



Groupe HA

Session 6

Le modèle vulnérabilité-stress

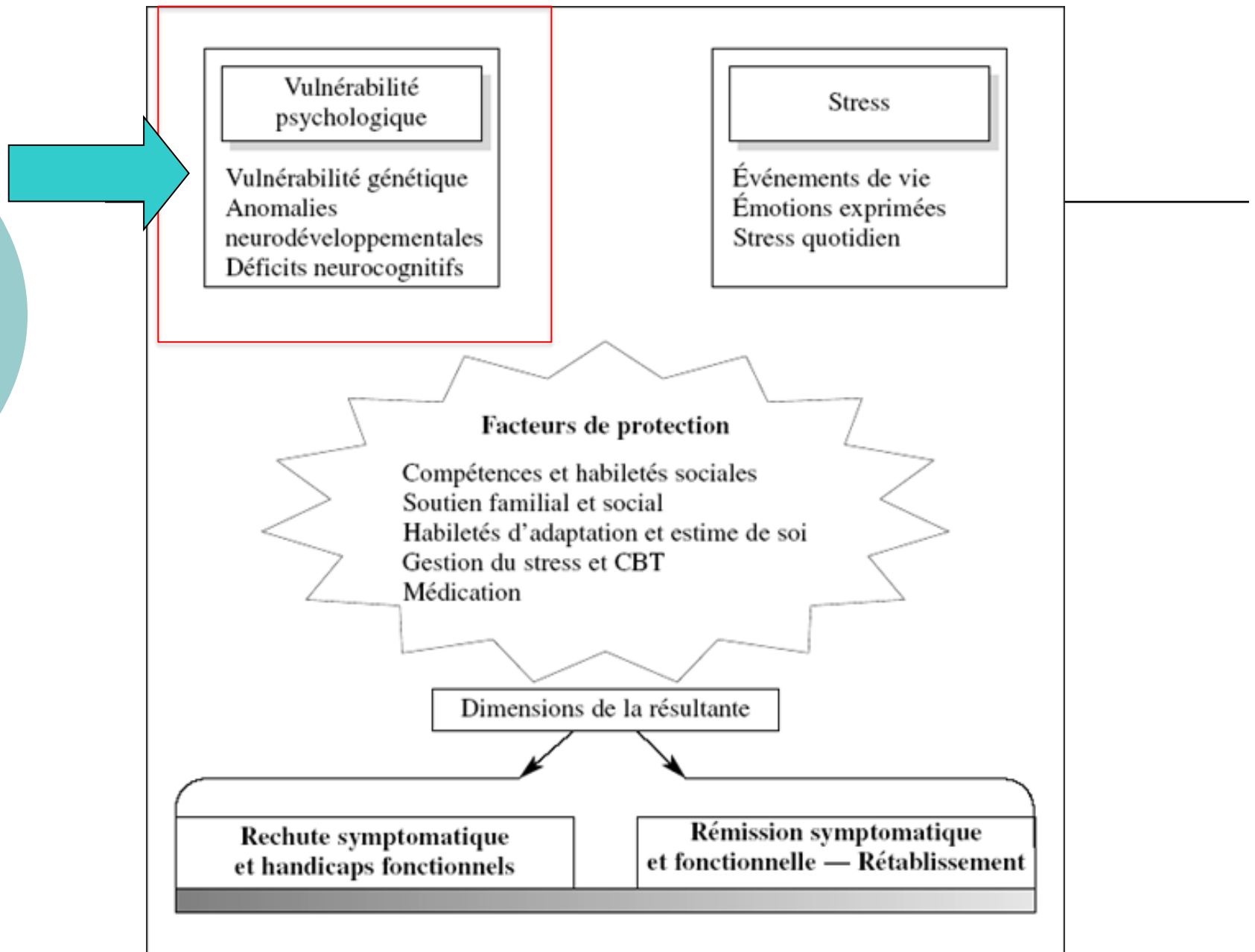
*« Groupe de thérapie cognitive des H.A.
France Bérubé, erg.; Jocelyne St-Onge, inf. »*

Agenda

- Retour sur semaine dernière et sur exercice à domicile
- Pause
- Théorie et discussion sur modèle vulnérabilité-stress
- Exercice à domicile
- Retour sur la séance

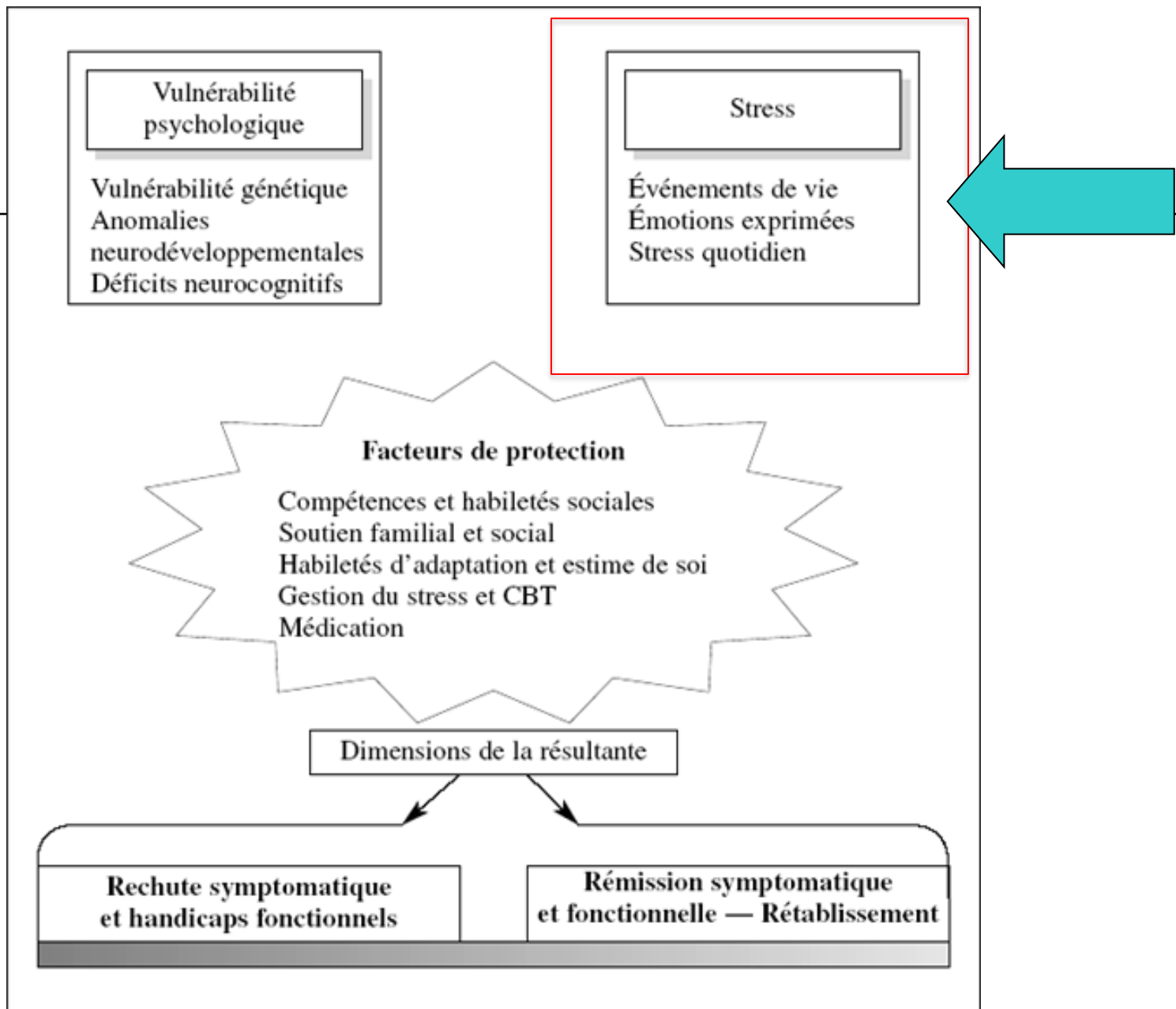
Modèle vulnérabilité-stress

Ce modèle met en évidence le lien qui existe entre l'apparition des symptômes de la maladie et le stress.



La vulnérabilité bio-psychologique

- Génétique: Les gènes seraient responsables de la vulnérabilité de la personne à développer la maladie.
- Structure du cerveau: Des anomalies ont été observées chez des patients atteints de schizophrénie.
- Changements biochimiques: La dysfonction de différents neurotransmetteurs dont la dopamine, la sérotonine et le glutamate serait en cause.



Les stresseurs socio-environnementaux

- Cela se rapporte à un ensemble de situation et de faits qui produisent de la tension nerveuse susceptible de provoquer la réapparition des symptômes.
- Les **stresseurs** le plus souvent mis en cause se rapportent:
 - à la prise d'alcool, de drogues;
 - aux événements de la vie quotidienne;
 - aux tensions à la maison, au travail...;
 - aux émotions exprimées;
 - à la pression liée à la performance;
 - au soutien social insuffisant.

Les stresseurs socio-environnementaux

○ **La prise d'alcool et de drogues**

- La consommation d'alcool et la prise de drogues produisent chez l'utilisateur des variations de l'humeur, c'est-à-dire des changements dans la façon de se sentir et de penser.
- La maladie rend la personne plus vulnérable aux variations de l'humeur.
- Lorsque s'ajoutent l'alcool, la drogue, le risque est grand de voir réapparaître les symptômes.

Les stresseurs socio-environnementaux

- **Les évènements de la vie quotidienne et les tensions**
 - Ce sont des situations de la vie qui provoquent des décharges émotives résultant de tensions agréables ou désagréables.
 - Ces tensions sont augmentées lorsque les stresseurs se multiplient, et la personne n'arrive plus à s'adapter efficacement.

Pouvez-vous me donner des exemples de d'évènements de vie heureux ou malheureux qui peuvent causer du stress?

Les stresseurs socio-environnementaux

- **Les émotions exprimées**
 - Des études sur l'expression des émotions dans le milieu de vie de personnes atteintes de schizophrénie ont mis en évidence l'effet de certaines émotions sur la réadaptation des symptômes.
 - Les patients se sont montrés très sensibles à :
 - l'hostilité
 - la critique
 - l'intrusion

Les stresseurs socio-environnementaux

- **Les pressions liées à la performance**
 - Ces tensions sont issues directement des exigences de la vie actuelle, où la productivité et la compétitivité sont mises de l'avant.

Les stresseurs socio-environnementaux

- **Le soutien social insuffisant**
 - Cela concerne le manque de mesures protectrices à l'endroit des personnes atteintes de maladie mentale, les politiques gouvernementales en matière de santé mentale et l'allocation de budgets pour la mise en place de ces politiques.

Qu'est-ce qui vous cause du stress?

- Chacun vit le stress différemment. Votre façon de réagir à un stresser dépend de la mesure dans laquelle vous trouvez celui-ci stressant. Par exemple, ce qui peut paraître très stressant pour votre voisin peut n'être aucunement stressant pour vous.

Qu'est-ce qui VOUS cause du stress?

- _____
- _____
- _____
- _____

Le modèle vulnérabilité-stress

- **Le succès du traitement dépend:**
 - de la réduction de la **vulnérabilité** bio-psychologique;
 - de la diminution des **stresseurs**;
 - de l'amélioration des **capacités de la personne à faire face au stress**;
 - de l'**efficacité du soutien social** offert par les proches et par les intervenants du milieu de la santé.

Conseils pour le choix de nouvelles stratégies

- L'important est de choisir une stratégie en tenant compte de vos habitudes de vie, vos préférences et vos intérêts.
- **Essayer** une nouvelle stratégie à la fois.
- **Pratiquer** 2 fois par jour pendant au moins 7 jours afin de développer un automatisme.
- Il est nécessaire que vous soyez à l'aise de la pratiquer et qu'elle s'intègre bien dans votre mode de vie.

Conseils pour le choix de nouvelles stratégies

- **Limiter** le nombre de stratégies à utiliser, à la fin de vos essais, garder 2 à 3 stratégies qui se sont montrées les plus efficaces.
- **Évaluer l'efficacité**: si les voix n'augmentent pas et que vous vous sentez moins anxieux dites-vous que la stratégie est efficace.
- **N'oubliez pas!**
Une stratégie efficace à un moment donné peut s'avérer d'aucune utilité dans une autre circonstance, c'est pourquoi, il est conseillé d'en connaître plusieurs et de faire confiance à votre créativité.