



# Événements de vie, pathologie réactionnelle et stress

Dr N. Lafay

# Introduction

- ◆ Stress = événements de vie
  - Stress, bases physiologiques
  - Événements de vie, bases épidémiologiques
- ◆ Adaptation du sujet à une agression
  - Variable selon les sujets
  - Variable au cours de la vie des sujets
    - Périodes de fragilité : ado, ménopause, retraite, pertes

# Introduction (2)

- ◆ Capacités d'adaptation submergées :  
apparition de certaines maladies
  - Traumatisme brutal
  - Succession d'événements de vie négatifs fragilisant l'individu
    - 1ère agression supportée
    - 2nde : épuisement
    - 3ème : pathologie

# Le stress

- ◆ C'est la réponse d'un organisme à toute sollicitation
  - Rupture d'un équilibre
  - Tentative de rétablir une nouvelle homéostasie
    - Par des stratégies d'ajustement biologiques, psychologiques et sociales

# Le stress (2)

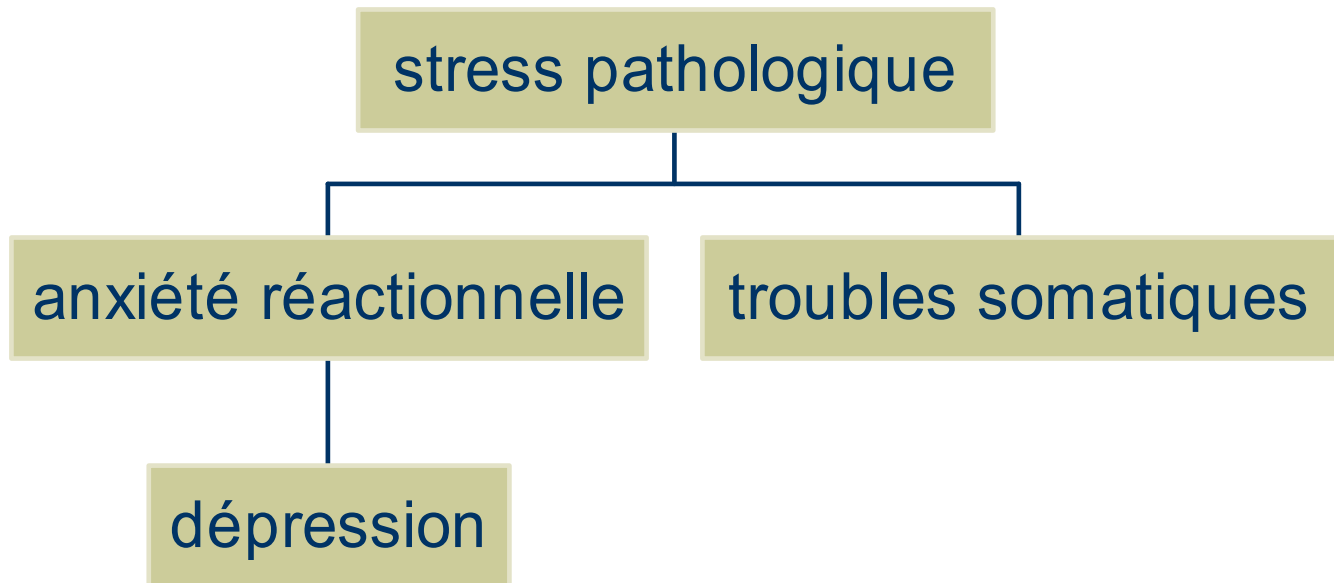
- ◆ Alerte
- ◆ Réaction
  - Biologique, comportementale, psychologique
  - Dépend de l'appréciation subjective de la situation stressante et de la capacité d'y faire face

# Le stress (3)

- ◆ En générale réaction normale, adaptative, interactive avec l'environnement
- ◆ Si stress trop intense ou répété : réaction pathologique
  - Réactions psychiques (anxiété, dépression ...)
  - Réactions comportementales (addictions, suicide...)
  - Réactions psychosomatiques (ulcère, eczema, asthme, HTA ...)

# Stress pathologique

conséquences du stress pathologique



# Les différentes agressions

## ◆ Physiques

- Effort, froid, chaud, traumatismes, infections, maladies

## ◆ Psychiques

- Peur, angoisse, pertes et séparations, conflits, échecs, humiliation sociale, toute surcharge émotionnelle



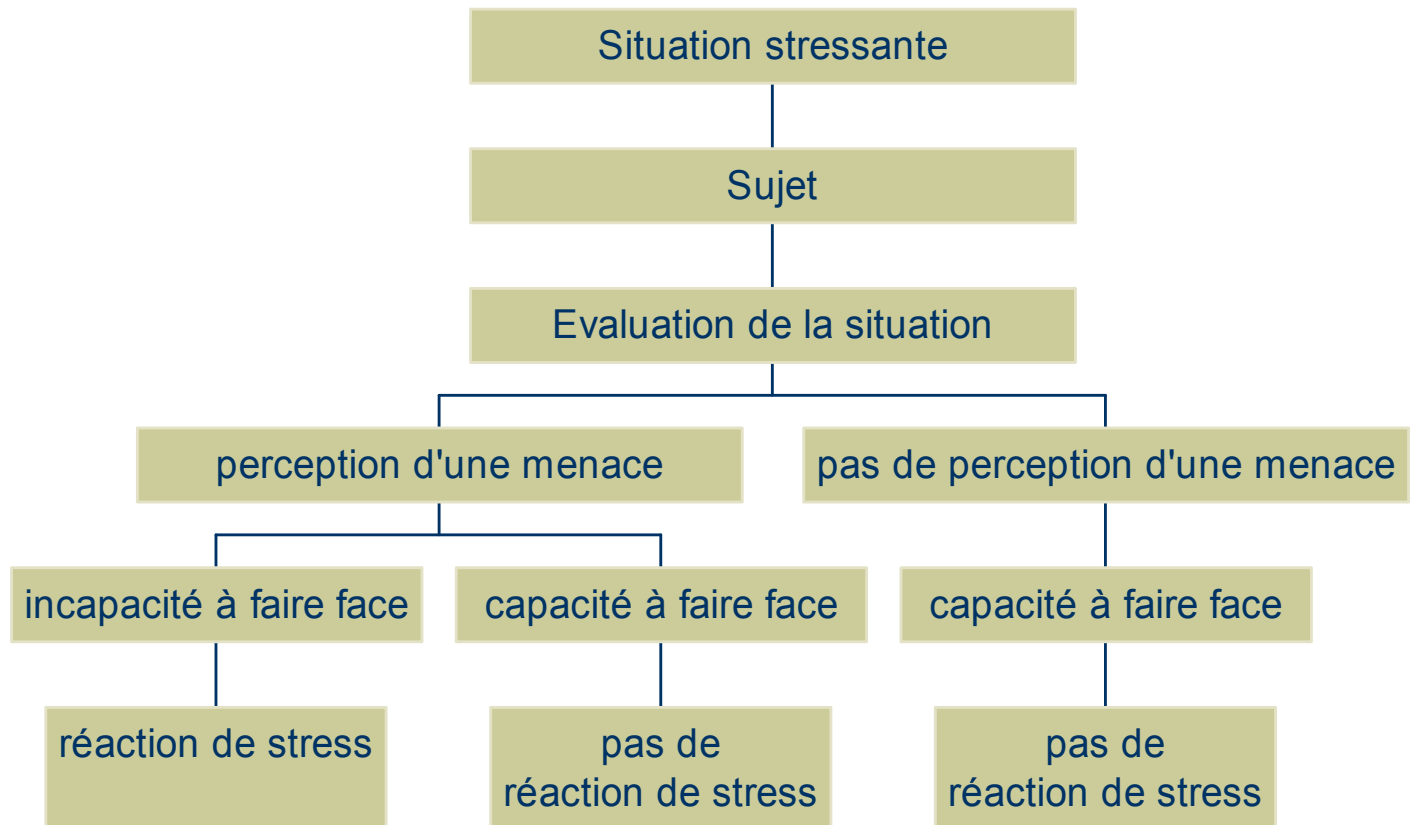
# Unités de changement de vie (Holmes)

◆ décès du conjoint	100
◆ divorce	73
◆ décès d'un parent	63
◆ maladie	53
◆ perte d'emploi	43
◆ changement d'emploi	36
◆ déménagement	20
◆ vacances	13

# Réaction de stress

- ◆ 3 phases
  - 1/ Perception-évaluation
  - 2/ Mise en route des mécanismes de défense et d'adaptation
  - 3/ Conséquences des réponses pour l'organisme et l'environnement

# Phase de perception-évaluation (Lazarus)



# Mise en route des mécanismes de défense et d'adaptation

- ◆ La qualité de la réponse (coping) dépend
  - Vulnérabilité génétique
  - Styles cognitifs et affectifs
  - Réseau social et de soutien
- ◆ Les mécanismes d'adaptation sont à la fois
  - Psychologiques, physiologiques et comportementaux

# Adaptation comportementale et physiologique

- ◆ adaptation comportementale
  - majoration de l'éveil, lucidité, vigilance, attention
  - blocage des comportements alimentaires
  - blocage des comportement de reproduction
- ◆ adaptation physiologique
  - réorientation adaptée de l'énergie
  - augmentation TA et RC
  - augmentation de l'oxygénation cérébrale
  - contrôle de la réponse immunitaire et inflammatoire

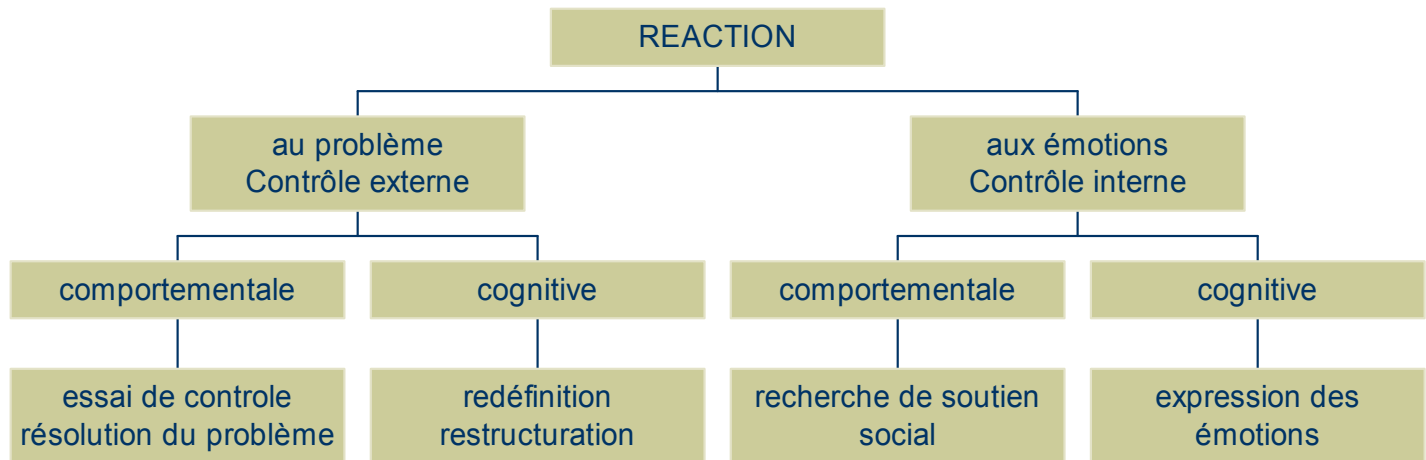
# Conséquences des réponses pour l'organisme et l'environnement

- ◆ Soit adaptation harmonieuse à la situation stressante
  - Rétablissement de l'homéostasie
- ◆ Ou
- ◆ Décompensation psychique ou somatique

# Adaptation psychologique

- ◆ contrôle externe : attitudes actives de maîtrise de l'environnement et de recherche de soutien social
- ◆ contrôle interne : maîtrise des pensées et des émotions
- ◆ absence de contrôle : fuite, évitement, alcool, drogues

# Adaptation psychologique au stress (2)

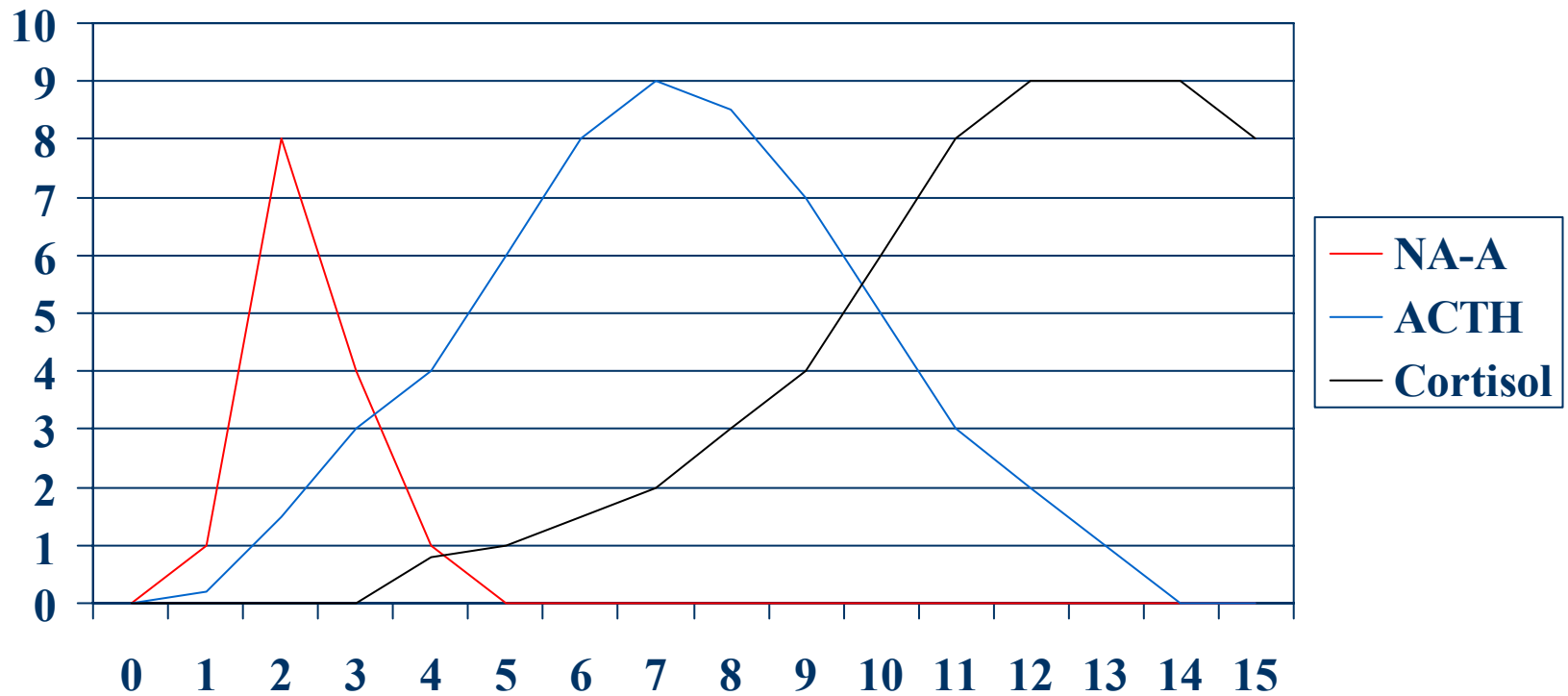




# Bases biologiques de la réaction de stress

- ◆ phase d'alerte
  - baisse momentanée des résistances de l'organisme
  - libération de catécholamines et glucocorticoïdes
- ◆ phase de résistance
  - augmentation de la résistance vis à vis de l'agresseur
  - diminution des autres résistances
  - activation de l'axe corticotrope
- ◆ phase d'épuisement : excès de réaction

# Chronobiologie de la réaction de stress



# Personnalités à risque de stress

- ◆ type A de Friedman et Rosenman :
  - (cardio vasculaire) x 2
  - 30 à 70% de la population
- ◆ type C
  - cancers, maladies auto-immunes
  - dépendance : alcool, drogue, tabac
  - conduites de risque : automobile, sports
  - richesse de l'imagination et des rêves

# Type A de Friedman et Rosenman

- ◆ célérité, impatience, rapidité
- ◆ combativité, responsabilités
- ◆ réussites
- ◆ investissement professionnel
- ◆ perfectionnisme

# Type C

- ◆ patience
- ◆ capacité à attendre
- ◆ soumis, conciliants
- ◆ évitement des conflits
- ◆ répression de l'agressivité

# Facteur de protection

- ◆ type B : robustesse psychique de Kobasa ou sentiment d'efficacité personnelle de Bandura :
  - tentative d'action et de maîtrise
  - sens des responsabilités
  - souplesse d'adaptation
  - événement perçu comme rupture plus que comme menace