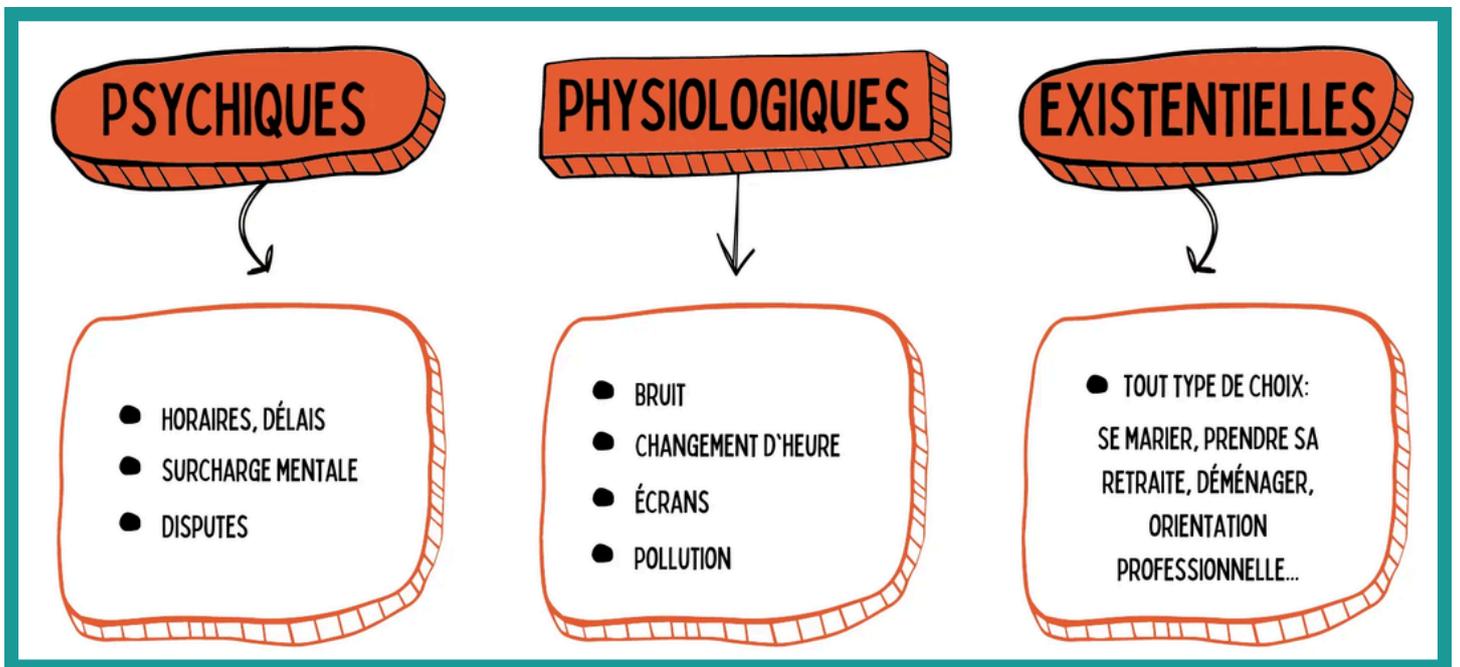


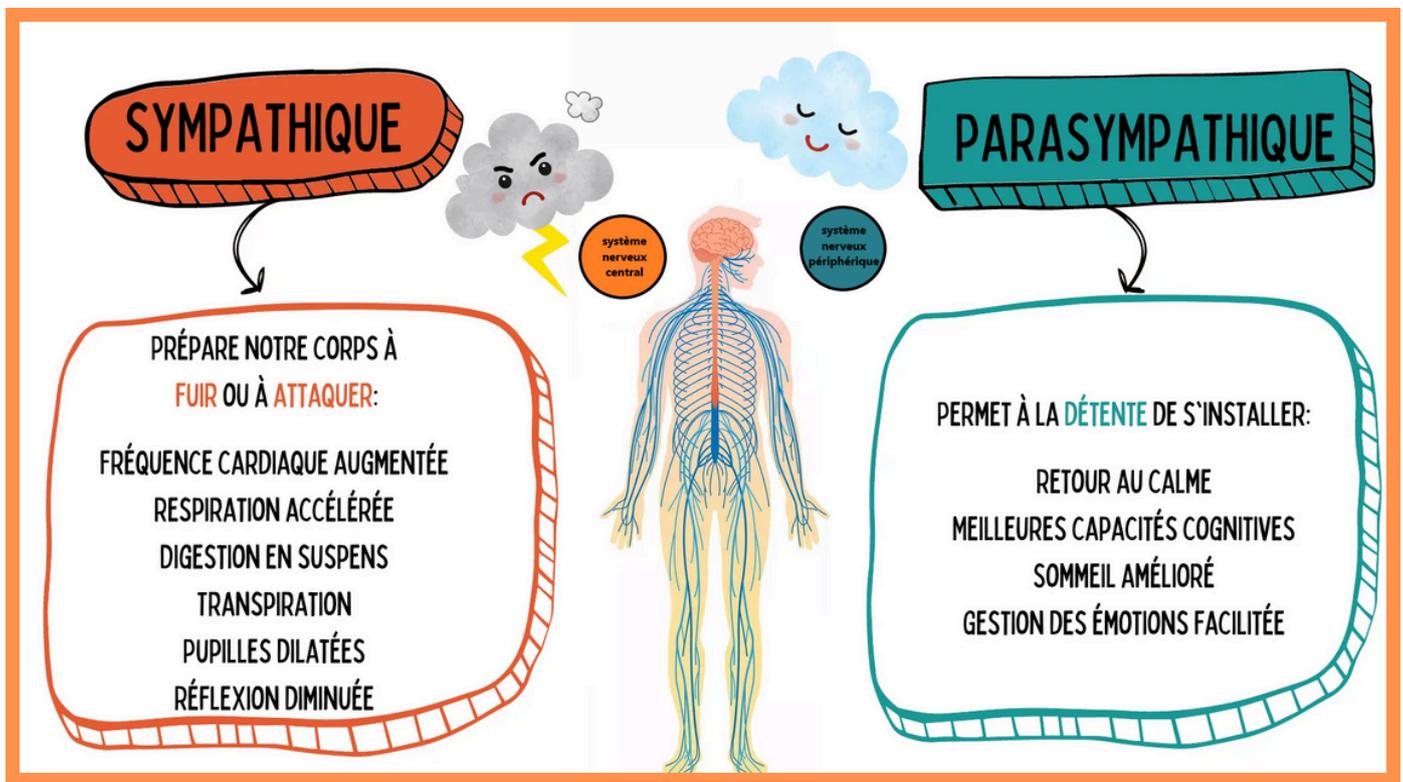
# LE STRESS

Le stress est, avant tout, un mécanisme d'adaptation, déclenché par **différentes causes** :



Toutes ces causes agissent au niveau de **notre système nerveux autonome**. Comme son nom l'indique, ce système nerveux n'est pas sous le contrôle de notre pensée. Il a deux versants, avec des fonctions opposées :

- **Le système nerveux sympathique** prépare notre corps à fuir ou à attaquer quand nous faisons face à une cause de stress nécessitant une adaptation. Chaque fois que nous sommes confrontés à une cause de stress, même minime comme la lumière bleue d'un écran, notre système nerveux sympathique est stimulé. Cette réaction fait partie de notre instinct de survie et ne peut donc pas être court-circuitée par la pensée, malgré tous les efforts que nous puissions faire !
- **Le système nerveux parasympathique**, quant à lui, s'active lorsque nous nous sentons en sécurité et permet à la détente de s'installer, de bien dormir, d'être disponible, avec de bonnes capacités de concentration et de mémorisation.



Lorsque nous faisons face à un agent stressant, une petite glande située dans notre cerveau limbique, l'amygdale, lance l'alerte : ATTENTION DANGER !!! Le système nerveux sympathique est alors déclenché et prépare notre corps à réagir aussi bien sur le plan physique que mental. Notre métabolisme s'accélère afin de libérer un maximum d'énergie pour pouvoir fuir ou attaquer.

Nous sommes donc biologiquement programmés pour agir, soit par l'attaque, soit par la fuite. Cette action permet de décharger toute l'énergie accumulée, pour ensuite, laisser notre système nerveux parasympathique prendre le relais, et faciliter le retour au calme. Mais, notre mode de vie moderne ne nous permet plus de prendre la fuite ou d'attaquer dès que nous vivons une situation stressante. Ainsi, au travail par exemple, face au stress créé par le fait de rendre un compte-rendu dans un délai très court, nous n'avons pas agi comme nous sommes biologiquement prévus pour le faire (attaque ou fuite). Nous mettons plutôt tout en œuvre pour le rendre dans les temps et nous en sommes soulagés. Si le soir, en rentrant du travail, une dispute éclate à la maison, nous reprenons une dose de stress. Et le lendemain, le bruit du marteau piqueur dans la rue nous martèle les tympans toute la journée... Peu à peu, le stress s'accumule sans être régulé, les tensions s'accumulent, jusqu'à nous retrouver comme un animal traqué sans défense : nous nous tétanisons et devenons de plus en plus sensibles à tous les agents stressants qui se présentent. C'est ce qu'on appelle la **phase de résistance**. Si cette phase de résistance dure trop longtemps, notre corps s'épuise et nous entrons en phase d'épuisement.

Ainsi, en cas de stress prolongé ou répété et non régulé, les changements engendrés par notre système nerveux sympathique au niveau de notre corps entraînent **diverses conséquences** :

