

## Séance 1 – PSE - Le stress au quotidien

### **I – Les caractéristiques et les facteurs de stress dans la vie quotidienne**

Le stress est une réaction naturelle qui permet à l'organisme de se protéger des agressions et des dangers. Cette réaction se traduit par des modifications émotionnelles et physiques, il s'agit donc d'une adaptation.

Nous ne sommes pas tous égaux face aux stress. Des personnes, dites vulnérables, y sont plus sensibles.

Il existe de nombreux facteurs pouvant provoquer du stress chez un individu. Les principaux facteurs de stress sont :

- La vie professionnelle : perte d'emploi, manque de reconnaissance, charge de travail...
- Les problèmes financiers
- La vie personnelle : difficultés dans les relations familiales, image de soi négative...

Chez les jeunes de 15 à 25 ans l'avenir professionnel et l'image de soi sont souvent des facteurs de stress.

### **II – Les mécanismes physiologiques du stress**

Les modifications du corps sont déclenchées par deux hormones : l'adrénaline et le cortisol. Quand le cerveau perçoit une agression, il envoie un message aux glandes surrénales. En réaction ces glandes libèrent les deux hormones dans le sang.

Il existe trois phases de réaction au stress :

- La phase d'alarme : les manifestations du stress apparaissent et disparaissent rapidement. L'adrénaline est produite et permet une accélération des rythmes cardiaque et respiratoire, augmentation de la pression artérielle et afflux du sang vers le cerveau et les muscles. Ceci permet une mobilisation intellectuelle et une augmentation de la force musculaire.
- La phase de résistance : si la situation se prolonge, l'organisme tente de résister le plus longtemps possible. Le cortisol est sécrété. Des douleurs musculaires, des spasmes, des maux de tête, des troubles du sommeil, des brûlures d'estomac... peuvent se manifester.
- La phase d'épuisement : Le stress s'installe de façon permanente et le corps ne peut plus le gérer. Une grande fatigue chronique s'installe, voire la survenue d'un état dépressif pouvant mener jusqu'au suicide.

## Le stress : de l'alarme à l'épuisement

