

Conseil de la semaine n°2 - Stress #1

Bon stress ou mauvais stress ?

Comment diminuer votre niveau de stress

Pressions au travail, tensions à la maison, rythme de vie trop rapide : les facteurs de stress ne manquent pas... Le malaise physique et psychique provoqué par un stress excessif peut vous empoisonner la vie avant de détruire votre santé. Et chose étonnante, la plupart d'entre nous ne sommes pas toujours conscients d'être sous pression. Or le stress, à la longue, épuise votre organisme et entame vos défenses immunitaires. Il est grand temps d'apprendre à diminuer votre stress avant que celui-ci n'atteigne un seuil critique !

Le stress est un phénomène complexe

Le mot anglais « stress » a été adopté la première fois dans les années 30, par Hans SEYLE, un biologiste canadien, pour décrire le « syndrome général d'adaptation ». Il s'agit donc d'un effort d'adaptation de l'organisme face à un danger, à une agression venant de l'extérieur (agression physique, psychique ou sensorielle).

Hans SEYLE avait remarqué que, lorsque des animaux étaient soumis à un désagrément, à une contrainte quelconque (par exemple une température trop faible, une réduction alimentaire, une surpopulation, etc.), ils tombaient malades et certains mouraient. Il découvrit alors que les glandes surrénales de ces animaux avaient augmenté de volume. Ces petites glandes situées au-dessus du rein jouent un rôle capital dans l'activité du système nerveux en sécrétant certaines hormones comme l'adrénaline.

Lorsque vous subissez un stress, une agression (celle-ci peut-être sans danger véritable, comme le fait de devoir vous exprimer en public), à ce moment-là, votre rythme cardiaque s'emballe, vous devenez pâle et vous vous mettez à transpirer à grosses gouttes !

Si la peur est plus forte, des réactions physiques plus importantes vont se manifester. Toutes ces réactions sont causées par la production massive d'hormones et finissent par provoquer, à la longue, de véritables maladies. L'ensemble de ces signes constituent ce qu'on appelle le « stress » (ce mot désigne à la fois l'agression et l'effet de l'agression).

Le stress, à l'origine est un phénomène positif puisqu'il représente une réaction de défense de l'organisme à un signal de danger. Si notre organisme ne nous préparait pas à affronter les agressions, nous serions incapables de nous défendre ! A un certain niveau, le stress est une stimulation positive pour l'organisme.

Malheureusement pour beaucoup de personnes les situations stressantes se répètent jour après jour et l'état de stress qui devrait être momentané devient chronique. C'est à ce moment-là qu'il devient dangereux pour notre santé et notre équilibre.

La réaction face à un danger réel ou à ce que nous considérons comme un danger se déroule toujours en 3 étapes.

- 1ère étape : la phase d'alarme

L'organisme se prépare à faire face au choc déclenché par l'agent stressant. Votre corps secrète de l'adrénaline. Sous cette influence, le coeur s'accélère, la respiration devient courte et rapide, et il se produit des modifications dans la répartition du sang dans l'organisme.

- 2ème étape : la phase de résistance

Si le stimulus stressant dure toujours, votre organisme va chercher à mobiliser des ressources supplémentaires pour trouver un nouvel équilibre. D'autres hormones sont sécrétées : l'endorphine, le cortisol, la dopamine, la sérotonine et aussi des hormones sexuelles. Le stress, est à ce stade, encore considérée comme une réponse positive.

- 3ème étape : la phase d'épuisement

Si l'agression persiste, votre organisme est débordé : il n'a plus les moyens de faire face. Vous vous épuisez littéralement et vos défenses immunitaires diminuent. Lorsque vous atteignez ce stade, vous êtes irritable, nerveux, fatigué et pour faire face, vous dépensez deux fois plus d'énergie. Vous pouvez même ressentir le besoin de prendre des excitants pour tenir le coup ! L'épuisement vous guette si vous ne savez pas vous arrêter.