Qu’est-ce que le Stress ?

Certaines situations nous paraissent dangereuses ou trop difficiles à affronter et provoquent une réaction de « stress ». Il s’agit d’une réaction physiologique de l’organisme au signal d’un danger physique, psychique ou émotionnel. Cette réaction est automatiquement générée par l’organisme afin de préparer notre corps à réagir au danger. Il existe trois façons de réagir au stress : le combat, la fuite ou être tétaniser. Cette réaction demande à l’organisme un effort important. Le stress n’a donc pas les mêmes effets quand il est modéré et ponctuel que lorsqu’il est intense et prolongé.

Le Stress Chronique

Lorsque la situation de stress dure et s’intensifie, le stress devient chronique. Il ne nous aide plus et nous empêche d’agir, il devient néfaste pour notre organisme et engendre de nombreux effets physiologiques et psychologiques. On a constamment l’impression que la réalité dépasse nos moyens. L’organisme fonctionne alors en surrégime et le corps sécrète toujours plus d’hormones. En conséquence, le cœur, les articulations sont sollicitées en permanence… et s’épuisent. Ces situations provoquent l’apparition de troubles du sommeil et de la concentration, des maux de dos, des maladies cardio-vasculaires ou d'autres troubles psychosomatiques, un épuisement et des dépressions. On attribue certaines maladies allergiques, immunologiques et cancéreuses au dérèglement dû à ce surrégime.

Ci-dessous une liste exhaustive de manifestations dus au stress chronique.

Peurs, colères et tristesse. Fatigue, irritabilité, difficultés de concentration et de sommeil, maux de tête. Risque de dépression, troubles anxieux et attaques de panique.

Augmentation de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle, du cholestérol et du risque de crise cardiaque.

Diminution des capacités du système immunitaire à faire face aux microbes et à combattre les maladies. Risque de diabète.

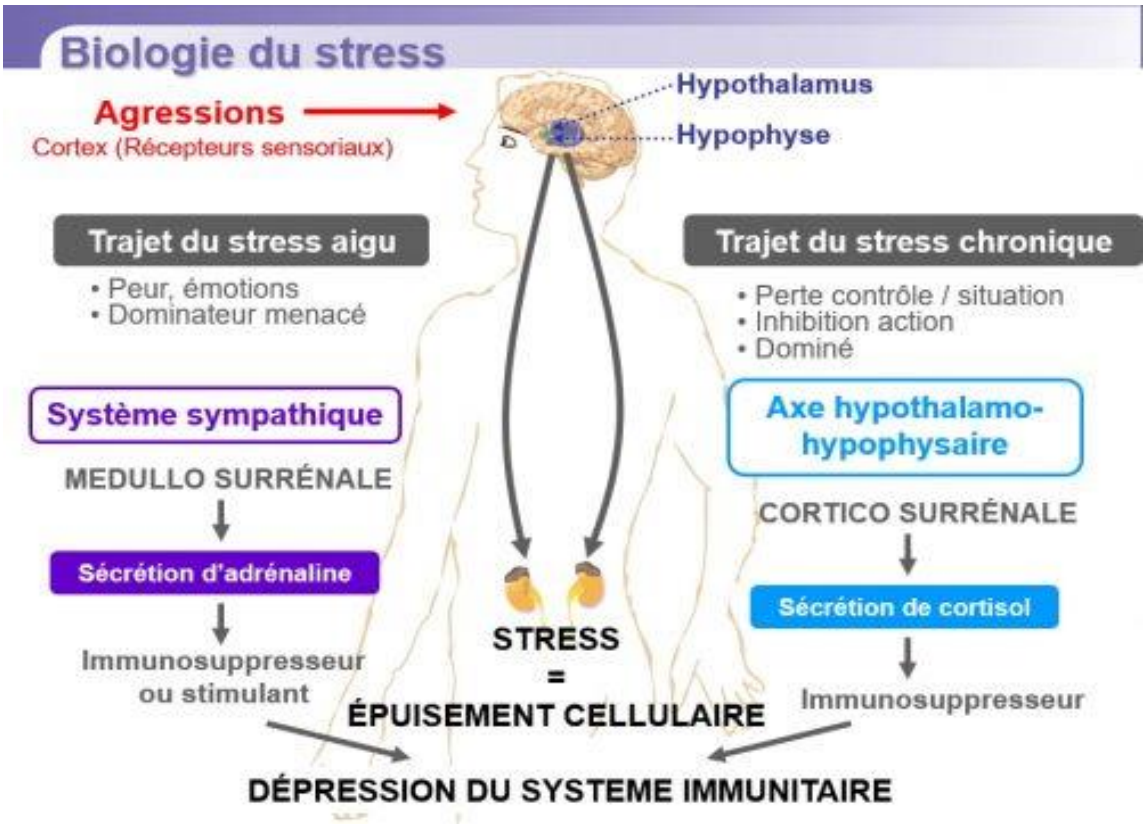
Crampes d'estomac, reflux gastrique, constipation/diarrhée, nausée. Augmentation/ perte de poids.

Perte de libido. Réduction de la production de sperme chez l'homme et augmentation des douleurs et dérèglement menstruel chez la femme.

Douleurs aux articulations et tensions musculaires. Plus faible densité osseuse.

Augmentation de la consommation de tabac, de caféine, de sucre, d'alcool et de drogue

Le stress chronique peut être ressenti à tout âge, il est fréquent dans le milieu scolaire et est considéré comme la cause principale de l'épuisement professionnel (burn-out en anglais). En France, 1 salarié sur 4 est en effet régulièrement en situation de stress chronique. S'il n'est pas pris en charge rapidement, le stress peut se transformer en dépression.

Comment fonctionne le Stress ?

Comprendre comment fonctionne le stress est déjà un pas vers sa maitrise. Ensemble nous repérons les facteurs personnels ou professionnels qui le déclenchent et mettons en place séances après séances des exercices à l'aide d'outils thérapeutiques qui permettent de mettre durablement à l'arrêt le mécanisme de stress.