

Bien-être et Gestion du Stress

Webconférence

Mutualité Française de Guadeloupe

28 Mars 2022

Marie Lise SALIN

Docteure en Psychologie Clinique

Le stress chez les séniors

- Le stress sous toutes ses formes peut affecter tout le monde. Il n'y a pas d'âge pour être touché par des événements stressants plus ou moins longs et néfastes pour sa santé. Chez les séniors et en particulier les personnes âgées dépendantes qui sont plus vulnérables et plus fragiles émotionnellement, le stress peut entraîner une remise en question du maintien à domicile pour des cas les plus alarmants (grande solitude, pbs de c
- Il peut débuter dès l'arrêt de l'activité professionnelle, l'entrée en retraite peut revêtir une forme angoissante si aucune préparation à cette nouvelle vie n'a été effectuée. Les séniors sont alors confrontés à une nouvelle tranche de vie à bâtir et à organiser sans les repères habituels de la vie d'avant (temporels, environnementaux...)
- Il peut s'avérer difficile d'accepter ce changement de mode de vie.

Les différentes sources de stress

- Les facteurs de stress peuvent être multiples :

Vie familiale
Tracas du
quotidien

Soucis
financiers

Conflits au
sein du
couple

Pbs
Santé

Inquiétude
enfants

Déménage-
ment

Crise sanitaire

Décès
d'un
proche

Stress Multiforme

● Stress Aigu

- Connaître les causes du mal-être est primordial pour mieux appréhender ses sentiments intenses de stress.
- Vécu d'un événement imprévisible (accident de voiture, décès d'un proche, annonce d'une maladie grave). Il s'ensuit une charge et un débordement émotionnels très perturbants même si l'élément stressueur est ponctuel, factuel, l'organisme est en alerte et devra réagir au plus vite pour rétablir l'équilibre physiologique et psychologique ainsi rompu.

- **PHASE d'ALARME**

● Stress Chronique

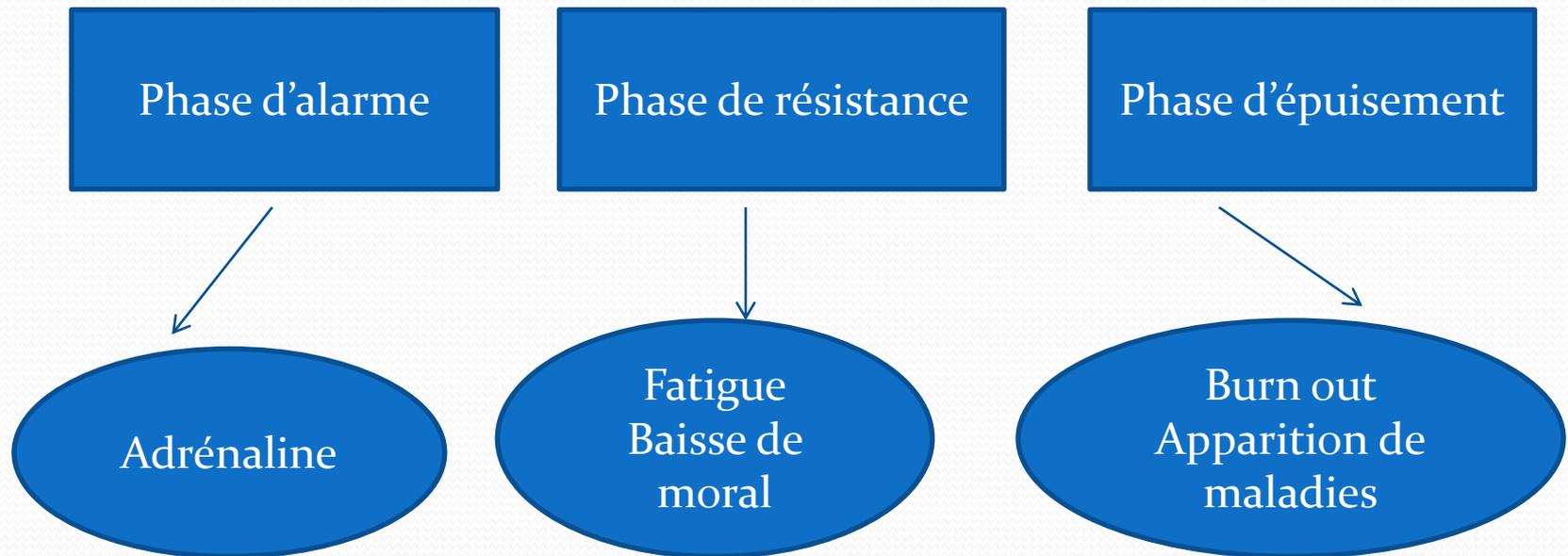
- L'élément stressueur persiste dans le temps et surtout se répète. La crise sanitaire qui dure en est un exemple remarquable. Ou encore l'angoisse de vieillir et l'appréhension de perdre son autonomie ou sa dignité.
- L'organisme va constamment puiser dans ses ressources mobilisées pour continuellement s'adapter et cela devient de plus en plus difficile car le corps et le mental sont épuisés de lutter jour après jour pour rétablir de façon constante son équilibre interne et sans possibilité de renouveler ses forces internes.
- **PHASE de Résistance/Epuisement**

Les facteurs de Stress

- Chez les séniors, les aînés, les préoccupations les plus courantes observées sont liées à des problèmes de solitude, des problèmes de chutes et de pertes d'équilibre (fracture du col du fémur ou de la hanche) qui renvoient à des épisodes stressants voire traumatiques avec la peur de perdre son autonomie au niveau de la motricité et du maintien à domicile. L'impact négatif de ces facteurs de stress sur la santé et le bien-être est évident encore plus pour les résidents dans un EHPAD. Les personnes qui sont souvent très stressées ont plus de risque de subir un déclin cognitif léger ou sévère et de développer une maladie comme l'Alzheimer. En effet le stress touche le cerveau et l'organisme en alerte va devoir vite réagir pour s'adapter à la situation vécue en mettant en place des stratégies défensives.
- Sécrétion et Libération des hormones du stress comme **l'adrénaline** qui joue le rôle de neurotransmetteur dans le système nerveux central, il envoie les informations au cerveau pour être en état d'alerte/danger.

Les Réactions au Stress

- L'organisme va réagir face aux agressions extérieures et aux émotions fortes



Les réactions au stress 2

- **Phase d'alarme** : le stress est aigu, il entraîne un afflux d'émotions fortes et de tensions internes. L'organisme va devoir mobiliser ses ressources pour dissiper ce mal-être généralisé physique, mental et rétablir l'homéostasie (équilibre physiologique et psychique).
- **Phase de résistance** : elle concerne le stress chronique qui s'est installée amenant une grande fatigue tant physique que psychique signifiant une baisse de l'immunité du corps. L'organisme est débordé en permanence par cette accumulation de stress, une vraie hémorragie qui se prolonge dans le temps et qui réduite à néant toute forme de lutte allant jusqu'à la phase ultime de l'épuisement total : c'est ce que l'on appelle « burn out » fréquent dans la sphère du travail où les professionnels sont exposés au surmenage et à des conditions de travail difficiles et frustrantes.
- **Phase d'épuisement** : l'organisme est affaibli, la sensation de glisser vers un syndrome d'épuisement total qui peut évoluer vers **la dépression**.

Anxiété, Mal-être

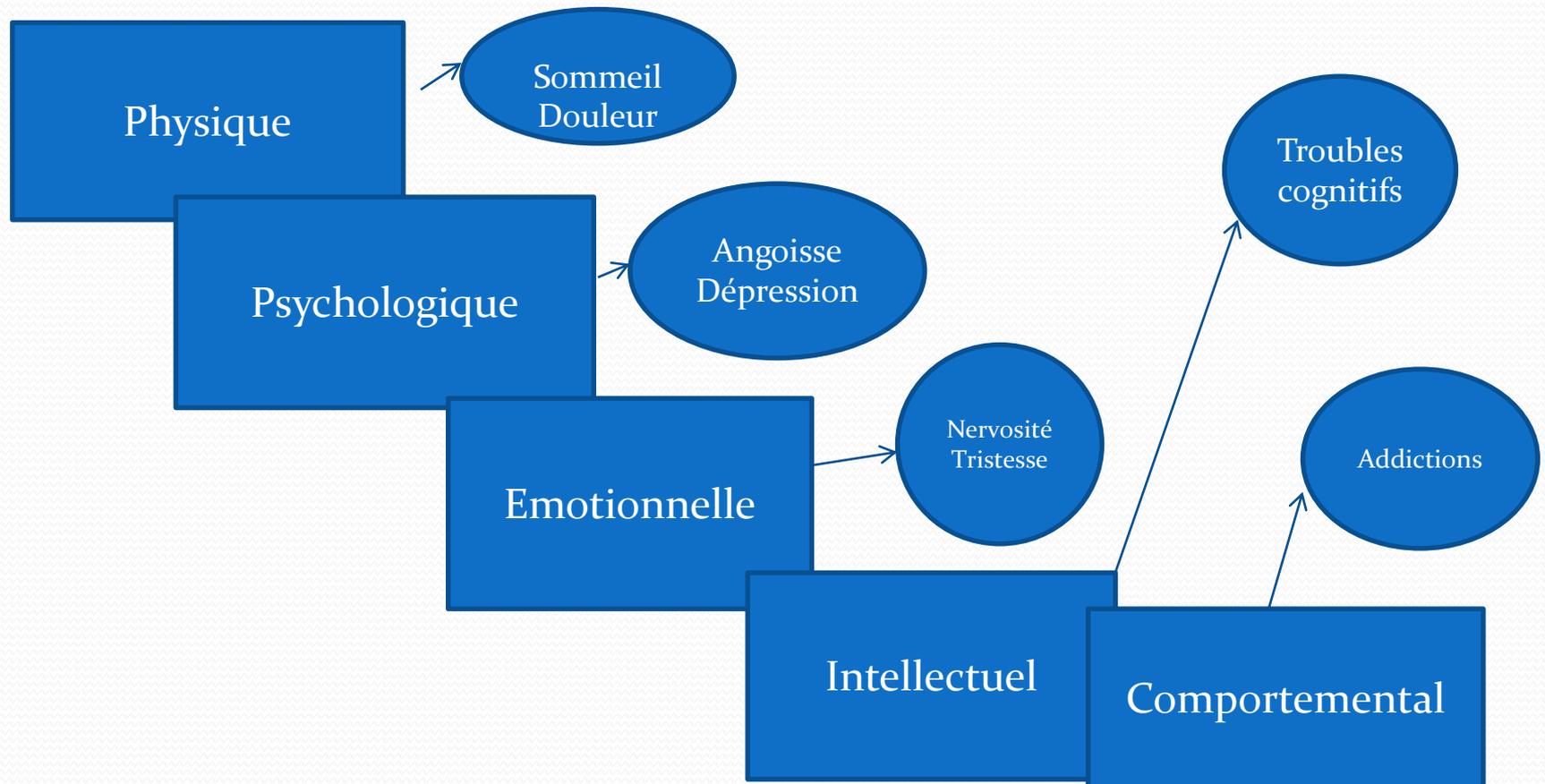
- L'anxiété est l'anticipation d'une menace future, d'un danger imminent à venir. Cette perception négative va générer un sentiment désagréable d'appréhension, une tension interne et un état de vigilance éprouvant.
- C'est une émotion courante que tout le monde peut vivre et qui peut se dissiper rapidement si on réagit dans ce sens. Si elle devient accaparante, exagérée et occupe tout l'esprit, elle devient alors problématique car elle va entraîner un niveau de détresse et de mal-être
- Il est nécessaire de combattre les troubles anxieux envahissants avec différentes techniques : celle du lâcher prise, celle de cultiver les pensées positives et de chasser les idées erronées qu'un danger n'est pas loin ou qu'un malheur va arriver.
- Des exercices de respiration, ou encore la pratique de la méditation, du yoga peuvent être d'une grande aide pour évacuer l'anxiété.

Gestion du Stress

- Quelquefois, les séniors et les personnes âgées ont tendance à minimiser le effets du stress sur leur santé en cachant à leur entourage les premiers symptômes du stress. Or, nous savons que l'accumulation des agents stresseurs peuvent détériorer l'état de sa santé mentale et physique et avoir une incidence majeure sur la qualité de sa vie.
- En plus de la perte d'un statut actif, la redéfinition de la relation de couple peut représenter aussi un défi pour de nombreux retraités et être synonymes de stress. Les couples doivent refaçonner ce vivre ensemble sans les enfants et les retraités qui se retrouvent seuls (perte du conjoint, divorce) risquent d'être confrontés à une plus grande solitude. De même que prendre en charge un compagne(on) malade peut devenir un facteur de stress important selon la lourdeur de l'accompagnement : les aidants naturels oublient de se reposer et ne s'occupent plus de leur santé étant H/24 centrés sur le soin à apporter à l'autre. Il est donc important de réguler ce stress qui risque de s'amplifier selon l'âge, la sensibilité au stress de la personne et de ses ressources personnelles.

Conséquences du stress sur l'organisme

- Elles sont diverses et multiples: les effets du stress touchent plusieurs domaines



Solutions pour combattre le Stress

- Avoir le soutien d'un proche ou d'un professionnel si besoin pour parler de son mal-être et exprimer ses émotions, ses peurs et non plus les réprimer même à un stade avancé de la vie est nécessaire car une écoute attentive, empathique de cette anxiété diffuse fait aussi partie des remèdes efficaces contre la dégradation de son état de santé.
- Un accompagnement personnalisé envers les personnes qui souffrent en permanence de stress est une démarche essentielle. L'apport bénéfique d'un groupe de parole dans un cadre thérapeutique est aussi une solution à envisager. La thérapie cognitive comportementale pour modifier sa façon de penser et d'interpréter les événements.
- Rationaliser inquiétudes et appréhensions pour se sentir moins submergé par des pensées négatives et stressantes.

Bien-être malgré l'âge...

Bien-être des Séniors

Utiliser les clés pour gérer au quotidien le stress de la vie courante.

Se concentrer sur des pensées positives est aussi un bon moyen pour éloigner la venue des angoisses existentielles ou d'un stress envahissant.

Sortir le plus vite des environnements qui engendrent des tensions, des pressions de tout ordre.

Avoir des amis, une vie sociale valorisante permettent de se nourrir affectivement et de s'épanouir.

Stimuler les fonctions cognitives (lecture, activités de loisirs, créativité...

Les traitements...

Prendre soin de soi

Une **bonne hygiène de vie** qui passe par une alimentation saine, équilibrée, (supplémentation en aliment riches en vitamines, en oligo-éléments.

Un **sommeil de qualité** pour recharger les batteries.

Avoir des **activités physiques, activités de loisirs.**

S'accorder régulièrement des moments de détente

et des **petits plaisirs** qui donnent du baume au coeur comme rire, avoir des échanges, **interactions**

enrichissantes avec les personnes de son entourage.

Préserver sa **sérénité**, sa **plénitude** et son **Bien-être**.

Les petits bonheurs...

Les petits bonheurs...

Partager des jolis moments en famille avec enfants et petits enfants permet d'être un rempart contre les contextes oppressants et de préserver un rythme de vie dynamique et un sentiment de bien-être.

Une bonne hygiène de vie va repousser tout risque de stress : bien manger, bien dormir, avoir des activités adaptées à son âge et surtout être en harmonie avec soi et avec les gens qu'on aime.

Saisir toutes les circonstances d'être dans un état de joie, de bien-être : en somme, profiter de tous ces moments de vie de pleine conscience en produisant massivement de la **sérotonine**, l'hormone du **Bonheur**.

Merci de votre attention

Merci de votre attention

Prenez bien soin au quotidien de votre bien-être...

