

## Le stress

- Est une réponse physiologique de l'organisme
- Est différent d'une personne à une autre
- Détériorant lorsqu'il devient chronique

Le stress apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées. (OMS, Arck et al., 2001)

Le stress est étudié pour la première fois par **Hans Selye** en 1936.

Les expériences de cet endocrinologue sur les rats, conduisent à définir cette réaction physiologique comme :

### le syndrome général d'adaptation.

Il s'agit des réponses aux demandes ou sollicitations exercées sur l'organisme.

1<sup>ère</sup> phase : presque tout s'accélère dans le corps pour faire face à l'agression

2<sup>ème</sup> phase : le corps adapte progressivement sa réaction. Mise en place de comportement de compensation

3<sup>ème</sup> phase : Fatigue, état dépressif possible durant cette période

### Les trois phases du stress

Quelques points importants pour comprendre

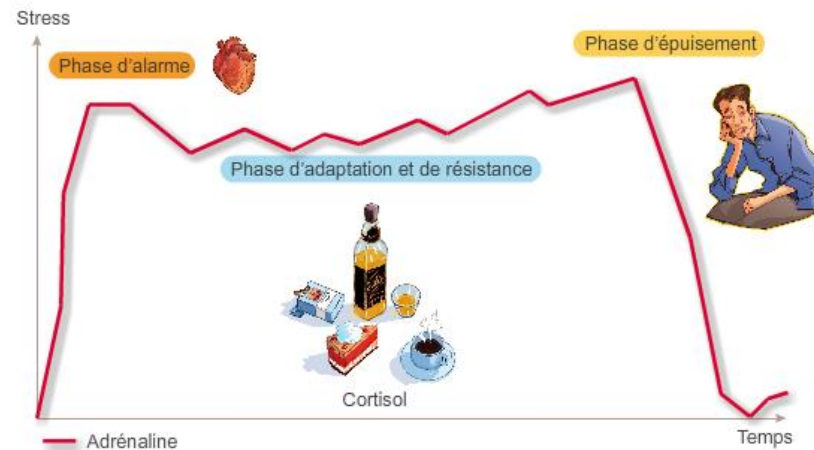


Image : TCC formation – synthèse gestion du stress

Il n'y a pas de bon ou mauvais stress :

- Le stress est une réaction normale et nécessaire pour l'homme
- Lorsqu'il est adapté, il stimule la motivation et permet de se préparer à une tâche ou un événement

Mais :

- Lorsqu'il n'est plus adapté, le stress est tellement présent qu'il paralyse et nuit au fonctionnement de l'individu
- Il se manifeste différemment en fonction des personnalités

**Le stress :**

- est un phénomène normal en présence d'un « stresseur ».
- Il **devient néfaste** dès qu'il se prolonge.

**L'anxiété :**

- est une tendance à **créer soi-même** un stress, à l'amplifier ou à l'anticiper.
- Elle peut se transformer en un **état pathologique**

**L'angoisse :**

- Se manifeste sous forme de crises, ponctuelles et répétées,
- Dénote un malaise **physique et psychique**
- Est souvent dû à un environnement de stress et d'anxiété

