

# Gestion du stress et de l'anxiété par les TCC

Dr Dominique SERVANT  
dominique.servant@chru-lille.fr  
Unité stress et anxiété  
CHRU de Lille

# Rappel sur les bases du modèle cognitif du stress

# Définitions du stress

- Dans le langage courant, le stress est utilisé pour désigner un état sollicité par des situations ou des événements (stresseurs), qui s'il peut être stimulant (stress d'une épreuve) est généralement perçu comme désagréable (stress au travail ).
- Dans le langage médical il correspond à un ensemble de réactions neuro - psycho - biologiques destinées à maintenir l'équilibre face à un agent extérieur.

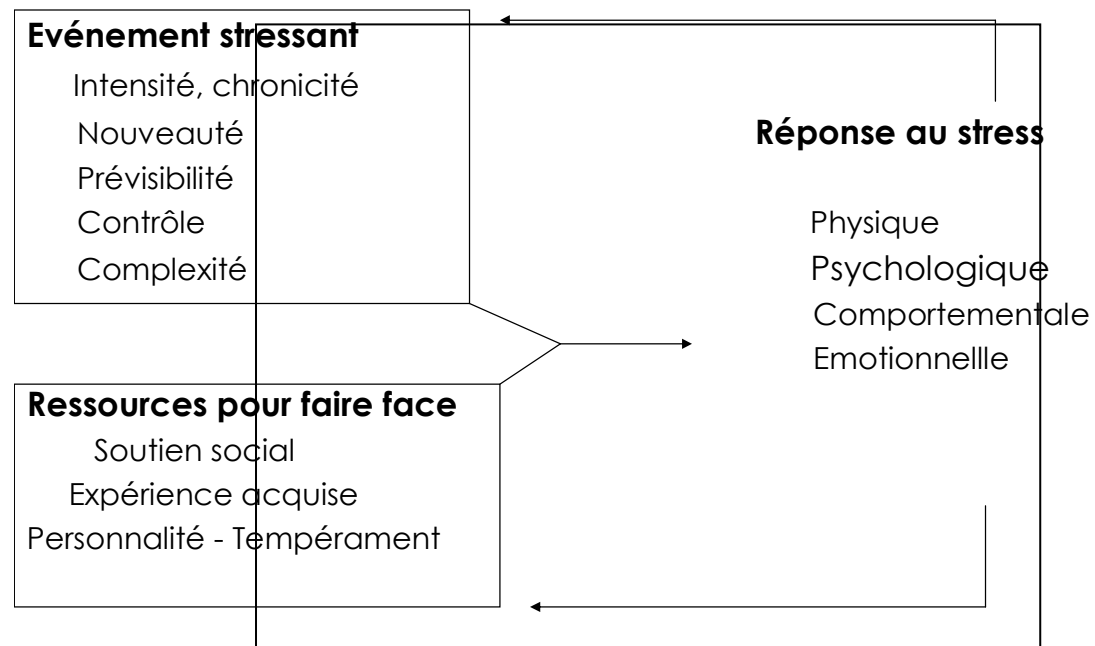
# Des stressseurs très différents

- Stress aigue comme un accident (proche de la peur)
- Environnement stressant (multiplicité des taches, rythme accéléré, condition de vie, relations...)
- Evénements de vie (différents domaines, d'intensité et d'évolution variables)
- Epreuves de vie ou traumatismes

# La réponse au stress

- Réaction d'adaptation ayant pour but de maintenir l'équilibre
- Plusieurs niveaux : physique, psychologique (cognitif et émotionnel), comportemental
- Éléments communs à tous les individus
- Spécifique pour une personne fonction du sujet, de sa perception et des ses attentes

# Modèle général ( Steptoe)



# Approche cognitive du stress

- Le Stress est défini en terme de relation entre la personne et l'environnement évalué par le sujet comme dépassant ses ressources et mettant en danger son bien être. *Lazarus 1984*

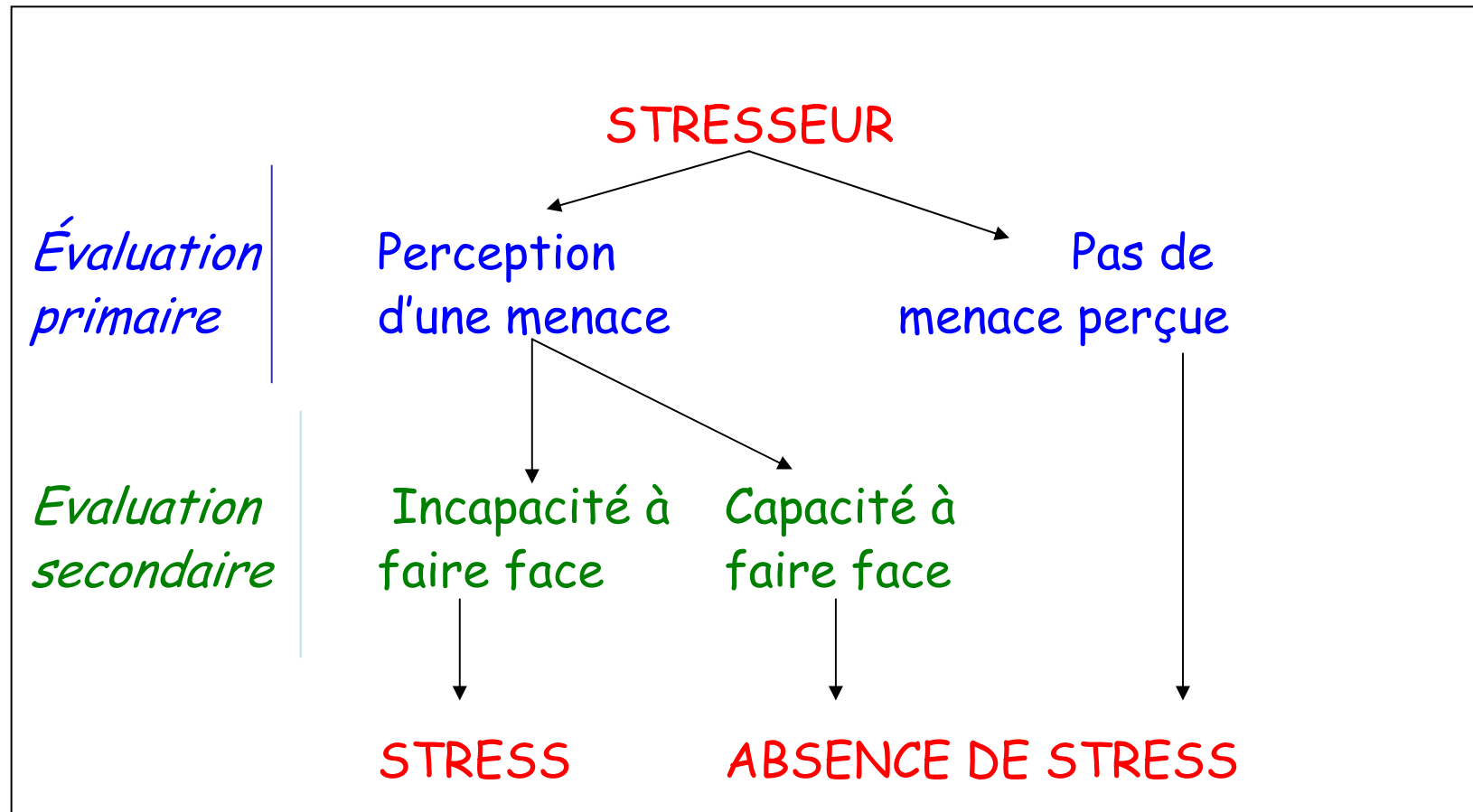
Deux processus sont identifiés : l'évaluation cognitive (primaire et secondaire) et le coping.

# Le processus cognitivo-comportementaux

- Évaluation primaire : rapide, automatique, comme une photographie elle informe si la situation est dangereuse ou pas. Si elle nuit au bien être physique et moral du sujet
- Evaluation secondaire : il s'agit d'un inventaire des ressources que possède le sujet pour faire face
- Les deux types d'évaluation se font très rapidement, comme dans une spirale et vont générer une émotion qui peut à son tour influencer les évaluations
- Il va utiliser des stratégies d'adaptation c'est ce que l'on appelle le 'coping' pour faire face à cette situation stressante

# La double évaluation

(Lazarus et Folkman)



# Le coping (Lazarus et Folkman)

- L'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources de l'individu ».
- Deux fonctions ont été identifiées : la régulation de la détresse émotionnelle et la gestion du problème à l'origine de cette détresse.

# Les stratégies d'adaptation

- STRATEGIES CENTREES SUR LE PROBLEME
  - Résoudre le problème
  - Rechercher de l'information
  - Affronter
  - Fuir
  - Prendre de la distance
- STRATEGIES CENTEES SUR L'EMOTION
  - Rechercher du soutien
  - Exprimer ses émotions
  - Rester maître de soi
  - Rester positif

# Coping pouvant conduire à l'inadaptation

- La négation de l'événement
- La mise à distance
- L'évasion (penser vivre dans un monde parfait où tout se passe toujours bien)
- L'évitement (éviter l'information, éviter les solutions alternatives)
- La fuite (dans le sommeil, les médicaments ...)
- La répression des émotions négatives
- La pensée en mode « tout ou rien »
- L'isolement

# Coping adaptatif

- L'acceptation de la crise
- La restitution du problème dans son contexte
- La recherche d'informations, d'aides matérielles
- La recherche de support social
- Le partage des émotions négatives
- La résolution de problèmes
- L'Auto-contrôle (contrôle de soi, réassurance, remise en question)
- Le Regard positif sur la vie

# L'adaptation psychologique

- Il n'y a pas un bon ou une mauvaise façon de faire face en soi, tout dépend de la personne et du contexte de l'événement stressant.
- Par exemple le déni peut être utile dans un premier temps mais ne peut se prolonger sans gêner la résolution du problème.
- L'adaptation correspond aux stratégies cognitives et comportementales les plus adaptées et à une bonne gestion des émotions anxieuses.

# Facteurs modulateurs présumés de la réponse au stress

- Éléments constitutionnels biologiques (tempérament anxieux)
- Personnalité
- Etat psychique et émotionnel
- Stress antérieurs (sensibilisation)
- Support social

# La gestion du stress

# La gestion du stress

- Méthode d'information, d'accompagnement psychologique
- Vise à agir et à interagir sur l'environnement mais aussi à changer le regard et la perception 'stressante et anxieuse' des événements
- Proposée en individuel ou en groupe

# Gestion du stress basée sur les TCC

- Thérapies brèves, limitées dans le temps
- Avec des objectifs concrets, dirigés vers les problèmes et la gestion des symptômes
- Nécessite une coopération étroite entre le patient et le thérapeute et une participation du patient
- Toujours une étape préalable :  
L'analyse des relations entre les symptômes, les pensées, les émotions, l'environnement

# Applications

- Nombreuses applications dans le monde de la santé, de la psychologie et du monde du travail.
- Très utile en médecine générale comme méthode d'information et d'accompagnement
- Comme psychothérapie elle nécessite du temps et une formation

# Modules de gestion du stress

- La prise en charge est faite sur un rythme hebdomadaire. Elle est limitée dans le temps (quelques semaines à quelques mois).
- Le traitement peut être individuel mais se pratique aussi en petits groupes (8 à 12 personnes). Il s'agit d'un apprentissage progressif avec mise en application systématique des acquis.

# Les bases du suivi

- Permettre au patient, par la parole, d'exprimer son anxiété et faciliter ainsi son acceptation de la situation stressante qu'il vit
- Lui proposer des moyens concrets à partir de petites tâches simples et des exercices dans la vie quotidienne
- Le soutenir et encourager positivement les efforts et le guider pour changer

# Le rythme du suivi

- au début 2 à 3 consultations peuvent être utiles pour écouter et informer.
- un contact téléphonique est recommandé après 15 jours
- puis il faut évaluer à 1 mois afin de juger de l'amélioration.
- enfin à 2-3 mois, une dernière consultation d'évaluation est importante et permet de ne pas banaliser ce qui s'est passé et de renforcer le patient face à d'autres événements à venir.

# Les techniques

- Agir sur l'environnement : résolution de problèmes
- Agir sur la réaction au stress, en favorisant le contrôle de la réaction
  - Psychologique : thérapie cognitive
  - Physique : relaxation
  - Emotionnelle : gestion des émotions
  - Comportementale : affirmation de soi, changement comportemental

# Self help thérapie

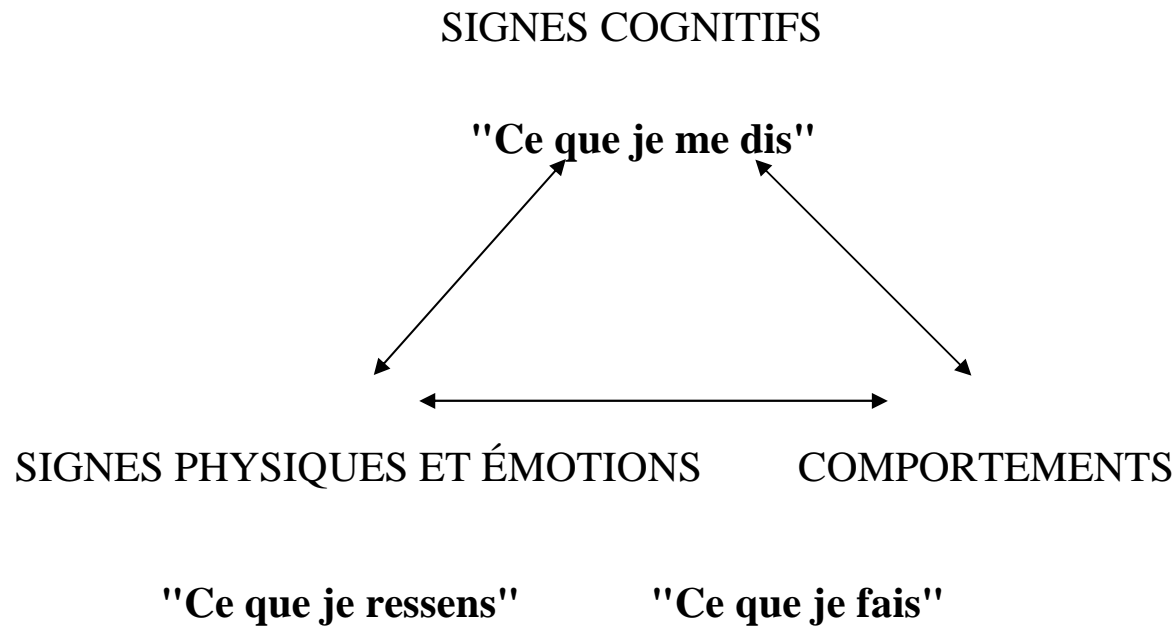
- Bien adapté au problème de l'anxiété et du stress
- Permet de s'approprier les informations et d'avoir un rôle coopératif
- Guide de thérapie
- Permet de poursuivre l'apprentissage après la thérapie pour surmonter par lui-même des stress futurs

# L'information

Présentation des techniques à partir du principe du modèle cognitif de la spirale du stress :

Face à une situation stressante (embouteillage, retard ...), le thérapeute propose de distinguer les différentes dimensions physiques, psychologiques, cognitives et émotionnelles de la réponse au stress selon le schéma suivant :

# Aider à analyser la réaction à partir de la spirale du stress



Le patient va apprendre à modifier chacune de ces réponses

# Thérapie cognitive

# Modifier sa façon de penser

- Nous sommes embarqués dans des monologues intérieurs, des jugements des anticipations qui nous embarquent dans un cercle vicieux dont il faut sortir en proposant de nouvelles pensées et des croyances mieux adaptées.

# Les pensées automatiques

- Les pensées automatiques sont les monologues que le patients se dit en lui-même.
- Ce ne sont pas des pensées absurdes, elles traduisent une vision négatives du monde, elles sont disproportionnées et maladaptées.

# Les consignes concrètes

- Demander de noter et d'utiliser un carnet à colonnes
- Prenez des exemples simples pour identifier les pensées automatiques
- Suggérer d'autres façon de raisonner
- Demander lui de trouver d'autres pensées plus adaptées

# Carnet à colonnes

Situation	Pensées automatiques	Pensées alternatives
Regarder son planning de consultation de la journée	Je n'arriverai pas à tout boucler  Je ne sais pas comment je vais m'en sortir  J'en ai assez de tout ce travail	C'est une journée habituelle  Je vais bien m'organiser pour ne pas perdre trop de temps  J'attends avec impatience un bon week end de formation sur le stress

# L'aider à raisonner différemment

- Ne pas voir toujours la pire conséquence
- Ne pas se centrer sur un détail
- Ne pas faire des associations erronées
- Ne pas ruminer sans cesse sans vraiment agir
- Ne pas vouloir tout maîtriser et tout contrôler
- Se fixer des exigences moins élevées
- Accepter de voir les choses comme elles sont

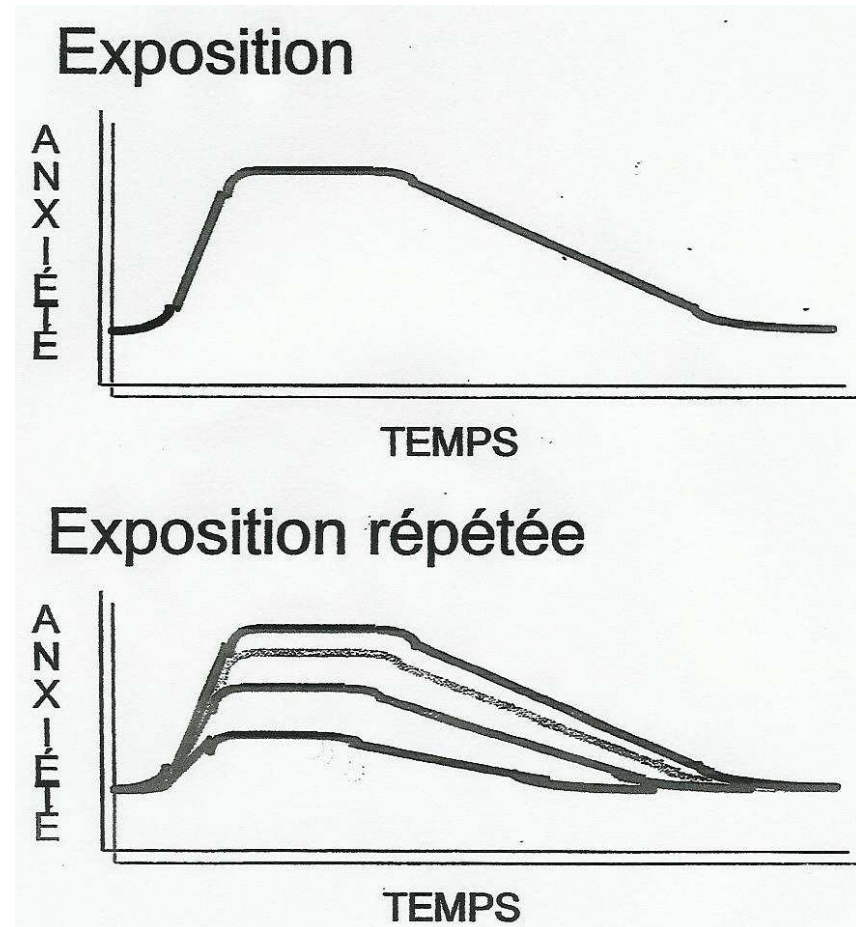
Changer certains comportements

# Changer ses comportements

- S'exposer plutôt qu'éviter
- Agir et communiquer autrement
- Réduire les comportements de dépendance
- Passer à action, être dans l'agir
- S'organiser, gérer son temps

# Aider le patient à s'exposer plutôt que d'éviter

- Expliquer le principe de l'exposition (courbes)
- Identification par le patient d'une liste de situations stressantes
- Confrontation à ces situations, en partant de la moins à la plus stressante



# Modifier certains comportements

- L'hyperactivité
- La nervosité
- L'anticipation
- L'évitement
- L'irritabilité, l'agressivité
- Les blocages et l'inhibition
- La demande de réassurance
- Les vérifications

# Changer le mode de vie

- Temps suffisant de sommeil
- Exercice physique régulier
- Diminution l'alcool, le tabac et les excitants (café)
- Respecter un temps de loisirs même court une fois par semaine
- Se faire plaisir régulièrement

# Résolution de problèmes

# Identifier les problèmes

- identifier les problèmes (utiliser les émotions négatives)
- les qualifier (à court-terme et contrôlables, ou à long terme et incontrôlables ?)
- les accepter comme inhérents à la vie quotidienne
- les considérer comme des problèmes et non des menaces

# Hiérarchiser les problèmes

- Lister sur une feuille tous les problèmes qui se pose
- Faire évaluer selon l'intensité (note de 0 à 10)
- Faire repérer les ressources qu'il peut mobiliser (personnelle, l'aides de l'entourage, comment il s'en est déjà sorti)
- Identifier le problème à aborder en premier (souvent le plus accessible)

# Formuler des objectifs et des solutions

Choisir un problème et formuler clairement les objectifs à atteindre

Faire repérer des solutions possibles

Testez leurs avantages et leurs inconvénients

Evaluer les moyens à mettre en oeuvre

# La gestion des émotions

# Ce que l'on constate

- Beaucoup de patients qui présentent des problème de stress ressentent des émotions négatives qui échappent à leur contrôle et qui joue un rôle important dans le maintien de leur souffrance psychologique.
- Ils ont parfois du mal à se raisonner et à changer par les TCC classiques.

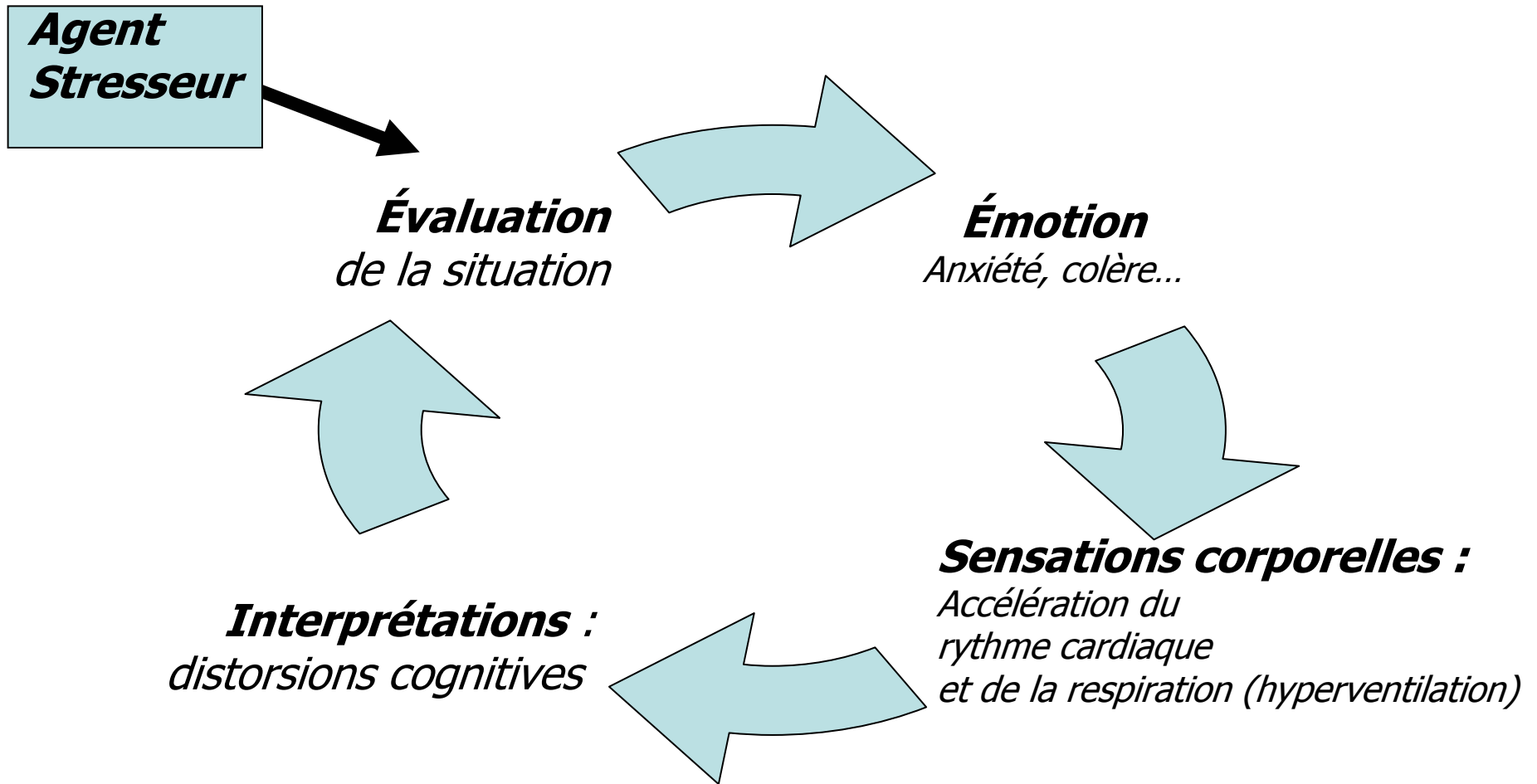
# Peut-on définir l'émotion?

- Réponse directe à une stimulation de l'environnement
- Évaluation d'une situation en rapport avec les croyances, les besoins, les buts, les valeurs ....
- Sensation physique de plaisir ou de déplaisir liée à des modifications physiologiques
- Interprétation de la situation va donner une émotion spécifique (peur, colère, joie, culpabilité, honte...) ou un mélange de plusieurs émotions.

# Les émotions négatives : le cercle vicieux

- Elles prennent la place d'émotions positives
- Elles sont réactivées par les stress de l'environnement
- Les émotions négatives mises en mémoire au cours de la vie sont réactivées

# Spirale de l'émotion



# Gestion du stress centrée sur les émotions

- Repérage des émotions (pensées, signes physiques, ce qui les déclenche...)
- Accepter la réalité plus que de lutter et de la refuser.
- Exposition graduée comme pour les pensées et les comportements

# Apprendre à maîtriser les signes physiques et les émotions

- Apprentissage de technique de relaxation et de méditation
- Utilisé comme encrage pour réduire l'émotion
- Combiné à une approche cognitive et à l'exposition aux émotions