

GÉNÉRALITÉS SUR LE STRESS

Par Franck Renouard



FHS

Facteurs Humains en Santé

Ensemble pour la qualité et la sécurité des soins

Définition

Aussi bien chez les animaux que chez l'humain, **le stress est une adaptation physiologique et comportementale qui permet de faire face à un danger réel ou supposé.**

Sonia Lupien suggère que le stress se déclenche quand au moins une de ces situations apparaît (CINE) :

- Contrôle faible (supposé ou réel) de la situation
- Imprévisibilité
- Nouveauté
- Ego menacé

Le but du stress est de permettre d'adapter l'homéostasie pour faire face à une menace. L'homéostasie est l'équilibre naturel de l'organisme pour s'adapter à des situations particulières. Elle implique des mécanismes locaux permettant de maintenir les équilibres au sein des systèmes physiologiques. Par exemple l'endormissement entraîne une série de modifications/adaptations qui se traduisent par une diminution de la température corporelle, un ralentissement du rythme cardiaque etc. La réaction d'homéostasie face au stress s'inscrit dans ce schéma, avec production d'hormones par l'hypothalamus et l'hypophyse qui vont initier le mouvement et la réaction de défense ou de protection. L'hypophyse envoie des stimulations à la médullosurrénale (sécrétrice d'adrénaline) et à la corticosurrénale (sécrétrice de cortisol), qui vont en retour renvoyer des hormones (noradrénaline) au cerveau pour le réguler. Cet effet de feedback sert à adapter l'organisme et à le préparer à faire face à une situation singulière en gérant ensuite le retour à la « normale ».

Le stress est le produit des stresseurs par la stressabilité.

- Le stresseur est la menace ressentie. Les stresseurs varient pour chaque individu.
- La stressabilité est la capacité individuelle à faire face à des situations menaçantes, ce peut être un filtre qui atténue la réaction ou au contraire un amplificateur qui la majore. Ce qui fait que la réaction face à une même menace sera différente entre les individus et même chez un même individu en fonction de son état psychologique et physiologique du moment.

GÉNÉRALITÉS SUR LE STRESS

Par Franck Renouard



FHS

Facteurs Humains en Santé

Ensemble pour la qualité et la sécurité des soins

Types de stress

Il existe 2 types de stress : le stress aigu et le stress chronique.

Le stress aigu survient face à une situation menaçante, alors que le stress chronique lui survient lorsque les situations menaçantes (ou stressseurs) sont répétées ou continues.

Dès les années 30, Cannon suggère que les réactions face à un danger perçu (stress aigu) sont la fuite (flight) ou le combat (fight). Un chien menaçant s'approche de vous en montrant les dents. La réaction « stressante » va faire son œuvre. Si c'est un petit chien, vous vous considérez prêt à vous battre et vous défendre, si au contraire c'est un gros chien vous ne vous sentez pas capable de l'affronter, vous allez tout faire pour fuir. Si aucune de ces solutions ne semble disponible, la sidération peut intervenir. C'est Laborit qui ajoute une troisième composante de la réaction face au stress en décrivant l'inhibition (freeze) en situation de stress aigu ou chronique. Pour les deux premières réactions de protections, les modifications physiologiques vont préparer au combat (colère) ou à la fuite (peur) et vont servir à améliorer la vascularisation des muscles rouges avec libération de glucose. Cela se traduit, entre autres, par l'accélération de la fréquence cardiaque, accélération de la respiration, perte de l'appétit due à la libération de glucose et par l'arrêt ou limitation de tout ce qui ne sert pas dans cette réaction : arrêt de la production de salive, **réduction de la vision périphérique, diminution ou perte de l'audition** etc. La vasoconstriction périphérique prévient des éventuelles hémorragies, d'où la pâleur fréquente en cas de stress intense.

Conséquences

Le stress aigu ou chronique s'il n'est pas repéré peut avoir pour conséquences:

- **physiques** : fatigue, troubles du sommeil, troubles musculosquelettiques, etc.
- **psychologiques** : anxiété, irritabilité, dépression, syndrome de stress post-traumatique (SSPT).
- **comportementales** : erreurs médicales, absentéisme, épuisement professionnel (burn-out).
- **impact sur la qualité de vie professionnelle et personnelle**

GÉNÉRALITES SUR LE STRESS

Par Franck Renouard



FHS

Facteurs Humains en Santé

Ensemble pour la qualité et la sécurité des soins

En médecine d'urgence

Plusieurs facteurs liés à la spécialité peuvent être responsable de survenue de stress aigu ou chronique comme par exemple:

- Charge de travail élevée, travail de nuit, week-end et rythme intense.
- Responsabilité élevée (impact des décisions médicales).
- Environnements imprévisibles et critiques.
- Exposition régulière à la souffrance, la douleur et voire la mort.
- Travail en équipe avec parfois des conflits interpersonnels.
- Pression temporelle et attentes élevées des patients/familles, personnel encadrant.

Le stress va impacter les soignants en limitant, ou parfois empêchant, l'accès au Cortex Préfrontal qui est la partie du cerveau nécessaire à l'analyse d'une situation avant de prendre une décision (entre autres). La réaction de stress force le cerveau à prendre une décision rapide tout en économisant de l'énergie. L'individu dans un environnement stressant va appliquer principalement de ce qu'il a l'habitude de faire. Cela renforce la nécessité de la simulation régulière qui ancre dans le cerveau les procédures, attitudes ou réactions qui seront mise en œuvre de façon quasi automatique même en situation dégradées. Il est vain de penser aller chercher dans sa mémoire à long terme des solutions nouvelles en situation de stress.

Principes pour agir

La gestion du stress en pratique quotidienne commence par éliminer autant que faire se peut les stressseurs. **Tous les outils Facteurs Organisationnels et Humains sont très efficaces pour limiter le nombre de stressseurs** : anticiper la procédure, utiliser des check listes pour s'assurer que toutes les étapes ont bien étaient réalisées ou que tous les « voyants » sont bien dans le vert, favoriser le contrôle croisé en cas d'action irréversible, oser demander de l'aide, adapter une communication sécurisée (communication en boucle) etc. Enfin il est possible de réduire sa stressabilité. La première étape est de pouvoir partager ses « angoisses » ce qui peut parfois suffire à en relativiser l'importance. Ensuite les techniques de respiration sont très efficaces à condition de les utiliser régulièrement même en situation de calme. "Ce n'est pas quand on se noie que l'on va apprendre à nager".

GÉNÉRALITÉS SUR LE STRESS

Par Franck Renouard



FHS

Facteurs Humains en Santé

Ensemble pour la qualité et la sécurité des soins

MESSAGES A RETENIR

Le stress est une adaptation physiologique et comportementale qui permet de faire face à un danger réel ou supposé. Il est le produit des stressseurs par la stressabilité. Le stressseur est la menace ressentie. La stressabilité est la capacité individuelle à faire face à des situations menaçantes. Ces 2 composantes sont variables selon les individus.

Il existe 2 types de stress : le stress aigu et le stress chronique.

Le stress aigu survient face à une situation menaçante, alors que le stress chronique survient lorsque les situations menaçantes (ou stressseurs) sont répétées ou continues.

Principes pour agir : diminuer les stressseurs et réduire sa stressabilité

A lire ou écouter, pour en savoir plus

Fiche du board QVT "Stress aigu"

Fiche du board QVT "Stress Chronique"

Bibliographie

Lupien, S. (2010). Par amour du stress. Les Éditions au Carré / Québec-Livres. ISBN : 9782764015983

Perreaut-Pierre, É., & Mikaeloff, Y. (2025). Accompagner les soignants et les aidants avec les Techniques d'Optimisation du Potentiel. Paris : InterÉditions. ISBN 978-2-7296-2404-0.

Renouard F, Raynal P. Le stress chez les professionnels de santé. Du cockpit au bloc opératoire. La lettre du gynécologue 2019 ; 423: 32-36

Vraie Benoît. Stress aigu en situation de crise : Comment maintenir ses capacités de décision et d'action. Bruxelles : De Boeck Supérieur, 2018. ISBN : 978-2-8073-0779-7.