

Le stress

Le stress est une réaction adaptative face à une situation exigeante ou menaçante.
Il nous permet de combattre, de fuir ou de temporiser.

Il peut être une source de satisfaction ou de difficultés :

- Lorsque nous le maîtrisons (« **Eustress** »), nous ressentons du plaisir et du bien être : il nous motive, dynamise et favorise notre confiance et notre attention.
- Lorsque nous ne parvenons pas à le maîtriser (« **Détresse** »), nous ressentons de l'insatisfaction et de l'inconfort : il nous démotive, amorte et favorise notre inquiétude et notre impuissance.

On distingue généralement plusieurs types de stress :

- **Le stress aigu** : il s'agit d'une réaction immédiate à un événement précis et temporaire (par exemple : éviter un accident de voiture, passer un examen ou parler en public).

Caractéristiques : il apparaît rapidement et disparaît dès que la situation revient à la normale.

Symptômes courants : rythme cardiaque accéléré, mains moites, respirations rapides, oppressions, palpitations, vertiges, tremblements, transpiration, bouche sèche, gorge serrée, bouffées de chaleurs, vertiges, contractures en particulier ceux du visage et des membres inférieurs... Le stress aigu épisodique

Impact : à petite dose, il peut être stimulant (le "bon stress" ou *eustress*) car il aide à rester concentré et performant.

- **Le stress aigu épisodique** : le stress aigu se répète de façon fréquente. Ce sont souvent des individus qui semblent toujours pressés, dépassés par les événements, ou qui accumulent trop de responsabilités.

Caractéristiques : Un comportement hyperactif, irritable ou impatient y est souvent associé.

Les symptômes physiques à court terme : maux de tête, de ventre et de dos, troubles digestifs (diarrhées, constipation...), sur ou sous alimentation, troubles du sommeil, fatigue persistante, douleurs musculaires, grincement de dents (bruxisme), affections chroniques, dysfonctionnement sexuel...

Les symptômes psychologiques à court terme : pertes de mémoire, oubli, troubles de la concentration, colère, frustration, anxiété, irritations, isolement, surconsommation d'alcool ou de cigarettes ou de médicaments, dépression, mal-être, plus de difficultés au travail...

Impact : Il altère la qualité de vie et les relations interpersonnelles si les habitudes ne sont pas modifiées.

- **Le stress chronique** : il s'installe dans la durée lorsque la personne ne voit aucune issue à une situation difficile (par exemple : un travail usant, des problèmes financiers de longue date ou un environnement familial conflictuel).

Caractéristiques : Il est permanent et finit par faire partie du quotidien, au point que la personne s'y habitue parfois, bien que son corps en souffre.

Les symptômes physiques à long terme : hypertension artérielle, maladies cardiaques, diabète, maladies infectieuses, ulcère gastrique, fatigue intense....

Les symptômes psychologiques à long terme : accidents, violences domestiques, abus de psychotropes, comportements suicidaires, dépendances (alcool, drogues), dépression, dépersonnalisation, obsessions, ruminations, burn out...

Impact : Il altère la santé physique et mentale ainsi que les relations interpersonnelles si les habitudes ne sont pas modifiées.