

LE STRESS

Irritabilité, anxiété, troubles du sommeil, maux de dos, ulcères... autant de signes de ce stress dont nous sommes de plus en plus nombreuses et nombreux à souffrir aujourd'hui.

Les conseils pour mieux gérer ce mal de notre temps vous rendent peut-être septique. Vous pensez: «Facile à dire! Mais j'ai des enfants et un boulot plein temps! Même si j'ai envie de faire quelque chose, je n'y arrive pas!», ou encore «Au travail, je me vois mal prendre du temps pour déstresser!».

Et vous avez raison: faire face au stress n'est pas évident. Toutefois, pour changer le cours des choses, votre participation est essentielle.

Les ressources pour agir et pour ne pas sombrer dans le stress chronique sont en vous.

A quoi sert le stress ?

A rétablir l'équilibre dans l'organisme qui vient d'être «dérangé» par un événement extérieur (mariage, naissance, décès, bruit, embouteillage...) ou intérieur (pensée, croyance, émotion, etc.). Le stress nous permet de faire face aux situations de danger mais aussi aux changements et aux transformations qui font partie de la vie.

Que se passe-t-il dans le corps lors d'un stress ?

Un message de stress part stimulée (peau, muscles, organes des sens, organes digestifs...) pour arriver jusqu'au cerveau. Le cerveau déclenche alors un signal d'urgence et informe l'organisme du déséquilibre via des hormones véhiculées par le sang. Ces hormones agissent direc-



tement sur les organes qui nous permettent de réagir au stress. Le cœur bat plus vite et plus fort, la tension artérielle monte, l'irrigation sanguine est meilleure tant au niveau des muscles qu'au niveau du cerveau. Le taux du sucre sanguin s'élève, donnant ainsi aux muscles et au cerveau toute l'énergie nécessaire pour répondre en urgence. La conscience des événements et des objets environnants s'aiguise et la vigilance s'accroît, ce qui nous permet de prendre les décisions d'urgence.

Comment l'équilibre se rétablit-il après un stress?

L'équilibre revient lorsque la tension provoquée par le stress est évacuée. Cette évacuation peut se faire de différentes manières: en déchargeant l'énergie du corps (via l'exercice physique), en libérant les émotions, en parlant, etc.

Le stress est-il une maladie?

Le stress en soi n'est pas une maladie puisqu'il s'agit d'une réaction naturelle de l'organisme à une stimulation. Cette réaction est programmée pour ne durer qu'un temps.

C'est lorsqu'il s'installe que le stress menace la santé; dans ces moments (plus ou moins longs) où nous nous sentons continuellement sous tension et sous pression. Dès lors, il devient source d'ennuis et peut entraîner des maladies. Dans ce cas-là, on parle d'un état de stress chronique.

Il y a donc bon stress et mauvais stress?

Non, ces notions sont subjectives. Il existe autant de formes de stress que de personnes stressées. Chacun(e) réagit différemment au stress. Ceci dit, on peut parler de stress utile lorsque la stimulation reçue par l'organisme fait plaisir, apporte bonheur et équilibre (joie, réussite, amour...). Par contre, on dira qu'un stress est perturbant quand il provoque un déséquilibre trop important et que nous n'arrivons pas à nous y adapter.

Pourquoi les réactions au stress varient-elles d'une personne à l'autre?

Chaque individu a un réservoir d'énergie dans lequel il puise afin de lutter contre le stress. Ce réservoir ne se vide pas de la même manière



pour tout le monde. Pour les uns, la réserve s'épuise relativement vite, pour les autres pas. De même, la capacité à récupérer diffère selon la personne. La réaction dépend de l'état physique, de l'état mental ou encore de la possibilité d'agir ou non sur les causes du stress, de les contrôler, de les accepter, etc.

Certains événements et certaines habitudes sont aussi plus usantes que d'autres: excès alimentaires, alcool, tabac, excès de fatigue, précarité de logement, d'emploi, de revenus, conflits sur le lieu de travail, dans le couple, etc.

Qu'est-ce qui provoque le stress?

A l'origine du stress, une stimulation venant de l'environnement externe ou interne. Cette stimulation peut avoir différentes formes. Elle est tantôt:

- physique: coup, blessure, mais aussi baiser, câlin
- relationnelle: dispute, discussion, injure, deuil, mais aussi déclaration d'amour, échange constructif, mots doux
- sensorielle: bruit, froid, mais aussi chaleur, musique

La nature de la stimulation n'influence pas la réponse physiologique de l'organisme. Que cette stimulation soit agressive ou bienfaisante, vécue comme un échec ou un succès, une joie ou un malheur, la réponse du corps est la même.

Quelles sont les situations de la vie courante qui génèrent le stress?

Tout changement, tout bouleversement est à l'origine du stress. On ne peut donc l'éviter puisque l'imprévu fait partie intégrante de la vie.

Ceci dit, le stress peut être dû aux conditions de travail (travail pas du tout motivant, travail de nuit, mutations, relations de pouvoir, brimades, conflits relationnels, difficultés à communiquer, etc.) mais aussi au chômage.

Le stress s'imisce également au niveau des relations sociales (lorsqu'on se sent victime, dominé, angoissé, complexé...) et des relations conjugales et familiales (lors de conflits, de frustration affective ou sexuelle, de violence, d'échec de la relation, de divorce, de veuvage, de maladie, de deuil...).

Extrait du guide solidarité-santé des mutualités socialistes «Le stress, nécessaire mais pas fatal».

