

UNITÉ 2. Accueil et présentations

Dans cette unité, vous découvrirez comment le corps et le système nerveux réagissent au stress et aux traumatismes. Ces réactions physiques et émotionnelles ne sont pas des signes de faiblesse ; ce sont des réactions de survie naturelles.

Ces connaissances peuvent vous aider à mieux comprendre vos propres expériences ou celles des autres. Nous vous encourageons à faire des pauses si une partie de ce contenu vous semble trop difficile à gérer.



UNITÉ 2. Qu'est-ce que le stress ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), le stress peut être défini comme un état d'inquiétude ou de tension mentale provoqué par une situation difficile.

Le stress est une réaction humaine naturelle qui nous pousse à faire face aux défis et aux menaces de notre vie. Tout le monde est confronté au stress à un certain degré. La manière dont nous y réagissons a toutefois une grande influence sur notre bien-être général.

Le stress devient un problème lorsqu'il est constant, intense ou lié à des expériences traumatisantes. Le stress traumatique peut être causé par la guerre, la violence, la perte d'un être cher, le déplacement forcé et même des parcours migratoires difficiles.



UNITÉ 2. L'adrénaline et le cortisol

Lorsque nous sommes confrontés à une menace, le corps libère des hormones de stress qui nous préparent à réagir rapidement. Deux des principales* sont l'adrénaline et le cortisol. Elles agissent ensemble mais ont des rôles différents :

ADRÉNALINE – ALARME IMMÉDIATE

- Libérée en quelques secondes après la détection d'un danger.
- Augmente la fréquence cardiaque, la pression artérielle et l'apport énergétique.
- Vous rend alerte et prêt à agir immédiatement.
- Les effets s'estompent rapidement une fois la menace écartée.

CORTISOL – « CARBURANT » À LONG TERME

- Libéré quelques minutes après le signal de stress initial.
- Maintient le corps en état d'alerte pendant des périodes plus longues.
- Régule la glycémie pour une énergie durable.
- Aide le corps à récupérer après le stress, mais si les niveaux restent élevés trop longtemps, cela peut causer des problèmes.

La troisième hormone du stress est la norépinéphrine (noradrénaline) : elle agit en synergie avec l'adrénaline, mais vise principalement à accroître la vigilance et la concentration. Elle provoque également un rétrécissement des vaisseaux sanguins, ce qui augmente la pression artérielle afin de maintenir l'irrigation sanguine des organes vitaux.

UNITÉ 2. Le cortisol

Le cortisol est présent en permanence dans votre corps, mais son taux augmente en réponse au danger et au stress. À court terme, il a des effets positifs, aidant à faire face à une crise immédiate. Cependant, en cas de stress à long terme, le cortisol s'accumule et entraîne un certain nombre de problèmes de santé liés au stress.

EFFETS POSITIFS À COURT TERME

:

- un regain d'énergie rapide
- une diminution de la sensibilité à la douleur
- renforcement du système immunitaire
- amélioration de la mémoire

EFFETS NÉGATIFS À LONG TERME

- déséquilibres glycémiques
- augmentation du stockage des graisses abdominales
- diminution de l'activité thyroïdienne
- diminution de la densité osseuse
- diminution de la masse musculaire
- hypertension artérielle
- affaiblissement du système immunitaire
- difficultés à penser clairement.

Les migrants et les réfugiés qui vivent dans une situation d'incertitude ou de danger à long terme peuvent présenter des taux de cortisol chroniquement élevés. Cela peut affecter l'humeur, la mémoire et la santé physique. La pleine conscience et la prise en charge de soi peuvent aider le corps à retrouver progressivement son équilibre en réduisant ces taux hormonaux au fil du temps.

UNITÉ 2. Principales réactions au stress – les 4 F

Ces réactions clés sont parfois appelées les **4 F** :

- **COMBATTRE** – réagir par la colère ou l'agressivité (par exemple, crier, se défendre).
- **FUITE** – s'enfuir ou éviter la menace (par exemple, fuir le danger ou éviter certaines situations).
- **FREEZE** (paralysie) – se retrouver bloqué ou incapable d'agir (par exemple, se sentir engourdi ou paralysé).
- **FAWN** (flatterie) – essayer de plaire aux autres pour rester en sécurité (par exemple, éviter les conflits en étant d'accord avec les autres).

Il s'agit de stratégies de survie normales, en particulier dans des situations extrêmes telles que les conflits, les traumatismes ou les déplacements forcés. Cependant, si ces réactions persistent trop longtemps, elles peuvent nuire à la santé et au bien-être.

UNITÉ 2. Pourquoi est-ce important ?

Les migrants et les réfugiés peuvent être confrontés à un stress prolongé, à des traumatismes et à l'incertitude. Cela peut maintenir le système nerveux dans un état constant d'alerte ou de paralysie, rendant la vie quotidienne et la régulation émotionnelle très difficiles.

Comprendre comment le corps réagit au stress peut :

- Aider à réduire la honte ou la confusion liées aux réactions physiques ou émotionnelles.
- Encourager une prise en charge de soi empreinte de compassion et la patience dans le processus de guérison.
- De prendre conscience des moments où un soutien est nécessaire et où le corps peut bénéficier de repos ou d'ancrage.

CONSEIL : Vous pouvez soutenir votre système nerveux en pratiquant une respiration lente, des mouvements doux ou même en fredonnant ou en chantant. Ces activités activent le système vagal ventral et aident à retrouver le calme.

UNITÉ 2. EXERCICE : Identifiez vos signaux de stress

Faisons un petit exercice (*facultatif*). Cette brève activité t'aidera à reconnaître les réactions de ton corps face au stress. Comprendre ces signaux est la première étape pour prendre soin de toi.

1. Installez-vous confortablement et prenez une inspiration lente et profonde.
2. Pensez à un moment récent où vous vous êtes senti(e) stressé(e) ou mal à l'aise. Choisissez un moment modéré, pas trop intense.
3. En vous remémorant ce moment, prêtez attention à : *Où ressentez-vous une tension dans votre corps ? (Par exemple : les épaules, la mâchoire, le ventre) Remarquez-vous des changements dans votre respiration ou votre rythme cardiaque ? Quelles pensées ou émotions surgissent ?*
4. Notez trois signes que votre corps vous envoie lorsque vous êtes stressé.
5. Conservez cette liste en lieu sûr : elle vous rappellera quand il est temps d'utiliser une technique de pleine conscience ou de bien-être.

Ces signaux sont liés aux hormones du stress dont nous avons parlé plus tôt (adrénaline, noradrénaline, cortisol). En les repérant tôt, vous pouvez agir avant que le stress ne s'intensifie et ne devienne un problème.