

Stress: pour le pire et le meilleur

Il y a 30 à 40 ans, on parlait peu de « stress ». Actuellement, ce mot évoque une réalité incontournable.



Le stress nous touche lorsqu'une situation exige de nous une adaptation plus ou moins rapide. En fait, **le stress est un processus d'adaptation**, la manière dont notre organisme répond et réagit aux situations que nous percevons comme stressantes -

dans un sens plutôt négatif- ou considérées comme stimulantes et positives.

Ce qui représente un stress pour une personne ne le sera pas forcément pour une autre. C'est le cas, par exemple, pour un déménagement, un mariage.

Néanmoins, certaines **situations de crise** sont identifiées comme des sources possibles de stress aigus importants : un décès, un divorce, une perte d'emploi, une crise de couple, etc.

On distingue, aussi, une série de **stress permanents** (des difficultés financières, de logement, des relations de travail problématiques...), auxquels s'ajoutent souvent des stress inhérents à la vie quotidienne (un embouteillage, une réunion annulée...). Il arrive que la gestion de tous ces stress potentiels devienne problématique.

Bon à savoir : le stress touche tout le monde : enfants, personnes âgées et adultes.

Feu orange : le cadre de travail représente souvent une source

importante de stress.

Jusqu'où ne pas aller trop loin

Face à une situation nouvelle et/ou une situation parfois effrayante, exigeante ou difficile à vivre, le stress déclenche en nous toute une série de réactions.

Elles sont destinées à nous permettre de nous adapter et à faire front. Ainsi, en situation de stress, le système nerveux est stimulé, une décharge d'hormones se déclenche. Le corps se met en état d'alerte : l'attention est en éveil, les rythmes cardiaques et respiratoires s'accélèrent. L'énergie et l'oxygène supplémentaires fournis nous préparent au combat... ou nous aident à fuir !

Si cette réaction de stress est temporaire ou de courte durée, aucun souci.

En revanche, un stress excessif, répété et sans possibilité de récupérer, risque de perturber le fonctionnement de l'organisme placé, en permanence, en état d'alerte.

Bon à savoir : une alimentation équilibrée et une activité physique régulière permettent d'augmenter la résistance aux situations de stress.

Des signes d'alerte

Les stress excessifs ou chroniques ont des effets sur la santé mentale et physique.

L'**insomnie**, ou un **mauvais sommeil**, constitue souvent un des premiers signes d'alerte.

En plus d'une **irritabilité** ou d'un état de nervosité, toute une série de **troubles** risquent d'apparaître : des maladies de la peau (comme l'eczéma), des maux de dos, de tête, des troubles du système digestif (gastrites, ulcères, colites) ou

de la sexualité, des problèmes cognitifs (troubles de mémoire) ou cardiovasculaires (palpitations, hypertension), respiratoires (asthme), immunologiques (une plus faible résistance aux infections).

Le stress chronique mène aussi, parfois, à la dépression et à des troubles anxieux. Il doit donc être pris au sérieux, avec des mesures adéquates pour « faire retomber la pression ».

Feu orange : le stress chronique provoque des symptômes qui reviennent régulièrement. A ne pas négliger...

Ami avec le stress

Votre médecin généraliste peut vous aider à mieux comprendre les mécanismes du stress, à identifier ses sources et à mieux le maîtriser.

La **relaxation**, comme l'**exercice physique** régulier, font partie des armes efficaces contre le stress.

Le fait d'exprimer ses problèmes à un professionnel de santé ou à un proche permet aussi de prendre de la distance et d'envisager des solutions pour s'en sortir.

Afin d'éviter d'être débordé par le stress, on recommande d'apprendre à connaître ses limites – et à les respecter. Il est essentiel, aussi, de penser à garder des moments de détente et de plaisir dans sa vie.

Bon à savoir : une vie sans stress est impossible. En revanche, il est possible d'éviter d'en arriver à un stade de stress chronique ou extrême, néfaste à la santé.

Si le sujet vous intéresse, vous pouvez consulter la brochure « [Je stresse un peu, beaucoup, à la folie...](#) » de la Mutualité Chrétienne. Elle aide à mieux comprendre les mécanismes du stress. Elle donne aussi une série de conseils pratiques (écoute des besoins, pensée positive...) et présente des

techniques (automassage, yoga, méditation sophrologie...) pour apprendre à mieux l'apprivoiser.

Photo © fred goldstein

Mise à jour 20/09/2021