Stress et Émotion

Définition

- État général d’activation entraînant des modifications corporelles et des activités cérébrales, des évaluations cognitives, des sentiments subjectifs et une propension à l’action.

Notes personnelles

Composantes de l'émotion

- Composante situationnelle
  - Événement ou situation à l'origine de l'émotion
- Composante cognitive
  - Pensées, croyances, attentes
  - C'est l'interprétation des événements
- Composante physiologique
  - Activation du système limbique, du système nerveux autonome, des lobes frontaux.

Composante physiologique

Rôles différents des deux hémisphères

- Hémisphère gauche: spécialisé dans le traitement des émotions positives
- Hémisphère droit: spécialisé dans le traitement des émotions négatives.

L’amygdale et le cortex

- Évalue la menace ou le danger
- Évalue l’importance affective de l’information sensorielle.

Hormones

- Épinéphrine
- Norépinéphrine

Ces deux hormones activent le système nerveux sympathique.

Composante situationnelle

Notes personnelles

Composante cognitive

Interaction des composantes

- Théorie de James-Lange
- Théorie de Cannon-Bard
- Théorie de l’évaluation cognitive

Cf. Figure 8.1

Trois groupes de l’expérience de Schachter et Singer

- Groupe informé : information exacte
- Groupe mal informé : information fausse
- Groupe non informé : aucune information

Les complices devaient simuler

- La joie et la gaieté: lancer des boulettes et des avions de papier dans une corbeille
- Du mécontentement et de la colère: se plaindre du questionnaire et exprimer de l'insatisfaction envers le déroulement de l'expérience.

Approche cognitive de Ellis

Événement ou expérience	Système de croyances	Conséquences
➔	➔	
J'ai échoué à un examen	« je suis vraiment nul » (perfection) « l'examen était trop difficile, il n'y avait rien à faire » (impuissance) « les examens sont trop difficiles – le professeur devrait nous donner des chances » (impératifs) « Le prof est chien » (causalité)	Désespoir Tristesse Colère Très en colère

8.2.1 L'EXPRESSION FACIALE DES ÉMOTIONS

- LE VISAGE, PREMIER REFLET DE L'ÉMOTION
  - Joue le rôle le + important
- L'UNIVERSALITÉ DE L'EXPRESSION FACIALE
  - Travaux de Paul Ekman
  - Joie, colère et sourire : universelles
  - Peur et surprise : résultats mitigés

LA RÉTROACTION FACIALE

- Certaines expressions du visage peuvent induire certaines émotions => effets sur le SNA

8.3 L'ÉVENTAIL DES ÉMOTIONS HUMAINES

- Éventail assez large et difficile à classifier
- Plutchik (1980) a proposé un modèle intéressant
- Cf. fig. 8.4 & 8.5 (p.197)

8.5 LE CARACTÈRE ADAPTATIF DES ÉMOTIONS

- Selon la théorie évolutive de Plutchik, chaque émotion :
  - ✓ possède une fonction particulière
    - peur : protection
    - dégoût : rejet
    - etc.
  - ✓ et permet ainsi à la personne de s'adapter et de survivre

Le stress

Le stress est une émotion

Stress : ensemble des réactions de l'organisme à toute demande d'adaptation comprenant :

- eustress : bon stress -> stimule et rend productif
- dystress : mauvais stress -> désorganise et inhibe

Les causes du stress

- Les tracas de la vie quotidienne
- Les événements de la vie
- La douleur et l’inconfort physique
- Les frustrations et les conflits
- Les croyances irrationnelles
- Le comportement de type A

10.1.1 LES TRACAS DE LA VIE QUOTIDIENNE

- Tracas ménagers : repas, épicerie, ménage, etc.
- Tracas de santé : maladie, effets des médicaments, etc.
- Tracas temporels : horaire chargé, etc.
- Tracas personnels : solitude, grossesse, etc.
- Tracas interpersonnels : relations difficiles entre amis, etc.
- Tracas environnementaux : crime, bruit de la circulation, etc.
- Tracas financiers : dettes, recherche d'un emploi, etc.
- Tracas professionnels : ne pas aimer son travail, etc.
- Sécurité à long terme : emploi, être refusé à l'université, etc.

10.1.2 LES CHANGEMENTS DE VIE

- Tout changement de vie => adaptation => stress
- Changement « + » ou « - » => stress
- Trop de changements => problèmes
- Échelle d'évaluation de l'ajustement social de Holmes et Rahe (1967)

COMPARAISONS

- Tracas
  - Sont toujours négatifs
  - Tendance à se répéter quotidiennement
- Événements
  - Ils peuvent être positifs ou négatifs ;
  - Certains événements sont désirables ou souhaitables.
  - Sont relativement rares.

10.1.3 LA DOULEUR ET L'INCONFORT PHYSIQUES

- Diminuent la capacité d'adaptation
- Expérience de Richter (1957) : rats surnagent normalement
  pendant 80 heures
  - si on leur coupe les moustaches et qu'on les met immédiatement dans l'eau => ne surnagent que quelques minutes
  - si on leur donne la chance de se rétablir du traumatisme => surnagent 80 heures
- Donc, il faut espacer les tâches ou les travaux exaspérants

10.1.4 LA FRUSTRATION ET LES CONFLITS

- Frustration : tension engendrée par un obstacle ou une contrariété empêchant l'atteinte d'un but

- Certaines sources de frustration :
  - conflits de motivation
  - file d'attente, trafic
  - échec

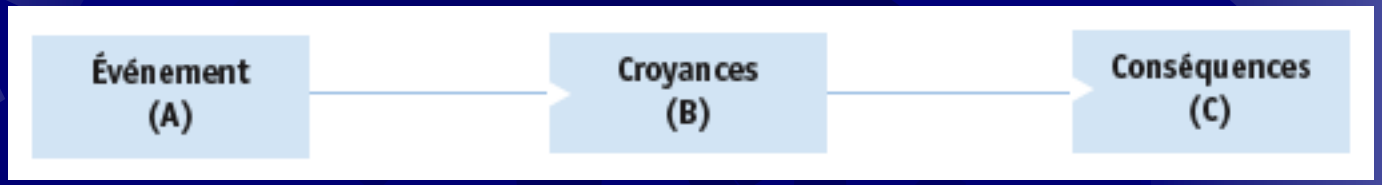
FIGURE 10.4 LA FRUSTRATION

- Tolérance à la frustration varie
  - d’une personne à l’autre
  - selon le contexte

10.1.5 LES CROYANCES IRRATIONNELLES

Idées irréalistes de nature émotive menant à des conclusions erronées

- Ces fausses croyances peuvent faire augmenter le stress



- 10 croyances irrationnelles très répandues selon Ellis Cf. encadré 10.2 (p.237)

.1.6 LE COMPORTEMENT DE TYPE A

Sentiment d'urgence et de compétitivité, ainsi qu'une tendance à l'emportement

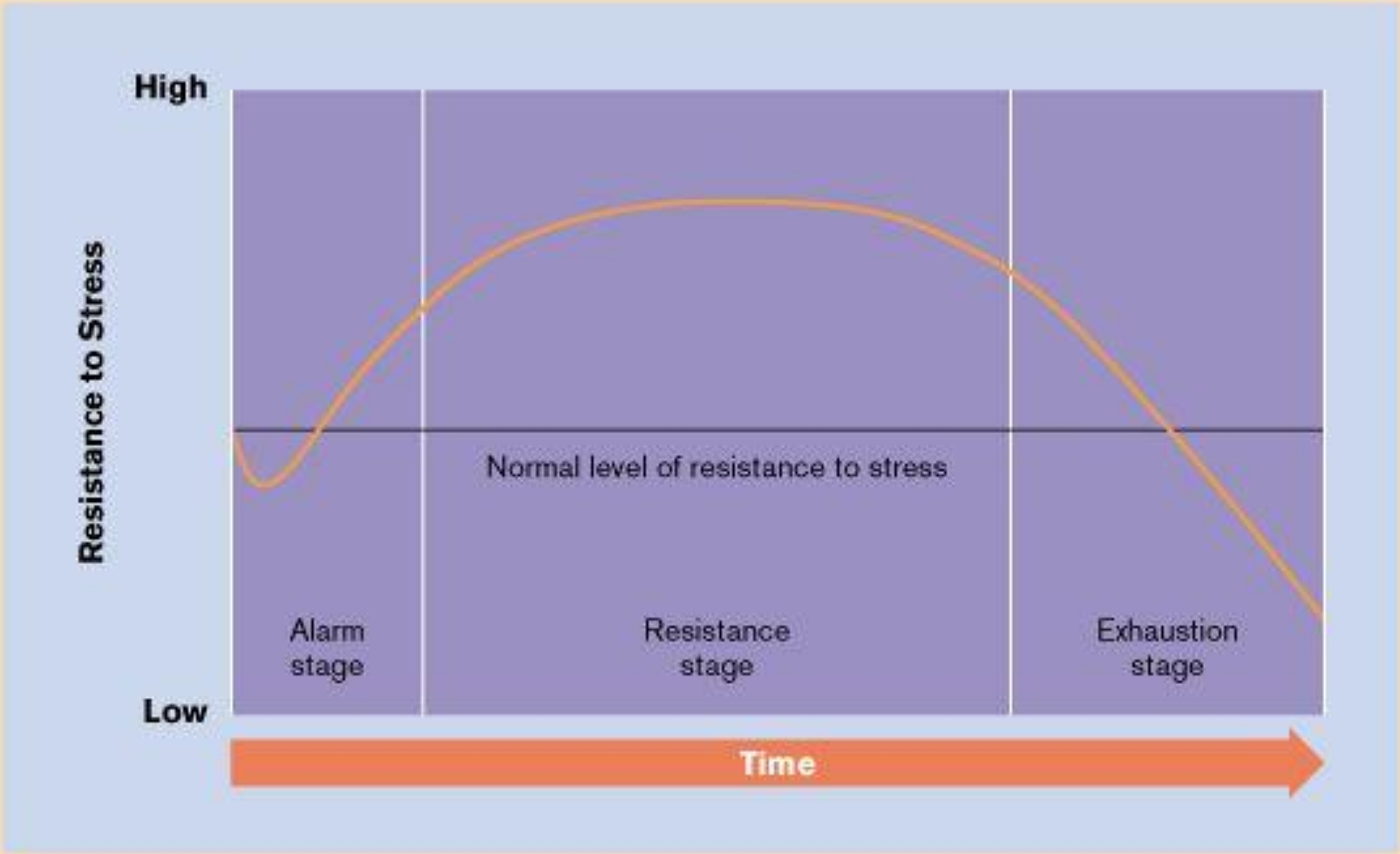
- Croyance irrationnelle que l'on doit être compétent et performant dans tout ce qu'on entreprend
- Comparaison des comportements de types A et B : Cf. Tab. 10.2

- Chez un même individu, les comportements peuvent varier d'un domaine à un autre (p. ex. travail vs sport)
- Attention : nouvelles données concernant les troubles cardiovasculaires et le comportement de type A
  - moins reliés au style de vie
  - Peuvent être plus reliés à l'attitude (hostilité et négativisme

Le syndrome général d’adaptation

▶ The General Adaptation Syndrome

SGA



Copyright © 1999 by Allyn and Bacon

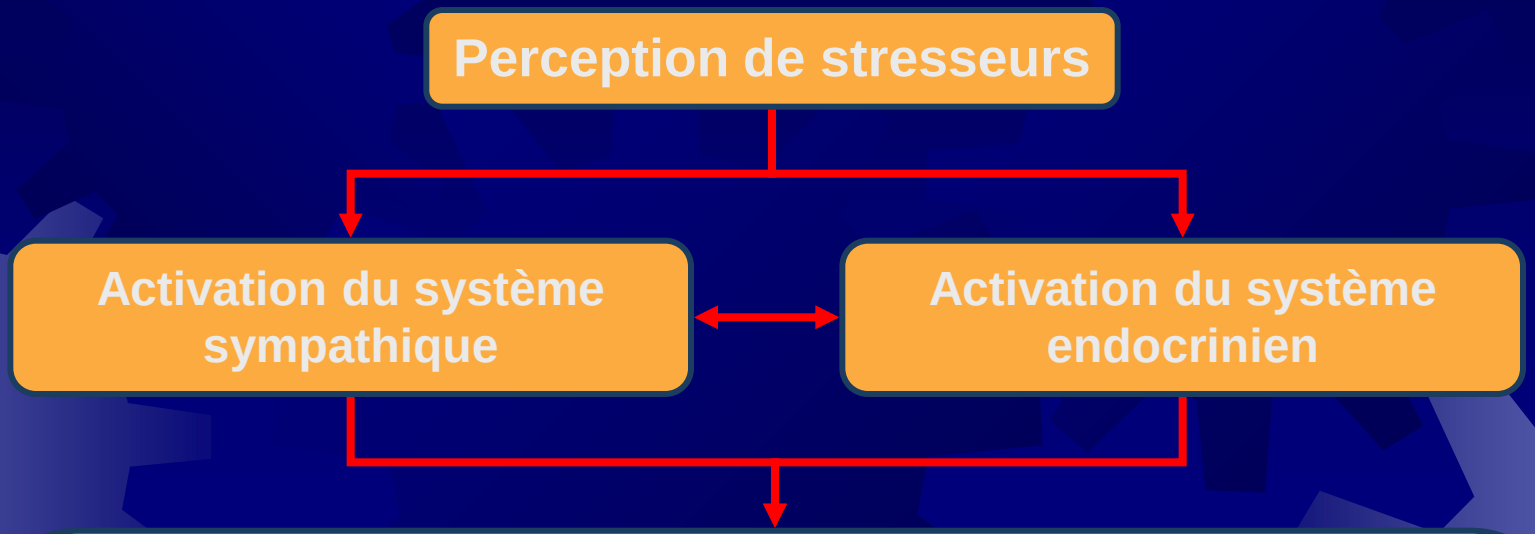
Phase d’alarme

- Déclencheur: agent stressant
- Caractéristiques:

  activation du système nerveux sympathique
- But:

  préparer l’organisme à affronter le stress par l’attaque ou la fuite.

LA PHASE D'ALARME



Libération de diverses **hormones** :

- **adrénaline** et **norépinéphrine** (rôle majeur)
  - ✓ accélération du rythme cardiaque
  - ✓ libération de sucre par le foie et les muscles
- cortisol et autres **stéroïdes**

Ces hormones préparent l'organisme à utiliser de l'énergie pour se défendre (lutter ou fuir)

Phase de résistance

Caractéristiques:

- Système sympathique et endocrinien : – élevés que lors de la phase d'alarme, mais + élevés que la normale
- Accroissement du taux de résistance à la maladie
- Si la situation perdure ==> augmente la vulnérabilité à la maladie

But:

- Faire face au stress le plus longtemps possible

Phase d’épuisement

Caractéristiques:

- Affaiblissement (énergie et résistance) => inversion du système sympathique

  p. ex. baisse des rythmes cardiaque et respiratoire

- Peut entraîner de graves perturbations physiques

- Baisse des réserves d’énergie.

Conséquences

- Système immunitaire plus vulnérable

L'AFFAIBLISSEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

- Les trois fonctions du système immunitaire
  - reconnaître
  - détruire

  } les agents pathogènes

  - générer de l'inflammation pour empêcher l'entrée des bactéries

Stress

↓

Production de stéroïdes

↓

Diminution du fonctionnement du système immunitaire

↓

Augmentation de la sensibilité à la maladie

• LE DÉVELOPPEMENT DE CERTAINES MALADIES

Établir les relations entre les facteurs psychologiques et certaines maladies

- L'hypertension et les autres troubles cardiovasculaires
- Le cancer
- Les ulcères
- L'asthme
- Les maux de tête et les migraines
- Autres maladies en relation avec le stress

L'hypertension et les autres troubles cardiovasculaires

- Hypertension ==> tension artérielle + élevée que la normale
- En 2001 : + de 10 % des Canadiens en sont affectés
- Prédispose à d'autres troubles cardiovasculaires :
  - artériosclérose
  - crise cardiaque
  - accident vasculaire cérébral (AVC)

36 % des décès au Canada en 1997

- Stresseurs pouvant contribuer au développement des troubles cardiovasculaires :
  - mode de vie (p. ex. horaire surchargé)
  - relations interpersonnelles tendues
  - refoulement de la colère
  - comportement de type A

Le cancer

- Développement de cellules mutantes qui se reproduisent rapidement et privent l'organisme d'éléments nutritifs
- On peut avoir certaines prédispositions au cancer
- Plusieurs facteurs de risque :
  - tabagisme
  - alcoolisme
  - gras transgéniques
  - bains de soleil
  - changements de vie majeurs
  - autres
- Attention : le stress peut accélérer l'apparition ou le développement du cancer, mais ne le cause pas

LES STRATÉGIES PERMETTANT DE FAIRE FACE AU STRESS

10.3.1 **DÉTERMINER LA SOURCE DE STRESS**

10.3.2 **EXPLORER DIFFÉRENTES STRATÉGIES SUSCEPTIBLES DE CONTRER LE STRESS**

- **LES STRATÉGIES BASÉES SUR L'HYGIÈNE DE VIE**
- **LES STRATÉGIES COGNITIVES ET COMPORTEMENTALES**

10.3.3 **RETENIR ET METTRE EN PRATIQUE LES STRATÉGIES LES PLUS APPROPRIÉES**

10.3.4 **ÉVALUER L'EFFICACITÉ DES SOLUTIONS RETENUES**

- LES STRATÉGIES BASÉES SUR L’HYGIÈNE DE VIE
  - Bien se nourrir
  - Dormir suffisamment
  - Faire de l’exercice
  - Apprendre à se détendre

Stratégies axées sur le problème

- Amasser de l’information de qualité
- La résolution du problème
- L’entraînement aux habiletés de communication
- La gestion du temps
- La mobilisation du support des gens de l’entourage
- Les efforts pour changer l’environnement
- Se retirer de l’environnement

Stratégies axées sur les émotions

- Détourner son attention
- Prendre une distance émotionnelle
- Se comparer à d’autres personnes dans la même situation.
- Se parler comme à un ami
- Réviser ses critères d’évaluation
- L’entraînement à la relaxation

Notes personnelles