

Le stress chronique :

(d'après Bordas, Ed.2020, p.479 et Hatier, Ed.2020, p.326)

I/ L'installation d'un stress chronique :

La perception d'un agent stresseur et sa conséquence sur l'organisme présentent une grande variabilité inter-individuelle. Celles-ci diffèrent par exemple selon l'âge ou l'expérience personnelle. Cependant, lorsqu'un agent stresseur trop intense ou récurrent engendre des réponses physiologiques durables, le rétrocontrôle négatif exercé par le cortisol est moins efficace et la résilience est limitée. Les effets délétères sur l'organisme s'accumulent : c'est le stress chronique.

II/ Les conséquences d'un stress chronique :

Le stress chronique doit être traité, car de multiples pathologies peuvent survenir dans cette situation.

Dépression, troubles du sommeil, addictions... ont été clairement reliés à une sécrétion intense de cortisol. En outre, le métabolisme peut être perturbé avec un développement de l'obésité abdominale ou une résistance à l'insuline par exemple. Ces perturbations accroissent les risques d'accidents cardiovasculaires. Enfin, le système immunitaire étant inhibé, les personnes victimes d'un stress chronique sont plus sensibles à l'action des microorganismes pathogènes.

En raison de la plasticité du système nerveux, le stress chronique peut induire des modifications au niveau du système limbique et du cortex préfrontal. Cette forme de plasticité est dite mal-adaptative car elle engendre fréquemment des dysfonctionnements de la mémoire, des apprentissages...

III/ Lutter contre le stress chronique :

Le stress chronique nécessite des soins afin de limiter les dérèglements, leurs conséquences, et de favoriser la résilience du système complexe de régulation. Médicamenteuses ou non, les pratiques susceptibles d'agir doivent être adaptées à la personnalité de chaque individu et bien encadrées.

1°) Les médicaments employés :

Les benzodiazépines constituent un groupe de médicaments couramment utilisés, surtout pour leurs effets anxiolytique et myorelaxant. Ces molécules de synthèse ont la propriété de se fixer au niveau des synapses à GABA (acide gamma aminobutyrique), un neurotransmetteur inhibiteur. Par cette liaison, les benzodiazépines augmentent l'affinité des récepteurs pour le GABA.

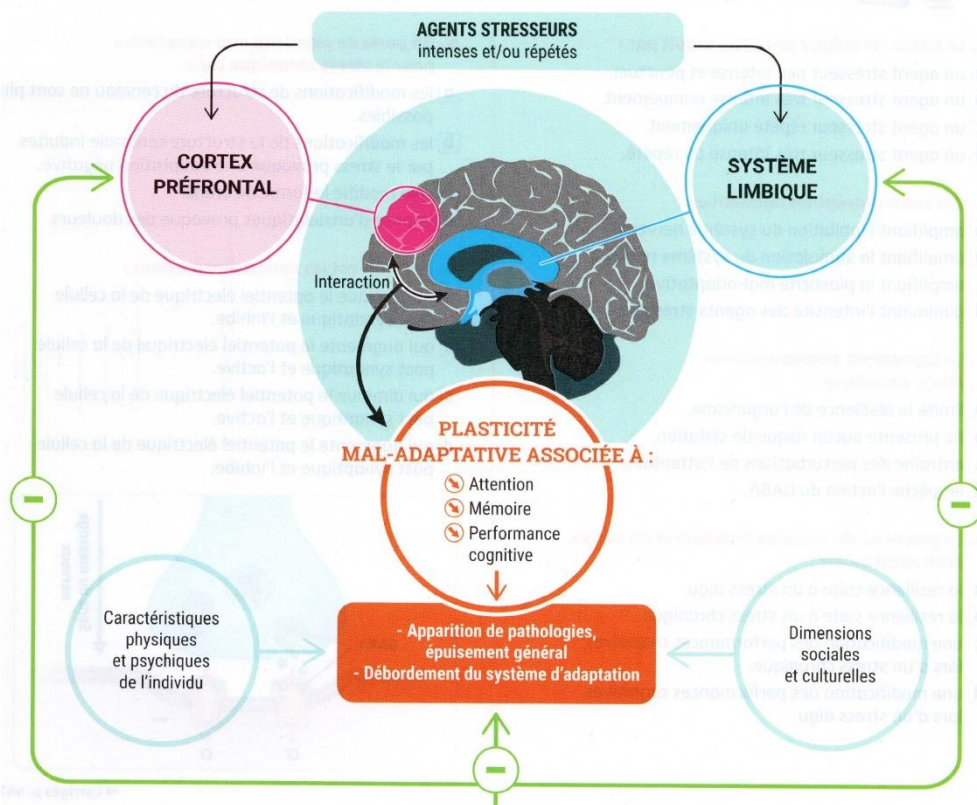
Ainsi, plus l'individu absorbe de benzodiazépines, plus le GABA se fixe facilement aux neurones et plus l'inhibition du système nerveux est forte. Les muscles sont alors moins activés, d'où l'effet myorelaxant. De la même manière, l'activité des neurones à GABA étant diminuée dans le système nerveux central, un effet anxiolytique est constaté. La prise de ces médicaments doit suivre un protocole rigoureux afin de ne pas provoquer d'effets secondaires comme une sédation ou des troubles de l'attention, voire une addiction.

2°) Des alternatives non médicamenteuses :

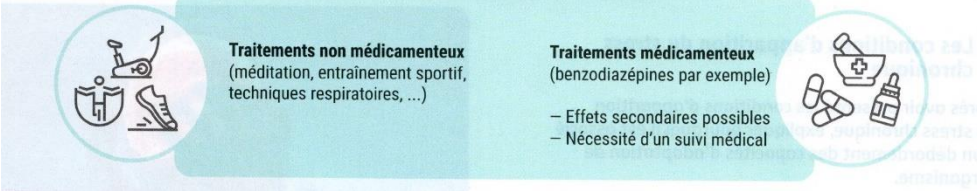
Les effets indésirables des benzodiazépines étant importants, les pratiques non médicamenteuses susceptibles de favoriser la résilience sont encouragées. Par exemple, la méditation de pleine conscience développe une présence non réactive face aux agents stresseurs par la concentration sur la ventilation pulmonaire et le relâchement du tonus musculaire. Des neurologues ont prouvé que cette pratique diminue l'activité de l'amygdale, où les émotions sont traitées, et abaisse la sécrétion de cortisol chez des personnes stressées.

Il existe d'autres possibilités (pratiques sportives, rééducation du sommeil, thérapie cognitive comportementale...). Le choix doit se faire en fonction des troubles et de la personnalité de chacun. Ces pratiques peuvent s'avérer utiles dans le cadre de la vie quotidienne, par exemple quand il s'agit de se préparer pour des épreuves « stressantes ».

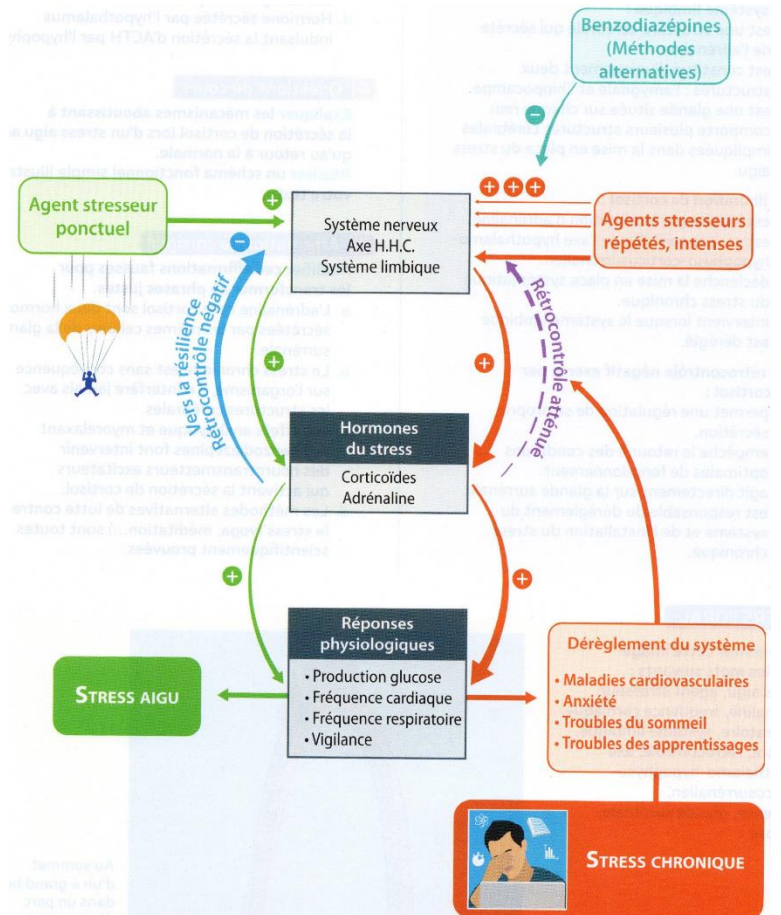
LE STRESS CHRONIQUE



ACTIONS FAVORISANT LA RÉSILIENCE



(Nathan, Ed. 2020p.413)



(Hatier, Ed.2020, p.317)