

L'impact du stress

Le stress ou syndrome général d'adaptation est l'ensemble de réponses d'un organisme soumis à des contraintes et pressions de la part de son environnement.

Le stress positif améliore la concentration et la réflexion au moment opportun. Il permet face au danger de réagir immédiatement.

Habituellement, les réactions de l'organisme face au stress, lui permettent de faire face aux situations les plus difficiles. Une fois la menace écartée, le conflit résolu, ou l'épreuve surmontée, s'ensuit une phase de relâchement et de récupération.

Mais le plus souvent, le stress empoisonne notre existence, nous nous sommes résignés à vivre stressé. L'impact négatif du stress influe considérablement sur notre santé. Un événement stressant provoque une réaction en chaîne. Le cerveau donne l'ordre aux glandes surrénales de libérer le cortisol. Si cette situation est persistante, récurrente, l'organisme qui continue de lutter, s'enfonce dans un état d'épuisement avancé, que ce soit psychique ou physique. Des affections peuvent même apparaître : doutes sur soi, peurs, hypertension, affaiblissement du système immunitaires, problèmes de sommeil, troubles du transit, eczéma, chute des cheveux, etc....**la dépression** et diverses pathologies s'installent.

Répondre à notre anxiété par la fuite, en prenant des médicaments ou en ingérant de l'alcool, café, ou autres additifs, n'est pas une solution sur le long terme. Cette réaction n'est seulement qu'un sparadrap nocif. Les symptômes réapparaîtront, la situation plus compliquée en mettant notre santé en danger.

L'impact du stress est générateur de conflits dans la vie de couple et dans notre environnement social et familial. Séparations, divorces, souffrance des enfants, problèmes financiers sont des conséquences de la non gestion de stress. Un coût social mais surtout un coût humain.

Nous pensons à tort que le temps, ou un changement (nouveau travail, rentrée d'argent, nouveau partenaire, déménagement) peuvent faire disparaître notre problématique.

Pourtant il existe des solutions pour palier au stress et au surmenage. Entreprendre un travail sur soi, afin de trouver l'équilibre nécessaire, et de vivre plus sereinement.

Brigitte Oliviera

Psychothérapeute