

# Aide-mémoire

## Thème 02

### Qu'est-ce que la détresse psychologique ?

Ce deuxième thème permettra d'aborder la détresse psychologique afin de mieux la comprendre.  
**De quoi s'agit-il ? Quelles en sont les causes ? Comment évolue-t-elle ?**

#### La détresse psychologique est le résultat d'une accumulation significative de stress.

Elle peut résulter de l'une de ces deux situations :

- **un stress très aigu**, c'est-à-dire un stress de courte durée mais très intense (ex. expérience traumatique telle qu'une agression) ;
- **un stress chronique**, c'est-à-dire une ou plusieurs sources de stress prolongé sur une longue période de temps.



#### Lorsqu'une personne est stressée, elle perçoit un évènement comme une menace à son bien-être, ce qui engendre un ensemble de réactions physiologiques et psychologiques.

Le corps humain est conçu de façon à pouvoir assurer sa survie dans des conditions diverses. Lorsqu'un évènement survient et qu'il est perçu comme menaçant, le corps sécrète alors deux hormones de stress : l'adrénaline et le cortisol. Ces deux hormones préparent le corps à réagir à la menace, soit par la fuite, la lutte ou la paralysie. On peut ainsi observer différents phénomènes physiologiques tels que l'augmentation du rythme cardiaque, l'hyper-vigilance ou des afflux de sang plus importants vers les muscles plutôt que vers les organes internes.

## Les recherches sur le stress ont permis d'identifier quatre facteurs principaux à l'origine du stress qu'on regroupe sous l'acronyme CINÉ.

Chacun de ces facteurs peut provoquer des réactions de stress chez une personne. Plus une situation cumule ces facteurs, plus le stress sera élevé.

Facteurs	Contexte	Exemples
 <b>Contrôle</b>	Situation où l'on perçoit peu ou pas de contrôle	Vivre une surcharge de travail et ne pas avoir suffisamment de temps pour compléter ses devoirs et se préparer à ses examens
 <b>Imprévisibilité</b>	Situation où l'on ne peut prévoir et planifier ce qui va arriver	Étudier dans le contexte de la pandémie liée à la COVID-19
 <b>Nouveauté</b>	Situation impliquant l'intégration d'une nouvelle habitude, un nouvel environnement ou un événement jamais vécu auparavant	Immigrer dans un nouveau pays et s'adapter à une nouvelle culture, un nouveau réseau social, un nouvel établissement scolaire, etc.
 <b>Égo menacé</b>	Situation qui peut remettre en question le sentiment de compétence ou la valeur (personnalité, habiletés, etc.) d'une personne	Échouer à un examen ou faire face à une accusation de fraude ou plagiat.

## Les effets du stress se présentent sur un continuum : plus le stress est aigu ou se prolonge, plus ses conséquences seront importantes.

Les sources de stress ont évolué au fil du temps. À des époques antérieures, le stress était relié à des menaces de nature physique, tel que l'affrontement avec un animal dangereux. Aujourd'hui, les stressors sont souvent de nature psychologique (tels que le travail ou les relations interpersonnelles), mais le corps ne fait pas la différence entre les types de stressors. Il réagit de façon indifférenciée à tout type de stress.

Sous l'effet du stress, le corps entre dans un état réactif. Lorsque le stress disparaît, le corps retourne à un état de repos. Ce mouvement d'un état à l'autre peut être rapide lors d'un stress mineur de courte durée. Toutefois, si le stress est court mais aigu ou qu'il est chronique, le corps se maintient dans un état réactif sur une longue période de temps.

Lorsque c'est le cas, le corps manifeste des **symptômes physiologiques** de stress qui, avec le temps, augmentent en intensité :

- Au départ, la personne peut ressentir des effets comme des maux de tête et des tensions musculaires ;
- Si le stress se maintient, le système immunitaire s'affaiblit et le corps devient plus susceptible à différentes maladies, les maux de dos s'intensifient, des problèmes gastriques peuvent apparaître, etc.
- On sait également que le stress chronique est corrélé avec un risque plus accru de cancer, de diabète, d'hypertension et d'autres maladies chroniques.



Il en va de même pour les **symptômes psychologiques** :

- Au départ, la personne pourra ressentir quelques effets comme une humeur un peu plus instable, une fatigue cognitive et des problèmes d'attention.
- Si le stress se maintient, la personne présentera alors des signes de détresse psychologique comme des ruminations constantes, de l'irritabilité, l'isolement social, etc. Ces signes seront abordés plus en détails dans le prochain thème.
- Avec le temps, cette détresse peut se transformer en problème de santé mentale tel qu'un trouble anxieux, la dépression, l'épuisement professionnel ou un trouble d'adaptation.

