



# Tutorat 2024-2025



FORMATION EN SOINS  
INFIRMIERS  
PREFMS CHU DE TOULOUSE  
Rédaction 2023-2024

Semestre 1

UEC 29  
Psychologie

*Ce cours vous est proposé bénévolement par le Tutorat Les Nuits Blanches qui en est sa propriété. Il n'a bénéficié d'aucune relecture par l'équipe pédagogique de la Licence Sciences pour la Santé et de l'IFSI. Il est ainsi un outil supplémentaire, qui ne subsiste pas aux contenus diffusés par la faculté et l'institut en soins infirmiers.*

# Les facteurs de protection et de vulnérabilité

<b>I. LES ANTECEDENTS EXTERNES : FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX ET SOCIODEMOGRAPHIQUES .....</b>	<b>3</b>
1. LES FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX .....	3
2. LES FACTEURS SOCIO DEMOGRAPHIQUES .....	3
a. <i>L'âge</i> .....	3
b. <i>Le genre</i> .....	3
c. <i>Le niveau socioéconomique</i> .....	3
3. LE TRAVAIL.....	4
a. <i>Caractéristiques du milieu professionnel avec un impact négatif</i> .....	4
4. LES EVENEMENTS DE VIE .....	4
5. LE SOUTIEN SOCIAL .....	4
a. <i>Définition du soutien social</i> .....	4
<b>II. LA PERSONNALITE COMME FACTEUR DE VULNERABILITE .....</b>	<b>4</b>
1. LES STYLES DE VIE A RISQUES.....	4
a. <i>Le type A</i> .....	4
b. <i>Le type C</i> .....	4
2. LES TRAITS DE PERSONNALITE PATHOGENES.....	5
a. <i>L'anxiété</i> .....	5
b. <i>La dépression</i> .....	5
c. <i>Le pessimisme</i> .....	5
d. <i>L'hostilité</i> .....	5
e. <i>L'affectivité négative</i> .....	6
<b>III. LA PERSONNALITE COMME FACTEUR DE PROTECTION.....</b>	<b>6</b>
1. L'OPTIMISME.....	6
2. LE LIEU DE CONTROLE.....	6
3. LA RESILIENCE.....	6
4. L'AFFECTIVITE POSITIVE.....	6

## I. Les antécédents externes : facteurs environnementaux et sociodémographiques

### 1. Les facteurs environnementaux

- ❖ Les évènements catastrophiques
- ❖ Les dangers chimiques

### 2. Les facteurs socio démographiques

#### a. L'âge

- ❖ La probabilité de développer des maladies augmente avec le temps
- ❖ L'état de santé après 60 ans dépend le plus souvent des styles de vie adoptés pendant l'enfance, adolescence, âge adulte.
- ❖ Nombre de pathologies sont associées à des événements psychosociaux.
- ❖ Les plus âgés ont des comportements plus sains que les plus jeunes.
- ❖ La population des séniors a changé

#### b. Le genre

- ❖ Les femmes vivent plus longtemps que les hommes
- ❖ En 2019, l'espérance de vie d'une femme est de 85,6 ans; un homme: 79,7 ans
- ❖ Les femmes ont un taux de morbidité plus important que les hommes. Elles consultent davantage, plus d'hospitalisations, pathologies plus fréquentes
- ❖ Les hommes sont plus fréquemment victimes de traumatismes physiques, suicides, homicides, maladies cardiovasculaires, cancer...

#### Hypothèses explicatives :

- Facteurs biologiques : hormones sexuelles féminines protégeant les femmes jusqu'à la ménopause.
- Facteurs comportementaux : plus de comportements à risque chez les hommes.
- Normes de rôles : les femmes se déclarent et osent plus facilement se dire malades ; les hommes supportent plus les symptômes.
- Sensibilité plus accrue pour les hommes aux facteurs environnementaux, notamment isolement social

#### c. Le niveau socioéconomique

##### **Prise en compte dans le NSE : niveau d'éducation, revenu, profession.**

Le NSE conditionne l'environnement proximal de l'individu (lieu de résidence, type de travail).

Le NSE a un impact important sur l'incidence et la prévalence de nombreuses maladies aiguës.

Le NSE est souvent associé à des ressources sociales instables et/ou inadéquates, fragilisant l'individu et le contrôle qu'il peut avoir sur les situations.

Les facteurs de risque dans les milieux défavorisés :

- Familiaux : instabilité, alcoolisme, tabagisme, carences alimentaires, maltraitance.
- Economiques : revenu insuffisant, habitat, densité de population.
- Professionnel : chômage familial, emploi précaire, absence de qualification.
- Comportementaux : consommation d'alcool et de tabac, régime alimentaire déséquilibré, sédentarité.
- Environnementaux : quartiers sales, pollués, accès aux soins difficiles, bruit

### 3. Le travail

#### a. Caractéristiques du milieu professionnel avec un impact négatif

- Caractéristiques intrinsèques de la tâche à accomplir (tâche répétitive, travail trop long, trop dur, comportant trop de tâches, horaires décalés) : risque de mortalité précoce et de cardiopathie.
- Conjonction entre un travail très contraignant et une faible marge d'autonomie (travail demandant beaucoup d'attention, de concentration sans que celui-ci n'ait le pouvoir de contrôler sa tâche par des prises de décision ou des initiatives) : burnout, dépression
- Problèmes relationnels au travail :
  - Conflit de rôle
  - L'ambiguïté de rôle
- Responsabilité vis-à-vis d'autrui

### 4. Les événements de vie

L'événement est considéré comme le déclencheur d'états pathologiques chez certains individus.

Les événements de vie (positifs ou négatifs) peuvent être perçus et interprétés comme des menaces, des pertes ou des dangers, nécessitant des réponses physiologiques et comportementales pour revenir à l'état antérieur.

Les événements de vie peuvent précéder l'apparition de maladies somatiques ou les aggraver.

Ce n'est pas tant l'événement objectif en tant que tel mais bien la façon dont l'individu perçoit qui est déterminant.

### 5. Le soutien social

#### a. Définition du soutien social

Ensemble des actions ou des comportements qui fournissent de l'aide à la personne. Il s'agit d'un soutien actif (en opposition à un soutien potentiel) composé d'actions ou de comportements spécifiques effectués par les autres et considérés comme une expression manifeste de soutien ou d'assistance.

**Soutien social perçu** : perception subjective du soutien

**Soutien social reçu** : soutien effectif

**Réseau social** : rôle protecteur

**Isolement social** : facteur de risque pour certaines pathologies

## II. La personnalité comme facteur de vulnérabilité

### 1. Les styles de vie à risques

#### a. Le type A

Impatience, agressivité, compétitivité, désir de réussite et de reconnaissance sociale.

Comportements visibles : vigueur, rapidité des gestes et du débit vocal, impatience, attitudes compétitives et hostiles, irritabilité.

Risque de développer des maladies coronariennes aiguës (infarctus, angine de poitrine) ou chroniques (hypertension, artériosclérose) → Lien très fort entre risque coronarien et hostilité.

#### b. Le type C

Coopérative, patiente, gentille, apaisante.

Pas d'affect négatif dans les situations conflictuelles.

Répression très forte des affects (colère, hostilité).

Problèmes souvent évités et non résolus.

Si débordement des ressources, la personne se retrouve submergée (impuissance-désespoir).

Vulnérabilité aux pathologies cancéreuses.

## 2. Les traits de personnalité pathogènes

### a. L'anxiété

#### *L'anxiété trait*

Tendance stable et généralisée à percevoir les situations aversives comme dangereuses → associée à diverses pathologies somatiques (asthme, insomnies, migraines, ulcères, mononucléose). Plus élevée chez les hypertendus.

#### *L'anxiété état*

Sentiment d'appréhension, tension liée à un événement spécifique → plus élevée chez les sujets ayant une maladie physique.

### b. La dépression

Le sujet perd souvent son illusion d'invulnérabilité.

La dépression accompagne souvent la maladie.

3% de dépression dans la population générale : 6 à 28% chez les personnes malades non hospitalisées ; 68% présentent une maladie organique.

La maladie provoquerait la dépression : la dépression serait de type réactionnelle

#### *Humeur dépressive*

Etat momentanée de détresse, de perte d'intérêt, d'énergie et d'entrain, pouvant survenir à la suite d'un événement stressant ou lorsque le sujet ne dispose pas des ressources nécessaires pour faire face.

#### *Syndrome dépressif*

- Affects négatifs (découragement, tristesse, crainte, soucis, parfois méfiance)
- Cognitions spécifiques (dévalorisation de soi, culpabilité, sentiment d'échec, idée de suicide)
- Troubles comportementaux (retrait, fuite, isolement, fatigabilité, ralentissement, expression triste et figée)
- Troubles somatiques (fatigue, faiblesse, troubles du sommeil et de l'appétit, céphalées, vertiges, troubles digestifs).

### c. Le pessimisme

→ Disposition de la personnalité

Ils perçoivent plus facilement que les autres que leurs tentatives sont vaines.

Ils ne font pas d'effort pour adopter des styles de vie sains.

Les individus seraient plus vulnérables à diverses maladies.

### d. L'hostilité

Attitudes, croyances, perceptions négatives concernant autrui. Celui-ci est perçu comme source de frustration, de méchanceté et d'injustice.

Trois composantes

- Composante cognitive ou hostilité cynique : croyance négative quant à la nature humaine, attribution hostile
- Composante affective : colère, ressentiment, mépris, irritation
- Composante comportementale : manifestation ouverte d'hostilité, d'impatience et d'agressivité

L'hostilité est liée à la sévérité de la pathologie coronarienne, au taux de cholestérol, à la réactivité cardiovasculaire dans une situation sociale aversive. En lien aussi avec l'asthme, l'arthrite, les migraines.

#### e. L'affectivité négative

Émotions négatives : tristesse, peine, colère, culpabilité, inquiétude...

C'est un indicateur de détresse psychologique.

Cette affectivité est liée à des plaintes somatiques (céphalées, nausées, insomnies, ...).

L'affectivité négative entraîne une immuno-dépression, fragilisant la personne face à certaines maladies (infections, ...).

Les personnes seraient plus sensibles et plus attentives aux sensations corporelles, entraînant une augmentation des symptômes somatiques.

### III. La personnalité comme facteur de protection

#### 1. L'optimisme

Tendance à généraliser et anticiper une issue favorable aux événements, à avoir une perception positive de soi et du monde.

Bénéfique pour la santé psychologique et physique. Le fait d'être optimiste correspondrait à un état général de bien être psychologique, à un sentiment de sérénité, à un bien-être physique avec une activation du système immunitaire.

Les optimistes croient plus que les autres que leurs efforts seront couronnés de succès.

#### 2. Le lieu de contrôle

Croyance généralisée dans le fait que les événements dépendent soit de facteurs internes (actions, efforts, capacités personnelles), soit de facteurs externes (destin, chance, hasard, divin).

Les personnes internes seraient plus adaptées socialement, auraient un meilleur moral, une meilleure santé, feraient plus d'exercice que les personnes externes.

L'externalité rendrait les personnes plus vulnérables.

#### 3. La résilience

Concept lié à des situations traumatiques (abus, maltraitance...)

Capacité, pour des individus placés dans des circonstances défavorables, de s'en sortir et de mener malgré tout une existence satisfaisante.

La résilience n'implique pas l'évitement ou le déni des situations difficiles, mais au contraire, les tentatives actives du sujet pour les surmonter.

#### 4. L'affectivité positive

Tendance à s'engager dans de nombreuses situations avec enthousiasme, énergie, intérêt, plaisir, attention et à éprouver des états cognitifs et émotionnels agréables.

L'affectivité positive est associée à des niveaux d'interactions sociales élevées, une activité physique soutenue, au bien être émotionnel, à la vitalité.

Les personnes avec affectivité positive affrontent activement les événements et pensent posséder les ressources nécessaires pour résoudre les problèmes