

Quelques mots sur le stress

La notion de stress vient du physiologiste canadien Hans Selye peu après la seconde guerre mondiale.

Le stress n'est ni positif, ni négatif.

Il est simplement l'adaptation de notre organisme à une sollicitation extérieure. Une promotion, une belle rencontre, un bal, regarder un enfant rire sont des exemples de stress bénéfique. Ils sont chargés de joie et d'enthousiasme.

D'autres stress sont éprouvants, notamment dans certaines situation de travail, des conflits relationnels, la maladie d'un enfant, la mort d'un proche. Cela devient problématique quand les stress s'accumulent. C'est souvent le cas des femmes épuisées que j'accompagne, elles "craquent" devant la charge de problème à gérer.

Notre état d'esprit est déterminant pour gérer la situation. Selon chacun un événement va être plus ou moins stressant. Parfois, le simple fait de préparer un petit-déjeuner pour les enfants peut-être source de stress, si la nuit de sommeil a été insuffisante. Tandis qu'avec un peu plus d'énergie, manger avec devient un vrai bonheur.

Depuis la nuit des temps, le stress nous permet de faire face à une situation imprévue. Par exemple, si l'homme des cavernes rencontrait un lion, la décharge d'adrénaline lui donnait la capacité de faire un 100 mètres et de grimper dans un arbre pour se mettre en sécurité. Aujourd'hui, c'est la personne qui fait monter la pression qui remplace le lion (les cas de harcèlement sont si nombreux !).

Face à un stress nous avons trois solutions : combattre, fuir ou subir.

Combattre se manifeste souvent par des réactions d'agressivité quand "une goutte d'eau a fait déborder le vase". Se sont les nombreuses grèves et manifestations des citoyens français en colère de ne pas être entendu. La fuite, c'est courir face à un danger. Subir, c'est ne rien dire des violences conjugales subies, ou du harcèlement subi d'un supérieur hiérarchique.

Le stress chronique, est une certaine quantité de stress accumulée, chaque jour, qui crée des tensions, souvent non perçue. La charge est telle que le corps ne trouve plus le repos dont il a besoin.

Notre corps ne carbure plus à l'adrénaline mais au **cortisol**. des symptômes du stress apparaissent : estomac noué, tensions, agitation ou au contraire, apathie, irritabilité, émotions à fleur de peau, respiration courte, confusion, oppression, difficultés de concentration.

Si le stress continue à nous mettre trop souvent la pression, les conséquences peuvent être plus graves. A pousser trop longtemps sa voiture dans la zone rouge, on finit par la casser. Nos batteries, les glandes surrénales, fabricant le cortisol, surchauffe et tombe en panne. La phase de résistance, où nous supportons peut durer des mois, des années. Même si nous n'avons pas tous la même capacité à résister au stress.

Les conséquences sur l'organisme sont nombreuses : baisse de l'immunité, hypo/hyper glycémie, addictions diverses, fragilisations des vaisseaux sanguins, rétention d'eau, surpoids ou amaigrissement excessif, troubles de l'humeur...

Plus le stress est fort et durable, plus ses effets sont nocifs pour la santé.

Merci pour votre lecture

Sources : livre secret de naturopathies, Stéphane Tetart, Vanessa Lopez.