



Socrate-
Réhabilitation



Programme Gestion de la Maladie et Rétablissement

Notes de cours

Version du 2 mars 2012

Sujet 3 : Vulnérabilité - Stress

Ces notes de cours appartiennent à :



	Gestion de la Maladie et Rétablissement (GMR) Notes de cours
Sujet 3 : Modèle Vulnérabilité-Stress et stratégies de traitement	

« Pour moi, il est essentiel de prendre conscience des moments où je suis sous stress. En raison de ma maladie, je suis très sensible au stress. Il a également été essentiel pour moi de prendre le rôle principal dans mon traitement car je crois que c'est moi qui connais le mieux ce qui se passe dans ma tête. »

David Kime, artiste, écrivain, en rétablissement d'un trouble bipolaire

Introduction

Ces Notes de cours décrivent un modèle qui permet de comprendre la nature des troubles psychiatriques, y compris les facteurs qui peuvent influencer le cours de ces troubles. Selon le modèle de Vulnérabilité-Stress, les maladies psychiatriques ont une base biologique. Cette base biologique ou vulnérabilité peut être aggravée par le stress et l'utilisation de substances, mais elle peut être améliorée par la médication et en menant une bonne hygiène de vie.

Le modèle de vulnérabilité au stress peut vous aider à comprendre ce qui influence votre trouble et comment vous pouvez minimiser les effets de la maladie sur votre vie.

Quelles sont les causes des symptômes psychiatriques ?

Les scientifiques ne comprennent pas encore exactement pourquoi certaines personnes développent des symptômes de maladies mentales et d'autres pas. Ils ne peuvent prédire non plus qui aura plusieurs épisodes et qui n'en aura que quelques-uns ou seulement un épisode unique.

Une théorie fortement partagée dans le monde scientifique est appelée le modèle Vulnérabilité-Stress. Selon cette théorie, à la fois le stress et la vulnérabilité biologique contribuent à l'apparition des symptômes.

Le stress et la biologie contribuent à l'apparition des symptômes.

Quels sont les facteurs biologiques des maladies mentales ?

Le terme de vulnérabilité biologique fait référence aux personnes qui sont nées avec ou qui, très tôt dans la vie, ont acquis une tendance à développer une maladie. Par exemple, certaines personnes ont une vulnérabilité biologique à développer de l'asthme. D'autres ont une vulnérabilité biologique au développement de l'hypertension artérielle ou du diabète. De la même façon, on pense que les gens peuvent avoir une vulnérabilité biologique pour développer une schizophrénie, un trouble bipolaire ou une dépression.

Dans le diabète, la partie du corps qui est touchée est le pancréas, qui maintient le niveau d'insuline en équilibre dans le corps. Dans la maladie mentale, la partie du corps qui est

affectée est le cerveau. Celui-ci est constitué de milliards de cellules nerveuses (les neurones) contenant différents produits chimiques (les neurotransmetteurs). Les scientifiques pensent que les maladies mentales sont liées à un déséquilibre de ces neurotransmetteurs dans le cerveau.

Comme avec d'autres troubles comme le diabète, l'hypertension et les maladies cardiovasculaires, les facteurs génétiques jouent un rôle dans la vulnérabilité de développer une maladie mentale. Les chances qu'une personne a de développer une dépression, un trouble bipolaire ou une schizophrénie sont plus élevées si un de ses proches a aussi cette maladie. De nombreuses études scientifiques (y compris le Projet international sur le Génome humain) sont en train de rechercher les facteurs génétiques reliés aux maladies mentales.

Les facteurs génétiques jouent un rôle dans le fait de développer ou non une maladie mentale.

Cependant, les facteurs génétiques n'expliquent pas tout dans le développement des maladies mentales. Par exemple, de nombreuses personnes atteintes de maladie mentale n'ont pas dans leur famille de personne atteinte des symptômes psychiatriques. Il est largement admis que des facteurs non génétiques peuvent également contribuer à développer des maladies mentales. Par exemple, des facteurs biologiques tels que l'exposition à un virus lorsque le bébé est dans l'utérus peut jouer un rôle dans le développement de la maladie.

Q : Connaissez-vous quelqu'un dans votre famille qui a (ou aurait pu avoir) une maladie mentale ?

Quels sont les facteurs de stress dans les maladies mentales ?

Les scientifiques sont persuadés que le stress joue également un rôle important dans les troubles psychiatriques. Le stress peut déclencher l'apparition des symptômes ou les aggraver. Le stress peut jouer un rôle particulièrement important dans l'accroissement de la vulnérabilité biologique à la dépression. Par exemple, si des personnes ont perdu un être cher, ou été victime d'une agression sexuelle ou physique, témoin d'un événement tragique, ils peuvent devenir plus susceptibles de souffrir d'une dépression.

La façon dont la personne sera affectée par le stress est propre à chacun. En fait, ce qui est stressant pour une personne peut ne pas l'être pour une autre. Voici quelques exemples de situations que les gens considèrent souvent comme stressantes :

- Avoir trop de choses à faire, comme devoir accomplir plusieurs tâches dans un court laps de temps ;
- Avoir trop peu de choses à faire, comme rester assis toute la journée sans aucune activité significative ;

- Avoir des relations tendues, lors desquelles les personnes se disputent, expriment des sentiments de colère, ou des critiques à l'égard des autres ;
- Vivre des changements majeurs de sa vie : comme la perte d'un être cher, quitter la maison familiale, commencer un nouvel emploi, se marier, ou avoir un enfant ;
- Connaître des difficultés financières ou juridiques ;
- Être malade ou fatigué ;
- Abuser d'alcool ou de drogues ;
- Être victime d'une agression ;
- Vivre dans la pauvreté ou dans des conditions de vie médiocres.

Le stress peut aggraver les symptômes ou même déclencher leur apparition.

Il n'y a rien de tel qu'une vie sans stress, cependant il est impossible d'éviter tout stress. En fait, pour poursuivre des objectifs importants dans votre vie, il est essentiel que vous soyez prêt à relever de nouveaux défis, qui peuvent être stressants.

Il peut être important de prendre conscience des moments où vous êtes sous stress et d'apprendre des stratégies efficaces pour y faire face. Pour plus d'informations, voir les *Notes de cours GMR– Chapitre 8 : Faire face au stress et aux problèmes quotidiens.*

Q : Y a-t-il eu des moments où vous étiez sous tension et où vous avez éprouvé plus de symptômes ?

Quels sont les objectifs du traitement ?

Parce que non seulement la vulnérabilité biologique mais le stress aussi contribuent à augmenter les symptômes, le traitement des symptômes psychiatriques doit agir sur les deux facteurs.

Les principaux objectifs du traitement sont de :

- Réduire la vulnérabilité biologique ;
- Réduire le stress ; et
- Faire face au stress plus efficacement.

Réduire la vulnérabilité biologique

Les médicaments aident à corriger le déséquilibre chimique qui mène aux symptômes. Différents médicaments traitent différents types de symptômes. Il vous appartient de prendre ou non la décision de suivre ce traitement.

Les médicaments ne sont pas parfaits : ils ne guérissent pas les maladies mentales et ils ont des effets secondaires. Les médicaments peuvent aider certaines personnes plus que d'autres. Cependant, l'utilisation de médicaments est l'un des outils les plus puissants dont nous disposons pour réduire ou éliminer les symptômes psychiatriques et éviter les rechutes. Pour plus d'informations sur les médicaments, voir *Notes de cours GMR - Chapitre 5 : Utiliser les médicaments de manière efficace*.

Une autre façon de réduire la vulnérabilité biologique est d'éviter l'utilisation d'alcool et de drogues. La consommation d'alcool et de drogues affecte la neurotransmission dans le cerveau, ce qui peut aggraver les symptômes et les récives. L'alcool et la consommation de drogues peuvent aussi conduire à des problèmes juridiques, financiers, et de santé, qui produisent à leur tour du stress qui peut déclencher des symptômes. En outre, l'alcool et les drogues peuvent interférer avec les effets bénéfiques des médicaments.

Prendre ses médicaments et éviter de consommer de l'alcool et des drogues peut réduire la vulnérabilité biologique.

Q : Est-ce que les médicaments ont contribué à réduire vos symptômes ?

Q : Est-ce que supprimer (ou diminuer) votre consommation de drogues et d'alcool vous a aidé à réduire vos symptômes ?

Réduire le stress

Les gens éprouvent du stress à leur manière. Ce qui est stressant pour une personne peut ne pas être stressant pour une autre. Par exemple, certaines personnes se sentent stressées en allant à une grande réunion de famille, alors que d'autres y vont en se réjouissant.

En général, les conseils suivants aident à réduire les sources de stress :

- Identifiez les situations qui vous ont causé du stress dans le passé. Pensez à des façons de gérer les situations de sorte qu'elles ne soient plus aussi stressantes.
- Définissez des attentes raisonnables pour vous-même, essayez de ne pas en faire trop ou trop peu.
- Trouvez des activités qui ont un sens pour vous, que ce soient des loisirs, du travail, du bénévolat.
- Gardez de bonnes habitudes d'hygiène de vie. Mangez bien, dormez suffisamment et pratiquez régulièrement de l'exercice.
- Chercher des relations de soutien dans lesquelles vous vous sentez à l'aise de dire aux gens ce que vous ressentez et pensez.
- Évitez les situations où les gens se disputent avec vous ou vous critiquent.
- Félicitez-vous pour vos talents et vos forces. Ne soyez pas durs avec vous-même.

Réduire le stress peut contribuer à réduire les symptômes.

Q : Que faites-vous pour réduire le stress ? Utilisez l'exercice ci-après pour enregistrer votre réponse.

Exercice : Check-list Réduire le stress		
Stratégie visant à réduire les sources de stress	J'utilise cette stratégie de manière efficace	Je voudrais utiliser cette stratégie ou améliorer la façon dont j'utilise cette stratégie
Etre conscient des situations qui vous ont stressé dans le passé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se définir des attentes raisonnables	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
S'engager dans des activités significatives	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maintenir une bonne hygiène de vie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chercher des relations de soutien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Éviter les situations avec disputes et critiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Donner du crédit à vos talents et forces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Faire face au stress plus efficacement

Le stress est un élément naturel de la vie et touche tout le monde. Mais lorsque le stress se produit, cela peut vous aider d'avoir des stratégies pour y faire face afin de le rendre moins nuisible pour vous. Envisagez d'utiliser certaines des stratégies suivantes pour faire face au stress :

- Parlez à quelqu'un de vos sentiments.
- Utilisez des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la méditation, la visualisation d'une scène agréable, ou la relaxation musculaire progressive.
- Utilisez « la pensée positive », en vous disant des choses telles que : «C'est un défi, mais je peux y faire face ».
- Gardez votre sens de l'humour et essayez de regarder les choses avec légèreté. Cherchez un film drôle ou un livre ou des dessins animés.
- Tournez-vous vers la religion ou toute autre forme d'inspiration spirituelle.
- Faites une promenade ou un autre genre d'exercice physique.
- Inscrivez vos pensées et sentiments dans un journal.
- Dessiner ou créer d'autres formes de production artistique.
- Percevez la situation comme un problème à résoudre, et ensuite travaillez la résolution du problème.
- Engagez vous dans un passe-temps comme la cuisine, le jardinage, la lecture, ou écouter de la musique.

Essayez de garder un esprit ouvert et d'expérimenter de nouvelles façons de faire face au stress. Plus vous avez de stratégies, plus vous pourrez faire face.

Q : Quelles sont les stratégies que vous utilisez pour faire face au stress ? Faites l'exercice ci-dessous et enregistrez votre réponse.

Exercice : Check-list Faire face au stress		
Stratégie visant à réduire les sources de stress	J'utilise cette stratégie de manière efficace	Je voudrais profiter de cette stratégie ou améliorer la façon dont j'utilise cette stratégie
Parler à quelqu'un de mes sentiments	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliser des techniques de relaxation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utiliser la pensée positive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garder le sens de l'humour	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me tourner vers la religion ou vers une autre forme de spiritualité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire une promenade ou de l'exercice	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ecrire dans un journal intime	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M'exprimer artistiquement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Travailler la résolution des problèmes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M'engager dans un passe-temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autres :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quels types d'options de traitement existe-t-il ?

Il y a plusieurs raisons pour vous d'être le plus actif possible dans votre traitement :

- Vous êtes le meilleur expert de vos propres symptômes et de ce qui vous fait vous sentir mieux ou pire.
- Vous devez être en mesure de faire des choix éclairés au sujet du traitement.
- Vous pouvez gagner beaucoup en recevant un traitement efficace.

Selon votre situation personnelle et ce qui est disponible dans votre communauté, vous pouvez choisir parmi plusieurs options de traitement différentes pour mieux répondre à vos besoins. Certaines personnes choisissent une ou deux options, d'autres en choisissent plusieurs. Beaucoup dépendent de vos objectifs de rétablissement.

Le tableau suivant énumère des objectifs de rétablissement et des options de traitement qui peuvent vous aider à progresser vers leur réalisation. Ceci n'est qu'une liste partielle. Pour plus d'options, voir les *Notes de cours GMR - Chapitre 10 : Satisfaire vos besoins dans le cadre d'un système de santé mentale*.

Options de traitement	
Objectifs de rétablissement	Les options de traitement à envisager
Obtenir de l'aide et des connaissances d'autres personnes qui ont éprouvé des symptômes psychiatriques	<input type="checkbox"/> Groupes de soutien de pairs <input type="checkbox"/> ClubHouse psychosocial <input type="checkbox"/> Thérapie de groupe
Résoudre des problèmes personnels avec l'aide d'un groupe ou d'un professionnel	<input type="checkbox"/> Thérapie individuelle <input type="checkbox"/> Thérapie de groupe
Trouver ou maintenir une médication qui est efficace pour moi	<input type="checkbox"/> Psychiatre <input type="checkbox"/> Groupe de médication
Améliorer mes habiletés de communication	<input type="checkbox"/> Infirmier psychiatrique <input type="checkbox"/> Groupes d'Entraînement aux Habiletés Sociales <input type="checkbox"/> Thérapie de groupe
Améliorer mes relations familiales	<input type="checkbox"/> Psychoéducation familiale <input type="checkbox"/> Groupes d'entraide aux familles
Augmenter les activités quotidiennes	<input type="checkbox"/> Clubhouse psychosocial <input type="checkbox"/> Réhabilitation psychiatrique <input type="checkbox"/> Groupes de soutien de pairs
Obtenir un emploi	<input type="checkbox"/> Soutien en emploi <input type="checkbox"/> Réhabilitation professionnelle <input type="checkbox"/> Programmes de bénévolat

Plus vous apprendrez au sujet du traitement, meilleur seront les choix que vous pourrez faire.

Q : Quelles sont les options de traitement qui correspondent à vos objectifs de rétablissement ?

Q : Quelles sont les options que vous utilisez actuellement ?

Q : Quelles sont celles que vous voulez essayer ?

Voici des exemples de personnes dont les choix de traitement ont bien fonctionné pour eux ?

Même quand des personnes ont la même maladie, ils peuvent éprouver des symptômes différemment. Par conséquent, les choix de traitement varient considérablement en fonction de la personne et de ce qui fonctionne pour eux. Voici quelques exemples de personnes dont les choix de traitement ont bien fonctionné pour eux.

Exemple 1

Je travaille à temps partiel, et j'ai remarqué que j'avais besoin de prendre des pauses régulièrement sinon je commence à me sentir trop stressé. Je prends toujours un petit-déjeuner parce que si je le saute, je commence à me sentir irritable. L'exercice m'aide à me détendre, alors j'essaie de faire du jogging tous les jours, avant le dîner. Juste 15-20 minutes, mais cela me fait du bien. J'aime ma vie.

Il a fallu beaucoup de temps pour trouver une médication qui fonctionnait bien chez moi. Mais maintenant je la prends régulièrement et ça m'aide à mieux me concentrer et à ne pas me sentir bas tout le temps. J'appartiens à un groupe de soutien, qui se réunit deux fois par mois. Il m'aide à pouvoir parler à des personnes qui ont vécu les mêmes choses que moi.

Exemple 2

Quand j'ai commencé à avoir des symptômes et que mon diagnostic a été établi, j'ai appris tout ce que je pouvais à propos de ma maladie. Cela m'a aidé de comprendre ce qui se passait, mais également de savoir que je n'étais pas le seul. J'ai également participé à un groupe de Rétablissement qui était dirigé par quelqu'un qui avait connu une maladie mentale. Cela m'a donné beaucoup d'espoir.

J'ai vu plusieurs médecins, et je pense que celle que j'ai maintenant est la bonne. Elle m'a suggéré d'essayer un nouveau médicament, car celui-ci a moins d'effets secondaires. J'ai pris cette proposition en considération. Mais je ne veux pas changer quoi que ce soit trop rapidement.

Je suis allée voir un conseiller chaque semaine pour parler de certains de mes stress. Il m'a appris à faire des exercices de yoga pour me détendre une fois que mes enfants sont au lit. Je n'ai jamais pensé que j'étais une personne qui pourrait profiter du yoga, mais cela me rend plus détendue.

Exemple 3

Je participe à une thérapie de groupe chaque semaine. Deux fois par semaine je vais au Clubhouse, où je peux être avec d'autres personnes et m'amuser. J'ai posé ma candidature à un programme de soutien à l'emploi et je suis vraiment excité à ce sujet.

Quand je suis trop stressé, cela m'aide de m'asseoir avec mon carnet de croquis et mes crayons de couleur afin de dessiner. Je mets les meilleurs dessins sur mon mur. J'aime aussi aller dans les musées d'art et observer des peintures et des dessins. Cela emporte mon esprit dans un lieu plus tranquille.

Il est important de choisir les options de traitement qui fonctionnent pour vous.

Résumé des principaux points du modèle Vulnérabilité-Stress et des stratégies de traitement

- Le stress et la biologie contribuent à l'apparition des symptômes.
- La biologie joue un rôle dans la possibilité ou non qu'une personne développe la maladie mentale.
- Le stress peut aggraver les symptômes ou même déclencher l'apparition des symptômes.
- Les objectifs du traitement sont de réduire la vulnérabilité biologique, de réduire le stress et d'améliorer la capacité de réagir face au stress.
- Prendre des médicaments et éviter l'utilisation de drogues et d'alcool peuvent réduire la vulnérabilité biologique.
- Réduire et s'adapter efficacement au stress peuvent contribuer à réduire les symptômes.
- Plus vous apprenez de choses au sujet du traitement, plus vous pourrez faire les meilleurs choix.
- Il est important de choisir des options de traitement qui fonctionnent pour vous.

Le modèle de Vulnérabilité-Stress

Ce diagramme montre comment la consommation d'alcool et de drogues aggrave la vulnérabilité biologique aux symptômes, mais que la médication peut aider. Il montre aussi comment la gestion du stress, des activités significatives, une bonne hygiène de vie, des relations soutenantes et des stratégies pour gérer les problèmes et les symptômes peuvent améliorer la vulnérabilité biologique aux symptômes mais que le stress peut aggraver celle-ci.

