

LE STRESS NORMAL

Mots clés : Stress, Adaptation, Alarme, Résistance, Épuisement, Récupération, stressleur, Profil

Hans Selye chercheur en biologie est à l'origine du concept de «syndrome général d'adaptation». Il a constaté qu'après une agression, l'animal comme tout être humain réagissait selon une procédure stéréotypée par :

Une phase d'alarme : l'organisme développe des moyens de défenses en sollicitant ses réserves physiologiques par des mécanismes divers. Il s'ensuit une amélioration de ses performances. Encore faut-il qu'il puisse les exprimer ! Elle donne lieu à la phase de résistance

Une phase de résistance : les premiers moyens de défenses sont épuisés ou sont insuffisants pour répondre à l'agression subie. D'autres médiateurs entrent en jeu, tous aussi consommateurs d'énergie. Le cortisol en est le chef de file. Son action sur la mémoire est à l'origine des conduites d'évitement face à une même situation, lorsqu'elle se reproduit, en l'occurrence monter dans un avion après un premier sentiment de panique à bord.

Une phase d'épuisement : toutes les réserves de l'organisme sont épuisées. Elle impose un temps de récupération ou dernière phase.

Une phase de récupération : temps pendant le quel l'organisme reconstitue ses réserves physiologiques.

La durée totale des trois premières phases dure environ 1 heure, la dernière est fonction de l'état de santé de l'individu et des réserves dépensées.

Le stress est donc une réponse adaptée, unique et identique pour une même personne, utile à sa survie : on parle de stress adaptatif ou protecteur. Il n'y a pas en conséquence de mauvais ou bon stress à proprement parler. Seules ses conséquences telles qu'elles sont observées par une tierce personne sur l'individu permettent de le qualifier. Il sera bon lorsqu'il l'aidera à le sortir d'une situation difficile grâce à ses capacités soudainement mis en éveil (vigilance, cognition et action) ou au contraire mauvais lorsqu'il aggravera sa situation en déclenchant un état d'inhibition.

Nos réactions sont ainsi liées à l'intensité des «stresseurs», de son horaire (la tombée du jour la majorant) et enfin de notre interprétation subjective, fruit de notre imaginaire ou de nos capacités à y faire face. C'est ce côté subjectif, sous-entendu, propre à chaque personne, qui donne au mot «stress» sa consonance négative.

En définitive, le stress n'est que la résultante d'un conflit entre notre propre profil psychologique et les sentiments que nous éprouvons lors d'une exposition à un environnement donné.

Qu'en est-il en cas d'exposition à l'environnement aéronautique ou spatial ?

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais

