

LE STRESS.

Définitions et Caractéristiques.

LE STRESS.

1. Introduction :

Quasiment inconnu dans les années cinquante, le vocable « STRESS » s'inscrit, aujourd'hui, dans la société comme une réalité incontournable que certains auteurs considèrent comme un problème banal, normal de la vie moderne.

Le stress devient ainsi le lot quotidien d'une majorité de personnes dans leur activité professionnelle, mais il atteint également les enfants, les adolescents, dans leur itinéraire scolaire, sans oublier les personnes âgées confrontées aux tracasseries de la vie quotidienne.

Selon "l'American Institute of Stress", les problèmes générés par le stress représente, pour l'année 2 009, 75 à 90 % des nouvelles consultations médicales et, entre 60 à 80 % des accidents de travail.

Ce qui revient à énoncer que les coûts imputés à ce phénomène spécifique sont donc plus élevés que ceux de toutes les grèves.

Au niveau des organisations, ces problèmes se manifestent sous forme d'absentéisme, de perte de productivité, de rotation de personnel, d'accidents de travail, de frais médicaux... etc. et, l'observation montre que cette situation s'aggrave notablement d'année en année.

Le stress existe vraisemblablement depuis toujours, et si les raisons de stress par le passé étaient différentes, comme les famines, les guerres, les épidémies, elles n'en demeuraient pas moins tout aussi légitimes.

Cela dit, l'engouement actuel pour tout ce qui touche au stress semble probablement lié aux modes actuels de vie et deux raisons principales peuvent vraisemblablement l'expliquer :

- **La complexité de la vie actuelle :**

Nos vies quotidiennes, manifestement plus complexes que par le passé, nous obligent à mieux gérer une masse d'informations en augmentation quasi exponentielle.

De plus, les environnements, plus turbulents, se multiplient dans l'espace et deviennent plus difficiles à maîtriser qu'auparavant, et, nous le savons précisément, le niveau de stress augmente corrélativement avec notre capacité effective de gestion des agents stressés.

- **La fréquence des modifications des rythmes de vie :**

Nos existences subissent de fréquents changements, de résidence, de profession, de collègues, de situations familiales ...etc. Sachant que plus les changements ponctuent notre existence et plus le niveau de stress s'accroît de façon notable.

Il devient ainsi plus difficile d'ignorer le stress, ou simplement de le tolérer en attendant que la situation devienne moins exigeante car, bien évidemment, les

pressions subies ne disparaîtront pas dans la mesure où elles font partie intégrantes de notre vie quotidienne habituelle.

Il convient donc maintenant d'apprendre à « gérer au mieux notre stress » et pour y parvenir, il faut comprendre son origine, les agents stressants et les mécanismes en œuvre.

A partir de cette compréhension, il devient possible de savoir ce que nous pouvons faire pour empêcher ces différents facteurs de provoquer chez nous un état de stress, plus ou moins chronique, et le cortège des maux physiques et psychiques qui l'accompagne.

2. Le stress :

2.1. Définitions :

2.1.1. Etymologie :

La racine latine étymologique du mot, issue du verbe « stringere », signifie serrer, resserrer, et se traduit, en vieux français, par « estresse », littéralement étroitesse, oppression.

Dès le ^{VII^{ème}} siècle, nous retrouvons le vocable « stress » dans la langue anglaise au sens d'une épreuve et d'une affliction, en notant que son acception actuelle désigne, une pression, une tension.

2.1.2. Définition biologique :

Un médecin canadien, d'origine autrichienne, Hans SELYE, reste, sans contestation possible, le père de la définition scientifique contemporaine du stress.

S'appuyant sur les notions de « milieu intérieur » de Claude BERNARD et « d'homéostasie » de CANNON, il définit le stress, à la suite d'expérimentations faites sur des animaux, comme « un résultat non spécifique à toute demande imposée au corps, que l'effet soit mental ou somatique ».

Ses nombreuses expériences de traumatismes des sujets, menées plus particulièrement sur des rats de laboratoire, permettent d'observer des dégradations organiques stéréotypées et cela, quel que soit la nature des agents désagréables utilisés.

A partir de ce constat, Hans SELYE considère que ces changements et ces altérations représentent des « indices objectifs » de stress et, il les regroupe dans ce qu'il appelle le **Syndrome Général d'Adaptation** ou Syndrome Biologique du Stress.

A : Le Syndrome Général d'Adaptation : (S.G.A)

Ce modèle qui reste, encore aujourd'hui, fréquemment utilisé pour comprendre le déroulement chronologique d'un certain nombre de réactions au stress, enchaîne, avec une précision précise, une série de réponses de l'organisme modifiant ainsi le fonctionnement de ce dernier.

Hans SELYE, à la lueur de ses multiples observations, le divise en trois phases :

1. Une phase d'alarme, parfois très réactive, où certaines modifications biologiques apparaissent comme la colère, l'agitation, la transpiration ...etc.

2. Puis, une phase d'adaptation pendant laquelle le corps prépare sa défense et où le sujet tente de s'adapter physiologiquement à l'agression.

3. Et enfin, une phase d'épuisement qui voit la réserve d'énergie diminuer dangereusement, sachant que la persistance de l'agression finit, dans certains cas spécifiques, par épuiser les ressources de l'organisme, parfois jusqu'au décès du sujet.

Hans SELYE remarque aussi qu'une population d'animaux présente des pathologies identifiées et que son taux de mortalité augmente lorsque nous la soumettons à une contrainte quelconque comme par exemple, une injection de produit, une surpopulation, une restriction alimentaire ou encore une température trop faible ...etc.

A l'autopsie, nous retrouvons presque toujours comme phénomène, resté inexpliqué à l'époque, une augmentation de volumes des glandes surrénales, sachant que ces minuscules glandes hormonales, situées au-dessus du rein, jouent un rôle fondamental dans l'activité du système nerveux sympathique, en sécrétant de nombreuses hormones dont la plus connue est l'adrénaline.

Prenons un exemple : Lorsque vous subissez un stress, parfois tout à fait minime et sans danger, comme le fait de prendre la parole en public, votre rythme cardiaque s'accélère, vous devenez pâle ou vous transpirez à grosses gouttes.

Si la peur ou l'émotion devient plus intense, les réactions physiques peuvent être notablement plus importantes, dans certains cas, des vomissements ou une perte involontaire des urines.

Toutes ces réactions viennent, en fait, de la production excessive d'hormones et peuvent, à la longue, générer de véritables maladies comme des ulcères de l'estomac, des maladies coronariennes, des affections psychiques ...etc.

Nous retrouvons ce phénomène dans l'exemple classique de rats de laboratoire à qui nous donnons à la fois de la nourriture, une récompense, et une décharge électrique, une punition, donc un même stimulus engendrant à la fois plaisir et douleur.

Ne sachant comment interpréter ce stimulus contradictoire, les rats développent rapidement des ulcères à l'estomac, comme le prouve l'autopsie de leurs cadavres.

L'ensemble de ces symptômes, constitue pour Hans SELYE « **le Syndrome Général d'Adaptation** » et cela désigne donc, à la fois la cause et l'effet de l'agression.

Dans cette acception, la notion de stress se compose d'un ensemble de symptômes non spécifiques, qui se manifestent quel que soit l'agent agresseur ou l'événement stressant, et qui viennent bien entendu s'ajouter aux symptômes spécifiques de l'agression comme les signes infectieux, les différents traumatismes possibles, ... etc.

Nous appuyant sur cette analyse, nous pouvons aborder maintenant les éléments sensibles générant du stress, les facteurs de stress, les agents stresseurs quotidiens et les causes, plus spécifiquement professionnelles

B : Les éléments sensibles générant du stress :

Les différents auteurs dénombrent généralement cinq principaux éléments sensibles du stress :

L'ennui - L'angoisse - Les performances - Le changement - Les émotions.

C : Les facteurs du stress :

Et, ces mêmes scientifiques recensent quatre causes essentielles du stress :

- Les causes physiques et, plus particulièrement, les conditions climatiques, l'électricité, le bruit... etc.
- Les causes psychiques avec les problèmes de socialisation liés aux relations inter humaines et les facteurs influençant la pensée comme l'éducation, les traditions, la morale... etc.
- Les causes nutritionnelles comme la consommation excessive d'aliments, l'ajout de substances toxiques, des aliments trop raffinés...etc.
- Et, les causes toxiques et notamment, dans ce registre, les polluants, les excitants d'origine alimentaire ou médicamenteuse...etc.

D : Les agents « stressseurs » quotidiens :

Les spécialistes du stress considèrent qu'il existe huit catégories de petit tracas, peu sévères individuellement, mais qui en se répétant et en s'additionnant les uns aux autres peuvent s'avérer néfastes, à savoir :

Les soucis ménagers - Les tracas de santé - La gestion du temps - Les problèmes relationnels et affectifs - Les problèmes d'environnement - Les soucis financiers - Les tracas professionnels - La peur de l'avenir.

E : Les principaux agents « stressseurs » professionnels :

Dans les études sur le stress en entreprise, il faut souvent, pour identifier les agents "stressseurs", procéder à un bilan aussi précis que possible des différentes sources de stress pesant sur les salariés.

Les responsables utilisent pour cela des outils d'évaluation recensant les principaux "vecteurs de stress», qui pèsent sur le sujet en situation professionnelle et, que nous pouvons classer de la façon suivante :

La surcharge de travail en temps limité - La sous-activité - L'ambiguïté de rôle - Le conflit de rôle - La surqualification - La sous-qualification - La frustration - La responsabilité du travail d'autres personnes - La gravité et la visibilité des erreurs possibles - La mauvaise rétroaction sur la performance - Le manque de participation - L'instabilité organisationnelle - La situation d'incertitude - Le conflit interpersonnel - Le conflit de valeur entre l'entreprise et le salarié - L'environnement physique pénible...etc.

2.1.3. Définition bio-psychologique :

Dans une seconde étape, Hans SELYE distingue deux types de stress : le « bon stress », et le « mauvais stress », notion qu'il convient de regarder, ainsi que nous le verrons ultérieurement, avec une certaine circonspection.

Parallèlement, les "endocriniens" montrent que chez l'homme, les réactions biologiques ne sont pas purement d'origine réflexes, mais qu'elles dépendent de la situation dans laquelle se trouvent les individus stressés et, de ce que nous pourrions appeler leur état effectif d'excitation.

Ainsi, une approche catégorielle des émotions permet d'identifier deux grands groupes de manifestations face à un état de stress:

- Les émotions négatives qui jouent un rôle d'aggravation.
- Et, les émotions positives qui interviennent dans un rôle d'interruption du stress ou de soutien face aux événements stressants.

Ainsi, la "psycho - biologie", en apportant les preuves d'une interdépendance entre le cerveau et le corps, permet une approche plus globale du stress, et des relations entre le biologique et le psychique.

Le stress devient, dans cette configuration, l'ensemble des réactions physiologiques et psycho-émotionnelles d'un organisme vivant face à un agent « stressueur », avec pour finalité son adaptation à la fluctuation de l'environnement.

Ce qui revient à énoncer que prétendre expliquer les comportements d'un individu en s'attachant uniquement à décrire ses manifestations physiques semble tout autant une erreur que de l'appréhender uniquement par ses aspects psychologiques.

2.1.4. Définition actuelle :

Mais, l'épreuve à la réalité quotidienne montre à l'évidence qu'un même agent « stressueur » peut entraîner des réponses différentes entre deux sujets, voire chez le même sujet à des moments différents de sa vie.

Il existe donc d'autres facteurs, que l'agent « stressueur » et que les réactions "bio - psychologiques" de l'individu qui font, elles aussi, partie de la réaction de stress.

A l'analyse, nous constatons que certaines variables individuelles vont influencer la relation entre l'agent « stressueur » et l'état « bio-psycho-émotionnel » du sujet, donc la relation du stress avec les émotions, jouant ainsi un rôle de « modificateur » dans l'impact des événements stressants, à la fois sur l'état émotionnel induit et sur le déclenchement de diverses maladies.

Les facteurs de stress potentiel peuvent être ainsi modifiés par le type de réactions psychologiques particulières adoptées par l'individu stressé et, d'ailleurs, l'hétérogénéité de la réaction face au stress se trouve largement expliquée par les études mises en œuvre par les différentes approches de la psychologie de la santé.

En effet, les chercheurs établissent une relation entre, d'une part, les agents « stressueurs », les caractéristiques biologiques et sociales du sujet, et d'autre part, l'état de santé de ce sujet.

Cette relation semble « médiée » par des processus et des états transitoires de natures cognitives, comportementales et affectives.

De nature stratégique, ces processus adoptés par le sujet face à « un agent stressueur » potentiellement pathogène peuvent, pour PAULHAN et BOURGEOIS, " en modifier l'impact, en freinant ou accélérant par la suite le développement de processus secondaires morbides.

Selon Hans SELYE, la réaction, face à celui-ci, ne peut plus conserver son caractère non spécifique à l'importe quelle demande, et le stress se révèle ainsi comme un processus plus complexe dont la compréhension passe par l'étude :

- ☆ Des aspects biologiques comme les réactions "neuro - hormonales", et les implications biologiques,
- ☆ Des aspects psychologiques et, plus particulièrement la personnalité du sujet, ses réactions cognitives et affectives,
- ☆ Des aspects sociaux, dont les agents « stressseurs » et le rôle de l'environnement restent les plus importants.

Ainsi, selon LAZARUS, il se définit actuellement un modèle "bio - psycho - social" du stress, de nature systémique, sur la base d'une transaction entre l'individu et ses environnements.

La description du stress passe donc non seulement par celle des agents « stressseurs », mais aussi par la façon dont le sujet gère la situation à savoir : **l'évaluation de la situation et la réponse.**

Ce que le Professeur Henri LABORIT confirme en énonçant que « si le contrôle de l'événement se révèle efficace, peu de perturbations biologiques ou comportementales en résulteront ».

Aujourd'hui, le stress devient un processus dynamique où interagissent :

- Les qualités objectives de l'agent « stressseur »,
- Les aptitudes biologiques et psycho-émotionnelles du sujet,
- Les capacités cognitives d'évaluation et de stratégie de réponse du sujet,
- Et, les caractéristiques du milieu social.

2.2. Le stress : Mode de régulation ou mécanisme de régression :

Ce changement peut être tout événement, toute condition ou toute demande qui dérange la façon habituelle, plus ou moins ritualisée, de vivre d'une personne.

Le "stress" représente, en fait, la réaction du corps et / ou du mental à un changement et aux implications diverses de celui-ci, et il peut agir ainsi sur notre état physique, émotif, psychologique ou sur notre comportement.

La réaction au stress reste uniforme, qu'il s'agisse d'une stimulation agréable ou désagréable : le froid, le chaud, la colère, les drogues, la surexcitation, la douleur, le chagrin et même le plaisir, tout cela déclenche dans l'organisme humain es mêmes effets apparents.

Le stress constitue donc une caractéristique naturelle et inévitable de la vie, et n'importe quelle activité normale peut produire un état de stress, sans aucun effet nuisible à court terme.

A un certain niveau, le stress stimule l'organisme et, si nous parvenons à réagir de façon positive, nous pouvons utiliser cette énergie de manière efficiente, mais à un autre niveau, différent pour chacun de nous, il peut devenir cumulatif et irréversible.

Sachant que pour certaines personnes, le stress semble apparemment une source motrice, qui génère parfois un certain plaisir sans lequel la vie manquerai de piquant.

Généralement, le stress se définit comme un état de tension chronique, à la fois physique et psychique, conséquent d'une façon, plus ou moins, inadéquate de gérer la pression psychique pendant une période prolongée.

En notant, que nous excluons de notre raisonnement les stress post-traumatiques et physiques et que plusieurs facteurs demeurent indispensables pour créer un véritable état de stress psychologique classique :

- 1 : Une situation, plus ou moins complexe, comportant tant soit peu, de la pression psychique,
- 2 : Pendant une période prolongée, autrement il ne s'agira que de tension passagère,
- 3 : Et, une façon inadéquate de réagir à cette situation.

2.2.1. Quelle pression engendre le stress ?

La pression psychique nécessaire pour engendrer le stress constitue, en fait, une réaction "psycho - physiologique" devant une situation vécue comme urgente.

Trois types de causes peuvent provoquer ce sentiment d'urgence d'une réaction :

- 1 : Les changements rapides, positifs ou négatifs,
- 2 : Les menaces ou les dangers que nous rencontrons, objectivement fondés ou non,
- 3 : Et, notre impression, justifiée ou non, d'avoir à réagir rapidement à la situation perçue.

Ainsi, lorsque nous nous trouvons dans une situation d'urgence, notre organisme se mobilise intensément pour être capable d'y faire face de manière adéquate et c'est la sécrétion d'adrénaline qui permet de rendre instantanément disponible les ressources de notre organisme.

Elle augmente l'acuité de nos sens et de nos perceptions, la rapidité de nos réflexions et la force de nos muscles.

L'exemple le plus clair de cette situation d'urgence se constate lorsque nous nous trouvons sur le point d'avoir un accident routier lorsqu'un événement dangereux survient à l'improviste.

Mais, il arrive souvent que le danger soit moins soudain, moins évident, moins directement palpable, comme, par exemple, lorsque nous craignons qu'une autre personne nous agresse ou nous enlève quelque chose d'important à tout moment.

Parce que, dans cette configuration, le danger semble permanent, toujours imminent mais jamais terminé, il conduit plus facilement au stress chronique dans la mesure où la pression vient de l'appréhension et de l'anticipation.

2.2.2. La réaction naturelle :

La suite normale de cette violente mobilisation générale se fait à travers une action vigoureuse qui utilise les ressources rendues moins disponibles par la décharge d'adrénaline.

En remarquant que selon la nature de la situation et des types décisions que nous prenons sur le moment, cette action se décline dans une fuite ou dans un combat.

Nous agissons ainsi pour éviter le danger qui nous menace ou pour combattre l'obstacle qui se dresse devant nous et cette action, si tout se passe bien, rétablit rapidement l'équilibre "psycho - physiologique" et entraîne une sensation de bien-être et de satisfaction.

Subjectivement, nous éprouvons même un plaisir lié directement à l'intensité de ce que nous avons vécu.

Ensuite, la fatigue et le besoin de récupération apparaissent naturellement et complètent ce cycle de gestion des agents stressés en question.

Enfin, nous ressentons ce que nous appelons familièrement une « bonne fatigue » et le stress chronique destructeur ne cours pas le risque de s'installer.

Nous parlons alors communément de stress positif ou, plus trivialement, d'une vie véritablement excitante !!

Certaines personnes deviennent même véritablement « dépendantes » aux dimensions hormonales et plus spécifiquement à l'une d'entre elle, « l'endorphine » et ces moments, de mobilisation intense, accompagnés de peur et d'action deviennent leur principale façon de se sentir vivantes.

Nous retrouvons cette dimension, non négligeable, dans la passion du jeu ou dans la pratique des sports extrêmes.

Par contre, si le passage à l'acte reste insuffisant, voir absent,, les risques de souffrir de stress augmentent considérablement et il devient possible de parler d'une gestion inadéquate de la pression.

Sachant qu'une seule expérience avortée ne suffit pas à engendrer un stress chronique et, qu'il faut une répétition suffisamment fréquente de cette pression mal gérée pour installer une véritable pathologie.

2.2.3. La notion de gestion inadéquate de la pression :

En examinant la façon dont les personnes stressées réagissent à la pression des situations stressantes, nous pouvons identifier deux principaux particularismes inadéquats de réaction face au stress et deux facteurs qui l'aggravent, parfois très sensiblement.

Les réactions inappropriées portent sur la manière d'agir devant les situations stressantes, alors que les facteurs aggravants se trouvent plutôt liés aux caractéristiques intrinsèques de celles-ci.

A : Les façons inadéquates de réagir :

Comme nous l'avons évoqué plus haut, la mobilisation générale de l'organisme en situation d'urgence conduit naturellement à une action de grande intensité et, celle-ci sert précisément à la rendre possible.

Le premier dysfonctionnement, mis généralement en œuvre par les personnes stressées ; consiste à inhiber l'action que la situation d'urgence rend nécessaire.

- **L'inhibition de l'action :**

Dans ce cas, et cela pour diverses raisons, bonnes ou mauvaises, l'individu se retient d'agir en atténuant, plus ou moins totalement, l'intensité de son action.

Il peut même, parfois, dissimuler ses réactions pour s'efforcer de rester impassible ou stopper complètement son action dans le but de tenter d'éliminer l'intensité de ses réactions.

Notons que les motifs de cette inhibition volontaire peuvent être très variables et parfois partiellement pertinents.

Mais, cela dit, quelles que soient les raisons et leurs niveaux de pertinence, cette inhibition transforme en tension, en malaise, en angoisse diffuse, en effets physiologiques et physiques, l'énergie qui aurait dû servir à l'action.

Lorsque la situation d'urgence ne dure pas, cette inhibition a peu de conséquences, mais, s'il s'agit d'une situation qui se répète souvent ou qui dure suffisamment longtemps, elle devient vite intolérable, sachant que rapidement nous ajoutons une deuxième forme d'inhibition destinée à rendre la première plus efficace.

- **La neutralisation de l'information :**

Lorsque la situation d'urgence perdure trop, ou se répète trop fréquemment, la personne stressée tente d'occulter la réaction d'urgence elle-même.

Pour être capable de continuer à endurer la situation, elle refuse ses possibilités de réactions et essaie de les éliminer de sa conscience.

Pour cela, elle cherche à ignorer les indices susceptible de l'informer sur sa situation, comme ses sensations et / ou ses émotions, et elle s'efforce, aussi, de tolérer l'anxiété quasi permanente qui résulte de refus de ses réactions.

Plus souvent encore, la personne entreprend en plus de se dissimuler son anxiété en utilisant toutes sortes de moyens indirects comme le tabac, l'alcool, le travail approché de manière compulsive, les somnifères ou bien encore les médicaments à visée anxiolytique.

Mais en agissant ainsi, elle perd irrémédiablement les moyens qui pourraient éventuellement lui permettre de trouver des solutions.

B : Les facteurs aggravants :

La durée du déséquilibre provoqué par cette situation d'urgence, mal appréhendée, mal gérée, constitue le premier facteur aggravant mais, elle structure aussi la création du stress.

Les conflits interpersonnels s'inscrivent aussi souvent comme deuxième facteur aggravant avec pour conséquences d'accroître et d'accélérer les effets nocifs d'un stress qui devient chronique.

- **La durée du déséquilibre :**

Chaque personne se trouve, sauf situations spécifiques ou aiguës, en capacité de réagir adéquatement en situation d'urgence.

En effet, notre organisme nous amène à nous mobiliser rapidement et à agir efficacement dans ce type de situation mais, il convient que cette urgence se déroule dans une durée limitée, qu'elle débouche, ensuite, sur une action qui utilise l'énergie disponible et qu'elle rétablisse, enfin, l'équilibre nécessaire.

Dans le cas contraire, les phénomènes sains de mobilisation de l'énergie deviennent dangereux car, peu à peu, l'individu développe une véritable intolérance aux situations de tension et cette allergie devient de plus en plus forte, plus particulièrement en l'absence de solutions réelles.

Cette intolérance débouche parfois sur des problèmes psychiques, sur des lésions physiologiques et physiques en notant que ces dernières peuvent elles-mêmes générer des problèmes psychosomatiques, plus particulièrement les systèmes digestif, cardiaque ou cutané.

- **Les conflits interpersonnels :**

Les conflits interpersonnels font partie intégrante des facteurs stressants connus depuis longtemps, mais ils semblent posséder une importance particulière qui augmente notablement l'effet négatif de la tension mal gérée.

Nous le savons bien, les conflits interpersonnels durables peuvent être psychologiquement particulièrement pathogènes, tout pénalisant une action vigoureuse censée rétablir l'équilibre.

Souvent, nous pensons, à tort, qu'il vaut mieux retenir et / ou cacher nos réactions intenses face à une personne avec qui nous sommes en conflit car, en termes de sens, se donner à voir revient à lui fournir des armes contre nous et / ou à lui reconnaître un pouvoir de nuisance sur la situation et sur notre éventuelle action.

Mais l'intensité qui nous atteint ne peut s'exprimer et nous faisons les choix qui débouchent inévitablement sur le stress en notant que cela devient rapidement dommageable, car nos diverses relations interpersonnelles représentent aussi un moyen indispensable pour rétablir notre équilibre.

En effet, se confier à un ami, lui laisser exprimer ses réactions, discuter avec lui des options possibles et de nos possibilités restent des moyens privilégiés pour gérer les situations de tension et exploiter notre énergie de façon plus pertinente.

Discuter du problème, en tête à tête, avec la personne concernée par la situation reste évidemment un autre moyen d'action adaptée pour retrouver une certaine harmonie.

Le fait d'être en situation de conflits interpersonnels nous enlève ces moyens précieux, dans la mesure où ces personnes importantes pour nous se trouvent, en général, soit impliquées dans le problème et / ou soit concernées par les solutions.

2.2.4. Le stress et les maladies :

Au cours de notre existence, nous faisons très souvent l'expérience des deux premiers stades du Syndrome Général d'Adaptation, conditions indispensable de notre adaptation, en capitalisant une somme impressionnante d'expériences.

Les « maladies du stress », que nous pouvons appeler « maladies de l'adaptation » décrites par Hans SELYE comme étant les plus fréquentes et les plus caractérisées demeurent les ulcères gastro-intestinaux, l'hypertension artérielle, les accidents cardiovasculaires et les troubles nerveux.

En précisant qu'aucune maladie ne peut être la conséquence inexorable de ces troubles de l'adaptation mais, qu'inversement, ils interviennent dans la grande majorité des pathologies référencées.

En 1974, vers la fin de sa carrière, Hans SELYE proposa de distinguer deux types de stress, dans son livre « Stress without distress » :

- « l'eustress », à priori non nocif et qui possède essentiellement une fonction adaptative,
- et, le « distress », particulièrement préjudiciable pour la santé.

Suite à ce constat, de nombreux auteurs fondent leurs travaux à partir de ce modèle discriminant de la notion de stress.

Dans les années cinquante, Harold G. WOFF étudie les maladies liées au « stress de la vie » et, à cette époque, la phrase « **les créatures vivantes sont toujours plus ou moins en état de stress** » répond à la formule de Hans SELYE, « **Le stress c'est la vie** ».

Cela dit, le concept de stress reste complexe et L.E. HINCKLE pointe, dans ses travaux, les véritables difficultés à préciser la notion même de stress, car :

- L'usage du mot « stress » correspond le plus souvent à une utilisation de nature métaphorique,
- Nous confondons souvent le stress et les agents facteurs de stress, appelés aussi « the stressors » ou agents stresseurs,
- Les efforts pour mesurer le stress restent très difficiles et les résultats ne se révèlent, en « général », pas toujours significatifs,
- Corrélativement, les auteurs demeurent incapables, encore aujourd'hui, de définir et de mesurer un état de stress chez les organismes vivants,
- Nous ne mesurons, en réalité, que des événements et des situations extérieurs de l'environnement social, voir plus accessoirement des phénomènes physiques, mais jamais leurs résonances internes,
- L'intérêt, comme la recherche, se déplace donc sur les événements vitaux, concepts moins ambigus, par nature,
- L'invocation de l'état de stress comme explication de "pathogénèse" ne s'avère jamais totalement pertinente,
- Et enfin, il semble très difficile de savoir si un événement ou une situation est plus « stress full », nocif ou pathogène qu'un autre.

Bien sûr, selon HINCKLE, Il semble possible d'affirmer que le décès d'un conjoint est plus « stress full » qu'un procès verbal, sachant qu'il faut toujours spécifier la population ou les individus, leurs caractéristiques psychosociologiques, pour rendre compte précisément de leurs réactions aux changements de l'environnement.

En fait, rarement une situation sociale ou une relation interpersonnelle peut être pathogène, à elle seule.

2.3. Les typologies de « stressseurs » :

Le rôle possible du type de personnalité comme facteur de risque de certaines maladies, focalise depuis, depuis longtemps, l'intérêt des chercheurs.

Des études menées, depuis près de dix ans, permettent de mettre en relation certains profils possédant des caractéristiques biologiques et psychologiques particulières, avec un mode de réactivité spécifique au stress et des conséquences pathologiques propres.

Il devient possible ainsi distinguer des traits de personnalité pathogènes et des caractéristiques immunogènes, respectivement facteurs aggravant ou modérateurs du stress.

2.3.1. Le type A :

Plus dans la réaction que dans la gestion face aux agents stressseurs, le type A génère un ensemble de comportements particularisés, entre autres, par le goût excessif pour la réussite, la compétitivité, l'impatience, la difficulté de gestion du temps, l'hostilité, la vigueur des gestes et de la voix ...etc.

Ces sujets possèdent, à l'analyse, deux fois plus de risques que les autres de développer, comme traits pathogènes, des pathologies de nature cardiovasculaire.

2.3.2. Le type B :

Si les types A et C semblent bien documentés, le type B ne suscite pas le même intérêt des différents chercheurs.

De notre expérience, Il s'agit d'une catégorie résiduelle ou d'un type résultant d'une évolution, définie par une certaine maîtrise des traits de type A et de type C, avec en particulier, une quasi absence de sentiment « d'urgence », une hostilité flottante faible, et une certaine aptitude à jouer pour le plaisir, et à se relaxer sans culpabilité.

Ce type B se corrèle, semble-t-il, avec une personnalité de type plutôt protecteur, optimiste et garant de bonne santé, de réussite et d'adaptation sociales.

Sachant que les processus dits protecteurs agrègent, comme traits immunogènes, l'unicité, l'estime de soi, l'autonomie, la tolérance, la sociabilité, la sagesse existentielle ...etc.

2.3.3 Le type C :

La personnalité, de type C, souvent décrite comme une personne agréable, non autoritaire, coopérant facilement, généralement introvertie, recherchant l'harmonie et évitant le conflit.

Elle se caractérise essentiellement par deux grandes composantes :

- **Des cognitions dépressives** en tant que « résignation acquise », souvent accompagnées d'un sentiment d'impuissance et de désespoir.

En remarquant que ce concept se distingue de la dépression en tant qu'affect dans la mesure où il s'agit d'un modèle de dépression basé essentiellement sur des cognitions spécifiques vis-à-vis des événements stressants de la vie.

Le sujet estime généralement qu'il ne peut maîtriser ces événements en question car il estime qu'il n'en possède pas véritablement les moyens.

- **La répression des émotions**, comme incapacité à reconnaître et à verbaliser ses sentiments, ses émotions, plus particulièrement les affects hostiles, comme la colère.

Au niveau pathogène, le type C se trouve ainsi plus spécifiquement prédisposé aux problèmes somatiques, à localisation diffuse, comme les affections digestives, les problèmes rhumatismaux, les maladies cancéreuses...etc.

Dans la population générale, trois remarques s'imposent :

- Le type B semble le moins fréquemment rencontré,
- Il existe très peu de personnes possédant les caractéristiques d'un seul type de personnalité,
- Et, nous observons majoritairement des personnes associant, selon le temps ou les événements, des comportements mixtes.

Sachant que, bien évidemment, nous constatons, bien sûr, d'autres traits de caractères pathogènes comme l'anxiété, la dépression, la névrose, le pessimisme et d'autres traits de caractères immunogènes comme l'endurance, l'estime de soi, le contrôle perçu...etc.

3. Les stratégies d'Ajustement ;

3.1. Définitions :

Tout au long de sa vie, chaque individu se trouve confronté à une succession d'événements de la vie mineurs ou majeurs comme la naissance d'un enfant, le changement d'emploi, la maladie... etc.

Des auteurs comme RAY, LINGOP, GIBSON, remarquent que ces expériences peuvent être perçues comme menaçantes, induire des perturbations émotionnelles et avoir à long terme des effets dangereux sur la santé physique et psychique.

L'individu ne reste habituellement pas passif par rapport à ce qui lui arrive et il tente donc de faire face et nous parlons alors de « coping », de l'anglais « to Cope », qui signifie littéralement « faire face », pour désigner la façon de s'ajuster aux situations difficiles.

Ce terme implique, pour RAY, d'une part, l'existence d'un problème réel ou imaginaire, et d'autre part, la mise en place d'une réponse pour faire face à cet événement stressant.

Elaboré par deux chercheurs, LAZARUS et LAUNIER, le concept de « coping » désigne, en fait, **« l'ensemble des processus qu'un individu interpose entre lui et l'événement perçu comme menaçant pour maîtriser, tolérer ou diminuer l'impact de celui-ci sur son bien être physique et / ou psychologique »**.

Et, selon LAZARUS et FOLKMAN, le « coping » se définit, plus précisément, comme « **l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu** ».

Ce dernier concept, nommé « **Coping Strategy** » par les anglo-saxons, et « **stratégies d'ajustement** », par DANTCHEV et PAULHAN dans la littérature scientifique française, englobe toutes les stratégies possibles d'ajustement sachant que celles-ci peuvent se décliner en activité ou en processus de pensée.

En effet, selon STEPTOE en 1991 "les réponses déployées par l'individu pour faire face à des situations stressantes peuvent être de nature totalement cognitives et affectives" comme par exemple, dire à propos d'une tumeur cancéreuse qu'il s'agit d'un kyste bénin.

Mais « ces réponses peuvent également, revêtir des formes comportementales plus directes comme, affronter ouvertement le problème, adopter une conduite d'évitement, ou rechercher le soutien social...etc. »

L'étude de ces stratégies d'ajustement introduit manifestement un changement fondamental dans notre façon de concevoir le stress car nous ne cherchons plus à décrire les réactions de stress par les événements auxquels le sujet se trouve exposé, à savoir les agents « stressseurs », mais par la façon dont il gère la situation.

3.2. L'approche traditionnelle :

3.2.1. Le modèle animal :

Dans le modèle animal, le « coping » se limite, de fait, aux réponses comportementales, innées ou acquises, face à une menace vitale comme la fuite, l'évitement et l'attaque, dans la mesure où ces comportements possèdent une valeur instrumentale par rapport à la situation provocatrice.

A titre d'exemple, les rats de laboratoire placés dans une cage à deux compartiments, l'un où ils reçoivent un choc et l'autre où ils ne reçoivent rien, apprennent rapidement à fuir, voire à éviter le choc en se déplaçant dans le second compartiment dès que retentit le signal sonore annonçant l'arrivée du prochain choc.

Le critère du « coping » réussi se définit donc pour DANTZER, en 1989, par « la maîtrise ou la diminution de l'activation physiologique engendrée par celle-ci ».

3.2.2. Les défenses du moi :

Dans le modèle, dit communément de la « psychologie du moi », le « coping » s'apparente aux « défenses du moi », donc à un ensemble d'opérations cognitives inconscientes dont la finalité consiste à diminuer ou à supprimer tout ce qui peut susciter l'émergence et le développement de l'angoisse.

A l'observation, nous identifions divers processus cognitifs destinés à diminuer l'anxiété induite par un événement comme, par exemple :

- **Le déni** où le sujet perçoit et constate la réalité tout en niant certains de ces éléments péjoratifs ou insupportables tels que la gravité d'une maladie,

- **L'isolation** qui bloque le cours de la pensée autour d'une idée ou d'une représentation, empêchant ainsi la moindre compréhension de ce qui arrive,
- Ou, **l'intellectualisation** dans laquelle l'individu cherche une explication cohérente, logique à ce qui lui arrive...etc.

Le critère essentiel du « coping » réussi concerne, avant tout, la qualité du processus comme sa souplesse, son degré d'adéquation à la réalité, la qualité de devenir physique et psychologique du sujet ...etc.

Sachant que des recherches commencées en France en 1986, par REVIDI, montrent que certains mécanismes d'adaptation tels que l'isolation, un esprit combatif...etc. protégeraient plus efficacement le sujet de l'anxiété qu'une tendance à la projection ou à l'agressivité.

Mais, il nous faut reconnaître que le modèle, issu de ces recherches, reste tout de même fondamentalement incomplet car en envisageant le « coping » comme un système défensif dont l'objet consiste à rétablir l'équilibre émotionnel, nous nous intéressons davantage à la réduction de la tension au détriment de la résolution du problème créé par l'événement.

Or, selon divers auteurs, comme COHEN et LAZARUS en 1979, FOLKMAN, GRUEN, et DELONGIS en 1986, une définition complète du « **coping** » nécessite d'inclure à la fois les fonctions de régulation émotionnelles et les mécanismes de résolution du problème, donc de prendre en compte les stratégies inconscientes et conscientes qu'un individu met en œuvre pour s'ajuster à un événement qu'il perçoit comme véritablement menaçant.

Sigmund FREUD, postulait que ces défenses, en tant que « Mécanismes de défense » ayant pour fonction de protéger l'individu d'émotions, d'idées, ou de pulsions douloureuses, étaient sous-jacentes de divers troubles psychiques, mais qu'elles pouvaient aussi représenter un éventuel processus curatif.

VAILLANT, en 1992, consacré une grande partie de son activité scientifique aux divers mécanismes de défense en notant que pour lui, ces mécanismes représentent des distorsions cognitives mises en place par la sélection naturelle pour atténuer les effets des changements soudains du milieu extérieur ou intérieur.

Pour lui, ces mécanismes d'adaptation, toujours inconscients, possèdent pour fonction de maintenir l'anxiété dans les limites du supportable sachant qu'ils diffèrent des aptitudes au coping, dites aussi "COPING SKILLS", qui restent des techniques acquises pour permettre à l'individu d'affronter volontairement, voire de manière stratégique, l'anxiété.

Pour sa part, VAILLANT distingue et définit formellement dix huit mécanismes de défense qu'il classe de la façon suivante :

A .Défenses psychotiques :

Projection délirante - Déni Psychotique - Distorsion.

B. Défenses « immatures » :

Projection - « Dérive » schizoïde – Hypochondrie - Comportement passif – agressif - Passage à l'acte ou « acting out » - Dissociation.

C. Défenses névrotiques :

Refoulement - Déplacement - Formation réactionnelle - Intellectualisation.

D. Défenses « matures » :

Altruisme – Humour – Stoïcisme – Anticipation - Sublimation.

3.3. Les traits de personnalité :

Une autre conceptualisation, dérivant de « la théorie des défenses », envisage, en fait, le « coping » comme un « trait de personnalité ».

Cette dernière approche, jamais véritablement validée, considère que certaines caractéristiques stables de la personnalité telles que la répression ou la sensibilité, pour BYME en 1961, le fatalisme, pour WHEATOEN en 1983, ou l'endurance, pour KOBASA, MADDI et KANEN en 1982, prédisposeraient l'individu à faire face au stress d'une certaine façon.

En effet, de nombreuses recherches menées par COHEN et LAZARUS, en 1973, et FOKLMAN, en 1986, montrent que les mesures de traits de personnalité semblent de faibles prédicats en matière de stratégies de « coping ».

Plusieurs raisons peuvent être évoquées pour expliquer cela :

- **La nature multidimensionnelle du processus de « coping » :**

Par exemple : Lors d'une maladie physique, le patient doit faire face à diverses sources de stress comme la douleur, l'invalidité, les conditions d'hospitalisation et de traitements.

Dans le même temps, il doit préserver son équilibre émotionnel et une image de soi satisfaisante, tout en veillant à ne pas perdre ses ressources financières, et à conserver de bonnes relations dans sa famille.

Pour MOOS et TSU, dans une étude menée en 1977, ces multiples préoccupations nécessitent le déploiement de stratégies de « coping » très diversifiées qui ne peuvent être prédites par une mesure unidimensionnelle.

- **Le caractère mouvant et changeant du processus de « coping » :**

En effet, selon FOKLMAN et LAZARUS, en 1988, le « coping » semble fortement influencé par la nature du contexte et par le particularisme de la situation à gérer.

Dans une étude auprès de 75 couples, ces deux auteurs ont évalué mensuellement sur une période de six mois, en 1986, les processus de « coping » adoptés, par chaque individu, vis-à-vis de l'événement le plus stressant vécu le mois précédent.

La stabilité du « coping » éprouvée par des corrélations entre six mesures successives ne semble aucunement significatives car, un même individu peut, dans certaines conditions, mettre en place plutôt des **stratégies cognitives** de « coping » destinées à réduire la tension et, dans d'autres, élaborer des **stratégies comportementales** destinées à résoudre le problème.

Selon une étude de PEARLIN et SCHOOLER, faite en 1978, les stratégies cognitives paraissent davantage adoptées dans les cas où l'événement semble incontrôlable, comme par exemple, maladies graves et les stratégies

comportementales semblent mises en œuvre dans les cas où un effort peut amener un changement de la situation.

Nous reviendrons plus loin sur cette distinction manifestement fondamentale des stratégies d'ajustement.

- D'après ces résultats, il paraît difficile d'envisager le « coping » d'un point de vue statique.

Selon les écrits de LAZARUS et FOLKMAN, en 1984, les traits de personnalité s'avèrent à eux seuls insuffisants pour prédire la manière, dont un individu fait face au stress et il convient donc de ne pas s'intéresser seulement à ce que l'individu « est », mais aussi à ce qu'il « fait ».

La notion de « coping » permet de tenir compte à la fois des dispositions personnelles stables, donc des ressources, et des modalités comportementales effectivement à l'œuvre dans différentes situations de stress, ou, dit autrement, les réponses mises en œuvre.

3.4. La théorie cognitive :

Pour les tenants de cette théorie, comme FOLKMAN et Al., 1986. LAZARUS et FOLKMAN, 1984, MATHENY, AYCOCK, PUGH, CURLETTE et SYLVA, CANNELA, 1986, le stress ne dépend pas seulement de l'événement, ni de l'individu, mais d'une transaction effective entre l'individu et ses environnements.

Une réponse au stress survient lorsqu'une situation évaluée comme débordant les ressources du sujet, peut mettre en danger le contexte et le bien-être de celui-ci et cette réponse s'interprète comme le résultat d'un déséquilibre entre les exigences de la situation provocatrice et les ressources de l'individu pour y faire face.

Un individu peut, par exemple, percevoir une mutation professionnelle comme un problème insurmontable ou comme une occasion de profit personnel.

Ce qui revient à dire que les caractéristiques de l'agent « stressé » n'indiquent ni l'intensité, ni la nature de ce que le sujet éprouve.

En effet, selon le modèle transactionnel du stress, les agents « stressés » passent à travers une série de « filtres » dont la fonction consiste à modifier l'événement stressant, et donc à amplifier ou à diminuer la tonalité de la réaction au stress.

RABE et ARTHUR identifient, en 1978, trois filtres principaux, à savoir :

- La perception d'agent « stressé » qui se trouve influencée par les expériences antérieures avec des agents « stressés » similaires, le soutien social et les croyances, y compris les croyances religieuses.
- Les mécanismes de défense du moi, comme le déni, la répression...etc. qui agissent inconsciemment.
- Les efforts conscients qui élaborent et mettent en place les plans d'action, et qui recourent aussi à diverses techniques comme la relaxation, le Yoga, les exercices physiques, la médication, et les distractions cognitives.

Ces filtres considérés en 1988, par LAZARUS et FOLKMAN, comme des médiateurs de la relation événement stressant / détresse émotionnelle se déclinent selon deux processus affectant la relation entre l'environnement et l'individu : l'évaluation et le « coping ».

3.4.1. L'évaluation :

3.4.1.1. L'évaluation primaire et secondaire :

LAZARUS et FOLKMAN distinguent deux formes d'évaluation convergentes pour définir le potentiel stressant de la situation et les ressources de « coping » mobilisables.

- **L'évaluation primaire :**

L'individu évalue ce qu'il y a en jeu dans la situation en termes de perte, de menace, ou de défi et, bien sûr, la nature de cette évaluation contribue différemment à la qualité et l'intensité de l'émotion.

En effet, l'évaluation d'une perte ou d'une menace génère des émotions négatives telles que la honte, la colère, voire la peur, tandis que l'évaluation d'un défi engendre des émotions positives telles que la passion ou l'euphorie.

- **L'évaluation secondaire :**

Dans ce type d'évaluation, l'individu se demande ce qu'il peut faire pour remédier à la perte, prévenir la menace ou obtenir un certain bénéfice et, différentes options de « coping » s'offrent à lui comme, par exemple, le changement de la situation, l'acceptation, la fuite, ...etc.

Cette évaluation oriente ensuite les stratégies de « coping » ultérieurement utilisées pour faire face à la situation stressante.

Il existe principalement deux types de stratégies :

- **Les stratégies dont l'objectif consiste à diminuer directement la tension émotionnelle, mais qui ne change en rien le problème** et, nous parlons, dans ce cas, de « coping » centré sur l'émotion.
- **Les stratégies qui, en modifiant la situation, agissent directement sur l'émotion et, c'est d'un « coping » centré sur le problème dont il est question.**

Prenons l'exemple d'un étudiant révisant pour ses examens de fin d'année tandis que son voisin fait un bruit infernal qui empêche toute concentration de son attention.

Pour régler ce problème, il peut :

- Mettre en œuvre des stratégies centrées sur l'émotion comme décider d'aller se promener, de faire un break, d'insulter intérieurement son voisin ...etc.
- Ou, développer des stratégies centrées sur le problème en allant demander à son voisin de faire moins de bruit, en partant travailler, sur le champ, dans la maison de campagne de ses parents...etc.

3.4.1.2. L'évaluation et les ressources personnelles :

Selon LAZARUS et FOLKMAN, dans une publication de 1988, les processus d'évaluation des relations personnes / environnements enveloppes demeurent influencés par deux types de caractéristiques antérieures, à savoir, les ressources des personnes et les variables environnementales.

Nous trouvons dans les caractéristiques personnelles :

- Les croyances, telles que les croyances religieuses ou encore la croyance par l'individu en sa propre capacité de contrôle des événements.

Sachant que, d'après une étude de LAZARUS et FOLKMAN, menée en 1984, sur la gestion des causes internes et contrôlables, il semble que les individus utilisent davantage des stratégies de « coping » centrées sur le problème que les personnes qui attribuent ce qui leur arrive à des causes externes incontrôlables.

- L'endurance ou la propension stable aux exigences externes sachant que pour KOBASA et ALI, dans une communication, de 1982, cette endurance correspond au sens de la maîtrise générale personnelle des événements de la vie.

- L'anxiété :

Il s'agit ici, pour des auteurs comme SPIELBERGER, GORSUSH, LUSCHENE et VAAB, d'une composante stable de la personnalité qui se caractérise par une propension stable à l'anxiété, donc par une tendance générale à percevoir les situations aversives comme menaçantes.

Les personnes possédant une anxiété très faible perçoivent les événements stressants comme moins menaçants et gardent une plus grande prévision de contrôle que celles qui souffrent d'une anxiété très élevée.

Pour LAZARUS et FOLKMAN, en 1984, ces facteurs personnels influencent d'autant plus la perception de la situation que celle-ci apparaît nouvelle ou ambiguë.

3.4.1.3. L'évaluation et les caractéristiques environnementales :

Les variables contextuelles, comme la nature de l'agent « stressant », sa durée, sa fréquence, influencent l'évaluation, dite **évaluation primaire**, du potentiel stressant de la situation, mais aussi l'évaluation des options de « coping », dénommée **évaluation secondaire**.

En effet, le choix des stratégies de « coping » reste étroitement dépendant des variables environnementales qui restent, à l'analyse :

- **Les caractéristiques de la situation :**

La nature du danger potentiel, son imminence, sa durée.

Ainsi, des stratégies d'ajustement centrées sur le problème à résoudre semblent d'avantage utilisées si la situation peut éventuellement changer ou évoluer, tandis que les stratégies de « coping » centrées sur la diminution de la tension émotionnelle se focalisent préférentiellement si la situation ne peut être modifiée ou si elle s'avère incontrôlable.

- **Les ressources sociales ou le réseau d'aide de l'individu :**

En 1989, des auteurs, comme COHEN et EDWARDS, les définissent par le terme de « soutien social » qui désigne la capacité de s'appuyer sur l'entourage familial, amical et professionnel ou la disponibilité de ceux-ci par rapport aux difficultés rencontrées par le sujet.

Les travaux menés dans ce domaine indiquent clairement qu'un niveau bas de soutien social dans la vie d'un individu devient un facteur de vulnérabilité face au stress, alors qu'un niveau de soutien social satisfaisant, augmente la contrôlabilité perçue, émousse les effets du stress et place l'individu dans une situation qui améliore sa capacité à faire face.

Ces facteurs environnementaux possèdent un impact non négligeable sur l'évaluation faite par un individu sur ses capacités effectives de contrôle et cette évaluation détermine le choix de stratégies et explique pourquoi le « coping » se construit en un processus changeant, momentané, et qu'il paraît difficile ainsi de l'envisager comme une disposition stable de la personnalité.

3.4.2. Le « coping » ou les stratégies d'ajustement au stress :

Le « coping » peut donc moduler principalement l'émotion de trois manières différentes :

3.4.2.1. Par l'évitement et / ou par la vigilance :

Une première possibilité d'action consiste à faire varier l'attention :

- Soit en tentant de la détourner de la source du stress, à travers une stratégie d'évitement,
- Soit en la focalisant sur celle-ci, en utilisant une stratégie de vigilance.

L'évitement, stratégie fréquemment utilisée, détourne l'attention du problème à travers des activités de substitution, comme l'activité sportive, la relaxation ...etc. qui permettent de liquider la tension émotionnelle en aidant ainsi l'individu à se sentir mieux.

Ce type de stratégie peut être efficace quand il s'associe à la confrontation avec l'événement stressant car, un évitement, comme la fuite, ne provoque qu'un répit temporaire et s'avère peut efficace si la situation menaçante persiste.

La vigilance focalise l'attention sur le problème pour mieux le prévenir et le contrôler en notant qu'il existe deux formes de « coping vigilant » :

- La recherche d'informations complémentaires pour en savoir plus sur la situation et améliorer la capacité de contrôle de celle-ci,
- Et, la mise en place de plans de résolution du problème.

Le recours à ce type de stratégie peut permettre de réduire la détresse émotionnelle tout en facilitant le contrôle de la situation dans la mesure où le fait de posséder davantage d'informations sur la nature du problème peut aider à mettre en place un plan d'action performant.

Toutefois, le "coping vigilant" peut aussi augmenter l'intensité de l'émotion quand la recherche d'informations complémentaires, révèle un constat de la situation plus alarmant que

ne l'imaginait la personne en première analyse ou lorsqu'elle met en évidence que rien ne peut être fait pour changer le cours des événements actuels.

3.4.2.2. Par des activités cognitives apparentées au déni :

Une seconde option d'action consiste à altérer la situation subjective de l'événement en ayant recours à des activités cognitives apparentées au déni en prenant, par exemple, une prise de distance effective ou non avec la situation, par la distraction, l'exagération des aspects positifs d'une situation, l'humour, la sous-estimation des aspects négatifs de la situation ...etc.

Ces stratégies, souvent génératrices d'émotions positives, se révèlent efficaces pour abaisser la tension émotionnelle dans le cas d'expériences stressantes de courte durée et, surtout, lorsque le « coping » centré sur le problème semble impossible.

3.4.2.3. Par des efforts comportementaux actifs :

Un troisième choix d'action consiste à modifier directement les termes mêmes de la relation personne / environnements par la mise en place de comportements, dits actifs, consistants à affronter le problème.

Ces stratégies, plutôt combatives, incluent la confrontation, ainsi que l'élaboration et la mise en place de plans d'action, qui permettent au sujet de se donner les moyens de transformer, à son avantage, la situation à laquelle il se trouve confronté.

3.5. Les traitements « adaptés » :

Trois types d'actions stratégiques s'offrent au sujet pour apprendre à mieux gérer son stress, en remarquant que ces stratégies peuvent être utilisées isolément, successivement ou simultanément :

- Une action focalisée exclusivement sur l'agent « stressé ».
- Une intervention centrée sur la réaction de stress qui s'effectue par une gestion de la réaction à l'agent stressé par auto-persuasion, en décidant de prendre sur soi, en utilisant des techniques de respiration ...etc.
- Une augmentation de la résistance au stress, en décidant d'entamer une démarche pour retrouver une meilleure santé, pour améliorer la résistance au stress et en diminuer le niveau de stress général.

Sachant, que ces stratégies passent par la prise de conscience d'un niveau de stress trop élevé qui déclenche une décision de mieux organiser sa vie de famille, de faire du sport ...etc. et que différentes approches s'offrent au sujet pour mettre en œuvre ces trois stratégies qui peuvent être, bien sûr, associées ou isolées.

3.5.1. Les approches principales :

3.5.1.1. Les approches comportementales :

Dans ce type d'approche, l'individu doit prendre conscience de ses comportements, de ses symptômes de stress ou des causes de stress, et vouloir les modifier.

Il peut alors réagir en faisant intervenir l'émotion ou bien, il peut choisir de se centrer sur le problème en remarquant que la méthode la plus courante associe la combinaison des deux.

Afin de contrer les effets du stress, un sujet peut adopter différents comportements :

- Tout d'abord, il reste possible de temporiser, de se forcer à « ralentir le rythme ».
- Il peut également décider de s'octroyer un « dérivatif », de décider de faire un « break », dans le but de prendre une certaine distance avec l'élément « stresseur ».
- Et enfin, positiver et sourire car cela procure, en général, une sensation de détente appréciable dans les moments de stress.

Les approches cognitives :

Selon BECK, les réactions de stress excessives résultent d'erreurs d'interprétation dans la mesure où une vision erronée de la réalité entraîne inmanquablement des distorsions cognitives et, justement, dans cette démarche spécifique, le sujet tente d'apprendre à penser différemment afin de mieux gérer son stress et ainsi, de mieux contrôler soit sa réponse stress, soit de mieux maîtriser la situation stressante elle-même.

3.5.2. Les méthodes de « coping » ? :

- **La délégation des tâches** demeure un moyen de mieux gérer son temps, dans son stress.
- Utilisés à bon escient, **les « modérateurs de stress »**, comme habitudes de vie, permettent d'augmenter la résistance générale au stress, et de diminuer ainsi le stress quotidien, comme par exemple :
 - Une alimentation structurée de manière « intelligente, équilibrée, et saine »
 - Un respect des rythmes physiologiques du sommeil
 - Une diminution, voire une cessation définitivement, de tous les comportements dits à risque : tabac, alcool ...etc.D'autres points clés doivent être retenus comme les loisirs, la religion, et le soutien social qui constituent autant de supports qu'il faudra intégrer aux stratégies habituelles de « coping ».
- **Les thérapies médicales** basées sur la consommation de médicaments peuvent améliorer, dans certains cas précis, l'état d'un sujet, à savoir :
 - Les B.Z.D. « benzodiazépines » à visées anxiolytiques, les bêtabloquants « anti-trac », les antidépresseurs dont il faut noter qu'ils agissent sur les effets et non plus sur les causes du stress.

Sachant que certaines substances augmentent la réaction du stress et méritent, pour le moins, une véritable circonspection et que nous trouvons, dans cette catégorie, la caféine, l'éphédrine, produit voisin des amphétamines, ainsi que des substances, cette fois « illicites » comme les amphétamines et la cocaïne.

- **Les « programmes » de gestion du stress** qui, en fonction des besoins ou des préférences, peuvent être individuels ou en groupe.

Ces programmes permettent de se fixer des objectifs, de définir le temps qu'il semble possible d'y consacrer, tout en respectant une progression adaptée, puis d'évaluer ses progrès afin d'en retenir des habitudes à conserver sur le long terme.

La nature de la démarche et les résultats positifs expliquent que, depuis une bonne vingtaine d'années, un nombre croissant d'entreprises mettent en place des programmes de gestion du stress destinés à leurs salariés.

Ces actions visent des objectifs à la fois humains, comme le confort, le bien-être et la satisfaction des salariés, et économiques, en diminuant les erreurs et les pertes de productivité, en abaissant l'intensité et la fréquence des conflits interpersonnels, en améliorant le niveau de turn-over et l'absentéisme ...etc.

Différents types de programmes existent aujourd'hui, mais les spécialistes distinguent quatre grandes approches de la gestion du stress en entreprise :

- La prévention comme action directe sur les agents « stressés » ou / et sur l'apprentissage des bons réflexes d'hygiène et de santé
- Les interventions pour adapter les meilleurs comportements face au stress
- La « postvention » pour aider les individus ayant subi un stress excessif et traumatisant
- Les programmes, plus généraux, qui utilisent les approches de relaxation, cognitive et comportementale et qui font la preuve de leur efficacité.

Il semble donc clair qu'à travers ces différents programmes, la gestion du stress au sein des organisations peut contribuer au mieux-être des individus et à la diminution des coûts de santé.

- Née d'une subtile alliance des différentes médecines traditionnelles de l'orient et de l'occident, **la sophrologie**, rassemble des méthodes de relaxation, comme le yoga, le Training Autogène, les Techniques Respiratoires ...etc. et des exercices de Développement Personnel.

Ce type de travail sur soi, permet de retrouver une harmonie, du corps et de l'esprit, clé indispensable à l'équilibre et à la complétude humaine.

Visant l'épanouissement personnel physique et mental, la sophrologie, comme philosophie, autorise une meilleure intégration de l'homme avec son environnement et facilite ainsi, une plus grande communication entre les individus.

- **D'autres solutions, très diverses, sont proposées, comme :**

- L'acupuncture pour rétablir un équilibre génétique
- L'homéopathie destinée à redonner à son corps la faculté de « s'auto-guérir »
- Les massages énergétiques et l'ostéopathie afin d'améliorer la circulation énergétique
- Le sport en tant que soupape de décompression
- La thalassothérapie et le yoga
- La relaxation, qui offre en effet l'avantage de présenter des réactions physiques et physiologiques inverses aux réactions provoquées par le stress...etc.

3.6. L'efficacité des stratégies de « coping »

La question importante toujours en suspens consiste à savoir, laquelle des stratégies fondamentales s'avère la plus efficace pour modérer la relation entre le « stress » et la détresse.

Des études, sur des patients hospitalisés pour une intervention chirurgicale, montrent que les sujets qui utilisent une stratégie de « coping » active, comme la recherche d'informations concernant l'opération prévue, demeurent significativement moins anxieux que les sujets qui utilisent une stratégie de « coping » passive comme une attitude résignée ou un positionnement fataliste.

Ainsi, il semblerait, que pour réduire la tension émotionnelle induite par un événement, un style actif centré sur le problème soit plus efficace qu'un style passif centré sur les émotions.

Mais l'efficacité des stratégies de « coping » dépend aussi des caractéristiques particulières de la situation comme la durée et la contrôlabilité de l'événement stressant et, il semble que l'évitement demeure plus efficace à court terme et que les stratégies actives le restent à long terme.

Sachant qu'un style de « coping » passif, comme la dénégation par exemple, évite d'être débordé par l'émotion et facilite un travail psychique permettant sans doute d'assimiler progressivement la réalité.

De même, selon LAZARUS et FOLKMAN, les stratégies actives ne semblent véritablement efficaces que lorsque l'événement se trouve sous le contrôle, plus ou moins total, du sujet car, dans le cas d'un événement incontrôlable, les stratégies passives demeurent manifestement les plus adaptées.

En fait, il n'existe vraisemblablement pas de stratégie d'ajustements efficace en soi, indépendamment des caractéristiques personnelles et « perceptivo - cognitives » du sujet, et de la particularité des situations stressantes en question.

Phénomène complexe, à la fois biologique et psychologique, l'être humain possède des capacités d'adaptation pour gérer son stress et traverser ainsi les aléas de la vie auxquels il se trouve confronté, mais il doit tenir compte de son milieu et des possibilités intrinsèques, pour allier activités performantes et bien-être.

Claude-Pierre VINCENT.