



## Qu'est-ce que le stress ?

*“ Le stress est la réaction de l'organisme face aux modifications, exigences, contraintes ou menaces de son environnement en vue de s'y adapter. ”*

*Hans Selye, physiologiste canadien (1907-1982).*

Il y a réaction de stress lorsqu'il y a conjointement une menace perçue, qu'elle soit réelle ou imaginaire, et la sensation que nous ne pourrions pas y faire face.

## Bon ou mauvais stress ?

Lorsque ce stress est primaire ou aigu, il provoque des réactions en chaîne qui diffèrent en fonction de chaque individu et constitue la « réaction de lutte ».

Ces mécanismes de défense de l'organisme se déclenchent par l'intermédiaire d'une sécrétion accrue de cortisone et d'adrénaline, une espèce de super essence qui stimule le cœur pour injecter le sang dans tout le corps. La libération excessive de ces deux hormones provoque une accélération des battements cardiaques et du rythme respiratoire, augmentation de la tension des muscles, interruption de la digestion, élévation du sucre dans le sang, etc. Cette réaction est bénéfique car elle nous permet de mettre notre corps en alerte et de nous dépasser. Il y a un retour à la normale quand la menace disparaît.

Si cette agression perdure, le corps demeure en alerte et reste dans un état où il se prépare continuellement à affronter les urgences, il épuise ainsi ses ressources dans cette lutte acharnée. Les conséquences sont alors une possibilité d'apparition d'hypertension artérielle, diabète, troubles musculo-squelettiques, fatigue et fibromyalgie, dépression, burn-out et même suicide.

En conclusion, le stress aigu est bénéfique car il permet à l'organisme de mobiliser toutes nos ressources, physiques et mentales pour faire face à une menace. Quand ce stress est répété et cumulé, il entraîne un sentiment d'impuissance et de manque de contrôle. Il entraîne un épuisement de l'organisme avec des désordres métaboliques et l'apparition de maladies.

## Comment gérer son stress ?

Deux voies d'accès pour maîtriser son stress : celle d'identification et de diminution des facteurs de stress et, le renforcement des ressources pour faire face à la menace.

**I. L'identification des facteurs de stress** qui peuvent être personnels, professionnels et liés aux relations interpersonnelles permet d'agir sur les causes du stress.

### II. Un renforcement de ses ressources :

► **Individuelles** : travail sur les émotions qui nous envahissent, les pensées négatives (« je ne vais jamais y arriver »). Des exercices physiques de posture du corps et de respiration ont prouvé leurs actions pour mobiliser nos ressources et passer à une énergie positive.

► **Collectives** : appartenance à des groupes ou associations capables de nous aider.

## En pratique :

### Exercice de contention :

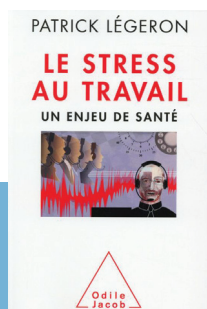


- 1 Croisez vos bras autour de vous et respirez profondément.
- 2 Votre main droite agrippe le bras gauche proche de l'épaule et la main gauche le bras droit.
- 3 Tentez d'écarter les bras sans lâcher la position de vos mains. Cette position vous permet de vous rassembler.

### Exercice de respiration profonde :



- 1 Inspirez pendant 4 secondes.
- 2 Restez en apnée pendant 4 secondes.
- 3 Expirez pendant 4 secondes.
- 4 Recommencez.



### Pour approfondir le sujet :

“Le stress au travail ” de Patrick Légeron  
Edition Odile Jacob

