



LE STRESS.

**Avoir des notions sur les mécanismes du stress et sur les stratégies pour y remédier.
Prendre conscience des effets sur l'apprentissage de la conduite**

LE STRESS.

PLAN

- A. Définition du stress
- B. Mécanisme du stress
- C. Symptômes dus à un état de stress chronique
- D. Facteurs de stress au travail
- E. Stratégies d'adaptation individuelle
- F. Combattre le stress (liste non exhaustive)
- G. Peur et stress au volant : qu'est ce que l'amaxophobie ?
- H. Comment remédier au stress lors des heures de conduite ?

LE STRESS.

A. **Définition du stress**

Le stress est une fonction essentiel de la vie.

A l'origine, le stress est un **phénomène naturel**, un processus vital, un mécanisme de défense inscrit dans les gènes de l'homme.

C'est un phénomène concret, scientifiquement étudié, ce n'est pas un concept abstrait impalpable.

LE STRESS.

A. **Définition du stress**

Un état de stress apparaît lorsqu'il y a un déséquilibre entre :

→ **La perception qu'a une personne des contraintes que lui impose son environnement**

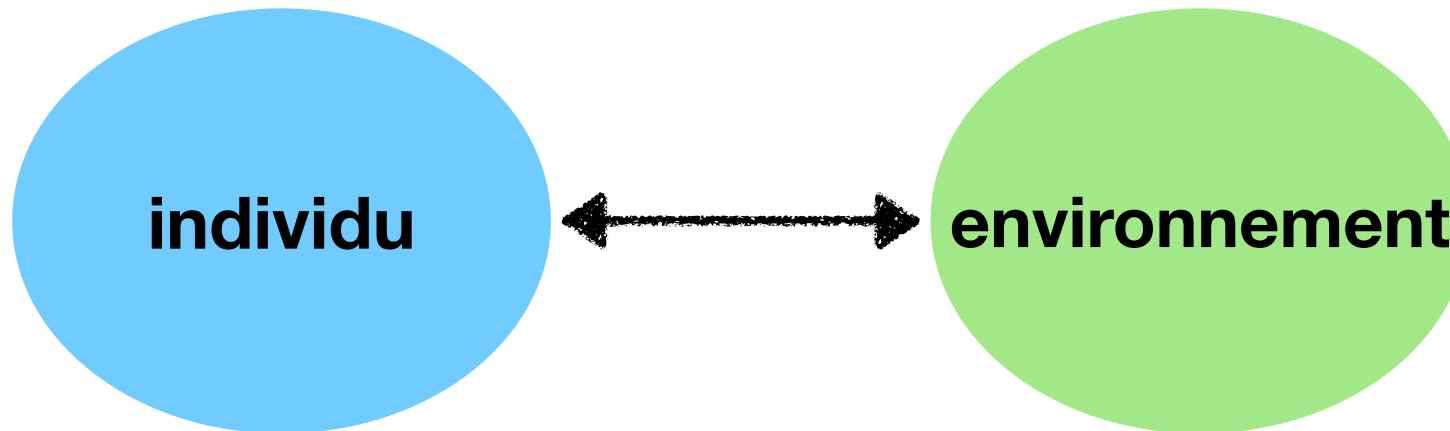
et

→ **La perception qu'a cette personne de ses propres ressources pour y faire face.**

LE STRESS.

B. Mécanisme du stress

En situation normale, il existe une interaction entre le sujet et son environnement pour permettre un ajustement réciproque.

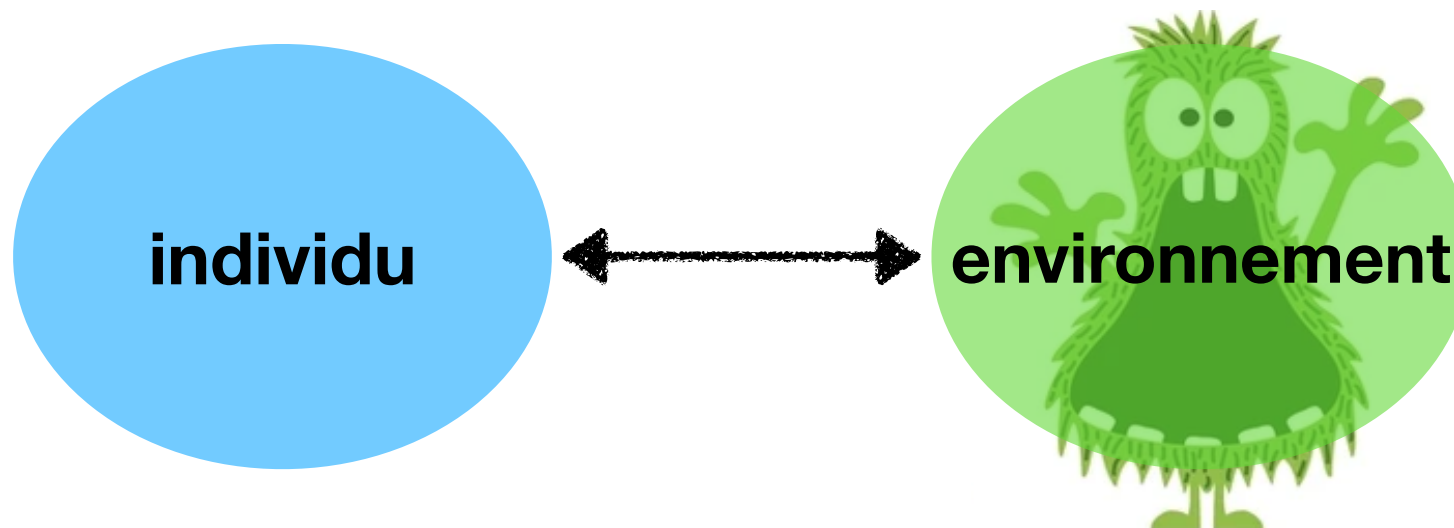


LE STRESS.

B. Mécanisme du stress

Le stress est une réaction qui se produit en réponse à l'exposition à des facteurs de stress. Cette réaction est appropriée lorsque l'individu se trouve face à un danger réel et permet l'adaptation.

Dans certaines conditions, la réponse n'est pas adaptée et peut conduire à des souffrances physiques et psychiques.



LE STRESS.

B. Mécanisme du stress

On décrit **3 phases** dans la réaction à une sollicitation de l'environnement, c'est **le syndrome général d'adaptation** découvert par le canadien **Hans SELYE** :

1. **La phase d'alarme** : l'organisme met en jeu toutes ses ressources pour faire face à la situation ;
2. **La phase d'adaptation ou de résistance** : l'organisme lutte pour faire face à une situation difficile ;
3. **La phase d'épuisement** : l'organisme est dépassé par la situation.

LE STRESS.

B. Mécanisme du stress

1. La phase d'alarme : L'organisme se prépare au combat ou à la fuite.

Dès sa confrontation à une situation évaluée comme stressante, l'organisme réagit immédiatement en libérant des catécholamines (hormones produites par la glande médullo-surrénale, dont l'**adrénaline**). Celles-ci augmentent la fréquence cardiaque, la tension artérielle, les niveaux de vigilance, la température corporelle...

Ces modifications ont pour but de préparer l'organisme à réagir en amenant l'oxygène aux organes qui vont être sollicités.

Le cerveau est sollicité pour préparer la réaction physique, il perd en efficacité de réflexion, l'individu à l'impression de ne plus pouvoir réfléchir.

LE STRESS.

B. Mécanisme du stress

1. La phase de résistance : Si la situation persiste.

Peu de temps après la première phase, de nouvelles hormones, les glucocorticoïdes, sont sécrétées (par la glande corticosurrénale). Ces hormones augmentent le taux de sucre dans le sang pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles, au cœur et au cerveau et y maintenir un niveau constant de glucose.

L'organisme se prépare aux dépenses énergétiques que nécessite la réponse à la situation stressante.

La sécrétion des glucocorticoïdes est auto-régulée : des récepteurs du système nerveux central détectent les quantités libérées dans le sang et adaptent leur production.

LE STRESS.

B. Mécanisme du stress

1. La phase d'épuisement : Si la situation se prolonge ou s'intensifie.

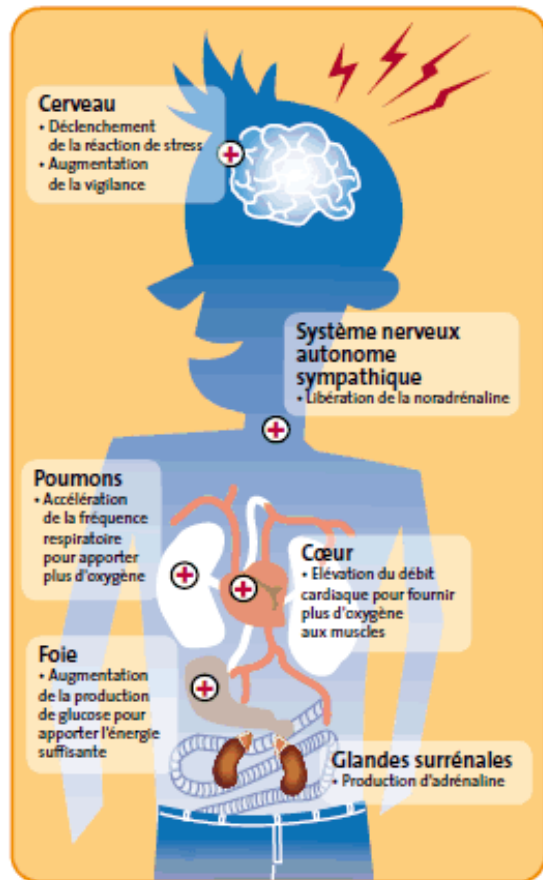
Dans cette situation, les capacités de l'organisme sont débordées.

L'autorégulation des glucocorticoïdes devient inefficace.

L'organisme est alors submergé d'hormones activatrices qui, si les tentatives de modification de la situation se révèlent inopérantes, peuvent devenir délétères pour la santé.

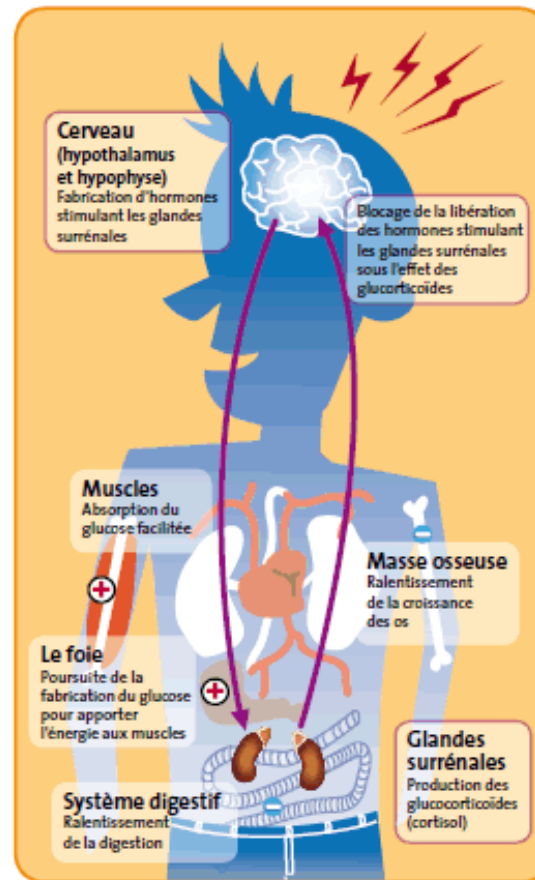
LE STRESS.

LES 3 PHASES DU STRESS SELON HANS SELYE



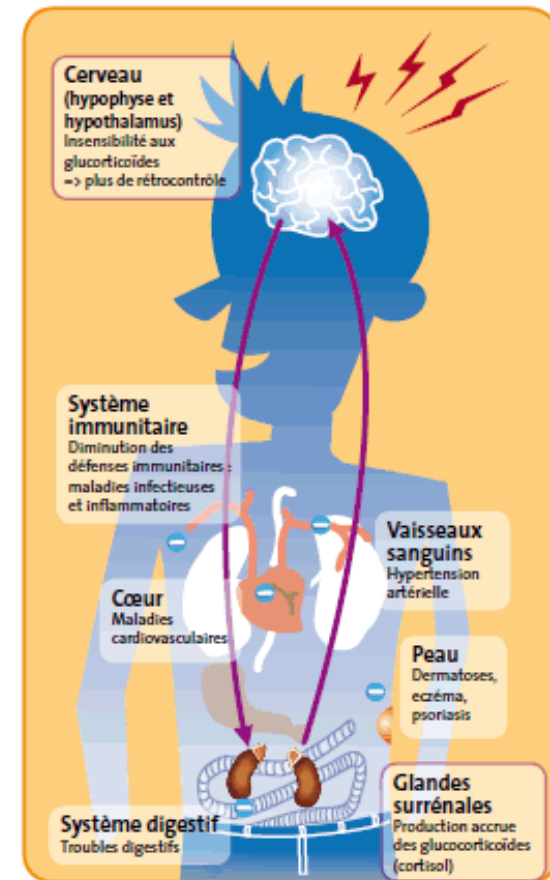
1. La phase d'alarme

C'est la réaction de survie immédiate dans laquelle l'individu mobilise très rapidement ses ressources.



2. La phase de résistance

Elle correspond à l'ensemble des réponses biologiques permettant à l'individu de résister dans le temps.

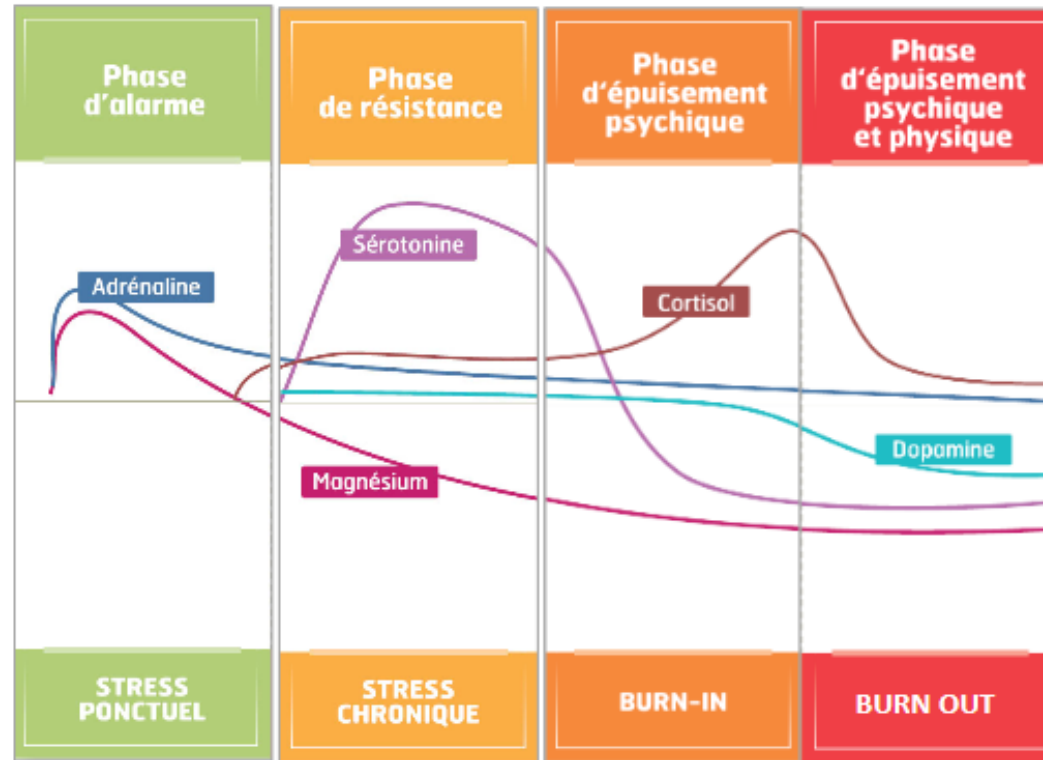


3. La phase d'épuisement

L'individu est incapable de faire face au stress.

LE STRESS.

1. La phase d'alarme
Stress ponctuel nécessitant
une réponse « rapide »
devant une situation
inattendue



2. La phase de résistance
Stress chronique avec
adaptation de l'organisme
pour gérer une situation
déplaisante pendant une
période prolongée

3. La phase d'épuisement
stress chronique avec inadaptation de
l'organisme par épuisement physique,
psychique et émotionnel

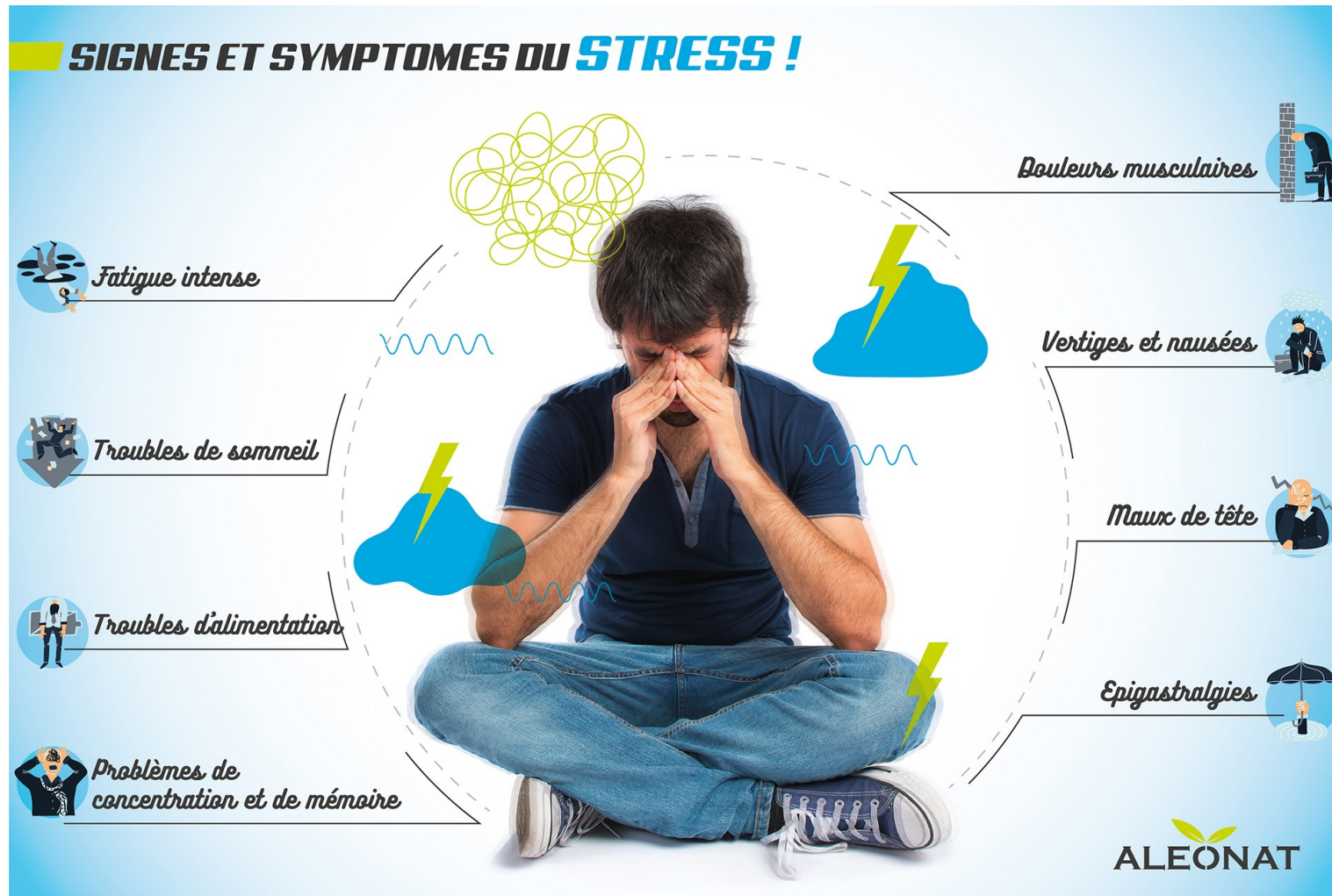
LE STRESS.

C. Symptômes dus à un état de stress chronique

Ces divers symptômes apparaissent en quelques semaines :

- **symptômes physiques** : douleurs (coliques, maux de tête, douleurs musculaires, articulaires...), troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sensation d'essoufflement ou d'oppression, sueurs inhabituelles...
- **symptômes émotionnels** : sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes, angoisse, excitation, tristesse, sensation de mal-être...
- **symptômes intellectuels** : perturbation de la concentration entraînant des erreurs et des oublis, difficultés à prendre des initiatives ou des décisions

LE STRESS.



LE STRESS.

D. Facteurs de stress au travail

- **Intensité et temps de travail** : exigences excessives de travail, complexité du travail, difficulté de concilier vie professionnelle et personnelle...
- **Exigence émotionnelle** : tension avec le public, obligation de cacher ses émotions...
- **Manque d'autonomie** : procédures trop rigides, sous-utilisation des compétences...

LE STRESS.

D. Facteurs de stress au travail

- **Rapports sociaux de travail dégradés** : conflit entre collègues et/ou encadrement, manque de reconnaissance...
- **Conflit de valeurs** : conflit éthique (devoir faire des choses que l'on désapprouve), qualité empêchée (ne pas avoir les moyens de faire correctement son travail)...
- **Insécurité de la situation de travail** : peur de perdre son emploi, incertitude sur l'avenir de son métier...

LE STRESS.

E. **Stratégies d'adaptation individuelle**

Le syndrome général d'adaptation peut être modulé selon l'intensité et la durée des facteurs stressants en cause et selon nos expériences passées.

La réaction de notre organisme est ainsi parfois influencée par une situation stressante que nous avons déjà vécue et que nous associons à la situation présente.

De ce fait, la réponse à une situation stressante dépend de la façon dont elle est perçue, évaluée cognitivement.

LE STRESS.

E. Stratégies d'adaptation individuelle

Tout individu examine :

- L'enjeu que représente pour lui la situation :



« Est-ce une perte ? Une menace ? Un défi ? »

C'est ce que l'on appelle le **stress perçu**.

LE STRESS.

E. Stratégies d'adaptation individuelle

En fonction de cette évaluation de la situation, l'individu peut réagir de différentes façons (stratégies d'adaptation) :

- **ÉVITEMENT** (fuir la situation) : demande de changement de poste, arrêt maladie, abandon de formation...
- **RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES** : colère, crises de larmes, agressivité...
- **RECHERCHE DE SOLUTIONS** : sollicitation des collègues, recherche d'information...

LE STRESS.

E. **Stratégies d'adaptation individuelle**

Cette adaptation personnelle explique, en partie, que des personnes confrontées à la même situation de travail réagissent différemment.

LE STRESS.

F. **Combattre le stress** (liste non exhaustive..)

1. **La respiration abdominale**

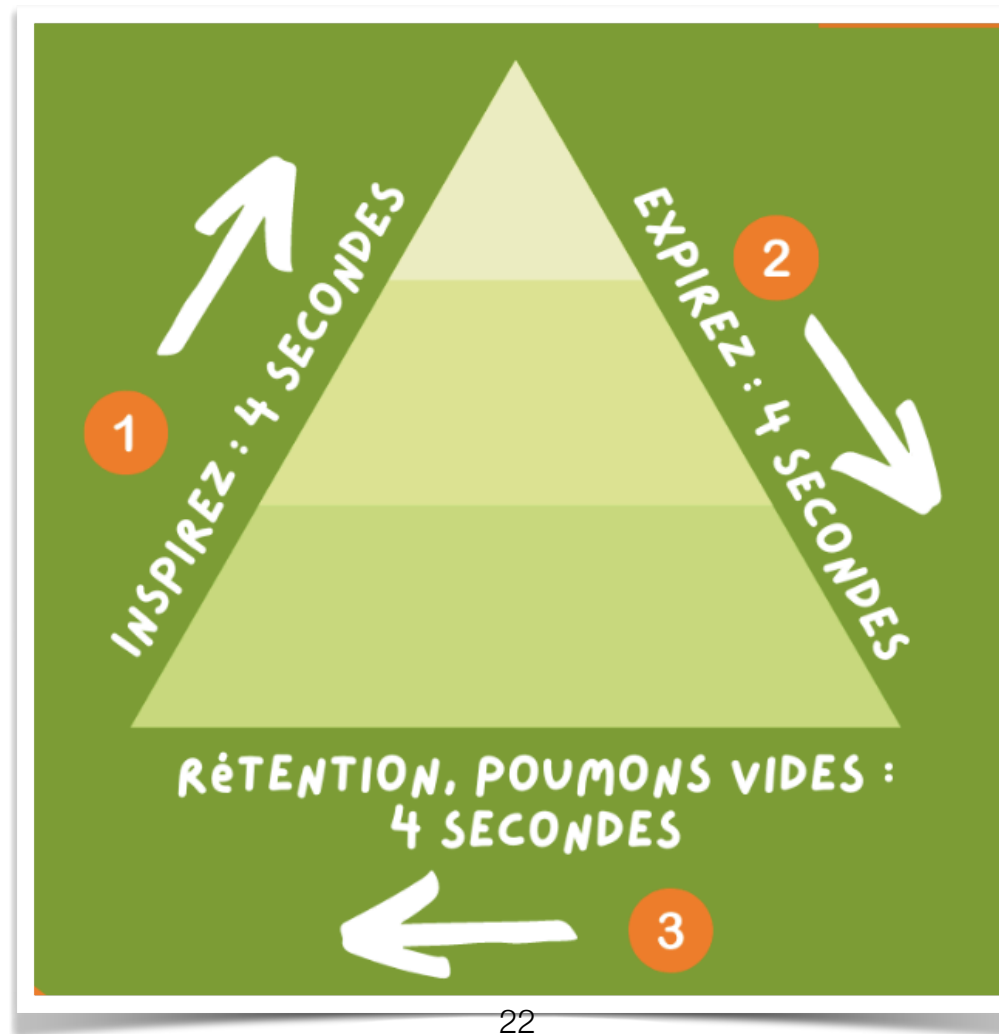
Lorsque l'on est anxieux ou stressé, la respiration devient plus rapide et plus superficielle, ce qui peut perturber l'équilibre entre l'oxygène et le dioxyde de carbone et déclencher encore plus d'anxiété, de peur et de panique.

La respiration abdominale peut contribuer à briser de cycle en activant le système nerveux parasympathique, qui déclenche instantanément une réponse apaisante et contribue à atténuer les symptômes du stress

LE STRESS.

F. **Combattre le stress** (liste non exhaustive..)

1. La respiration abdominale



LE STRESS.

F. **Combattre le stress** (liste non exhaustive..)



2. **Le sommeil**

La fatigue augmente le taux d'adrénaline, ce qui rend plus vulnérable au stress.

Le repos augmente la sérénité.

Dormir suffisamment est essentiel à la performance et facilite la gestion du stress.

LE STRESS.



F. **Combattre le stress** (liste non exhaustive..)

2. **Le sommeil**

14 BONNES PRATIQUES POUR AVOIR UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Mal dormir ou de peu dormir, ne pas bénéficier d'un vrai sommeil réparateur peut avoir beaucoup de conséquences négatives sur notre corps, notre mémoire, notre humeur.

Suivez nos conseils pour bien dormir, que votre corps et votre esprit soient en forme et attaquer une nouvelle journée dans la bonne humeur.



- | | |
|--|---|
| - 1 -
Se mettre au lit à heure fixe | - 8 -
Avoir une bonne literie |
| - 2 -
S'endormir avant minuit | - 9 -
Se protéger du bruit et de la lumière |
| - 3 -
Pas d'écrans après 20h | - 10 -
Limiter les appareils électriques de la chambre |
| - 4 -
Avoir une activité physique quotidienne | - 11 -
Aérer suffisamment sa chambre |
| - 5 -
Eviter les excitants avant d'aller au lit | - 12 -
Décorer sa chambre avec soin |
| - 6 -
Modérer la température de sa chambre | - 13 -
Ne pas dormir avec son animal de compagnie |
| - 7 -
Dîner léger avec des aliments faciles à digérer | - 14 -
Se faire examiner si on ronfle |

LE STRESS.



F. **Combattre le stress** (liste non exhaustive)

3. **Faire de l'exercice**

L'activité physique est très bénéfique pour la santé mentale.

Elle libère la sérotonine et l'endorphine, ce qui contribue au sentiment de bien-être.

Faire du cardio EN EXTÉRIEUR (running, vélo...) est génial ; mais même une activité moins intense, comme la marche, peut suffire.

LE STRESS.

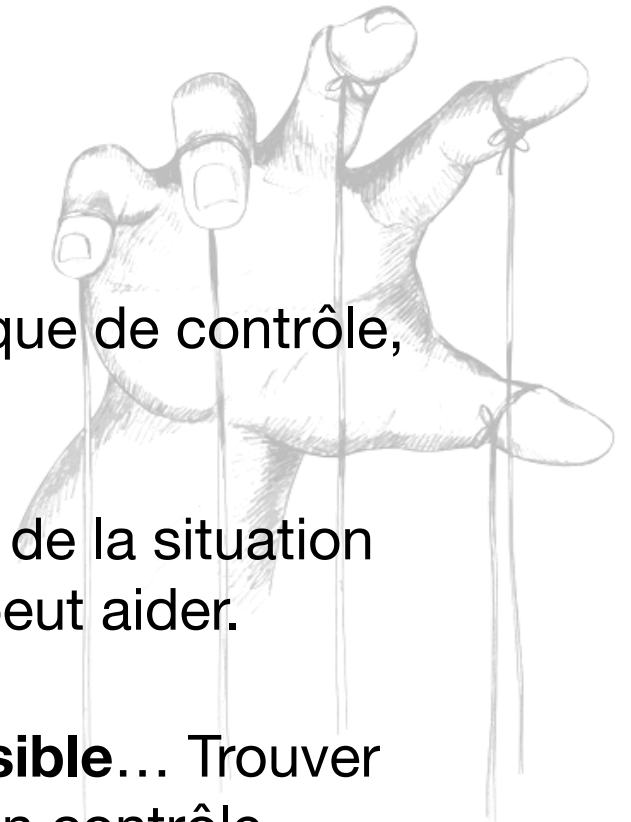
F. **Combattre le stress** (liste non exhaustive..)

4. **Prendre le contrôle**

Le stress vient souvent d'un sentiment de manque de contrôle, d'impuissance.

Trouver un moyen d'exercer un certain contrôle de la situation (réfléchir aux solutions, réviser, se préparer...) peut aider.

Malheureusement ce n'est pas toujours possible... Trouver d'autres aspects de sa vie où l'on peut exercer un contrôle (passions, hobbies...) peut renforcer l'estime de soi et permettre de conserver une attitude positive.



LE STRESS.

F. **Combattre le stress** (liste non exhaustive..)

4. Sourire et rire

Rire fait toujours du bien : le corps libère de l'endorphine, comme lors de l'activité physique.

Le rire réduit aussi l'anxiété.

Le simple fait de sourire est bénéfique. Même lorsqu'il est forcé, ce geste peut provoquer des émotions positives dans une situation stressante.



LE STRESS.

En formation du conducteur...



LE STRESS.

G. **Peur et stress au volant : Qu'est ce que l'amaxophobie ?**

Les conducteurs débutants peuvent perdre leurs moyens par manque de confiance.

En effet, il n'est pas évident d'être totalement à l'aise et en confiance lorsque l'on prend le volant pour la première fois.

Cela peut notamment être dû aux nombreuses campagnes de prévention routière qui insistent sur l'importance de se comporter de façon responsable lorsque l'on se retrouve au volant d'une voiture.

Bien qu'indispensable, ce genre de campagne peut également mettre une forte pression aux personnes qui souhaitent décrocher le permis de conduire pour la première fois.

Mais cette pression peut également être ressentie par ceux qui ont perdu leur permis de conduire suite à une infraction, qui ont subi un accident de la circulation par le passé et qui, de fait, perdent totalement leurs moyens au volant.

LE STRESS.

G. **Peur et stress au volant : Qu'est ce que l'amaxophobie ?**

Ce manque de confiance et le stress peuvent également déclencher de véritables angoisses connues sous le nom de la peur de conduire ou **amaxophobie** (*littéralement : « peur des chariots »*).

En effet, certains se retrouvent totalement tétanisés à l'idée de se retrouver au volant d'un véhicule. Les personnes atteintes de ce mal se retrouvent alors dans l'incapacité de conduire ou seulement au prix d'un immense effort.

Cette phobie peut être déclenchée notamment lorsque la circulation devient trop dense ou quand le conducteur se retrouve seul dans le véhicule.

L'**amaxophobie** se manifeste par les symptômes suivants : attaques de panique, tremblements, transpiration excessive, crispation, vertiges, palpitations, etc

LE STRESS.

H. Comment remédier au stress lors des heures de conduite ?

L'enseignant doit tout d'abord être capable de **détecter** le stress chez son élève. Il doit donc être vigilant, à l'écoute, ne pas s'écouter parler (le premier des maux des enseignants...)

Les signes : crispation, conduite nerveuse, agacement, repli sur soi, panique, incompréhension...

Le raccourcit « mon élève est stupide » n'est plus très loin, attention !

LE STRESS.

H. **Comment remédier au stress lors des heures de conduite ?**

Les principales causes :

- **La difficulté est trop importante.**

Les explications n'étaient pas suffisantes, pas assez claires (absence de démonstration ?).

Parfois, l'élève s'est fait peur quelques instant auparavant et n'a pas eu le temps de reprendre ses esprits (le stress ne va alors qu'empirer...)

Le manque de confiance en soi de l'élève va augmenter et cela sera préjudiciable pour tout le reste de la formation.

- **Les conditions de circulation sont trop difficiles.**

Attention au choix du terrain ! Il doit être absolument adapté au niveau de l'élève. Si ce n'est pas le cas, il faut alors alléger la charge mentale (rajouter du guidage, reprendre certaines commandes, aider...).

L'élève ne s'en rendra peut-être pas compte et pensera que cela vient de lui, qu'il n'est pas capable.

LE STRESS.

H. **Comment remédier au stress lors des heures de conduite ?**

Les principales causes :

- **L'enseignant est tendu ou agacé, démotivé, fatigué ou encore il a peur, n'est pas confiant...**

Trop de directivité, d'ordres, d'agacement de la part du moniteur que l'élève subit mais souvent sans oser le dire.

C'est une des principales causes d'inconfort et de stress pour l'élève.

L'apprentissage devient difficile voire souvent impossible.

Si le courant ne passe pas, il ne faut pas insister et changer d'enseignant dès la leçon prochaine.

Si cela arrive trop souvent, une remise en question de l'enseignant doit s'imposer.

LE STRESS.

<https://youtu.be/EQxiuVjJEI4>

https://youtu.be/_obzIDzLh4

LE STRESS.

