



# *Etat de Stress Aigu*

*GIT*

*Mars 2011*



# *Stress, angoisse, anxiété*

- **L'anxiété** est la même émotion que la peur, face à un danger réel ou imaginaire
- **L'angoisse** est un sentiment inconscient qui résulte d'un conflit intrapsychique entre instances, entre pulsions, elle a pour fonction la défense du moi
- **Le stress** est une réaction de l'organisme :

*« Un état de stress survient lorsqu'il y a **déséquilibre** entre :*

*la **perception** qu'une personne a des **contraintes** que lui impose son environnement*

*et*

*la **perception** qu'elle a de ses propres **ressources** pour y faire face ».*

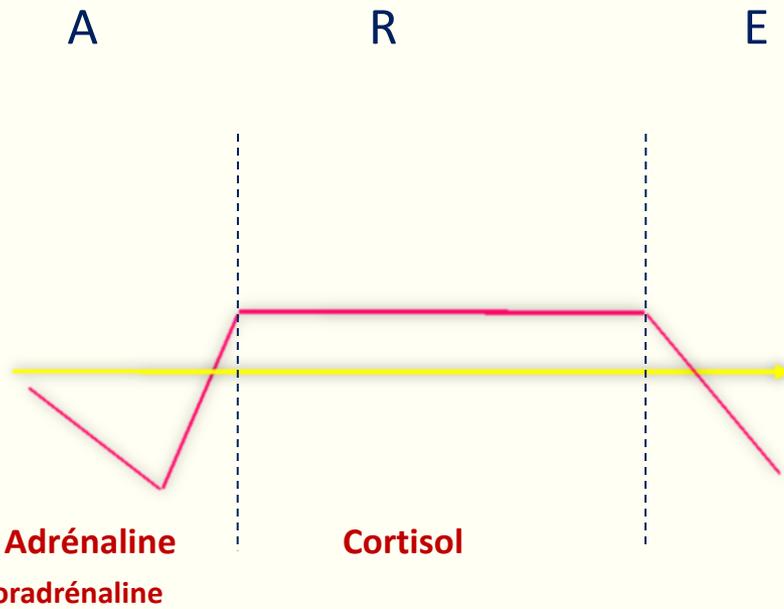
# Historique du stress

## Les réactions de l'organisme

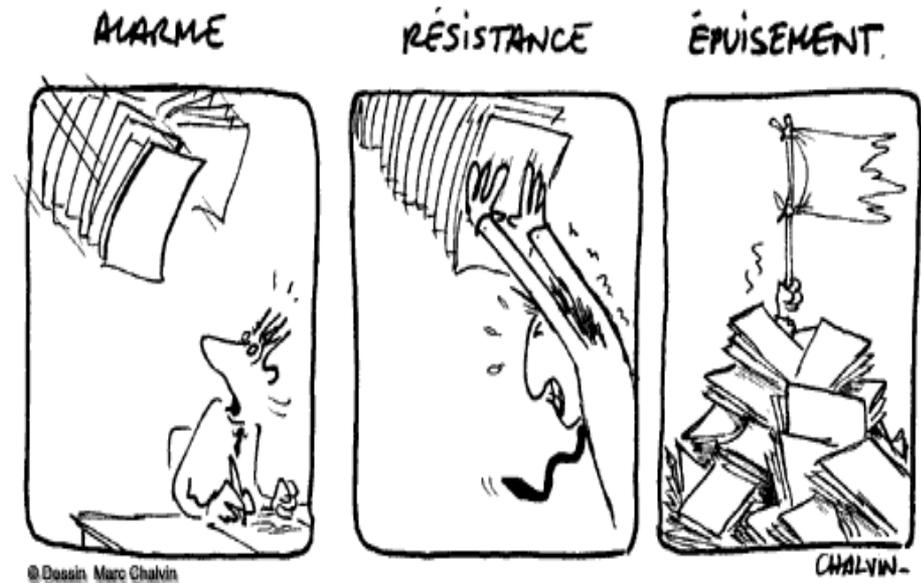
- **1872 Darwin** : la peur a pour rôle de mobiliser l'organisme afin d'affronter le danger.
- **1915 Cl. Bernard** : stabilité du milieu interne par autorégulation : l'homéostasie
- **1932 Cannon** : le Thalamus joue un rôle essentiel dans la perception de l'émotion.  
Activation du système sympathique en vue d'une action
- **1936 Selye** décrit le SGA

# Approche physiologique du stress :

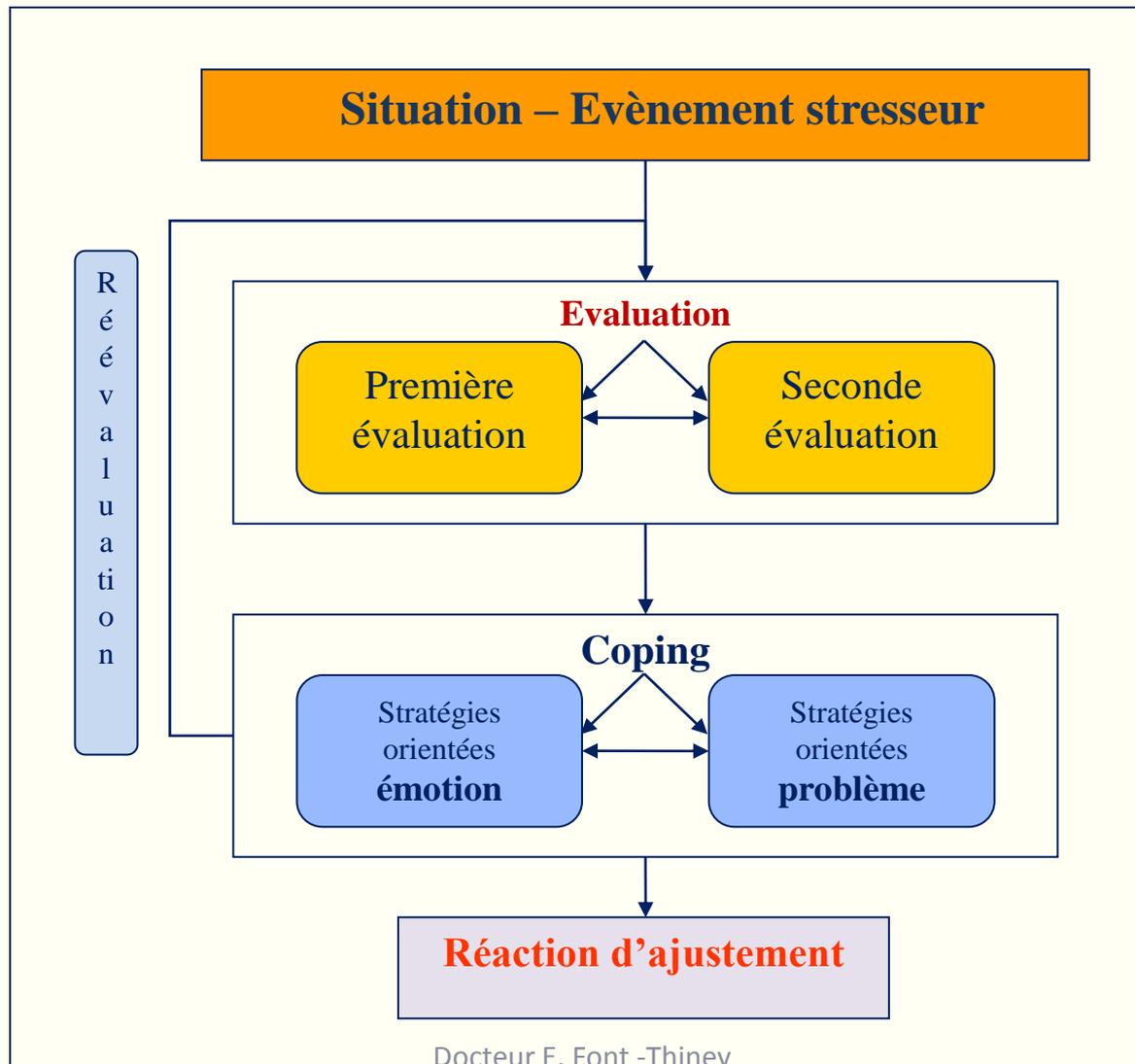
## Syndrome Général d'Adaptation (SGA)



- ❑ Une réaction d'Alarme : réactions intenses (Syst. Sympathique)
- ❑ Une phase de Résistance : adaptation physiologique, contrôle des émotions.
- ❑ La phase d'Épuisement : indifférence, dépression, maladies psychosomatiques



# Modèle transactionnel du coping Lazarus et Folkman (1984)



## Le risque environnemental

- **Accorde une primauté à l'environnement objectif en cherchant à identifier les situations qui dépassent les capacités d'adaptation d'un grand nombre d'individus.,**

**2 modèles : KARASEK et SIEGRIST**

# Approche causaliste

*Karasesk = Pouvoir d'action*

**PERCEPTION**

SS

DP

LD

*SIENGRIST = Reconnaissance*

**PERCEPTION**

E

R



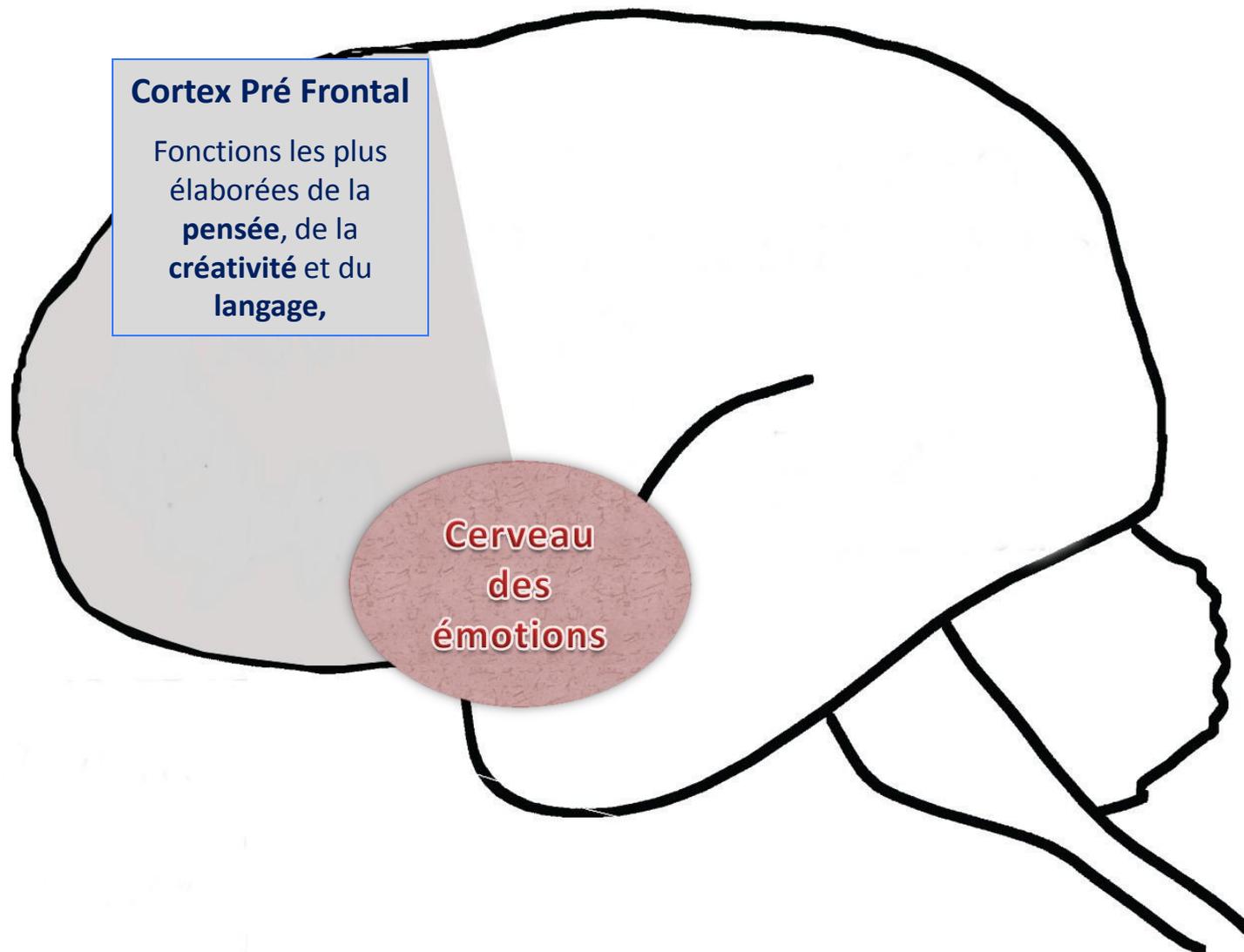
# *Données en neurobiologie*

## ❖ le fonctionnement cérébral

- En situation d'activation modérée
- En situation de stress aigu
- En situation de stress chronique

## ❖ Régulations des réactions biologiques au stress

# Le cerveau qui nous intéresse

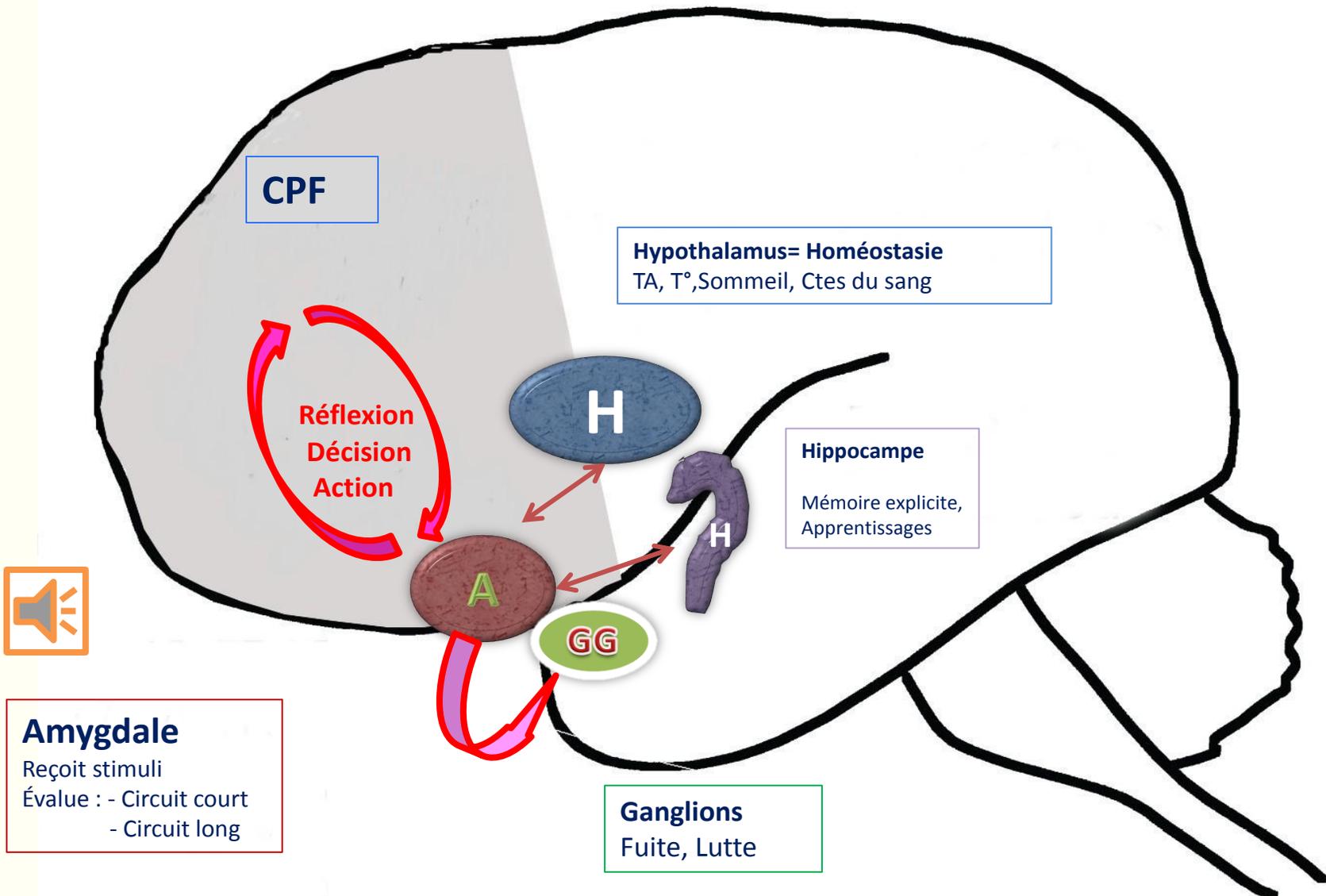


## Cortex Pré Frontal

Fonctions les plus élaborées de la **pensée**, de la **créativité** et du **langage**,

Cerveau  
des  
émotions

# Le cerveau des émotions



CPF

**Hypothalamus= Homéostasie**  
TA, T°, Sommeil, Ctes du sang

**Hippocampe**  
Mémoire explicite,  
Apprentissages

**Amygdale**  
Reçoit stimuli  
Évalue : - Circuit court  
- Circuit long

**Ganglions**  
Fuite, Lutte

Réflexion  
Décision  
Action

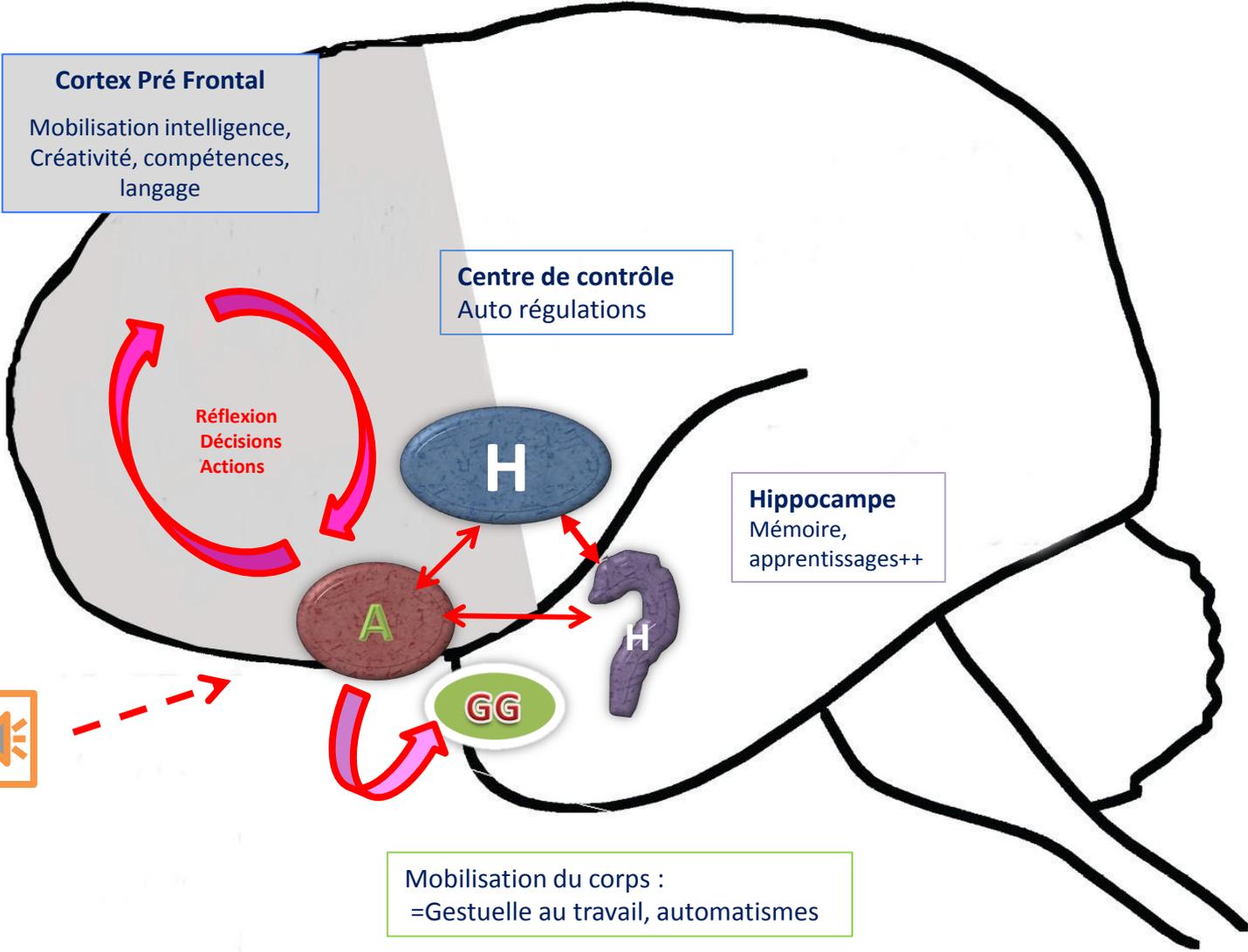


# Système Activation Action = Plaisir = SANTE

**Cortex Pré Frontal**  
Mobilisation intelligence,  
Créativité, compétences,  
langage

**Centre de contrôle**  
Auto régulations

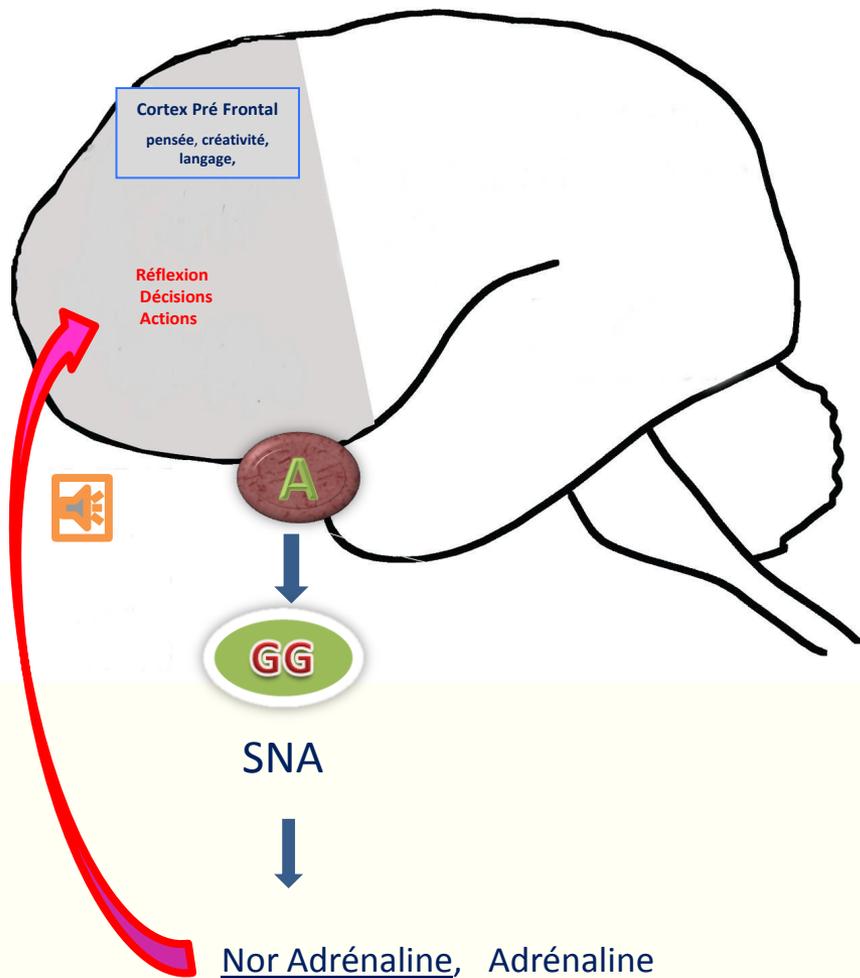
**Hippocampe**  
Mémoire,  
apprentissages++



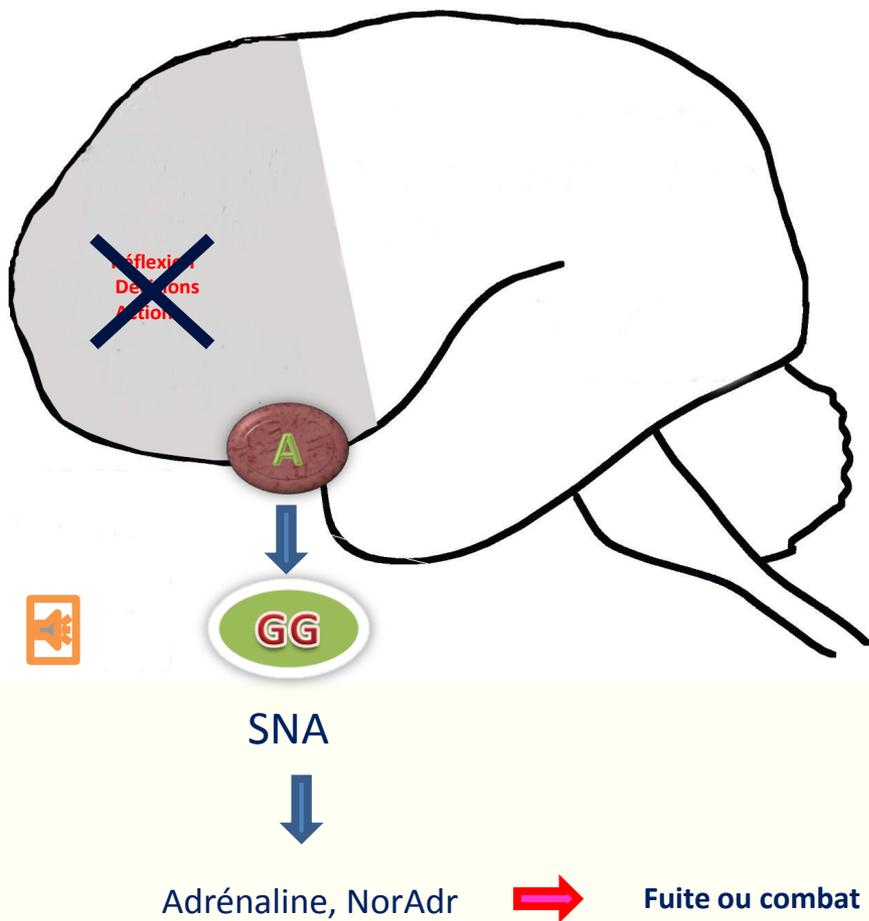
Mobilisation du corps :  
=Gestuelle au travail, automatismes

# Stress Aigu

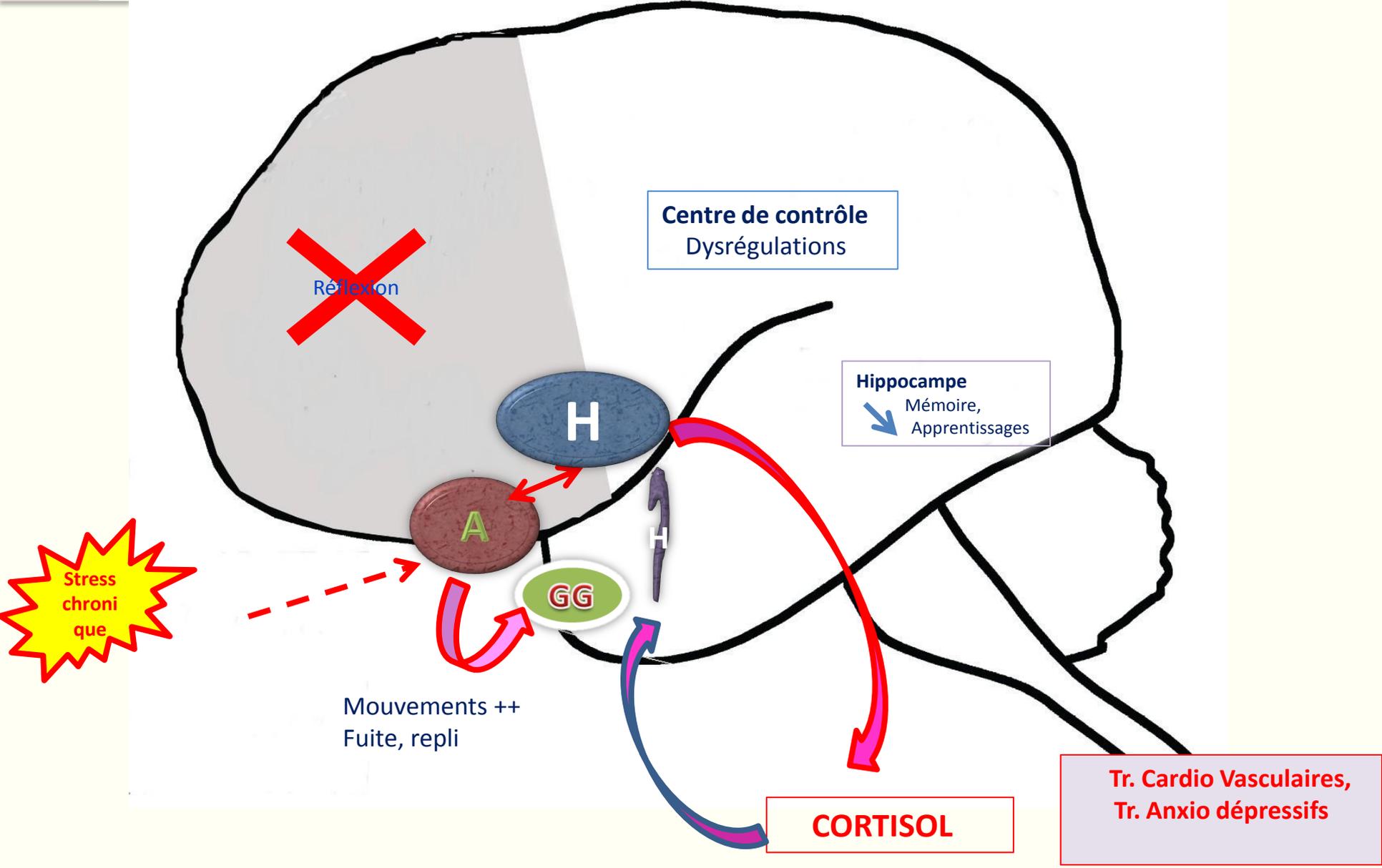
Contrôle de la situation

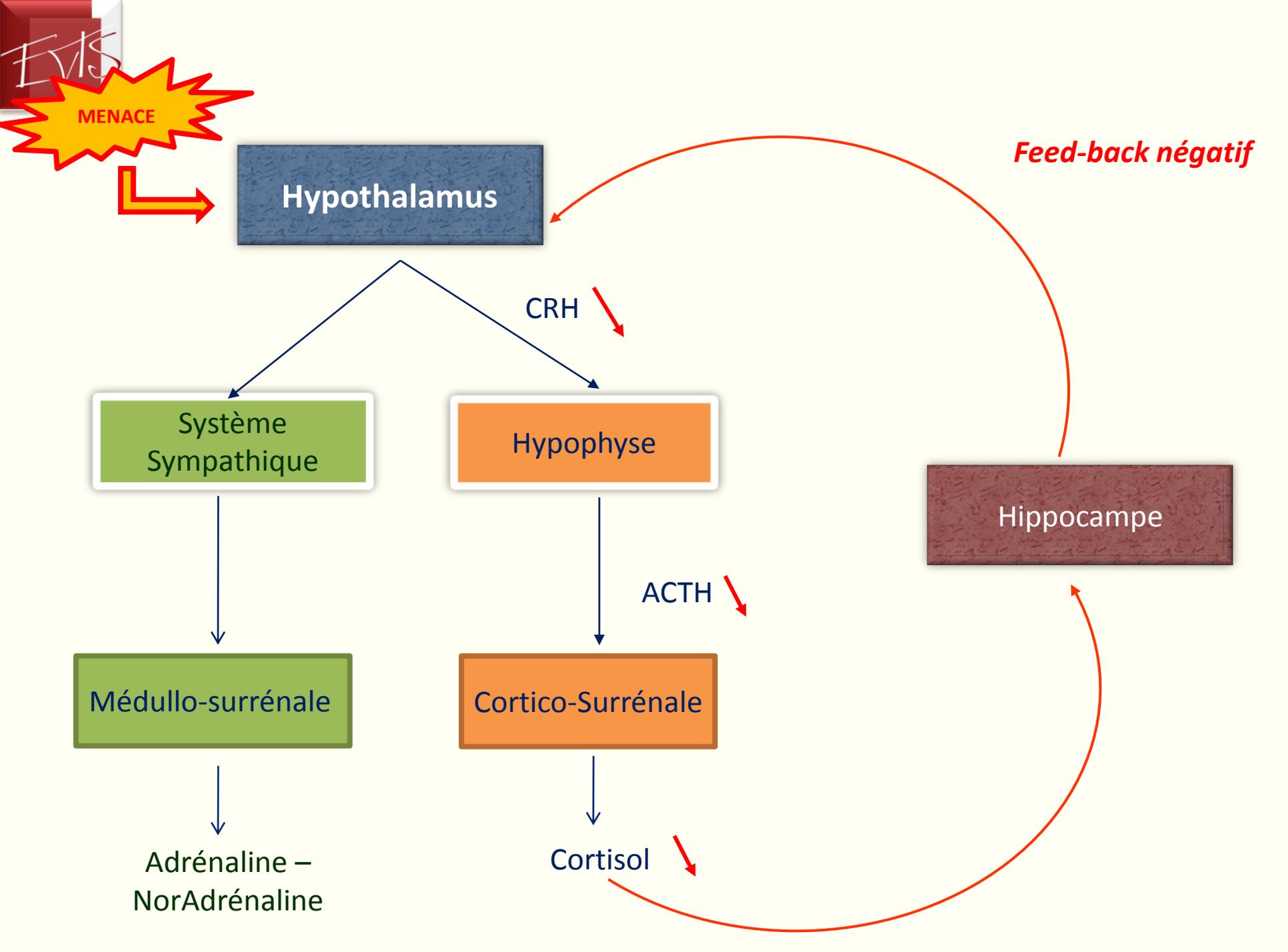


Pas de Contrôle



**Système Inhibiteur Action = Déplaisir → Peur**





MENACE

Hypothalamus

Système Sympathique

Hypophyse

Hippocampe

Médullo-surrénale

Cortico-Surrénale

Adrénaline – NorAdrénaline

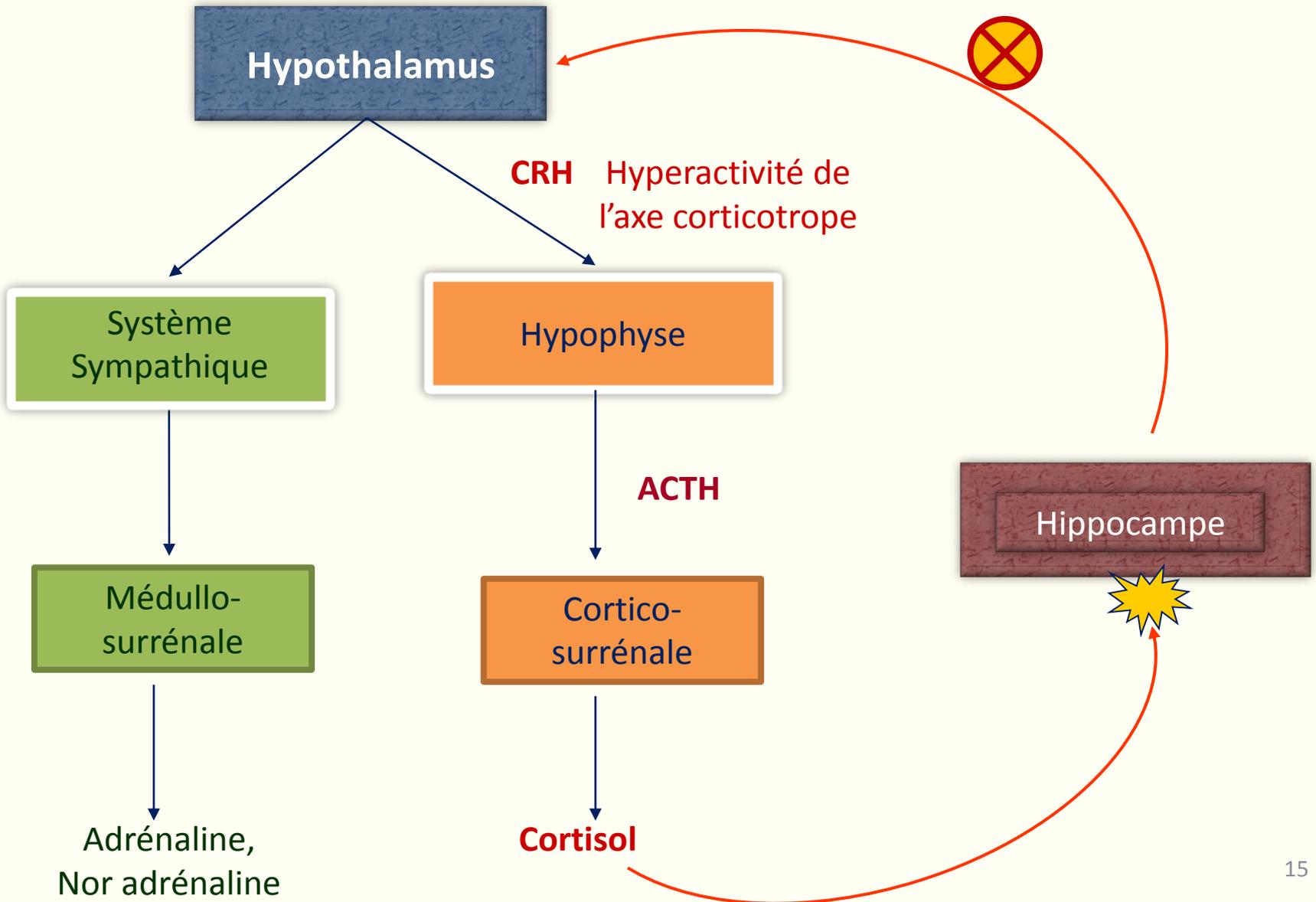
Cortisol

CRH

ACTH

*Feed-back négatif*

# En situation de stress chronique





# Le CRH

- ❑ Effet anxiogène et dépresseur.
  
- ❑ Production de cytokines pro-inflammatoires → syndromes inflammatoires (tendinites, Fibromyalgies?)
  
- ❑ Action des cytokines sur le métabolisme du tryptophane (précurseur de la sérotonine):
  - ↘ sérotonine
  - production d'acide quinolinique qui est un neurotoxique.