

Le stress

1.1 Comprendre le stress

Définition

- Le stress regroupe l'ensemble des réactions biologiques, physiologiques, psychologiques d'alarme, de mobilisation et de défense de l'individu face à une agression, une menace ou une situation vécue comme telle.
 - Le stress a pour objectif de mobiliser nos ressources afin de nous préparer à affronter un danger, ou un changement important de l'environnement. Il a donc une fonction adaptive.

En situation de stress, les capacités physiques sont décuplées, mais les celles intellectuelles sont diminuées. C'est l'effet tunnel.

Apparition

- Le stress apparaît lorsque l'individu évalue ses ressources personnelles comme inférieures aux ressources nécessaires face à une situation. Ainsi, ce ne sont pas les événements qui stressent les individus, mais l'idée qu'ils s'en font (exemple : la peur de l'avion).
 - La situation stressante peut être due à un agent physique, chimique ou émotionnel, agréable ou non.
 - La réaction à cette situation peut être biologique et psychologique. Cette réaction est propre à chaque individu en fonction de son expérience, de ses connaissances, de son âge...

Agents stresseurs

- **Les stresseurs peuvent être :**
 - Les agressions physiologiques : - Externes : blessures, températures, humidité, bruits, bruit anormal. Internes : faim, soif, fatigue, manque de sommeil...
 - Les situations où les compétences sont perçues comme inadaptées : surcharge de travail, incompréhension (la mission ne correspond plus à ce qu'on attend)...
 - Les facteurs personnels liés à la vie quotidienne : mariage, divorce, problèmes conjugaux, naissances, décès, maladie, travail, finances...
 - L'anxiété : elle résulte de notre capacité à imaginer des risques à venir : déménagement, perte d'emploi, problèmes financiers...

Face à un élément nouveau, inconnu ou imprévu, un être vivant peut, pour assurer sa défense, adopter deux conduites :
- L'attaque
- La fuite
Ce sont des réponses comportementales innées chez les humains comme chez les animaux.

A court terme, le stress est bénéfique puisqu'il mobilise toutes nos ressources en vue de l'attaque ou la défense. Ce bénéfice est à contraster sur le long terme. Il est s'accompagné de manifestations physiologiques inhabituelles et gênantes.

1.2 Développement du stress

Le stress se développe en trois phases

① Phase d'alarme

C'est la phase initiale où apparaissent les premières réactions : l'adrénaline est libérée dans le sang et prépare l'organisme à une action physique.

Cela peut se traduire notamment par une accélération du rythme cardiaque, une augmentation de la pression sanguine, une respiration courte et

rapide, une répartition du sang dans l'organisme modifiée, une libération des réserves de sucre du foie...

② Phase de résistance

Le corps est bien adapté à l'agression. Une seconde hormone le cortisol prend le relais sur l'adrénaline. Il y a une transformation rapide des

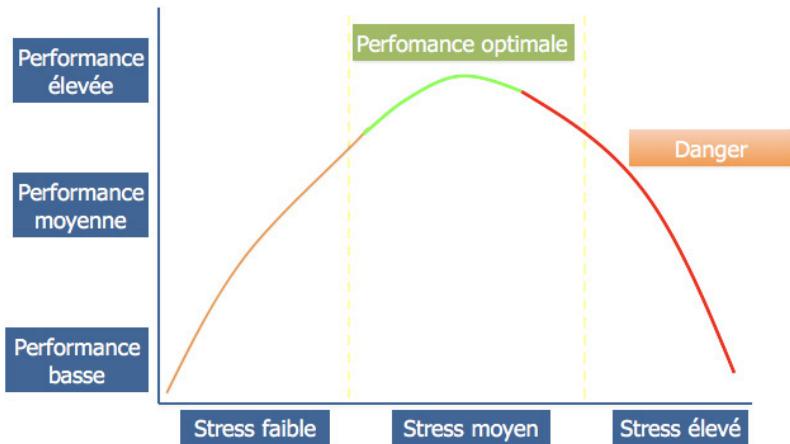
graisses en sucres pour prolonger la mobilisation musculaire une fois les réserves disponibles épuisées. A cette phase, les individus adoptent différentes conduites :

- certains se préparent à affronter le stress,
- d'autres continuent à vivre en faisant la politique de « l'autruche ».

③ Phase d'épuisement

- Lors de cette phase, le corps débordé par le stress, s'épuise petit à petit. Si le facteur stress persiste, les ressources du corps s'amenuisent, les toxines s'accumulent et l'organisme entre alors dans une phase d'épuisement qui peut aller jusqu'à la mort (rare toutefois).

Pour un agent de sécurité, cette phase est très dangereuse car elle entraîne une conduite hasardeuse de la mission.



Sous l'effet du stress...

- La faculté d'appréhender et d'analyser une situation est fortement diminuée.
- L'i,dividu a tendance à oublier tous les savoirs et connaissances qui relèvent de l'apprentissage et des formations suivies.
- Il va se raccrocher à des solutions connues, basiques et en général peu adaptées à la situation qu'il rencontre.
- En dernier ressort, l'individu peut se bloquer totalement et son langage peut parfois régresser vers l'incompréhensible.

Le stress peut avoir des conséquences diamétralement opposées selon les personnes :

- agressivité,
- apathie : la personne accepte toutes les consignes sans comprendre pourquoi elle les exécute.

1.3 Faire face au stress

● **Au niveau individuel**

- Développer son expérience pour acquérir des réponses automatiques peu coûteuses en énergie et très résistantes au stress.
- Exploiter l'**expérience** des autres (conseils, avis, retour d'expérience)
- Préparer sa mission (briefings) et **anticiper** les situations (pré activer les connaissances dont on va avoir besoin) pour éviter une situation stressante.
- Avoir l'esprit **disponibilité**, être toujours prêt à l'inattendu (à l'accueil, à la routine, à la réaction...)
- Acquérir de nouvelles techniques : relaxation pour gérer son stress et récupérer de l'énergie, concentration mentale.
- **Etre réaliste** sur son propre niveau de compétence. Ne pas tenter de le dépasser.

- Accepter la réalité telle qu'elle est. Ne pas se raconter d'histoires.
- Faire simple, revenir à l'essentiel (faire d'abord sa mission).
- Ne pas baisser les bras, mais ne pas attendre pas non plus de miracles.
- Demander de l'aide, à ses équipiers, au chef d'équipe. Oublier son amour-propre ou la peur de la sanction lorsque la sécurité est en jeu.

● **Au sein du groupe**

- Partager les tâches.
- Garder absolument une bonne ambiance, savoir utiliser le bon ton (bonne communication).

Contrôler sa respiration

Le fait de bien respirer permet de lutter contre le stress en ré-oxygénant les tissus et en relâchant les tensions. il faut inspirer et expirer profondément de façon à oxygéner au maximum les tissus. De plus, une respiration ample entraînera la détente des muscles intercostaux et libérera la cage thoracique.

1.4 Esprit sain dans un corps sain

Source : Guide
d'autosoins
pour la gestion
du stress,
Gérard Lebel,
inf. clinicien,
MPs, MBA

Pour être en forme physique et mentale, une meilleure connaissance de soi est nécessaire.

● **Disséquer son stress :**

- Écouter son corps et reconnaître les signes qui indiquent une réponse au stress.
- Trouver la source du stress, modifier ses pensées et échafauder un plan.

● **Reconstruire sa vie avec le stress :**

- Trouver des façons pour diminuer l'impact du stress sur sa vie.
- Apprendre à moduler ses pensées et ses émotions et ses réactions physiologiques à l'aide de la relaxation, la méditation ou des activités plaisantes.
- Adapter ses comportements.
- Développer son estime et la confiance de soi.

- Développer une belle philosophie de la vie avec de bonnes habitudes de vie.

● **Prendre du temps pour soi.**

● **Utiliser l'énergie créée :**

- Faire de l'exercice physique ! En plus d'améliorer sa propre santé en général, l'exercice physique permet d'utiliser l'énergie emmagasinée en période de stress. Il n'est pas nécessaire de courir un marathon, seulement d'être actif ! **La marche peut être suffisante.**

Mettre le temps de son côté

C'est l'une des clés de la lutte antistress car les conséquences d'un manque de la gestion du temps sont désastreuses : débordement et épuisement en lien avec un déséquilibre entre la charge de travail et le temps disponible, la procrastination s'installe et crée en plus un malaise, un énervement causé par les retards.

La feuille d'activités a l'avantage d'offrir une vue globale sur la semaine et de l'organiser par rubrique de façon raisonnable et réalisable.

Gérer une seule tâche à la fois

Lorsqu'une personne a trop à faire, elle tente de tout faire en même temps, ce qui donne souvent de mauvais résultats, une perte de temps, une augmentation de stress. En se concentrant sur l'activité en cours, cela permet d'être tout entier à sa tâche et diminue le sentiment de précipitation. On devient plus efficace.

En fait : adopter la pratique de l'«ici et maintenant».