

## Pour en savoir plus sur **la gestion de stress**



Grand mal du 21è siècle, beaucoup de gens se sentent souvent voire en permanence, stressés. C'est pourtant une réaction naturelle. Les différentes pressions et contraintes auxquelles nous faisons face chaque jour nous font perdre parfois le sens premier de cet état : vivre.

Le Petit Larousse médical définit le stress comme « un état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque ».



Le stress comme nous l'entendons communément, n'arrive donc pas sans raison. Il est le résultat de situation, rencontre, état qui vont nous « toucher », nous rendre vulnérables, nous émouvoir. A tel point qu'il peut être fatal.



Nous connaissons aujourd'hui tous le terme de « burn out », définit comme un état d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de réduction de l'accomplissement personnel qui apparait chez les individus impliqués professionnellement auprès d'autrui - OMS

« un sentiment intense de fatigue, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail »

avec incapacité de récupérer sur de courtes durées même avec du repos. Le burn-out étant aujourd'hui étendu à la vie privée.

## En quelques mots

Dans notre cerveau nous avons une glande appelée hypophyse, qui, sous l'effet d'une « agression », va enclencher une réaction d'alarme.

Cette alarme engendre la sécrétion de cortisol permettant de répondre au mieux à l'agression, comme un état d'alerte.

. A ce stade là, rien de négatif, bien au contraire, le corps s'adapte en tout cas sur une courte durée. Celle-ci est variable d'une personne à une autre, de 15 jours à quelques mois. C'est grâce à ce cortisol que nous trouvons l'énergie pour subvenir à la situation.
Or, nos vies nous jouent des tours. Tout va de plus en plus vite, nos moyens de communication nous assaillent et les exigences professionnelles et personnelles nous accablent.

. Si ce stress se prolonge, le cortisol devient toxique et créé un certain nombre de déséquilibres. Il va faire chuter entre autre, deux neurotransmetteurs très importants : la dopamine et la sérotonine.

Ces deux neurotransmetteurs sont capitaux dans la lutte contre la dépression entre autre. Un stress prolongé créé d'autres problématiques nerveuses et physiologiques: prise de poids, perte de sommeil, agressivité, anxiété, irritabilité, perte de mémoire, de concentration.... qui elles-mêmes auront des conséquences plus importantes encore: problématiques cardio-vasculaires, dégénérescence, vieillissement prématuré, oxydation de l'organisme..., bref un vrai cocktail Molotov!

