

Stage sur la gestion du stress

Résumé par Anne-Catherine Chaumont

1^{ère} partie : vendredi 7 Janvier 2011

Le stress est une notion qui est très récente vu qu'elle n'est apparue qu'en 1936. A cette époque, Hans Selye définit le stress comme étant la capacité de l'homme à résister aux chocs et aux émotions.

Aujourd'hui, on définit le stress comme étant un processus interactif d'adaptation entre un individu et son environnement.

Stress → réaction adaptée → stress positif → amélioration des performances

Stress → réaction inadaptée → stress négatif → détérioration des performances

1/ Besoin de l'eau

Afin que les connections neuronales puissent se faire au mieux, le corps a besoin d'eau.

Contrairement aux idées reçues, on ne perd pas de neurones à partir d'un certain âge. Le corps ne garde en fait que les connections qui sont utiles et qui servent à la personne. Ce qui ne sert pas est éliminé. Mais si, à un certain moment de la vie, on a besoin de nouvelles connections, le corps est capable de construire de nouveaux ponts neuronaux, et ce, quelque soit l'âge !

Par contre, on sait que le grand âge venant, la sensation de soif se perd et que beaucoup de personnes âgées boivent nettement moins d'eau. De ce fait, leurs connections neuronales se font moins facilement.

Le premier signe de déshydratation est la fatigue. Au volant, par exemple, il faut boire beaucoup (de l'eau !) afin de limiter la sensation de fatigue.

→ Plus le corps s'assèche, plus les connections neuronales seront difficiles !

En conclusion, pour garder un cerveau en bon état de marche, il faut :

- Boirede l'eau
- Marcher ou faire de l'exercice pour s'oxygéner
- Faire travailler ses neurones par des exercices mentaux divers

2/ Les facteurs de stress (la pyramide de Maslow)

Arrive le stress quand des besoins fondamentaux ne sont pas assouvis.

Les besoins fondamentaux sont, d'après Maslow :

- 1/ les besoins physiologiques (dormir, manger, jouer, bouger,...) ; Le corps est en stress s'il n'est pas nourri de façon équilibrée, si on est en manque de sommeil, si on n'a pas assez bougé, joué. On constate que dans notre pays où l'école maternelle était à la pointe il y a quelque temps, qu'elle est en grand déclin. En effet, on demande beaucoup trop et trop tôt aux tout petits. Il y a déjà trop d'évaluations et donc de mise sous pression. On leur

demande trop aussi au point de vue de l'écriture : quand on sait qu'un enfant n'est capable d'apprendre à écrire en cursive qu'à l'âge de 7 ans en moyenne et que dans notre pays, on commence la cursive dès 4 ans ! La « pince fine » chez l'enfant est en voie de disparition car les jeunes enfants ne manipulent plus assez, ne jouent plus assez. Ils sont de plus en plus passifs, devant des écrans,...et n'utilisent donc plus assez leur pince fine. Les jeunes d'aujourd'hui ont aussi de plus en plus de mal à se situer dans l'espace.

- 2/ les besoins de sécurité (dépendance, stabilité, protection,...). En classe, le jeune qui ne se sent pas en sécurité va se placer dans un coin, contre un mur. Il peut aussi écrire des inscriptions sur sa table,... Pour qu'une classe se sente en sécurité, le professeur peut annoncer un plan très clair, placer un cadre fixe, instaurer un rituel,...

- 3/ les besoins sociaux : affection, aide, appartenance (les groupes, les bandes)

- 4/ les besoins d'estime : confiance en soi, indépendance, estime de soi, prestige,...

- 5/ les besoins de s'accomplir : épanouissement, créativité,...

Δ Le « câblage » définitif du cerveau n'est terminé qu'à 21 ans en moyenne. Idem pour la maturité physique. Bon nombre d'adolescents sont en manque de confiance en eux car ils ne sont pas encore « finis », ils sont encore en construction. Et par conséquent, quand on demande à nos jeunes de se projeter dans l'avenir, de réfléchir à leur orientation, ils n'en sont pas capables (pour beaucoup) puisqu'ils ne sont pas encore finis !

De plus, pour certains qui sont abîmés par la vie, le câblage se fait parfois d'une mauvaise façon et ceux là risquent de n'avoir jamais une bonne estime d'eux-mêmes.

Il y a bien sûr des interactions entre ces 5 paliers. Paradoxalement, plus la personne assouvit ses besoins primaires, plus elle se crée des besoins et plus elle risque d'être toujours insatisfaite ! Quand on regarde du côté des pays très pauvres par exemple, les personnes cherchent seulement à assouvir le besoin physiologique, soit trouver à manger. Ils n'ont donc pas de temps pour le reste, se posent moins de questions, et il n'existe donc presque pas d'état dépressif dans ces pays là.

En cas de stress, le cerveau est moins irrigué car le sang afflue en urgence vers le cœur → la chaîne musculaire est mise sous tension et le cerveau n'arrive plus à cogiter.

3/ La respiration.

Quand on respire, le diaphragme monte et descend. Au passage, il masse nos organes (intestins, foie,...). Respirer permet aussi d'oxygéner toutes nos cellules.

- Si stress : la respiration devient claviculaire, elle se situe en haut ; elle est plus rapide et les cellules sont moins oxygénées. le corps donne la priorité au cœur et le cerveau est donc moins oxygéné donc il peut moins réfléchir.
- Si normal : la respiration est intercostale, au milieu et régulière
- Si détendu : la respiration est ventrale, très ample et lente → rythme cardiaque plus lent et massage complet naturel fait par le diaphragme.

Le « must » étant d'apprendre à faire des respirations complètes et de remplir les trois étages !

Le stress et les émotions sont directement liés. Il y a donc un effet immédiat sur la respiration. Nous avons la main sur notre respiration mais pas sur les stimuli extérieurs. Il faut donc apprendre à maîtriser notre respiration afin de nous aider à mieux gérer notre stress.

GERER SON STRESS, GERER SA RESPIRATION

4/ Comment fonctionne les stimuli du stress ?

Phase d'alarme

Axe rapide (1min à 1H)



Hypothalamus

gestion du système hormonal



Libération d'adrénaline



Accélération rythme cardiaque

Tension nerveuse



Contractions des muscles postérieurs

Survie



Voie nerveuse

Privilège l'oxygénation du

Cerveau et des muscles pour

agir très vite

phase de résistance

axe lent (1H à qqes jours max)



Hypothalamus

gestion du système hormonal



libération d'endorphine + cortisol



le foie produit du glucose



apaisement physique et

psychique



voie sanguine

privilège l'endurance en

augmentant la synthèse de

sucre dans l'organisme.

phase d'épuisement

Axe très lent (plus d'un mois)



Hypothalamus

gestion du système hormonal



libération continue de cortisol



saturation du cerveau par le cortisol
sur stimulation de l'organisme jusqu'à

Epuisement



les connections neuronales
régressent voire disparaissent.

Pathologies graves

Quand on est en état de stress, la boîte crânienne se ferme, se bloque et on devient alors incapable de réfléchir correctement.

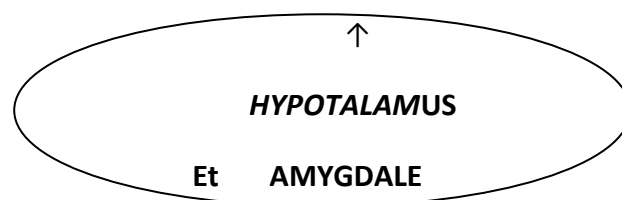
Bon exercice pour se déstresser : bailler à grande bouche. Les muscles de la mâchoire sont directement connectés aux temporaux et aux muscles à l'arrière de la tête. Bailler profondément pour libérer ces muscles et se détendre. S'asseoir et se pencher vers l'avant en vidant complètement ses poumons. Quand ils sont vides, se redresser en inspirant à fond et en s'étirant afin de provoquer les bâillements

5/ Quels liens entre stress et apprentissage ?

P. Macleen, neurobiologiste : les étages de notre cerveau

Cortex frontal (ne sont « câblés » que vers 21 ans en moyenne)

- droit : Ce qui nous permet de donner du sens aux choses et à qui nous sommes
- gauche : qui nous permet de nous projeter dans l'avenir.



↓

Système reptilien :

- Fonctions réflexes
- Système nerveux
- Système glandulaire et hormonal

↓

Système limbique :

- émotions
- mémorisation
- apprentissage, motivation

↓

Système cortical :

- hémisphère droit :
ressentis, intuitions,....
- hémisphère gauche :
Pensées, désirs,
Raisonnements, refus,
Rationnel,...

