



Les candidats doivent remplir cette page puis remettre cette chemise accompagnée de la version finale de leur mémoire à leur superviseur.

| | | | |
|--------------------------------------|-----|-------|------|
| Numéro de session du candidat | | | |
| Nom du candidat | | | |
| Code de l'établissement | | | |
| Nom de l'établissement | | | |
| Sessions d'examens (mai ou novembre) | MAI | Année | 2013 |

Matière du Programme du diplôme dans laquelle ce mémoire est inscrit : ÉTUDE DU MONDE CONTEMPORAIN
(Dans le cas d'un mémoire de langue, précisez la langue et s'il s'agit du groupe 1 ou 2.)

Titre du mémoire : L'EFFET DES EXPERIENCES PASSES ET DU SUBCONSCIENT SUR LE STRESS VÉCU PAR LES PERSONNES EN AMÉRIQUE DU SUD ET EN AMÉRIQUE DU NORD

Déclaration du candidat

Cette déclaration doit être signée par le candidat, sans quoi aucune note finale ne pourra être attribuée.

Le mémoire ci-joint est le fruit de mon travail personnel (mis à part les conseils permis par le Baccalauréat International que j'ai pu recevoir).

J'ai signalé tous les emprunts d'idées, d'éléments graphiques ou de paroles, qu'ils aient été communiqués originellement par écrit, visuellement ou oralement.

Je suis conscient que la longueur maximale fixée pour les mémoires est de 4 000 mots et que les examinateurs ne sont pas tenus de lire au-delà de cette limite.

Ceci est la version finale de mon mémoire.

Signature du candidat :

Date :

Rapport et déclaration du superviseur.

Le superviseur doit remplir ce rapport, signer la déclaration et remettre au coordonnateur du Programme du diplôme la version définitive du mémoire dans la présente chemise.

Nom du superviseur [en CAPITALES]

Le cas échéant, veuillez décrire le travail du candidat, le contexte dans lequel il a entrepris sa recherche, les difficultés rencontrées et sa façon de les surmonter (voir les pages 13 et 14 du guide Le mémoire). L'entretien de conclusion (ou soutenance) pourra s'avérer utile pour cette tâche. Les remarques du superviseur peuvent aider l'examineur à attribuer un niveau pour le critère K (évaluation globale). Ne faites aucun commentaire sur les circonstances personnelles défavorables qui auraient pu affecter le candidat. Si le temps passé avec le candidat est égal à zéro, vous devrez l'expliquer et indiquer comment il vous a été possible de vérifier que le mémoire était bien le fruit du travail du candidat en question. Vous pouvez joindre une feuille supplémentaire si l'espace fourni ci-après est insuffisant.

Cette déclaration doit être signée par le superviseur, sans quoi aucune note finale ne pourra être attribuée.

J'ai lu la version finale du mémoire qui sera envoyée à l'examineur.

À ma connaissance, le mémoire constitue le travail authentique du candidat.

J'ai consacré

| |
|-----|
| 4.2 |
|-----|

 heures d'encadrement au candidat pour ce mémoire.

Signature du superviseur :

Date

Formulaire d'évaluation (réservé à l'examinateur)

| Critères d'évaluation | Niveau | | | | | |
|---|-----------------|------|----------------------|------|----------------------|--|
| | L'examinateur 1 | Max. | L'examinateur 2 | Max. | L'examinateur 3 | |
| A Question de recherche | 1 | 2 | <input type="text"/> | 2 | <input type="text"/> | |
| B Introduction | 1 | 2 | <input type="text"/> | 2 | <input type="text"/> | |
| C Recherche | 2 | 4 | <input type="text"/> | 4 | <input type="text"/> | |
| D Connaissance et compréhension du sujet étudié | 3 | 4 | <input type="text"/> | 4 | <input type="text"/> | |
| E Raisonnement | 3 | 4 | <input type="text"/> | 4 | <input type="text"/> | |
| F Utilisation des compétences d'analyse et d'évaluation adaptées à la matière | 2 | 4 | <input type="text"/> | 4 | <input type="text"/> | |
| G Utilisation d'un langage adapté à la matière | 3 | 4 | <input type="text"/> | 4 | <input type="text"/> | |
| H Conclusion | 1 | 2 | <input type="text"/> | 2 | <input type="text"/> | |
| I Présentation formelle | 3 | 4 | <input type="text"/> | 4 | <input type="text"/> | |
| J Résumé | 0 | 2 | <input type="text"/> | 2 | <input type="text"/> | |
| K Évaluation globale | 2 | 4 | <input type="text"/> | 4 | <input type="text"/> | |
| Total sur 36 | 21 | | <input type="text"/> | | <input type="text"/> | |

Mémoire :

Étude du monde contemporain

L'effet des expériences passées et du subconscient sur le stress vécu par les personnes en
Amérique du Sud et en Amérique du Nord

3996 mots

Résumé

Dans ce mémoire de l'étude du monde contemporain, nous étudierons la manière dont les émotions, le passé et le subconscient affectent le stress en y prenant une approche biologique ainsi que psychologique pour l'expliquer. En premier lieu, le mémoire discutera du domaine de la biologie en expliquant que le stress perturbe l'état d'homéostasie du corps. C'est ainsi que le processus de Hans Selye aura lieu afin de rétablir cet équilibre interne. Nous regarderons ensuite les processus biochimiques qui prennent place, en incluant le rôle des hormones, du cerveau ainsi que du système nerveux. Le domaine de la psychologie sera abordé par la suite afin d'expliquer les processus qui ont lieu de manière individuelle avant que les réactions biologiques soient déclenchées. La théorie de Lazarus permettra de comprendre la manière dont on catégorise un stress, ainsi que comment on décide d'agir par la suite. La psychologie permet aussi d'expliquer comment notre passé affecte les émotions et ainsi la manière dont nous percevons un stress. Ceci permet de démontrer que chaque personne peut avoir une réaction différente face à un stress. Nous nous servirons aussi de Freud pour expliquer ce qu'est le subconscient ainsi que son effet sur notre perception lorsque nous rencontrons un stress. Finalement, nous comparerons l'Amérique du Nord et l'Amérique du sud en analysant la manière dont chacun se fait affecter par le stress ainsi que leur façon d'y faire face.

Bref, nous avons pris un sujet qui fait partie de notre vie quotidienne et nous avons exploré les sources de celui-ci ainsi que son effet sur notre corps d'une manière qui n'est pas souvent discutée. De plus, nous avons inclus une perspective internationale en comparant l'influence et les sources de stress dans deux continents différents.

Mots : 288

Table des matières

| | |
|--|----|
| Introduction | 3 |
| La biologie et le stress..... | 4 |
| La psychologie et le stress..... | 7 |
| Effet des évènements du passé sur les émotions et le stress | 9 |
| La vie quotidienne et le stress | 11 |
| Effet du subconscient sur le stress | 12 |
| Comparaison du stress vécu en Amérique du Nord et en Amérique du Sud | 14 |
| Conclusion..... | 17 |
| Bibliographie | 18 |
| Annexes..... | 20 |
| Annexe 1 : système limbique..... | 20 |
| Annexe 2 : système nerveux sympathique | 21 |
| Annexe 3 : hypothalamus | 22 |
| Annexe 4 : glandes surrénales | 23 |

Introduction

Le stress est un concept dont nous entendons parler de plus en plus dans notre société. Il est quelque chose dont la plupart des personnes pourraient considérer partie de leur vie quotidienne. Que ce soit le stress vécu par un étudiant juste avant leur examen final, par le président d'une multinationale ayant une surcharge de travail ou par un soldat entouré de bombes en explosion, chaque personne a déjà vécu un certain niveau de stress. Mais en effet, que signifie « être stressé »? Combien de personnes font référence au stress couramment et ont une bonne compréhension de ce que c'est? Le stress, jusqu'aujourd'hui, n'a pas pu être parfaitement défini par les scientifiques, alors il n'y en a rien de rare qu'ils en soient très peu. Malgré tout, nous savons que le stress fait partie de l'état biologique ainsi que psychologique du corps. Ces deux disciplines seront les sources de définition pour le stress. D'un côté le stress pourra être expliqué grâce aux fonctions du système nerveux et aux parties du cerveau jouant un rôle important. De l'autre, la composante comportementale et physiologique sera explorée. En ayant une compréhension du sujet, nous pourrons ensuite analyser ses causes ainsi que les raisons pour lesquelles la perception peut varier de personne en personne en ce qui est considéré « stressant ». Ceci peut être influencé par le style de vie présentement ou le subconscient affecter par les situations du passé. De même, l'emplacement géographique d'une personne ainsi que la culture de celle-ci jouera un rôle sur sa perception.

La biologie et le stress

Notre système nerveux joue un grand rôle lorsque notre corps perçoit quelque chose comme étant un facteur de stress. Nous pouvons parler du côté biologique quand nous discutons des réponses émotionnelles et physiques qu'a notre corps face au stress suite à des réactions et libérations biochimiques¹. Notre corps veut toujours se trouver avec un équilibre interne qui est dit « homéostasie ». L'équilibre est maintenu par le corps grâce aux mécanismes de régulation interne qui travaillent contre les forces extérieures. Le stress est donc un facteur extérieur qui perturbe l'homéostasie du corps et le corps doit réagir pour pouvoir revenir à son état d'équilibre.

Hans Selye fut le scientifique qui créa le Syndrome général d'Adaptation pour expliquer les étapes prises par le corps afin de retourner à son état d'homéostasie suite à la détection d'un stress. Ce syndrome est décrit en 3 étapes de réponses physiologiques. Tout d'abord, il y a la réaction d'alarme qui a lieu au moment où le corps débute une réaction d'urgence. Le corps détecte un stimulus auquel il n'est pas adapté et donc il y a une perturbation à son équilibre. Le corps doit donc se combattre contre celui-ci afin de revenir à son état optimal d'homéostasie. C'est à ce moment que le syndrome de « lutte » ou de « fuite » prend place; le corps doit soit se combattre contre le stimulus ou bien fuir de celui-ci. La deuxième étape est celle de la résistance. C'est ici où le corps se prépare pour une plus forte opposition contre le stress. Finalement, si celui-ci persiste, le système immunitaire du corps se fatigue et mène à la phase d'épuisement.²

Les 3 phases de Selye procurent les étapes globales décrivant la manière dont notre corps réagit face au stress. Cependant, lors de ces étapes, il y a des processus biologiques qui prennent place afin de permettre à notre système de pouvoir lutter contre le stress. Lorsqu'un facteur de stress a

¹[ANONYME]« *Stress on the Brain.* », Franklin Institute Online. , (<http://www.fi.edu/learn/brain/stress.html>), consulté le 10 août 2012

² Michael S. Gazzaniga, Todd F. Heatherton Steven J. Heine, et Daniel C. McIntyre, *Psychological Science*. New York, W.W. Norton & Company, 2006. p.412

lieu, il excite le système limbique (annexe 1), le système nerveux sympathique (annexe 2), l'hypothalamus (annexe 3) et les glandes surrénales (annexe 4).

Tout d'abord, le système limbique se fait activer puisque c'est celui-ci qui est en charge des réponses émotionnelles et indiquera si la personne assigne une émotion négative à la situation. Si ceci est le cas, il est fort probable que cette situation devienne un stress pour la personne. Chaque personne pourrait avoir une émotion différente face à la même situation et donc la classer comme étant un stress ou non. L'amygdale est la partie du cerveau et du système limbique qui déclenche une réponse émotionnelle à un événement et donc au stress. Bref, c'est dû à une certaine réponse émotionnelle personnelle, qu'un comportement plus générique pour combattre le stress aura lieu si celle-ci est caractérisée comme étant négative.

Si les composantes du système limbique indiquent qu'un certain facteur est un stress, les autres systèmes du corps seront activés grâce à des influx nerveux pour combattre celui-ci. En premier lieu, l'hypothalamus sera activé puisqu'elle est responsable du maintien de l'homéostasie et donc des systèmes endocrinien et nerveux.³ C'est aussi à celle-ci de déclencher les autres activités biochimiques dans le corps. En effet, lorsque le corps rencontre un stress, c'est l'hypothalamus qui fait partir la réaction d'alarme. Ainsi, si le corps doit se combattre contre un événement perturbateur, l'hypothalamus stimulera le système nerveux sympathique puis ensuite, grâce à l'hypophyse, relâchera des hormones, qui à leurs tours agiront sur les organes cibles et stimuleront les glandes surrénales.⁴

Les glandes surrénales sont formées de deux glandes, soit la corticosurrénale et la médullosurrénale. Les glandes surrénales se composent d'une glande endocrine et d'une glande neuroendocrine jouant donc un rôle important lorsqu'un stimulus est détecté. Un stress qui perturbe l'état homéostatique du corps fait que la production d'adrénaline et de noradrénaline (hormones catécholamines) soit déclenchée par la médullosurrénale. Le rôle de ces hormones est d'accélérer la dégradation du glycogène en brisant les protéines et provoquer la libération du

³ Neil A. Campbell, Jane B. Reece, et Jürgen Markl. *Biologie*. München, Pearson Studium, 2006. p..G47

⁴ N. A Khan, *Biologie du Stress* «<http://n.khan.free.fr>», consulté de 10 aout 2012

glucose.⁵ Celui-ci est la source d'énergie qui permettra à la personne d'avoir une réaction efficace contre le stress. Le cortisol est aussi une hormone qui se fait relâcher par la corticosurrénale et qui apporte des changements physiques au corps. De plus, il permet au corps de soit lutter contre le stress ou s'échapper.⁶

Nous savons que le stress entraîne des processus biochimiques ainsi que des changements physiologiques. En effet, c'est à cause de l'adrénaline et la noradrénaline relâchées dû au stress, qu'il y a des changements dans notre système cardiovasculaire et respiratoire. La fréquence cardiaque augmente et les bronchioles se dilatent pour permettre un transport plus rapide d'oxygène vers les autres parties du corps. « La sécrétion d'hormones par la médulla surrénale est stimulée par des influx nerveux provenant de l'encéphale par l'intermédiaire de la partie sympathique du système nerveux autonome. »⁷

Enfin, c'est grâce au cerveau, au système nerveux ainsi qu'au système endocrinien que nous sommes capables d'expliquer l'effet du stress sur notre corps. Si, par exemple, une personne fait face à un meurtrier, le système limbique déterminera que ceci situation est stressante et associera la peur comme émotion. Ensuite, ce système avisera l'hypothalamus, qui à son tour, déclenchera l'activité du système nerveux et du système endocrinien afin de pouvoir se combattre contre ce stress. Ceux-ci relâcheront ainsi des hormones et apporteront des changements physiques au corps. Ainsi, la personne prendra la décision soit de fuir du meurtrier ou de lutter contre lui. Ces changements peuvent aussi inclure, l'augmentation de la pression artérielle, la dilatation ou la constriction des vaisseaux sanguins, la dilatation des bronchioles ainsi que la conversion du glycogène en glucose.⁸ Ces changements continueront à avoir lieu en autant et aussi longtemps que le stress persiste, jusqu'à ce que les systèmes soient exténués et ceci mène à la phase d'épuisement.

⁵ Neil A. Campbell, Jane B. Reece, et Jürgen Markl. *Biologie*. München, Pearson Studium, 2006. p.1148

⁶ N. A Khan, *Biologie du Stress* «<http://n.khan.free.fr>», consulté de 10 aout 2012

⁷ Neil A. Campbell, Jane B. Reece, et Jürgen Markl. *Biologie*. München, Pearson Studium, 2006. p.1148

⁸ [ANONYME], «Stress», (<http://pages.infinit.net/wave/stress.htm>), consulté le 29 aout 2012

La psychologie et le stress

En regardant l'aspect biologique, nous pouvons voir qu'une fois le corps évalue une situation comme stressante, des processus biologiques spécifiques prennent place pour que le corps puisse traiter avec ce stimuli. Les mêmes réactions ont lieu chez n'importe quelle personne. Cependant, il est possible qu'une personne trouve certaines situations stressantes tandis qu'une autre non. Donc, qu'est-ce qui cause cette différence? Malgré l'invariabilité dans les processus biologiques une fois un stress est détecté, ils sont seulement déclenchés par les processus psychologiques, qui eux, diffèrent de personne en personne.

C'est en regardant l'aspect psychologique du stress que nous pouvons analyser pourquoi il existe des différentes perceptions face au stress. Chaque individu évalue différemment ce qu'il considère un facteur de stress et le traite donc d'une manière spécifique. Tout d'abord, nous allons explorer la théorie du psychologue Lazarus face au stress. Selon lui, il y a deux parties à l'évaluation du stress. Premièrement, la personne doit décider si le stimulus est stressant, bénin ou sans importance. C'est à ce moment que la personne peut faire référence à ses émotions, ses expériences personnelles, sa culture, etc. Lors de la deuxième étape, la personne doit décider la manière dont elle va répondre et sa manière d'y faire face.

Il y a ainsi deux manières de lutter contre le stress. La première fait référence aux émotions. Dans ce cas, la personne cherche à éviter une réponse émotive face au facteur de stress. La personne peut donc éviter le sujet, faire semblant qu'il n'a aucune importance ou ignorer ses effets.

Par contre, la deuxième méthode cherche à trouver le problème et donc la source du stress.⁹ Enfin, Lazarus conclut que suite aux deux étapes on devrait être capable d'identifier un de trois types de stress soit : un dommage, un défi ou une menace.¹⁰ Le type sera défini selon la perception et l'analyse psychologique de chaque personne et variera. Si quelqu'un ne considère

⁹ Michael S. Gazzaniga, Todd F. Heatherton Steven J. Heine, et Daniel C. McIntyre, *Psychological Science*. New York, W.W. Norton & Company, 2006. p.416

¹⁰ H. W. Khrono, «*Stress and Coping Theories*», Johannes Gutenberg-University, Mainz, 2002

pas quelque chose comme étant un de ces 3 types de stress, pour celui-ci la situation ne sera pas stressante. Par contre, pour un autre, cette même situation pourrait être perçue comme un stress et déclenchera donc des processus psychologiques puis biologiques.

Tout de même, certains événements peuvent être une source de stress pour tout le monde, peu importe leur passé ou émotion. La peur causée par un bruit soudain, par exemple, causera une réaction de stress chez la majorité des personnes. Au contraire, une peur des hauteurs peut avoir lieu seulement chez quelques personnes et sera causée par une relation émotionnelle. La psychologie est importante lorsque les émotions entrent en jeu car elle sert à expliquer la manière dont celles-ci jouent un rôle dans les réactions des personnes. C'est seulement lorsque quelqu'un crée un lien émotif face à une situation que celle-ci sera identifiée comme un stimulus par notre corps. Donc, c'est grâce à la perception de chacun qu'un jugement est créé et une situation est déterminée comme stressante.

Effet des évènements du passé sur les émotions et le stress

Le niveau de stress est déterminé selon les émotions qu'une personne accorde à un certain stimulus. Comme mentionnées ci-dessus, les émotions accordées sont déterminées par le système limbique. Cependant, les émotions associées aux situations différentes de personne en personne puisque chacune se sert de ses propres connaissances du préalable. C'est ainsi que le passé d'une personne lui permettra de former des émotions et ainsi détecter un stress. La réflexion consciente ou inconsciente d'une personne face à un évènement passé influencera sa perception sur l'évènement du présent.

Selon Lazarus, dans le contexte d'une « même » situation des individus peuvent avoir des réactions différentes à cause de leurs différentes interprétations, qui sont basées à partir de leur personnalité ou de leur historique personnel.¹¹ Lorsqu'un incident implique nos émotions, il reste gravé dans notre mémoire et si un incident semblable a lieu de nouveau, notre cerveau reliera les deux et créera la même émotion.¹² Si une personne associe un bon souvenir à certains évènements, il n'aura pas de problème à ce que ceux-ci aient lieu de nouveau. Cependant, si une émotion négative est associée, la personne ne voudra pas revivre cette expérience. C'est ainsi que si notre corps associe une émotion négative à une situation et la considère stressante, lorsque celle-ci se reproduit, notre corps détectera de nouveau un stimulus et déclenchera des réactions biologiques. Si une situation ne déclenche aucune émotion chez la personne, elle ne sera plus déclarée comme un stimulus et le corps ne devra donc plus prendre action contre elle.

Nous pouvons ainsi conclure qu'il y a une relation proche entre les émotions et le stress. Selon les idées de James Papez, le comportement émotionnel est surtout géré par l'hypothalamus,

¹¹ Jodi A. Quas, et Robyn Fivush. *Emotion and Memory in Development: Biological, Cognitive, and Social Considerations*. Oxford: Oxford UP, 2009.

¹² Joseph Ledou, *States of Mind: New Discoveries about How Our Brains Make Us Who We Are*, New York, Wiley, 1999. p. 123

l'hippocampe et l'amygdale. Bref, les parties jouant un rôle sur les émotions se situent toutes dans le système limbique. Les émotions et donc le stress, activent le système nerveux sympathique ainsi que le système nerveux parasympathique. Le système nerveux sympathique prépare le corps à toute action intense ou d'urgence, tandis que le système nerveux parasympathique est responsable du métabolisme.¹³ En effet, l'état psychologique d'une personne (son état émotionnel) est à la base de la détection d'un stimulus (comme le stress) et de l'activation des processus biologiques.

Comme dit auparavant, un facteur de stress déclenche le processus de « lutte » ou de « fuite ». Notre corps doit donc décider la manière dont il agira. Il devra prendre en considération le stimulus qui vient d'arriver ainsi que les valeurs, buts, état émotionnel et situation sociale dont se trouve la personne.¹⁴ Afin de faire ceci, la personne fera référence à ses expériences passées. L'influence du passé et des émotions sur le stress permettent d'expliquer pourquoi certaines personnes vivent des niveaux de stress plus élevés que d'autres. Certes, une personne ayant un vécu plus équilibré ou accordant moins d'importance émotionnelle aux événements vécus sera moins stressée. Sa relation émotive avec des situations sera moins présente et donc moins d'évènements seront perçus négativement et considérés des stress.

¹³ James W Kalat. *Biological Psychology*. 6e ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Pub., 1998. 328

¹⁴ Michael S. Gazzaniga, Richard B. Ivry, et George R. Mangun. *Cognitive Neuroscience: The Biology of the Mind*. 2e édition. New York, W.W. Norton, 1998. p.565

La vie quotidienne et le stress

Les souvenirs de chaque personne jouent un rôle important lorsqu'une situation a lieu de nouveau et celles-ci font référence à leur mémoire. Par contre, sans nécessairement avoir besoin de faire référence au passé, tout le monde vit un certain niveau de stress quotidiennement. Les personnes peuvent ressentir ceci lorsque l'environnement où elles se trouvent les accable. « Le stress se produit quand il y a une divergence entre les exigences d'une situation et les ressources de nos systèmes biologiques et psychologiques. »¹⁵ Le stress quotidien peut donc être causé par des attentes externes et internes. Les attentes externes sont celles dont les autres n'attendent d'une personne. Ceci peut inclure par exemple les attentes qu'ont un patron de son employé, les enfants de leurs parents, un enseignant de ses élèves, etc. Les attentes internes sont celles dont la personne s'attend d'elle-même. Par exemple, devenir avocat, gagner un prix d'excellence, avoir des bonnes apparences physiques ou avoir une bonne conscience.

L'effet du quotidien sur le stress peut prendre deux voies. La première étant que celui-ci n'est plus un impact sur l'état d'homéostasie du corps, puisqu'il en est habitué, et donc la réaction d'alarme n'est jamais lieu. Puis, la deuxième étant que la personne ne sera pas consciente de son niveau de stress, mais celui-ci pourra avoir des répercussions sur sa santé physique. Celles-ci peuvent être la dépression, des attaques cardiaques ou la maladie de l'artère coronaire, parmi plusieurs autres.¹⁶

Selon l'environnement (émotionnel, social, etc.) dans lequel se trouve une personne, elle aura un niveau de stress différent. L'endroit où la personne vit, les événements qui l'entourent, sa culture et son style de vie joueront donc un rôle dans son niveau de stress. La manière dont une personne gère son stress lui permet aussi de changer l'influence que ceci a dans sa vie et ses émotions.

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ [ANONYME] *Stress Affects Hormones Which Affects Immune System Which Alters Mental and Physical Health.*, Medical News Today. (www.medicalnewstoday.com/releases/7398), consult. Le 5 novembre 2012

Effet du subconscient sur le stress

Selon les théories du psychologue Freud, la subconscience est définie comme le comportement humain qui prend place suite à des processus mentaux qui ont lieu sous le niveau de conscience.¹⁷ L'opinion de quelqu'un face à quelque chose (même subconsciemment) aura un effet sur son comportement.

Lorsque nous parlons du stress, il n'est pas évident de savoir que notre subconscience joue un rôle dans celui-ci. Cependant, la subconscience joue surtout un rôle dans l'aspect psychologique des émotions et du passé ainsi que dans la vie quotidienne. Si nous observons premièrement l'effet du passé sur le stress nous pouvons voir que parfois les personnes considéreront une situation comme stressante sans être conscient qu'ils se basent de situations passées. Si une personne fut prise dans un accident d'auto, il est possible que subconsciemment il soit toujours stressé quand il entend une voiture klaxonner. La personne ne se rendra peut-être pas compte que son stress a comme source son accident d'auto, mais son corps réagira à chaque fois qu'il entendra le klaxon d'une voiture.

Les souvenirs vagues ou qui ont eu lieu il y a très longtemps peuvent aussi avoir un effet sur la subconscience et donc le stress. Une personne peut ne pas réaliser qu'il a un souvenir, mais quand il fait face à une situation celui-ci viendra affecter sa perception. Un enfant qui est par exemple tombé dans l'eau d'un bateau quand il avait 6 mois ne se rappellera probablement pas de cet évènement. Par contre, quand il sera plus vieux il est possible qu'il ait toujours peur de l'eau. De plus, si cette personne tombe encore dans l'eau, elle aura probablement un niveau de stress plus élevé qu'une autre personne qui n'a jamais vécu cette expérience auparavant.

Dans la vie quotidienne, il est encore plus courant de ne pas être conscient de l'état de stress ou même de la source qui provoque celui-ci. Puisque les éléments qui provoquent le stress font

¹⁷ Michael S. Gazzaniga, Richard B. Ivry, et George R. Mangun. *Cognitive Neuroscience: The Biology of the Mind*. 2e édition. New York, W.W. Norton, 1998. p.565

partie de la vie de tous les jours, les personnes finissent par s'y habituer et ne les trouvent plus comme un grand changement dans leur état psychologique. Il est donc très commun que les personnes soient en état de stress subconsciemment donc ne s'y rendent pas compte.

À travers le monde, les personnes souffrent de stress subconsciemment à cause de plusieurs raisons variées. Dans chaque région, il est possible que les personnes soient habituées à un certain type de stress et ne soient pas conscientes de celui-ci. Cependant, si deux personnes de régions différentes échangent d'environnement, il est très probable qu'elles détectent immédiatement le stress dont l'autre n'était plus consciente. Ceci aurait lieu puisque le corps détecterait un stimulus qui est hors de l'ordinaire.

Comparaison du stress vécu en Amérique du Nord et en Amérique du Sud

Comme mentionnées ci-dessus, les personnes qui habitent dans différentes régions du monde éprouvent des différents styles de stress. Plusieurs facteurs entrent en jeu pour déterminer le stress vécu par les différentes personnes. En effet, le stress vécu en Amérique du Nord va être différent que celui vécu par les personnes en Amérique du Sud. Des problèmes sociaux tels que les taux de crimes, la santé/l'espérance de vie, le revenu, le temps libre, les responsabilités ainsi que d'autres permettent d'explorer les causes de stress dans ces deux régions du monde.

Selon les statistiques de l'Organisation mondiale de la Santé, nous pouvons voir que les pays en Amérique du Sud ont un taux de mortalité plus élevé à cause des maladies non transmissibles (ex. cancer, attaque cardiaque, diabète, etc.) qu'en Amérique du Nord.¹⁸ Ceci démontre que les soins de santé fournis en Amérique du Nord sont plus complets et plus accessibles à la société qu'en Amérique du Sud. La préoccupation de ne pas avoir une bonne santé ou les moyens d'y avoir accès pourrait facilement être un problème pour la société en Amérique du Sud. De même, ceci démontre la meilleure position économique des pays en Amérique du Nord et donc la possibilité d'offrir des meilleurs services à sa société. En Amérique du Sud, la situation économique pose plus de problèmes sur sa société et donc les personnes ont une plus grande difficulté à se trouver des emplois ou être capables de se procurer des services nécessaires pour leur bien-être. En effet, le taux de chômage plus élevé dans le sud serait une source de stress pour sa population. L'économie est donc identifiée comme un défi dont ils ne sont pas capables de surmonter facilement et devient donc une source de stress.

Tout de même, le travail est aussi une source de stress en Amérique du Nord. Même si le taux de chômage est inférieur, les personnes qui travaillent ont plus de pression et donc plus de stress. Le niveau de pauvreté en Amérique du Sud entraîne encore d'autres problèmes comme la violence

¹⁸ [ANONYME] "Global Health Observatory - the One Stop Shop for Health Data." , World Health

Organization (<http://www.who.int/en>) , consulté le 5 novembre 2012

et donc des taux de mortalité plus élevés¹⁹. La violence et l'insécurité des pays sont une autre grande source de stress. Les personnes en Amérique du Sud doivent toujours se préoccuper des dangers qui les entourent et vivent donc dans un état constant de stress. Dès qu'une personne s'aperçoit d'une source de danger, le syndrome d'adaptation de Hans-Seyle prend place et le corps débute ses processus pour se défendre. Par contre, en Amérique du Nord, la meilleure sécurité leur permet de diminuer cette source.

En contraste, selon plusieurs sources, les pays en Amérique du Sud sont identifiés commère les pays les plus joyeux du monde, tandis que les pays en Amérique du Nord se trouvent dans le bas. Ceci pourrait être un indice que les pays du sud peuvent avoir plus de sources de stress, mais a des meilleures méthodes pour le tolérer. En Amérique du Sud, les personnes sont satisfaites avec ce qu'ils ont. En éliminant des attentes qu'ils pourraient s'imposer, ils éliminent aussi ce stress. De plus, ces personnes trouvent des moyens et le temps de faire des activités qui libère leurs inquiétudes. En faisant ceci, leur corps est capable de prendre une pause des stress quotidiens et avoir donc une meilleure santé mentale. Enfin, dans la culture sud-américaine, le support familial et les relations avec les autres sont très importants. Ceci donne l'occasion aux personnes de parler de leurs problèmes et libérer leur stress. En Amérique du Nord, les personnes semblent avoir une position plus indépendante et ont donc moins d'occasions de discuter de leurs inquiétudes. Les niveaux de stress peuvent augmenter si les personnes ne discutent pas de leurs sources de stress et n'essayent de les régler.

Les occasions de libérer les stress plus présentent en Amérique du Sud, permettent aux personnes de s'amuser ou par exemple rire. L'humour est très présent dans la culture sud-américaine. Ainsi, nous pouvons voir que ce style de vie apporte des bénéfices. Le rire stimule plusieurs organes en faisant augmenter l'absorption d'oxygène, stimulant le cœur, poumon et muscles ainsi que faisant relâcher plus de neurotransmetteurs, endorphines. Le rire soulage aussi le stress en diminuant les conséquences physiques négatives que celui-ci a. De plus, le rire améliore le

¹⁹ [ANONYME] "Index Mundi - Country Facts." (<http://www.indexmundi.com/>), consulté le 10 novembre

système immunitaire et augmente la satisfaction personnelle.²⁰ Ainsi, nous voyons que si les personnes sont plus heureuses, leur niveau de stress diminue.

Enfin, dans les deux régions il y a des sources de stress différentes qui font partie de la vie quotidienne de leur population. Certains aspects de la société provoquent moins de stress tandis que d'autres en provoquent plus. De plus, certaines sociétés ont moins de moyens de se débarrasser de leur stress et sont donc plus affectées.

²⁰ Staff, Mayo Clinic. "*Stress relief from laughter? Yes, no joke.*" Mayo Clinic. Mayo Foundation for Medical Education and Research. (<http://www.mayoclinic.com/health/stress-relief/SR00034/NSECTIONGROUP=2>), consulté le 20 novembre 2012

Conclusion

Enfin, le stress est une condition psychologique, émotionnelle est physiologique qui peut être définie à l'aide de concepts biologiques ainsi que psychologiques. Lorsque le corps humain perçoit quelque chose comme un stimulus stressant, l'homéostasie du corps est perturbée, et plusieurs réactions biologiques sont déclenchées dans le corps afin de lui retourner son équilibre interne. La psychologie joue aussi un grand rôle en ce qui concerne la perception de chacun envers une situation. C'est à cause de la perception des personnes qu'un événement sera considéré stressant ou non et donc pas tous événements seront des sources de stress pour chaque personne. Les expériences vécues aux passés sont une des raisons pour lesquelles la perception des personnes change. Ceci peut avoir lieu subconsciemment, mais affectera tout de même le jugement de la personne. La vie quotidienne de chacun peut aussi influencer le subconscient et ce dont une personne considère stressant. Bref, les processus biologiques du stress ne varient jamais, mais l'analyse psychologique a lieu de manière personnelle. Nous pouvons analyser et comparer quelques sources de stress en observant le comportement des personnes en Amérique du Sud et en Amérique du Nord. Nous pouvons voir que dans chaque communauté il y a des sources de stress différentes et elles sont aussi gérées de manière distincte.

Bibliographie

CAMPBELL, Neil A., Jane B. REECE, and Jürgen MARKL. *Biologie*. München, Pearson Studium, 2006, 1458p.

LEDOUX, Joseph, *States of Mind: New Discoveries about How Our Brains Make Us Who We Are*. New York, Wiley, 1999, 214p.

GAZZANIGA, Michael S., Richard B. IVRY, et G. R. MANGUN. *Cognitive Neuroscience: The Biology of the Mind*. 2e édition. New York, W.W. Norton & Company, 1998, 681p.

GAZZANIGA, Michael S., Todd F. HEATHERTON, Steven J. HEINE, et Daniel C. MCINTYRE. *Psychological Science*. New York: W.W. Norton, 2006, 707p.

KALAT, James W. *Biological Psychology*. 6e ed. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Pub., 1998, 535p,

KHAN, N.A, *Biologie du Stress* <http://n.khan.free.fr>, consulté de 10 aout 2012

KROHNE, H. W., *Stress and Coping Theories*, Johannes Gutenberg-Universität Mainz Germany, 2002

QUAS, Jodi A., et Robyn FIVUSH. *Emotion and Memory in Development: Biological, Cognitive, and Social Considerations*. Oxford: Oxford UP, 2009.

Staff, Mayo Clinic « *Stress relief from laughter? Yes, no joke.* » [Mayo Clinic](http://www.mayoclinic.com/health/stress-relief/SR00034/NSECTIONGROUP=2). Mayo Foundation for Medical Education and Research. (<http://www.mayoclinic.com/health/stress-relief/SR00034/NSECTIONGROUP=2>), consulté le 20 novembre 2012

[ANONYME] « Global Health Observatory - the One Stop Shop for Health Data. »
World Health Organization, (<http://www.who.int/en>), consulté le 5 novembre 2012

[ANONYME] « Le Cerveau À Tous Les Niveaux. », McGill University, n.d. Web.
(<http://lecerveau.mcgill.ca/>), consulté le 10 aout 2012

[ANONYME] « Index Mundi - Country Facts. » Web. (<http://www.indexmundi.com/>),
consulté le 10 novembre 2012

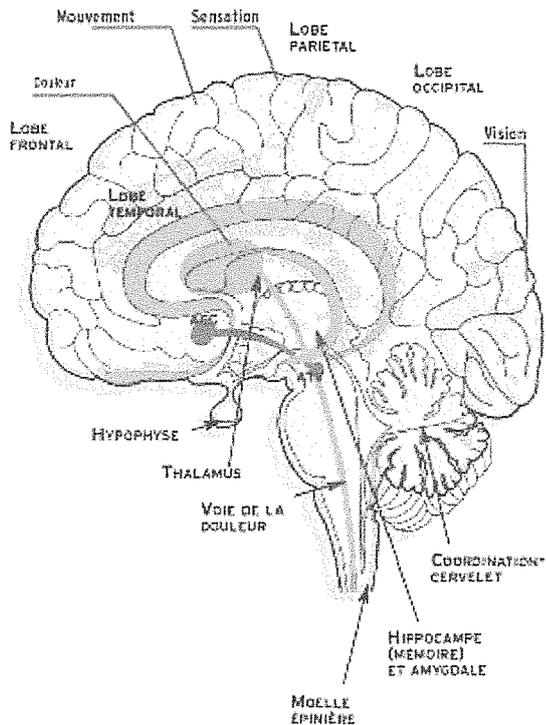
[ANONYME] *Stress Affects Hormones Which Affects Immune System Which Alters
Mental and Physical Health.*, Medical News Today. ([ww.medicalnewstoday.com/releases/7398](http://www.medicalnewstoday.com/releases/7398)),
consulté Le 5 novembre 2012

[ANONYME] « Stress on the Brain. » Franklin Institute Online. , 2004. Web.
(<http://www.fi.edu/learn/brain/stress.html>), consulté le 10 aout 2012

[ANONYME], « Stress», (<http://pages.infinit.net/wave/stress.htm>), consulté le 29 aout
2012

Annexes

Annexe 1 : système limbique

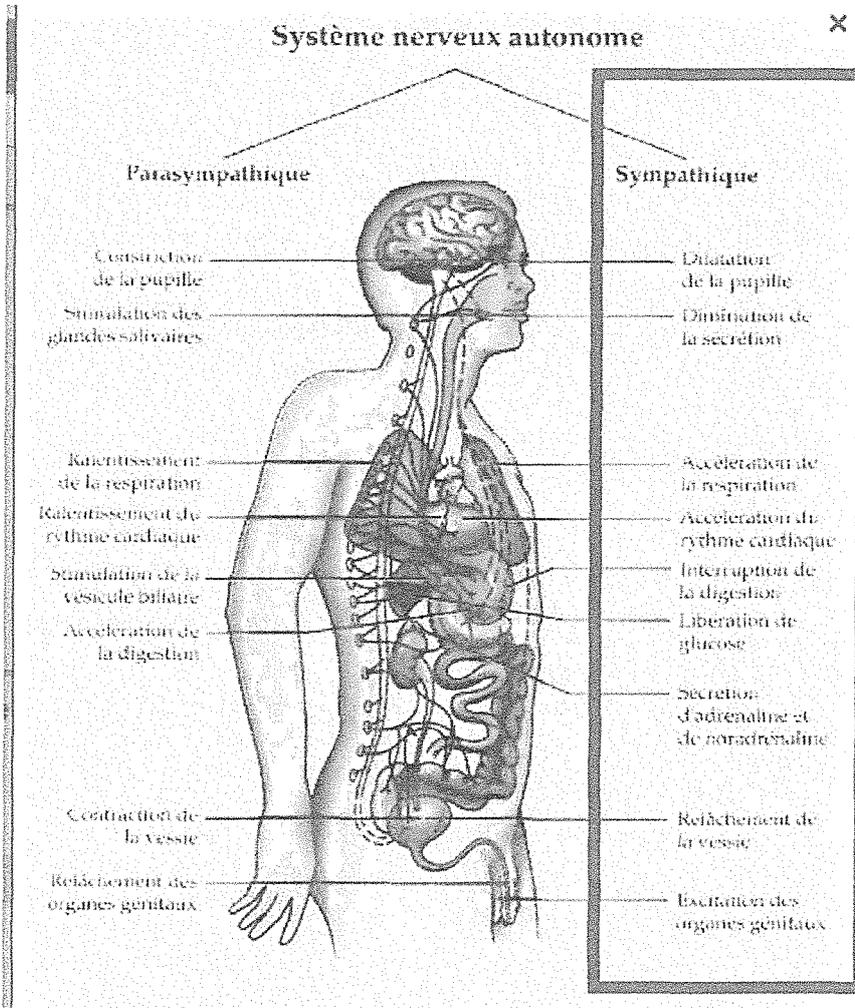


Le système limbique, Wikipédia, L'encyclopédie libre », (http://fr.wikipedia.org/wiki/Système_limbique),

Le système limbique est un groupe de parties du cerveau qui jouent un grand rôle en ce qui concerne le comportement de l'humain. Il inclut l'hippocampe, l'amygdale et l'hypothalamus.²¹

²¹ [ANONYME] «Système limbique», Wikipédia, L'encyclopédie libre », (http://fr.wikipedia.org/wiki/Système_limbique), dernière modification le 5 décembre 2012, consulté le 29 décembre 2012

Annexe 2 : système nerveux sympathique

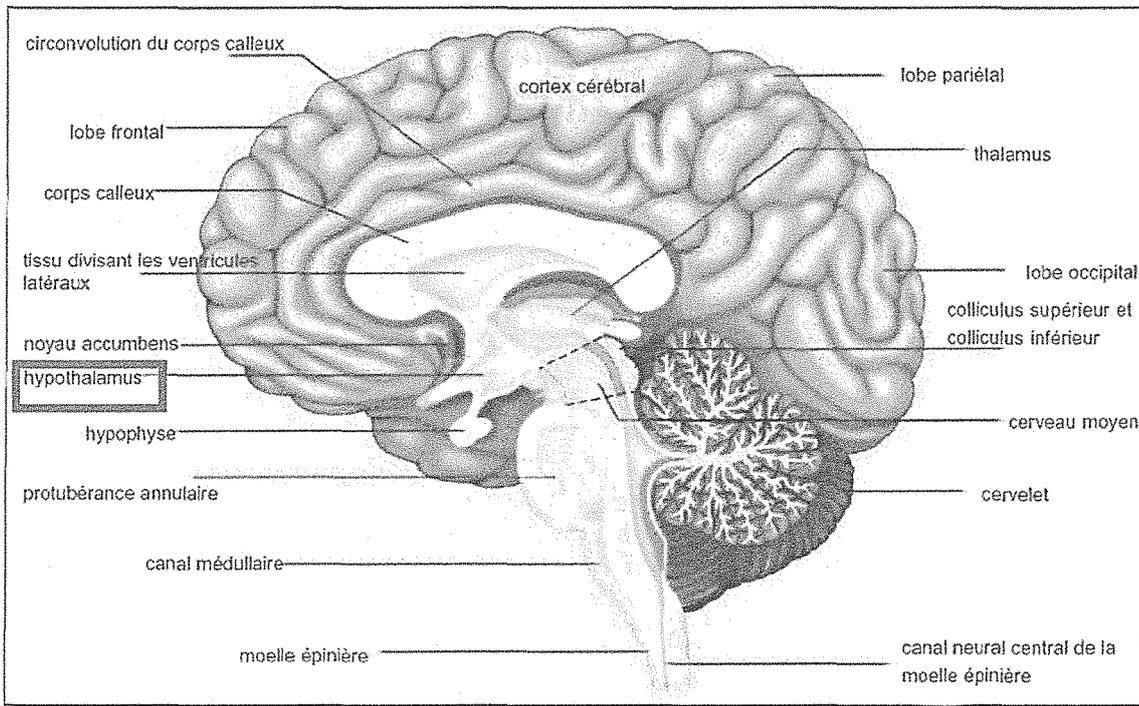


Le système nerveux sympathique, McGill University (<http://lecerveau.mcgill.ca/>)

Le système nerveux sympathique est une sous-catégorie du système nerveux autonome. Celui-ci est responsable de maintenir l'homéostasie du corps et est donc responsable pour la réponse biologique de lutte ou de fuite. Il prépare le corps à l'activité physique ou intellectuelle et « il dilate les bronches, accélère l'activité cardiaque et respiratoire, dilate les pupilles, augmente la sécrétion de la sueur et de la tension artérielle, mais diminue l'activité digestive. »²²

²² [ANONYME] «*Le Cerveau À Tous Les Niveaux.*», McGill University, (<http://lecerveau.mcgill.ca/>), consulté le

Annexe 3 : hypothalamus

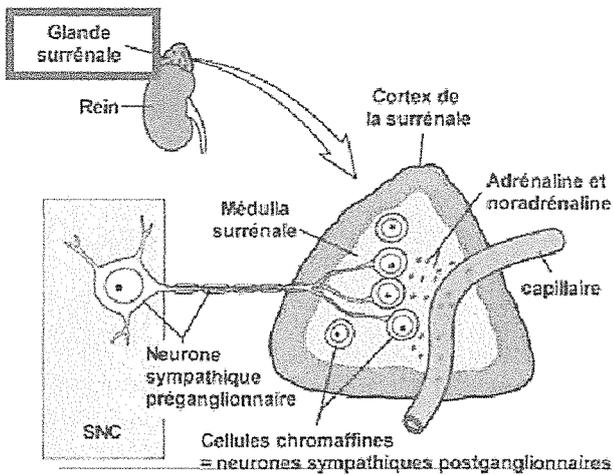


Hypothalamus, Wikipédia, L'encyclopédie libre, (<http://fr.wikipedia.org/wiki/Hypothalamus>),

L'hypothalamus est une partie du cerveau qui crée une liaison entre le système nerveux et le système endocrinien grâce à la glande endocrine : l'hypophyse. Elle permet aussi de déclencher l'activité de plusieurs hormones.²³

²³ [ANONYME] «Hypothalamus», Wikipédia, L'encyclopédie libre, (<http://fr.wikipedia.org/wiki/Hypothalamus>), dernière modification le 25 novembre 2012, consulté le 29 décembre 2012

Annexe 4 : glandes surrénales



Les glandes surrénales, Wikipédia, L'encyclopédie libre, (http://fr.wikipedia.org/wiki/Glande_surrénale)

Les glandes surrénales sont des glandes endocrines situées au-dessus des reins. Elles sont responsables de la gestion de stress en faisant la synthèse des corticoïdes et des catécholamines ainsi que de l'homéostasie.²⁴ Les glandes surrénales sont aussi divisées en deux parties : la médullosurrénale et la corticosurrénale.

²⁴ [ANONYME] «Glande surrénale», Wikipédia, L'encyclopédie libre, (http://fr.wikipedia.org/wiki/Glande_surrénale) dernière modification le 12 décembre 2012, consulté le 29 décembre 2012