

# FICHE THÉORIQUE N° 34

## Le stress

### SOMMAIRE

---



- ▶ **Introduction**
- ▶ **Le stress de la vie quotidienne**

### INTRODUCTION

---



- **Présentation**  
L'homme est soumis à de continuelles modifications de son environnement. Il les perçoit, traite l'information et tente de réagir à ces situations par des comportements innés et acquis, différents forcément d'un individu à l'autre. Parfois, ses possibilités sont insuffisantes pour faire face à une situation. Il peut alors présenter des modifications, voire des altérations de ses activités qui, dans certains cas, pourront aboutir au stress.
- **Une étymologie intéressante**  
L'utilisation du mot a été antérieure à son emploi systématique et scientifique (Lazarus et Folkman, 1984). Si on le trouve déjà au quatorzième siècle, où il désigne une situation difficile et fait référence à une souffrance, à un chagrin, il a été utilisé vers la fin du dix septième siècle par Hooke (cité par Hinkle 1973, 1977) dans le contexte des sciences physiques : c'est ainsi que la charge (load) désignait la force extérieure, le « stress » représentait la charge interne, que l'on peut traduire par tension, pression (le terme strain désigne les déformations ou les distorsions de l'objet).
- **Le précurseur : Selye**  
Il a apporté plusieurs modifications à ce concept : il a parlé tout d'abord de degré de fatigue, d'usure (wear et tear) de l'organisme qui serait provoquée par des conditions de vie. Puis il a défini comme un ensemble de réactions physiologiques non spécifiques du corps à toute demande qui lui est faite.

Dans cette optique, on identifie le stress par les perturbations physiologiques et organiques qu'il engendre. Selye s'est donc principalement intéressé aux réactions de stress, négligeant l'étude des facteurs qui en sont à l'origine bien qu'il ait souligné qu'elles pouvaient être engendrées par des agressions physiques ou psychologiques. L'essentiel de ses réflexions fut publié dans un livre sorti en 1956 aux Etats Unis **the**

**stress of life**, dont la traduction française a paru en France en 1962 sous le titre **le stress de la vie**, revue en 1975, qui demeure toujours la référence dans ce domaine. Ce chercheur est donc à l'origine de ce que l'on a appelé les modèles physiologiques de stress qui ont profondément imprégné la recherche médicale concernant l'étude des marqueurs physiologiques et hormonaux du stress.

En fait le stress n'est pas uniquement négatif, il peut même avoir pour certaines personnes un effet totalement positif en cela qu'il éveille la conscience du sujet et l'aide à être plus présent physiquement ou psychologiquement au cours de ses activités.

- **Le bilan**

- Les individus sont différents dans leurs réactions au stress.
- Le stress est essentiellement déterminé par l'appréhension d'une situation comme porteuse de menace dangereuse.
- L'impact du stress dépend des capacités réelles ou ressenties des individus à y faire face.
- Il y a un bon stress et un mauvais stress.
- Le stress n'est pas une maladie.
- Le stress est un phénomène normal.

**Des mots très proches !**

**La peur** est liée à un objet réel. La peur du contact en rugby chez les enfants.

**Le stress** est lié à une situation mal préparée, qu'on ne maîtrise pas. L'individu sera stressé dans la situation uniquement.

**L'anxiété** est comme le stress mais se manifeste en dehors du contexte. Être anxieux de son travail en étant en vacances.

- **Vers une définition**

Pour le dictionnaire de psychologie, le stress est défini comme l'état d'un organisme en train de réagir à un agent d'agression quelconque, comme par exemple d'une blessure, une infection, une peur...

Selon le Docteur Hans B. SELYE, le stress se décompose en 3 phases :

- **La phase d'alarme**

C'est l'apparition des symptômes telle que l'augmentation du rythme cardiaque, la transpiration abondante, la respiration rapide. Il s'agit d'une réponse défensive de l'organisme face à un déséquilibre. Les réactions au stress peuvent être classées en deux grandes catégories : psychologiques et physiologiques.

Au plan psychologique, nous réagissons souvent par des modifications de l'humeur et du comportement. Ces réponses peuvent être imprévisibles et parfois inadaptées. Sous l'effet du stress de nombreux individus ont du mal à aller à l'essentiel et à prendre des décisions. Ils entreprennent leurs tâches avec moins de confiance et font d'avantages d'erreurs.

Les variations du comportement qu'entrave chez l'individu certains stress peuvent conduire à avoir des réponses tout à fait inadaptées et qui sont en fait des réactions de fuite : ainsi l'usage abusif de tabac, d'alcool, de drogue ou de médicaments sont des réponses au stress qui sont des fuites devant le facteur émotionnel initial.

Au plan biologique, l'accumulation de stress peut se traduire par des symptômes physiques comme des maux de tête, le refroidissement des extrémités, l'indigestion, les douleurs cervicales ou lombaires, les ulcères, les palpitations, les spasmes musculaires et les manifestations cutanées telles que l'acné, l'eczéma ou le psoriasis, ...

- **La phase de résistance**

Phase pendant laquelle les manifestations physiques disparaissent. L'organisme essaie alors de se protéger contre le stress pour retrouver un équilibre interne. C'est la mise en route des mécanismes d'auto-régulation.

- **La phase d'épuisement**

C'est une phase qui intervient quand l'organisme ne régule plus son déséquilibre interne. Des dysfonctionnements interviennent, se transformant en pathologie. La réponse du corps la plus grave au stress est sans doute l'affaiblissement des défenses immunitaires.

### **Le stress aux examens**

Une étude réalisée chez les étudiants américains a montré que pendant la période stressante des examens, le niveau des anticorps dans l'organisme était au-dessous de la normale, d'où une plus grande vulnérabilité à l'infection. Il est vrai que les patients qui développent une maladie immunitaire déclarent tous à l'issue de leur maladie ou lors du traitement que la période précédente a été pour un motif ou un autre, une période d'angoisse ou d'anxiété. Ce n'est pas le stress qui provoque l'infection, il faut pour cela un virus, un champignon ou une bactérie, mais il affaiblit en résistance l'organisme à ces agents pathogènes.

## **LE STRESS DE LA VIE QUOTIDIENNE**



- **Le stress dans la vie de tous les jours**

Le stress fait partie intégrante de notre vie, il s'agit d'une réaction d'adaptation de notre organisme aux contraintes extérieures. Le stress se manifeste dans le travail, le sport, dans la vie sociale, dans la vie familiale et même pendant le sommeil. De plus, de plus en plus de gens travaillent, de l'ouvrier à la chaîne de montage qui doit suivre un rythme imposé aux

cadres supérieurs dérangés en permanence par leur téléphone. L'individu aujourd'hui ne peut échapper au stress. La plupart des gens se plaignent du stress comme d'un mal qui affaiblit leur caractère, sape leur énergie, diminue leur productivité et leur résistance face à la maladie.

On considère qu'il existe huit catégories de petits tracas, peu sévères individuellement, mais se répétant et s'additionnant les uns aux autres.

- **Soucis ménagers** (préparations des repas, courses, ménages, enfants...)
- **Tracas de santé** (maladies chroniques ou répétées)
- **Pression du temps** (horaires chargés, manque de temps...)
- **Problèmes relationnels** (solitude, disputes...)
- **Problèmes d'environnement** (bruit, insécurité...)
- **Soucis financiers** (dettes, emprunts,...)
- **Tracas professionnels** (insatisfaction, conflits...)
- **Soucis pour l'avenir** (sécurité de l'emploi, placement des économies...)

- **Le stress dans le sport**

- **Le sport activité stressante**

Effectivement. Le sportif accumule des tensions, des petits tracas qui s'additionnent.

Le travail

Si le sportif a un travail cette activité professionnelle peut occuper les pensées du pratiquant à l'entraînement ou en compétition, si le jouer est professionnel, cela va être la reconduction de son contrat, le choix de son nouveau club qui peuvent être perturbant.

Les déplacements

La durée du trajet, les retards, les changements de lieu sont divers éléments stressants.

Les entraînements

La répétitivité des entraînements, la monotonie, leur caractère obligatoire, ainsi que l'obéissance que demande l'entraîneur sont des éléments stressants. Mais aussi, l'exigence du perpétuel dépassement de ses limites, progresser, toujours progresser.

La performance

- Le sportif est très souvent évalué. A l'entraînement, les remarques de l'éducateur vont ponctuer son engagement ; des groupes de niveaux apparaissent ; la titularisation ou non pour le match de dimanche ; tous ces éléments peuvent être stressants.

- La performance est publique. Des spectateurs peuvent être présents et parmi les plus stresseurs d'entre eux : les parents ! Les journaux régionaux, ou nationaux, relatent des résultats sportifs, cela ne peut passer inaperçu ! Un athlète qui échoue sait très bien que les autres le sauront. D'ailleurs, ne sommes nous pas curieux dans les sports collectifs des résultats des autres équipes ?

- Les échéances de performance : titularisation, place sur le terrain (à quel poste va me faire jouer l'entraîneur), la question de la préparation (vais-je être en forme), la crainte de la blessure.

- **Le bon et le mauvais stress**

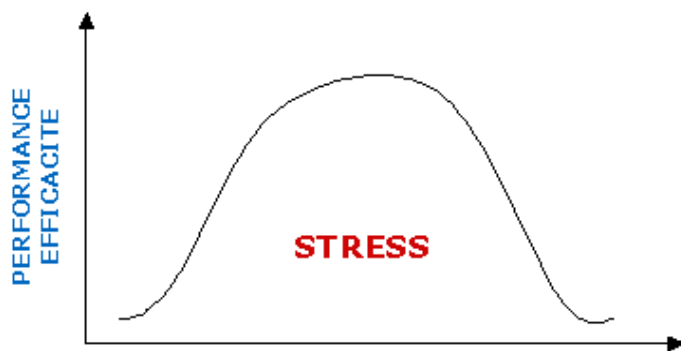
Dans le domaine sportif plus particulièrement rattaché au tennis, Raymond THOMAS (Psychologue du sport à l'université de Paris X) parle d'intensité et de conséquences du stress variable chez le compétiteur : il y a un « eustress » (bon stress) et un « distress » (mauvais stress). L'«eustress » appelé aussi stress positif, contribue à la motivation et rend le joueur plus agressif, plus combatif, plus déterminé. Chacun joue un peu avec la « peur au ventre » c'est ce qui permet d'être concentré et de vivre le match entièrement.

L'eustress est un stress physiologique et donc normal.

Le « distress » est plutôt un stress négatif qui va plonger le joueur dans un trouble comportemental, comme le pessimisme, la colère, la haine, la détresse...

Il s'agit d'un stress psychologique.

En « distress » le joueur perd le contrôle de ses émotions et de ses gestes (jet de raquette, contestation, etc... ).



**Schéma de la Loi de Yerkes-Dodson**

- **Le stress de l'expert et du débutant**