

Le stress :

Le stress est une réaction biologique, physiologique et psychologique d'alarme, de défense et de mobilisation d'un individu face à une agression ou une menace. **C'est une fonction d'adaptation.**

Il y a le bon stress qui est adaptatif (eustress)

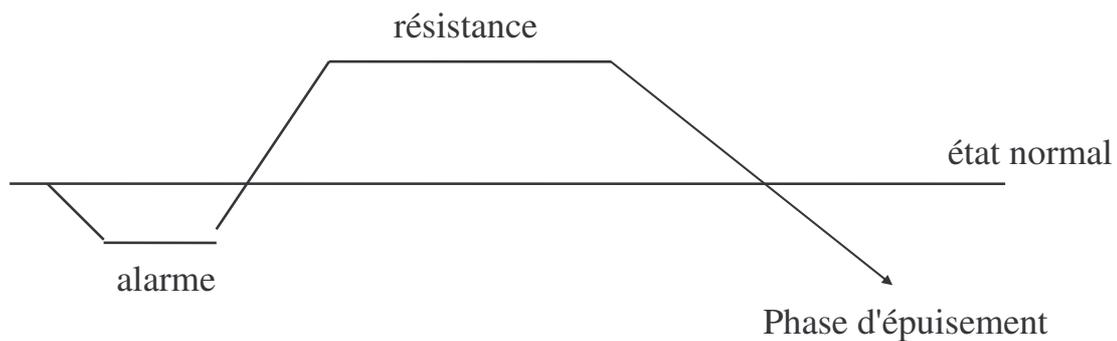
Il y a le mauvais stress qui est non adaptatif (distress)

La mobilisation psychologique amène :

- une focalisation de l'attention
- une mobilisation des capacités
- une incitation à l'action.

Les symptômes gênants sont :

- une tension psychologique inhabituelle qui peut aller jusqu'à la détresse,
- au niveau neurovégétatif des sueurs, perte de connaissance, blocage de la respiration, tachycardie...
- sur le plan moteur : une lenteur des gestes (paralysie) ou précipitation (fuite, panique...)



Effets possibles d'un stress aiguë, unique :

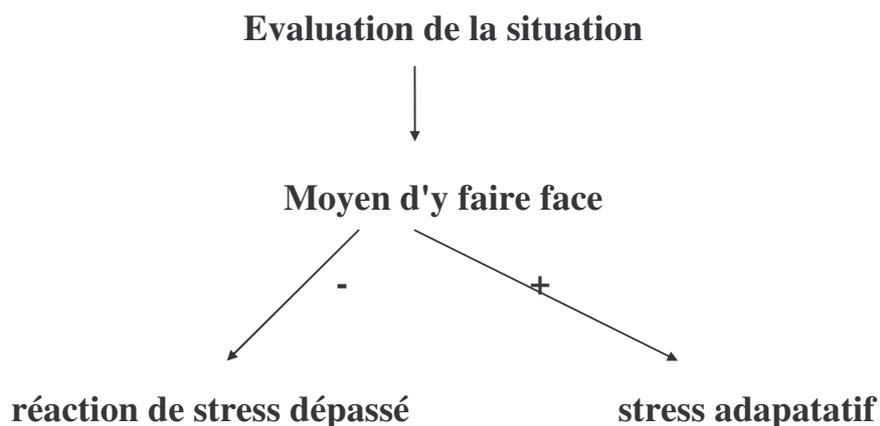
- Sidération
- Agitation inefficace
- Fuite, panique

- Décharge émotionnelle différée dans les 24 heures; vomissements, sueurs, tremblements, agressivité envers l'entourage...)
- Réactions confusionnelles : perte de l'identité, confusion délirantes...
- Réactions névrotiques : réaction maniaque (euphorie) ou dépressives...
- Réactions psychotiques : délires, déclenchement de la psychose...

Effets d'un stress chronique, répété :

- Hypersensibilité aux stimuli
- Céphalées, vertiges, flou visuel...
- Fatigue physique et psychologique
- Ruminations mentales
- Perte d'appétit et de sommeil
- Perte de contrôle des émotions
- Anxiété
- Angoisse
- Découragement et tristesse, dépression
- Aboulie, perte d'intérêt
- Irritabilité, troubles relationnels

C'est l'évaluation de l'évènement qui produit le stress et non l'évènement lui-même.



Il y a deux systèmes principaux qui contrôlent la réaction motrice :

- 1- une voie nerveuse (hypothalamus- systèmes nerveux sympathiques- medullosurrénale) qui engendre une réponse immédiate (millième de seconde) pour faire face à la situation préparation à l'action motrice et mobilisation des ressources énergétiques :

Système nerveux central : - centres bulbaires
- hypothalamus
- cortex cerebral

Médullo-surrénale
SN Orthosympathique



Cathécholamines : adrénaline, noradrénaline..

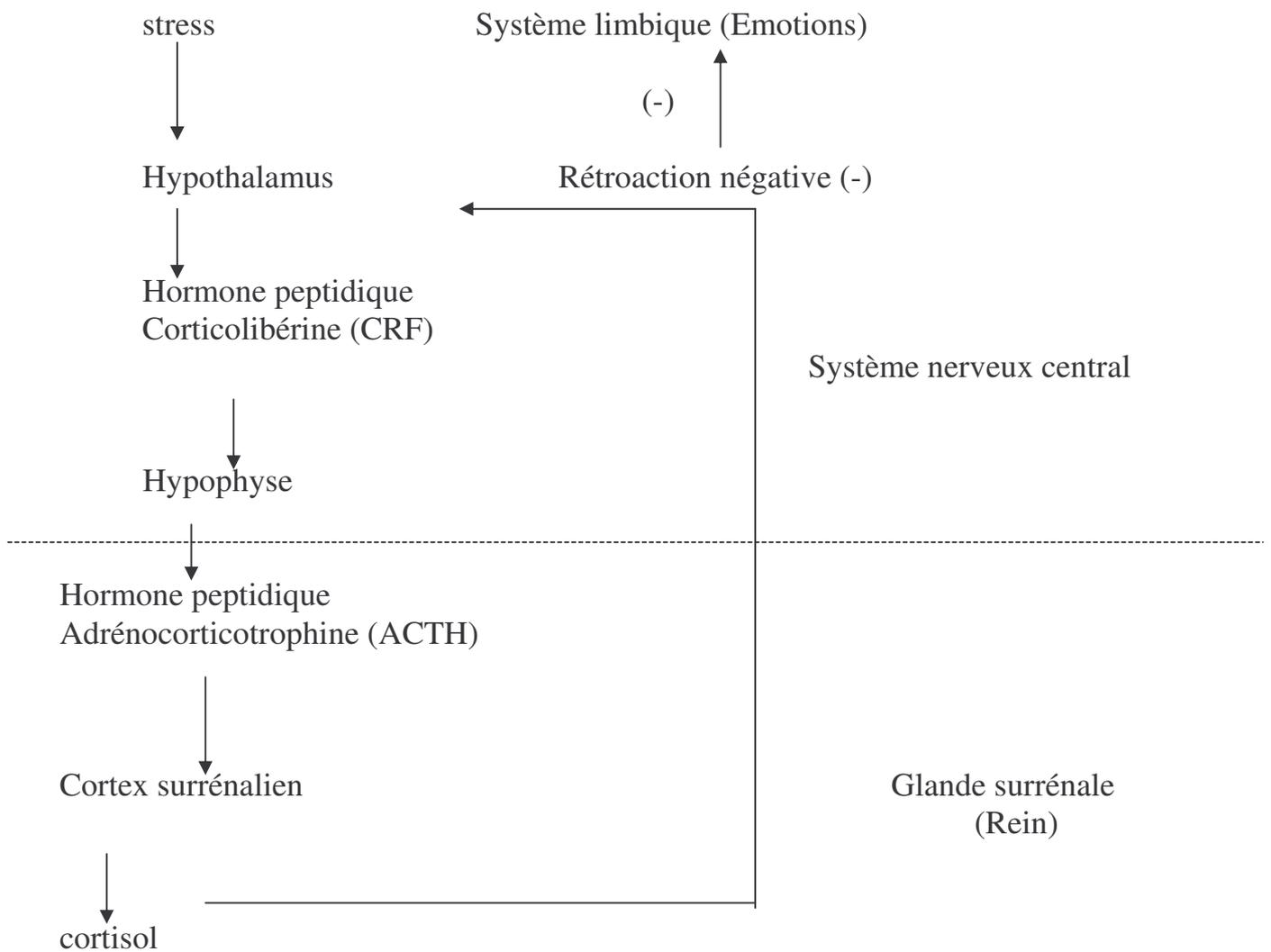


Réponse immédiate à l'agression : Préparation à l'action (potentialisation)

- tachycardie
- augmentation de la pression artérielle
- augmentation du diamètre de la pupille
- augmentation du diamètre des bronches
- pilo-érection

- augmentation de la thermogénèse
- hyperglycémie...

2- une voie endocrinienne (hypothalamus-hypophyse-corticosurrénale) qui diffuse des messages chimiques par le sang vers les organes cibles en quelques minutes:



Pour résumer, il existe deux systèmes de régulation de la réaction de stress :

- Un activateur de l'action : l'adrénaline et la noradrénaline (Surrénale) :
 - augmente fréquence cardiaque, pression artérielle
 - afflux de sang dans le muscle, dilatation des vaisseaux sanguins, des bronches
 - lipolyse et glycolyse (apport d'énergie)
 - libération d'hormones dans l'hypothalamus (renouvellement du stock d'énergie épuisée)

- Un inhibiteur de l'action : ACTH qui contrôle la sécrétion de cortisol et qui freine le système activateur de l'action (régulation).

Les psychobiologistes ont décrit une dichotomie réactionnelle en réponse à une situation stressante qui oppose :

- le système nerveux sympathique et médullo-surrénalien. L'activation préférentielle de cet axe réactionnel dit d'effort représente les personnalités de type A qui tentent de garder le contrôle de la situation quelque soit la situation stressante qu'ils rencontrent. La position face à la situation est active.

- le système hypophyso- corticosurrénalien. L'activation préférentielle de cet axe réactionnel dit de détresse conduit les sujets à la perte de contrôle et à la passivité dans la situation stressante (personnalités de type C).

Il faut signaler que les réponses du système immunitaire sont très sensibles aux facteurs d'agression. Il y a de très nombreuses et très complexes relations entre le système nerveux et le système immunitaire (par l'intermédiaire d'une famille de molécules appelées cytokines : interférons, interleukines...)

Facteurs de protection :

- sens de la cohérence, confiance en soi, coping efficace.
- sentiment d'efficacité personnelle : savoir qu'on va faire face et trouver une solution.
- robustesse psychique : contrôle interne, stimulé par l'effort et l'ambition., combatif.

7 - Les mécanismes d'ajustement face à un stress (coping) :

Pour Lazarus et Folkman (1984) le coping représente l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser les exigences internes et externes qui menacent les ressources d'un individu. Ionescu (1997) cite la définition du dictionnaire de Bloch et al. : le coping est défini comme le processus par lequel l'individu, par l'auto-appréciation de ses propres activités, de ses motivations, fait face à une situation stressante et réussit à la maîtriser.

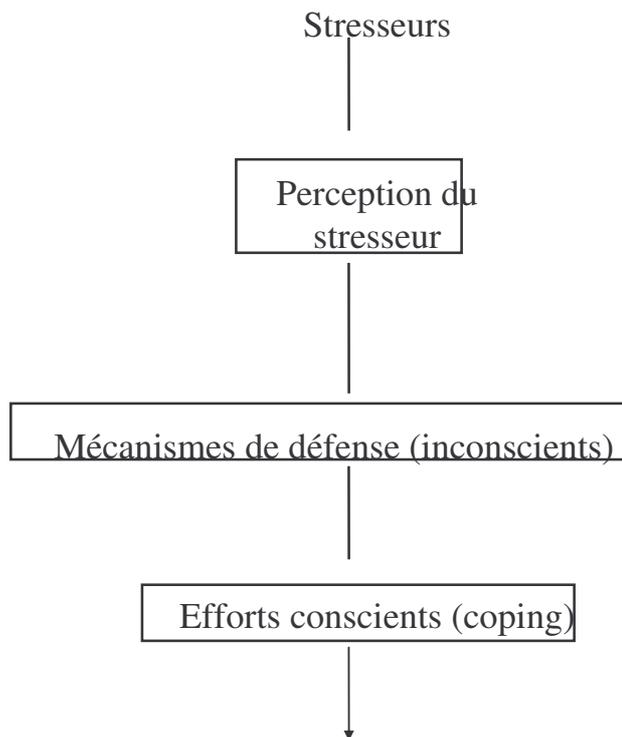
Le coping fait appel à des stratégies conscientes d'ajustement face à un ou des stressors, contrairement aux mécanismes de défenses qui se situent sur le versant inconscient du fonctionnement psychique. D'après Paulhan et Bourgeois (1995) on peut différencier différents types de coping :

- le coping centré sur l'émotion, qui vise la régulation de la détresse émotionnelle, (Lazarus R. et Folkman S., 1984)
- le coping centré sur le problème, qui vise à résoudre le problème à l'origine de la détresse du sujet, (Lazarus R. et Folkman S., 1984)

- le coping évitant (fuite, déni, évitement...), qui vise par des stratégies passives à réduire la tension émotionnelle,

- le coping vigilant (recherche d'information, soutien social, résolution du problème...), qui vise par des stratégies actives à réguler les émotions.

Dans les théories cognitives du coping , les stressseurs passent à travers une série de "filtres" qui ont pour fonction de modifier l'évènement stressant et donc de modifier ou de diminuer la réaction de stress :

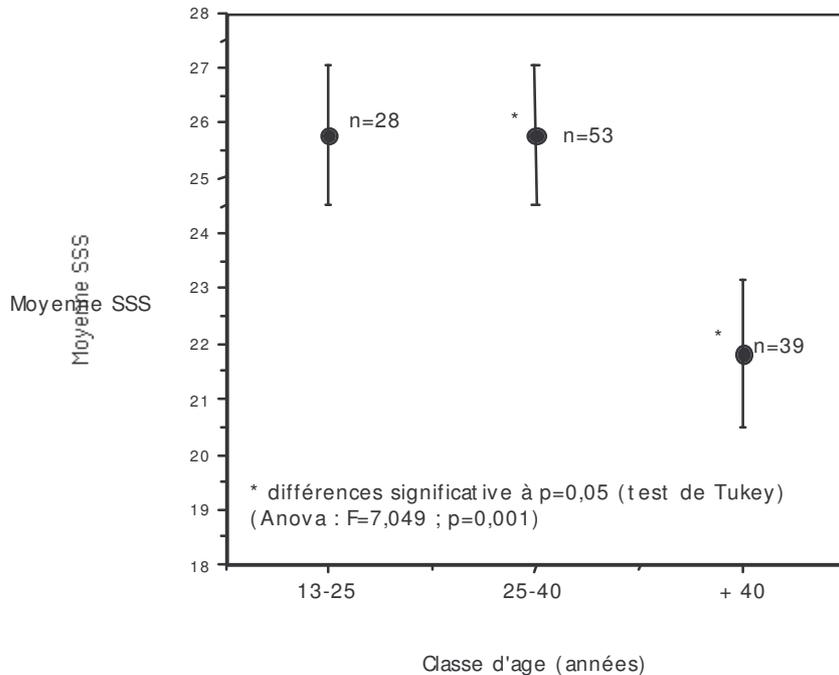


Réaction de stress

8 - Principaux résultats d'une recherche menée sur une population de parapentiste (n=128)

On retrouve un effet de l'âge sur le score de recherche de sensation.

Comparaison des scores du facteur général de recherche de sensation en fonction des



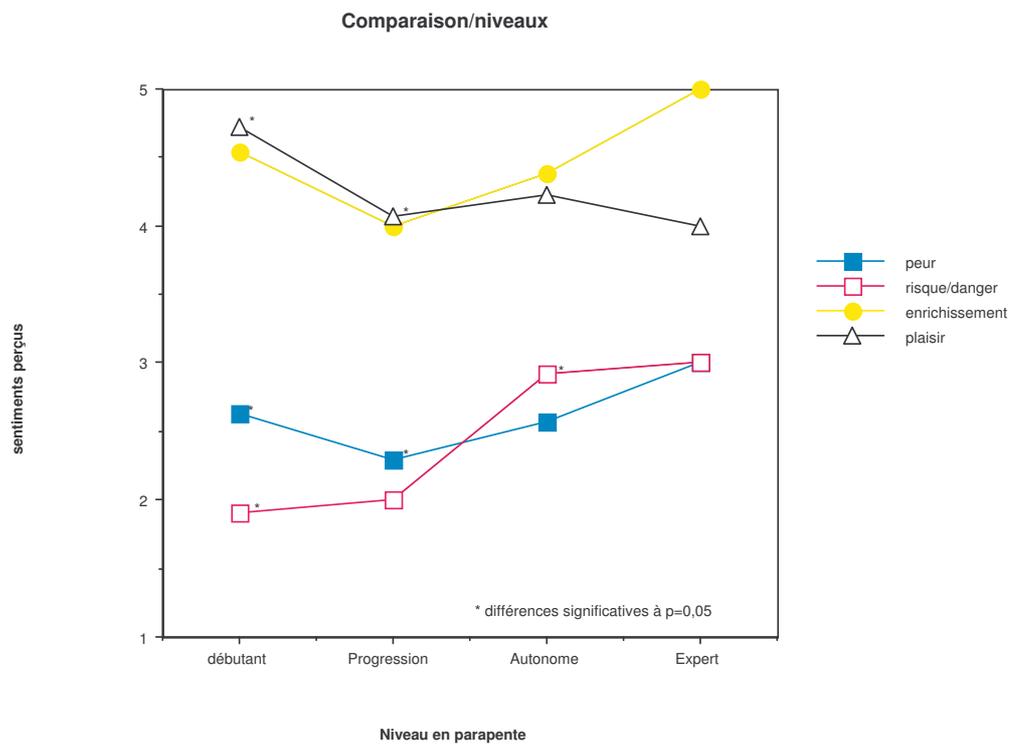
Avec l'âge (pour les plus de 40 ans) le score de recherche de sensation, la susceptibilité à l'ennui et la desinhibition diminuent. Par contre quelque soit l'âge, la recherche d'expérience et la recherche de danger et d'aventure restent constants et à un niveau élevé.

Les risques et les dangers perçus augmentent avec l'âge.

Les hommes ont un score plus élevé que les femmes sur le facteur recherche de danger et d'aventure. Les femmes ont des scores plus élevés sur le facteur peur que les hommes.

Le niveau de compétence atteint dans la pratique du parapente n'a aucun effet sur la recherche de sensation. Le plaisir ressenti diminue et la perception du risque et du danger augmente avec le niveau de parapente. La sensation

d'enrichissement personnel décroît dans un premier temps puis augmente pour les bon niveaux de pratique (voir figures ci-dessous).



Profils :

init : balance peur/plaisir haute
principe de réalite faible

progression : balance peur /plaisir bas
principe de réalité faible

autonome : balance peur/plaisir bas
principe de réalité haut

Maturation
ou
Sélection par
l'activité ?

L'âge, le sexe ou le niveau de parapente n'ont aucune influence sur les styles de coping. Les stratégies d'ajustement les plus mobilisées sont la résolution de problème, la réévaluation positive et la recherche de soutien social.