

Stress chronique : quand le système déborde



Une réponse utile à court terme peut devenir perturbatrice lorsqu'elle se prolonge.

TA MISSION

Relier stress durable, plasticité mal-adaptative et prise en charge.

AVANT DE JOUER

Stress aigu et rétrocontrôle : fiche 22.

1. Des capacités d'adaptation dépassées

Des agents stresseurs trop intenses ou prolongés peuvent dérégler la réponse : c'est le **stress chronique**. Des modifications du fonctionnement et de la structure de réseaux cérébraux, notamment dans l'hippocampe, l'amygdale et le cortex préfrontal, peuvent affecter mémoire, attention et émotions.

2. Une plasticité qui peut devenir défavorable

La plasticité n'améliore pas toujours le fonctionnement : on parle de plasticité **mal-adaptative** lorsque les changements contribuent aux difficultés. Les effets ne sont pas identiques chez tous les individus. Les liens entre système nerveux, hormones et immunité expliquent pourquoi les répercussions peuvent être multiples.

3. Comprendre les leviers sans les confondre

Certaines benzodiazépines renforcent l'action inhibitrice du **GABA** via ses récepteurs ; leurs effets anxiolytiques s'accompagnent de risques comme somnolence, troubles de l'attention et dépendance. Leur usage relève d'une prescription et d'un suivi. Sommeil, activité physique adaptée et techniques de détente peuvent participer à la gestion du stress ; leur efficacité s'évalue rigoureusement.

LE FIL DU MÉCANISME



LE PIÈGE À ÉVITER

Le stress chronique n'est ni un simple manque de volonté ni une réponse identique chez tous. Une fiche de cours n'est pas une prescription.

Déclic mémoire : La plasticité peut aider ou perturber ; le contexte compte.

Stress chronique : quand le système déborde



Quiz • défi • corrigé • rappel actif

1 Quiz flash : vrai ou faux ?

1. La plasticité cérébrale est toujours bénéfique.

☐ V ☐ F

2. Le GABA a généralement une action inhibitrice dans les circuits étudiés.

☐ V ☐ F

3. Une amélioration après une pratique prouve à elle seule son efficacité.

☐ V ☐ F

2 Défi : Tester une pratique de détente

Propose un protocole pour évaluer une courte pratique de respiration sur le stress ressenti chez des volontaires. Prévois comparaison, mesure et limites, sans promettre un traitement.

À toi : raisonnement, calcul ou schéma

3 Corrigé : vérifie seulement après avoir essayé

QUIZ

1. **Faux.** Elle peut être mal-adaptative.
2. **Vrai.** Les benzodiazépines peuvent renforcer cette action.
3. **Faux.** Il faut une comparaison et contrôler les autres facteurs.

Défi. Répartir aléatoirement les volontaires entre une pratique définie et une activité témoin de durée comparable. Mesurer le stress avec la même échelle avant et après, dans des conditions similaires. Comparer les variations moyennes et leur dispersion. Prendre en compte attentes, petit effectif et variabilité individuelle ; un effet à court terme ne prouve pas un bénéfice durable.

MON SCORE

Quiz : ... / 3 • Défi compris : oui / à revoir

Sans regarder : redessine le mécanisme et explique le piège.

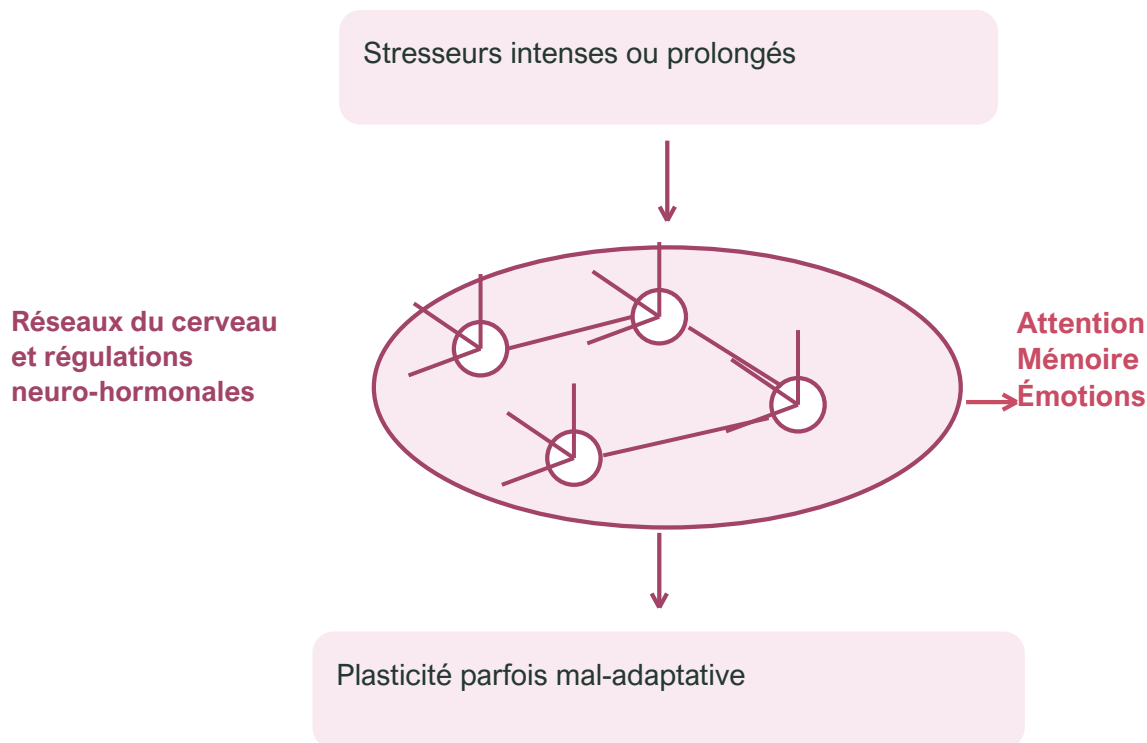
Stress chronique : quand le système déborde

Une réponse utile à court terme peut devenir perturbatrice lorsqu'elle se prolonge.



LE SCHÉMA À COMPRENDRE ET À REFAIRE

Des effets possibles, pas une fatalité identique pour tous



Zoom : synapse inhibitrice



GABA



Récepteur : réponse inhibitrice

Les relations sont simplifiées et variables selon les individus. Les changements des réseaux peuvent être mal-adaptatifs. Les benzodiazépines renforcent l'action du GABA sur certains récepteurs ; elles ne remplacent pas une évaluation et une prise en charge adaptées.

À TOI DE RECONSTRUIRE

Explique la différence entre plasticité bénéfique et mal-adaptative. Propose un témoin pour tester une pratique de détente.