



Être & Bien-Être

Volume 7, Numéro 1

Bulletin associatif de l'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches.

À l'intérieur comme à l'extérieur, se sentir bien et en sécurité, c'est important !

Le sentiment de sécurité arrive en deuxième position dans la pyramide des besoins établie par le psychologue Abraham Maslow. Après avoir comblé ses besoins physiologiques (respirer, boire, manger, dormir), toute personne attend de son environnement qu'il lui apporte une sécurité à la fois physique et psychologique. Certes, l'imprévisibilité et l'insécurité font partie intégrante de la vie, mais elles doivent l'être à un niveau acceptable.

Chacun de nous joue un rôle primordial dans la construction de son sentiment de sécurité et de celui des autres. Nos actions, notre présence, notre bienveillance et le respect de l'intégrité de l'autre peuvent faire une différence. Quant à l'État, il a un rôle important à jouer en ce qui concerne la sécurité sociale, l'assurance emploi, le régime de pension et de santé publique. Et la responsabilité ne s'arrête pas là ! Elle s'élargit aux municipalités, écoles, organisations et institutions. Malgré tout ce qui peut être mis en place, le sentiment de sécurité demeure subjectif. Nous comprenons que notre ressenti pèse dans la balance. Ce ressenti varie d'une personne à l'autre en fonction des expériences, de l'éducation reçue, de la qualité du tissu social qui l'entoure. Ce ressenti est intimement lié au stress qui peut nous faire éprouver de l'insécurité. Dans les textes qui suivent, nous vous présentons des articles sur le stress permettant de mieux le comprendre, l'identifier, le gérer et ainsi diminuer l'insécurité dans notre quotidien.

Être bien dans sa
tête ça regarde tout le monde

Qu'est-ce que le stress ?.....	2
Comprendre son stress.....	3
Reconnaître son stress.....	4
Mais les hormones du stress en font encore bien plus!.....	5

PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE ... C'EST RENTABLE ET PAYANT !

UNE MEILLEURE SANTÉ MENTALE =

- + de tolérance
- + d'estime de soi
- + de relations interpersonnelles de qualité
- de problème de comportement
- d'agressivité et de violence
- + de qualité de vie
- + de satisfaction personnelle
- + de sentiment de compétence
- + d'emprise sur sa vie et son environnement
- d'hospitalisation
- de dépenses en assurance
- d'incapacité de travail

Source : Coffre à outils ACSM 2012

Qu'est-ce que le stress?



Historique du stress

Le terme stress a été emprunté à la physique par un des pères fondateurs de la recherche sur le stress, Hans Selye. En physique, «stress» signifie la force que produit une tension sur un corps (ex.: une pièce de métal pliée peut casser due à la force (ou stress) qui est appliquée sur le métal).

Hans Selye a d'abord employé le terme stress lorsqu'il faisait ses études médicales à l'Université de Montréal, dans les années 1920. Il avait remarqué que tous les patients, peu importe ce dont ils souffraient, avaient quelque chose en commun : ils avaient tous un air malade. Selon lui, ils subissaient tous un stress physique dû à la maladie.

C'est ainsi qu'il a suggéré la première définition du stress : une contrainte **non spécifique** sur le corps causée par des irrégularités dans son fonctionnement normal (non spécifique, car n'importe quelle maladie peut causer cette contrainte). Ce stress résulte en une sécrétion d'hormones. C'est ce que Selye a défini comme le Syndrome Général d'Adaptation, c'est-à-dire, les réactions à court et à long terme de notre corps face au **stress**.

Le grand débat

Selye a été un pionnier de la recherche sur le stress et a démontré que le stress avait un impact sur la santé. Cependant, tous les chercheurs n'étaient pas d'accord avec son idée que le stress était un phénomène non spécifique. En effet, si toute situation non spécifique peut entraîner un stress, cela implique que nous devrions tous éprouver un stress devant les mêmes situations. Or, ce n'est pas le cas! Ce qui nous stresse peut être très différent de ce qui stresse quelqu'un d'autre (ex.: parler en public, un rendez-vous chez le dentiste). Est-ce que ces situations peuvent être aussi stressantes qu'un stress physique intense telle une maladie? Plusieurs médecins, psychologues et chercheurs croyaient que oui.

Un médecin, John Mason, a conduit une expérience sur deux groupes de singes qui n'avaient pas été nourris pendant une courte période.

Dans le premier groupe, les singes étaient seuls alors que dans le second, les singes pouvaient voir d'autres singes être nourris. Bien que les deux groupes subissaient le même stress physique dû à la faim, ceux qui avaient vu les autres manger avaient sécrété plus d'hormones de stress. C'est ainsi que Mason a démontré que le stress psychologique était tout aussi puissant que le stress physique et qu'il pouvait déclencher une réponse de stress.

Après ces résultats, plusieurs chercheurs ont contesté Selye affirmant que si le stress était un phénomène non spécifique, comme Selye le disait, **tout le monde devrait réagir de la même façon aux mêmes agents stressants**. Ce qui est FAUX. Plusieurs autres étaient convaincus, par contre, qu'il devait y avoir des **éléments communs** qui stimulent la sécrétion d'hormones chez tout le monde.

Des chercheurs ont mené une expérience captivante dans laquelle ils ont mesuré les niveaux d'hormones de stress chez des parachutistes expérimentés. L'idée était que sauter d'un avion devait être stressant pour tout le monde! Étrangement, leurs niveaux d'hormones de stress étaient normaux.

Ils ont ensuite mesuré les hormones de stress chez des parachutistes qui sautaient pour la première fois et chez leurs instructeurs. Ils ont trouvé une grande différence! Le jour avant le saut, les étudiants avaient des niveaux d'hormones normaux, mais les instructeurs avaient des niveaux élevés. Le jour du saut, les niveaux d'hormones des étudiants étaient élevés alors que ceux des instructeurs étaient normaux. Ils ont alors conclu que, 24 heures avant le saut, les instructeurs anticipaient et qu'ils sécrétaient ainsi plus d'hormones parce qu'ils savaient à quoi s'attendre. Les étudiants ne pouvaient pas savoir!

Mais le jour du saut, la nouveauté et l'imprévisibilité de la situation ont stimulé la sécrétion d'hormones de stress chez les étudiants, tandis que la même situation, parce qu'elle n'est plus nouvelle ni imprévisible pour les instructeurs, ne leur a pas généré de réponse de stress.

C'est ainsi que les **quatre caractéristiques** qui induisent une réponse de stress chez la majorité (sinon la totalité) des gens ont été découvertes.

Depuis 30 ans, nous savons que même si la source de stress diffère pour chaque individu, il y a quelque chose de bien défini qui est responsable de la sécrétion d'hormones de stress. C'est-à-dire que pour chaque situation stressante, il y a un ensemble **d'éléments communs** qui provoque la sécrétion d'hormones de stress **pour tout le monde**.

**En somme, les chercheurs ont TROUVÉ
la recette du stress : C.I.N.É!
Contrôle Imprévisibilité Nouveauté Égo menacé**

Comprendre son stress



La recette du stress

Ce qui vous stresse est différent de ce qui stresse votre voisin. Mais la recette du stress est universelle. Pour qu'une situation soit stressante, il doit y avoir un ou plusieurs des éléments suivants qui caractérisent la situation. En voici les ingrédients :

Ingrédients du stress

Menace	Sentiment
CONTRÔLE FAIBLE	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
IMPRÉVISIBILITÉ	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire.
NOUVEAUTÉ	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
ÉGO MENACÉ	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

Exemples

Est-ce que les situations suivantes vous sont familières?

Contrôle : Vous êtes en retard pour un rendez-vous important et vous êtes pris dans un énorme bouchon de circulation. Ou encore, vous apprenez que votre enfant est atteint d'une maladie grave et qu'on ne peut rien faire pour atténuer sa douleur.

Imprévisibilité : Vous apprenez que les employés de votre garderie iront en grève, mais vous ne savez pas quand. Ou encore, votre patron a un tempérament changeant et chaque jour vous réserve une nouvelle surprise.

Nouveauté : Vous devez apprendre le fonctionnement d'un nouveau logiciel et changer complètement votre façon de travailler. Ou encore, vous attendez votre premier enfant.

Égo menacé : Un nouvel employé vous questionne sur votre façon de travailler, comme s'il doutait de votre méthode. Ou encore, vous rencontrez l'enseignant de votre enfant qui vous demande combien de temps vous passez avec lui pour faire ses devoirs.

La perte du sens de **Contrôle**, l'**Imprévisibilité**, la **Nouveauté**, la menace à l'**Égo**, provoquent invariablement une réponse de

stress et la sécrétion d'hormones du stress. Nous ne développons pas un problème relié au stress, comme la dépression ou des problèmes cardiaques, seulement en étant exposé au stress. C'est la réponse naturelle de notre corps face au stress, c'est-à-dire la sécrétion d'hormones du stress, qui peut entraîner des problèmes de santé.

Les enfants et les personnes âgées de plus de 65 ans sont moins stressés que les adultes, n'est-ce pas? Après tout, ils ne travaillent pas et ne sont pas aussi pressés par le temps. C'est faux. Des études ont montré que les enfants et les personnes âgées sont tout aussi vulnérables et parfois plus vulnérables aux effets du stress.

Les hormones du stress sont sécrétées lors de situations stressantes, peu importe l'âge, le statut matrimonial, l'ethnicité, le revenu ou le niveau d'éducation, car les caractéristiques d'une situation stressante demeurent les mêmes pour tout le monde. Les ingrédients sont toujours la nouveauté, l'imprévisibilité, la menace envers la personnalité, et la perte du sens de contrôle.

La différence est dans la source du C.I.N.É.

Exemple : Pour les enfants, la perte de contrôle peut provenir du divorce des parents. Alors que pour les parents, un changement au travail peut provoquer un sentiment de perte de contrôle.

Les ingrédients du stress sont **additifs**. Plus il y a d'éléments du **C.I.N.É** qui caractérisent une situation, plus la situation est stressante.

Plusieurs facteurs déterminent le fonctionnement de notre système de réponse au stress et la quantité d'hormones sécrétées. Ces facteurs sont la génétique, les expériences dans l'enfance, la personnalité, l'environnement et le niveau de santé.

Le simple fait de s'attendre au pire

Les situations qui impliquent le **C.I.N.É** provoquent la sécrétion d'hormones du stress, de même que le simple fait d'anticiper ces situations.

Exemple : À toutes vos réunions hebdomadaires au travail, un collègue vous reprend et vous réprimande. Les fois suivantes, vous anticipez ce stress dès le lundi après-midi et peut-être même dès le lundi matin ou le dimanche soir.

Anticiper une situation stressante peut être parfois pire que de vivre une telle situation, car vous ruminez continuellement tout en sécrétant les hormones du stress.

À Retenir

Lorsque nous anticipons ou faisons face à une situation qui nous fait perdre notre sens de contrôle, qui est imprévisible, qui est nouvelle, et/ou qui menace notre égo, nous sécrétons tous des hormones du stress.

Reconnaître son stress

Pouvez-vous reconnaître votre stress?

Vous souvenez-vous de la dernière fois où vous étiez stressé? **Comment saviez-vous que c'était du stress? Vous souvenez-vous de ce que vous ressentiez?**

Lorsque vous êtes pressés mais que vous devez attendre dans la file à l'épicerie, c'est comme si le temps **s'éternisait**, n'est-ce pas? Vous observez alors les moindres faits et gestes de la personne devant vous et vous sentez que tout l'univers conspire contre vous pour que vous arriviez en retard à la maison pour le souper. Peut-être avez-vous ressenti le besoin de hurler, mais vous n'avez laissé s'échapper qu'un énorme soupir?

Une fois à la maison, votre enfant vous pose l'éternelle question : qu'est-ce qu'on mange? Et là, vous explosez et criez tout en étant très surpris de votre colère.

Cette colère n'est probablement pas dirigée vers votre enfant, mais la situation permet de relâcher la pression accumulée à l'épicerie.

Pourquoi?

Le stress généré dans la file d'attente entraîne une réaction sur notre cerveau similaire à celle que nos ancêtres auraient pu ressentir lors d'une chasse au **mammouth**. En fait, cette situation a certainement déclenché une **réponse au stress**. Le but de cette réponse est de **mobiliser de l'énergie**. Votre corps mobilise l'énergie en prenant l'énergie contenue dans les sucres et en l'envoyant là où l'organisme en a besoin.

Ex.: Lorsque vous vous apprêtez à soulever une grosse boîte, vous faites comme un culturiste qui s'apprête à soulever des poids : vous inspirez profondément, puis retenez votre souffle pour augmenter votre force. La mobilisation d'énergie ressemble beaucoup à cela.

Comment?

La mobilisation d'énergie c'est la façon qu'a trouvée notre corps pour se préparer à se défendre lors des situations stressantes.

Revenons dans le temps de l'homme des cavernes. Imaginez que vous vous préparez à une chasse au mammouth.

Le mammouth arrive! Votre système de réponse au stress se prépare à **combattre** et chasser le mammouth ou

bien votre système de réponse au stress se prépare à **fuir** et à éviter les blessures et la mort si le mammouth s'avère trop fort. L'une ou l'autre de ces situations vous puise de l'énergie.

Voici quelques modifications qui surviennent lors de la réponse au stress, **que vous fassiez face à un mammouth ou que vous soyez dans la file d'attente à l'épicerie** :

Le **système cardiovasculaire** pompe. Vos battements cardiaques augmentent et pompent plus de sang vers vos muscles. Vos artères se contractent pour augmenter votre pression artérielle. Vos veines se dilatent pour faciliter le flot de sang vers le cœur et l'oxygéner.

La **respiration** s'approfondit. Vos poumons, votre gorge et vos narines s'ouvrent pour laisser entrer plus d'air et accélérer votre respiration. Votre respiration s'approfondit et laisse entrer plus d'oxygène dans votre sang.

Les **sens** s'aiguisent pour vous garder alerte. Vos pupilles se dilatent pour augmenter votre vision. Vos poils se dressent et vous rendent plus sensible au toucher. Vous sécrêtez de l'endorphine (un analgésique naturel) pour endormir la douleur en cas de blessure et vous aider à rester concentré.

La **digestion** est interrompue. Les vaisseaux sanguins de l'estomac, de l'intestin et des reins se contractent. Votre bouche s'assèche et votre vessie et vos intestins ne fonctionnent plus normalement.

La **peau** change. Les vaisseaux sanguins sous la peau se resserrent et réduisent ainsi le risque de perdre trop de sang en cas de blessure. Les glandes sudoripares s'activent pour vous rafraîchir en suant.

Le **système reproducteur** s'arrête. L'ovulation est interrompue et la production d'œstrogènes diminue. Les testicules réduisent leur production de testostérone.

Toute cette nouvelle énergie doit être dépensée. Chasser le mammouth permet de le faire, mais conduire sa voiture après l'épicerie jusqu'à la maison nous laisse avec un surcroît d'énergie. Aujourd'hui, le plus souvent, nous relâchons cette énergie mobilisée sous forme de colère, une malencontreuse conséquence du stress.

Le véritable stress s'exprime sous la forme de battements cardiaques, de mains moites, d'envie de rugir et de bondir, et d'hypervigilance. Ces signes sont le résultat de votre corps qui répond au stress et qui mobilise l'énergie.

À TESTER

Sautez dans les airs une quinzaine de fois puis posez votre main sur votre poitrine et ressentez votre respiration. C'est exactement ce qui se produit quand votre corps déclenche une réponse au stress.



Qui?

Notre corps répond au stress en sécrétant des hormones du stress. Ces hormones sont sécrétées pour aider le corps à réagir lors de situations stressantes.

La première hormone sécrétée est l'**adrénaline**, l'**hormone guerrière**. En quelques secondes seulement, l'adrénaline agit et stimule les battements cardiaques, la respiration et la circulation sanguine vers les muscles.

Vient ensuite, le **cortisol**, l'**hormone-espionne**. Cette hormone envahit l'organisme après quelques minutes (environ 10 minutes) pour aider l'adrénaline à maintenir un niveau d'énergie suffisamment élevé. Le cortisol convertit les gras en sucre, le carburant de notre corps.

Mais les hormones du stress en font encore bien plus!

Le cortisol est un **anti-inflammatoire** naturel. Lorsque nous sommes blessés, le système immunitaire attaque les infections et assure la guérison via la « réponse immunitaire ». Ceci demande énormément d'énergie, et pour faire face adéquatement au stress, notre système immunitaire se désactive partiellement.

Le cortisol agit aussi sur la mémoire et l'apprentissage pour qu'on se souvienne des détails qui assurent notre survie.

Ex.: Quand on blesse un mammouth au-dessus du genou, il trébuché et il est plus facile de l'achever. En retenant cela, les prochaines chasses seront plus efficaces, moins dangereuses et assureront la survie du clan.

Le cortisol aide aussi notre corps à rétablir l'équilibre ou l'homéostasie après le retour à une situation normale. Le cortisol indique à notre cerveau que l'énergie a été dépensée et que nous devons nous ressourcer. Le cortisol envoie alors un signal de faim pour reconstituer l'équilibre énergétique.

Ex.: Fuir + suer (perte de sucres, d'eau et de sels) = soif et faim

À retenir

Pour reconnaître notre stress, il suffit d'écouter son corps. Dès l'apparition des premiers signes d'une réponse au stress (battements cardiaques élevés, respiration approfondie, sueurs), le corps mobilise de l'énergie. Il faut alors essayer d'utiliser cette énergie comme le faisaient nos ancêtres lorsqu'ils chassaient. C'est vrai, nous ne chassons plus le mammouth depuis longtemps! Cependant, nos vies d'aujourd'hui sont remplies de situations stressantes qui stimulent la sécrétion des hormones du stress.

Source : Centre d'études sur le stress humain (CESH), www.stresshumain.ca.

Autorisation de publication octroyée à l'ACSM-CA

Suite dans notre prochain bulletin.

CONTRIBUEZ

concrètement à l'amélioration de la qualité de vie des individus et de la collectivité en appuyant une association dynamique en promotion et motivation à la bonne santé mentale. Pour devenir membre ou faire un don, remplissez ce coupon.

Repérez la catégorie appropriée et remplir le formulaire d'adhésion à la page suivante.

Catégories de membres		Cotisation annuelle
Membre individuel	Toute personne intéressée à la santé mentale	10\$
Membre partenaire	Tout organisme communautaire ou groupe sans but lucratif	30\$
Membre soutien	Toute personne désireuse de soutenir notre mission	30\$
Membre institutionnel	Toute organisation dont la mission s'apparente à la santé mentale	75\$
Membre corporatif	Toute corporation désireuse de soutenir notre mission	125\$

ACTIVITÉS ET SERVICES

Accueil - Information - Références
Publications - Bulletin associati
Site internet
Formations - Ateliers - Kiosques
Conférences - Causeries
Campagne Nationale de la Santé Mentale

Formation santé mentale au travail

Une bonne santé mentale au travail, c'est possible !

Pour développer un sentiment d'appartenance au milieu de travail et favoriser une coopération efficace et durable

Formation 1 : Donner des ailes à ma santé mentale

Attitudes à adopter qui favorisent une bonne santé mentale

Formation 2 : Le soutien social au travail, c'est vital !

Importance du sentiment d'appartenance et de solidarité au travail

L'ACSM-CA est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches.

UNE RESSOURCE INCONTOURNABLE

en Chaudière-Appalaches pour la promotion de la bonne santé mentale et la prévention de la détresse psychologique.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Nicole Gagnon
Alexandra Legouic-Desjardins
Mario St-Hilaire

PERSONNEL

Guylaine Gourgues, directrice par intérim et agente de promotion, prévention en santé mentale

ÉDITEUR

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches inc., Octobre 2012

ÊTRE & BIEN-ÊTRE

Ce bulletin est le journal associatif de l'ACSM-Chaudière-Appalaches. C'est un outil de communication et d'information visant à promouvoir la santé mentale.

Les articles sont choisis pour leur pertinence et sans préférence ou parti pris pour leurs auteurs, organisations, groupes ou sites de provenance. Nous tenons cependant à remercier les auteurs en espérant que notre utilisation de leurs travaux leur sera profitable.

Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épïcène.

Nous vous encourageons fortement à le faire connaître et le distribuer à vos proches, amis, collègues de travail et le rendre disponible dans des endroits propices à la lecture.

GRAPHISME

Claude Ferland

www.acsm-ca.qc.ca

Un site pour améliorer la qualité de vie des individus et de la collectivité. Un moyen convivial de prendre en main sa santé psychologique. Les intervenants y trouveront aussi des outils pratiques pour supporter leurs interventions. Un outil de recherche y est intégré pour permettre d'y trouver une panoplie d'articles, de publications et de trucs en lien avec l'amélioration et le maintien d'une bonne santé mentale.

FORMULAIRE D'ADHÉSION DE MEMBRE

Contribuez concrètement à l'amélioration de la qualité de vie des individus et de la collectivité en appuyant une association dynamique en promotion et motivation à la bonne santé mentale. Pour devenir membre ou faire un don, remplissez ce coupon.

Ma cotisation (voir verso) : + Je désire faire un don : TOTAL :

Nom : _____

Organisation : _____

Rue : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Téléphone : _____ Télécopieur : _____

Courriel : _____ Cocher pour recevoir un reçu pour impôt.
(Don supérieur à 20 \$ seulement)

Commentaires : _____



Faire parvenir un chèque à l'ordre de L'ACSM-CA : 5935, rue St-Georges, Bureau 110, Lévis (Québec) G6V 4K8