

Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique

Université Batna 2

Faculté de médecine de Batna

Département de médecine

Module de psychologie : 6^{ème} année médecine

Intitulé : Réaction psychologique face au stress

Enseignant : Dr BELKACEMI Mohamed

Année universitaire : 2019/2020

Réaction psychologique au stress

1. Généralité et définition :

Tout individu soumis à une agression ou à une menace réagit par une réaction psychologique de stress .

En 1950, **H. Selye (physiologiste)** adopte le terme de *stress* pour désigner ce qu'il appelait depuis 1936 le « syndrome général d'adaptation » ou réaction physiologique standard de l'organisme soumis à une agression (physique, psychologique, biologique) quelle que soit la nature de cette agression.

2. Sources du stress

La frustration est la cause principale du stress .

La vie scolaire et les situations d'examen, la vie professionnelle et les tensions qu'elle engendre, les situations de catastrophe et la désorganisation des réactions qu'elles entraînent, ainsi que les changements de vie majeurs constituent les sources principales du stress.

3. Réaction de stress normal

a-sur le plan physiologique:

-la réaction d'alarme: C'est la phase de mobilisation des ressources hormonales, au cours de laquelle apparaissent les premières manifestations : accélération des rythmes cardiaque et respiratoire, augmentation de la tension artérielle, élévation du taux de sucre sanguin, fuite de la masse sanguine de la périphérie vers les organes. Boule à la gorge ou à l'estomac, ...etc. Ces réactions sont provoquées par la libération d'hormones, comme l'adrénaline et l'activation du système nerveux sympathique.

-La phase de résistance: correspond à une période de compensation avec une recharge des moyens de défense lors du prolongement de l'agression.

-La phase d'épuisement : lorsque l'organisme est débordé et sollicité en permanence par la situation de stress qui se prolonge et s'intensifie, les défenses s'effondrent. Les réserves psychiques et biologiques sont épuisées. La personne n'est plus capable de répondre adéquatement à la situation stressante et des symptômes caractéristiques apparaissent.

b-Sur le plan psychologique:

la réaction adaptative se manifestent par des effets notables d'élévation du niveau de vigilance, de focalisation l'attention, d'activation les capacités d'évaluation, de mémorisation et de raisonnement, de faciliter le contrôle émotionnel et d'inciter à l'action, le tout aboutissant à l'élaboration d'une décision et à l'adoption d'attitudes et de gestes adaptés.

4. réaction inadaptée

C'est le fait de sujets psychologiquement vulnérables, Mais elle peut être aussi observée chez les sujets normaux dans les agressions exceptionnellement violentes, ou trop prolongées ou répétées à de courts intervalles de temps.

La sidération : inhibition sur tous les plans.

Le sujet est incapable de percevoir, de s'orienter, de comprendre, de penser et d'exprimer ce qu'il ressent. Il est frappé d'une inhibition de la volonté, d'une suspension de sa faculté de décider, de prendre une initiative. Il n'écoute pas les exhortations données par les autres, il semble transporté dans un autre monde.

L'agitation : c'est un état d'excitation psychique, de désordre affectif et d'anarchie volitionnelle.

La fuite panique : une réaction de course affolée et éperdue. C'est une fuite impulsive

Le comportement d'automate : les sujets qui adoptent cette réaction semblent avoir un comportement normal

- l'observateur remarquera que leurs gestes sont réplétifs et inutiles, ou dérisoires, peu adaptés à la situation, visage inexpressif, écouter sans entendre

5. Conclusion :

Le stress donne à chacun la possibilité de mobiliser l'ensemble de ses capacités pour apporter le meilleur de lui-même. Donc il n'est pas nécessairement pénible et néfaste

- La réaction peut être adaptée (énergie positive) ou inadaptée (énergie négative) source de conséquences physiques et psychiques.