

# LE STRESS

Texte de Robert PATUREL (ancien membre du RAID)

Définition :

Le stress est un processus **d'adaptation** de notre organisme, qui se produit à chaque fois qu'une personne doit faire face à une situation ou elle perçoit (ressent ou constate) une **discordance** entre sa **capacité** de réponse et **l'exigence** de la situation.

Le stress est une réaction normale face à une situation anormale.

Il peut être positif c'est-à-dire permettre une action (réfléchie ou non).

Il peut être léger, passager, mais il peut aussi être intense et prolongé.

**le stress peut tuer l'action mais l'action peut tuer le stress**

Il peut être dépassé (stupeur inhibition, peur de mourir, de la douleur, effet de sidération, franchissement du seuil de panique).

Accompagné d'une « marée d'émotions » (pâleur, bouche sèche, tremblements, palpitations, oppression thoracique, sueur froide, spasmes).

La cause peut être un évènement particulier qui peut sembler anodin à d'autres. (déménagement, mariage, naissance, changement de travail, de région, promotion, conflit, agression, perte, surcharge de travail, maladie, blessure, échéances, compétition, retard.)

Comment combattre les effets négatifs du stress ? a=

Avant :

"Si tu ne veux pas être pris au dépourvu, envisage l'hypothèse du pire, à condition de ne pas te laisser envahir

par elle"

Une organisation (pour éviter les mauvaises surprises).

Une préparation (physique, mentale, technique).

Le prévoir, le reconnaître, le limiter et le combattre.

Pendant :

Reprendre pied sur soi, organisation, respiration.

Après :

Enregistrer, mémoriser ce que l'on vient de subir, en noter les effets négatifs et essayer

de s'en souvenir pour y remédier les fois suivantes.(banalisation du stress) .

Les effets du stress :

Vasodilatation des vaisseaux sanguins du cerveau.

Vasoconstriction ou diminution du calibre des vaisseaux sanguins du reste du corps.

Le corps limite les afflux sanguins aux endroits qui ne sont pas utiles dans l'immédiat.

Il mobilise le sang pour le cerveau, les muscles et le cœur (les organes qui permettront de combattre ou de fuir).

Acuité visuelle accrue, (meilleure vision nocturne).

Voie 1 –hypophyse /glande

corticosurrénale/corticoïdes/foie/renouvellement stock de glucose.

Voie 2 –hypothalamus/glande

medullosurrénale/adrénaline/noradrénaline/sollicitation

(Cœur, muscles, bronches, vue, perception extra sensorielle).

Le stress lié à une agression (verbale ou physique).

Le cas qui nous intéresse.

Les réactions sont parfois déroutantes sachant que certains

individus « préparés ou non » effectueront instinctivement le bon geste (fuite ou combat) après une « juste analyse » de la situation.

D'autres (préparés ou non) auront une réaction déconcertante, souvent liée à une mauvaise analyse de la situation en évaluant mal, par exemple, le degré de dangerosité réel.

En surévaluant la dangerosité ils ont atteint leur seuil limite d'absorption du stress.(seuil de panique).

Cette surévaluation peut amener a des gestes regrettables d'auto défense complètement disproportionnés (le gosse qui franchit une clôture pour récupérer son ballon).

La sous évaluation du danger conduit à l'inconscience et peut amener à des situations toutes aussi regrettables.

L'effet tunnel :

Cette réaction naturelle liée au stress est due à une focalisation du regard sur un point précis, comme si on regardait à travers un téléobjectif.

Et pourtant, la vision est imprécise, des victimes ont souvent bien du mal à donner un signalement précis de leurs agresseurs.

Et surtout cet effet négatif ne permet pas une vision périphérique pourtant vitale lors d'une agression.

En cas d'agression.

Quand on a le temps!!!!!!

Tenter d'éviter ce que j'appelle « le seuil de panique ».Ce moment où tout apprentissage est oublié.

Rester attentif et vigilant, respirer.

Observer l'environnement.

Reperer les possibilités de fuite ou de secours.

Communiquer (communication verbale, para verbale, non verbale) .

Relever le maximum d'infos sur le ou les agresseurs (signalement, direction de fuite etc.....).

Le fait d'aider à l'aboutissement de l'enquête, plus tard, peut être un bon moyen de reconstruction. (Action, justice).  
Le fait de s'obliger à collecter un maximum d'infos lors d'un vol, d'un braquage, permet de diminuer les atteintes du stress. L'action de réfléchir diminue le stress.

De ne pas se sentir victime uniquement, mais d'avoir un rôle à jouer après.

Après ? En parler, être à l'écoute de son « ressenti », ne pas chercher à oublier en force, se faire débriefé (psy) est encore un moyen d'évacuer le traumatisme.

Evitement du stress post- traumatique.

Certain corps de métier engendre un stress régulier.

Il s'agit notamment des métiers de l'intervention.

(Police, pompier, gendarme, militaire) ;

Ces gens finissent par s'habituer à une certaine forme de stress en prenant, avec l'habitude un certain recul face aux situations difficiles.

Ceci, bien souvent grâce à une certaine expérience (situation déjà vécue), mais aussi grâce à une technique irréprochable « je suis à la hauteur de l'exigence du métier ».

(Éliminer le stress du débutant).

Ils travaillent et accomplissent des gestes techniques parfois compliqués malgré la présence d'un stress

permanent, latent avec des pics de stress intense.  
C'est de cette façon, lors de tests d'admission que l'on décèle chez les candidats, la capacité à restituer un geste technique complexe, en situation de stress intense.  
Ils ne sont pas forcément mieux préparés à d'autres formes de stress, lorsque celui-ci les atteint personnellement et surtout sans prévenir.

Le stress en compétition.

Le champion sera capable de générer un stress positif permettant la réalisation d'une performance.

L'émotivité liée à l'échéance de la compétition pourra complètement inhiber certains sujets.

Comme elle pourra, au contraire « survolter » et métamorphoser d'autres sportifs pour qui cette émotivité canalisée sera un vecteur de victoire et de succès.

Emotivité canalisée-----performance

Emotivité non canalisée-----contre performance.

"Ce n'est parce que c'est difficile que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas que c'est difficile. (Sénèque)".