

QU'EST-CE QUE LE STRESS : APPRENDRE A MIEUX LE COMPRENDRE

Comment reconnaître les signes du stress et quel est son impact sur notre fonctionnement au quotidien ?

Le stress est souvent perçu comme quelque chose de négatif, mais ce n'est pas toujours le cas. Il s'agit d'une réaction naturelle de notre corps et de notre esprit face à des situations qui exigent de l'attention, des efforts ou une adaptation. Il nous aide à rester vigilants, à relever des défis et à mobiliser nos capacités.

Une certaine dose de stress peut, par exemple, nous aider à respecter une échéance, à passer un examen ou à réagir rapidement en situation d'urgence. En revanche, lorsqu'il se prolonge ou que les périodes de récupération sont insuffisantes, le stress peut avoir des effets négatifs sur notre santé et notre bien-être.

SIGNES DE STRESS

Chacun vit le stress différemment. Le stress peut se manifester sur les plans physique, émotionnel, mental et comportemental.

Signes physiques

- Fatigue et troubles du sommeil
- Maux de tête
- Tensions musculaires, surtout au niveau du cou et des épaules
- Palpitations cardiaques
- Troubles gastriques et intestinaux

Signes émotionnels

- Irritabilité et réactions émotionnelles plus intenses
- Agitation
- Sentiments d'anxiété
- Sentiments de frustration

Signes mentaux

- Difficultés de concentration et oublis
- Ruminations
- Difficultés à prendre des décisions

Signes comportementaux

- Repli sur soi et diminution des contacts sociaux
- Diminution ou augmentation de l'appétit
- Tendance à remettre les choses à plus tard
- Consommation accrue d'alcool, de nicotine ou d'autres substances
- Moins de temps consacré au repos et à la détente

CAUSES POSSIBLES DU STRESS

Le stress peut apparaître lorsque nous avons le sentiment que les exigences auxquelles nous faisons face dépassent les ressources dont nous disposons. Ce qui est stressant pour une personne ne l'est pas nécessairement pour une autre.

Apprendre à comprendre le stress

Les expériences personnelles, les capacités d'adaptation et les circonstances jouent un rôle important.

Le travail

Le travail figure parmi les sources fréquentes de stress. Une charge de travail élevée, des délais serrés, des responsabilités importantes ou une pression constante pour obtenir des résultats peuvent entraîner des tensions durables. Les changements professionnels, comme une nouvelle fonction, une réorganisation ou l'incertitude quant à l'avenir, peuvent également être source de stress.

La vie personnelle et familiale

Les événements de la vie personnelle peuvent également mobiliser beaucoup d'énergie. Les difficultés de couple, les conflits familiaux, les préoccupations financières ou le fait de s'occuper d'enfants, de parents ou d'autres proches peuvent avoir des répercussions importantes. Même des changements positifs, tels qu'un mariage, une naissance ou un déménagement, peuvent temporairement provoquer du stress parce qu'ils nécessitent une adaptation.

Les caractéristiques personnelles

Certaines caractéristiques personnelles peuvent rendre une personne plus sensible au stress. Les personnes perfectionnistes se fixent souvent des objectifs très élevés et ressentent davantage de pression pour éviter les erreurs.

La difficulté à poser des limites, le souhait d'être toujours disponible pour les autres ou le sentiment de devoir constamment faire ses preuves peuvent également contribuer au stress. Par ailleurs, l'incertitude et le manque de contrôle sur une situation peuvent renforcer ce sentiment.

Les facteurs environnementaux

Notre environnement de vie influence également notre niveau de stress. Un agenda chargé, de nombreuses sollicitations, le bruit, les embouteillages, de nombreuses responsabilités ou un manque de moments de repos peuvent maintenir le corps dans un état d'alerte permanent.

Par ailleurs, dans notre société numérique, il est parfois difficile de véritablement déconnecter. Avec les smartphones, les e-mails et les réseaux sociaux, de nombreuses personnes restent joignables en permanence, ce qui peut réduire les possibilités de récupération.

Les événements marquants de la vie

Certains événements peuvent déclencher une forte réaction de stress : une maladie, un accident, notamment un accident du travail, la perte d'un être cher, un divorce ou la perte d'un emploi.

Ces situations demandent souvent beaucoup d'énergie émotionnelle et mentale et peuvent temporairement perturber l'équilibre.

L'IMPACT DU STRESS

De courtes périodes de stress peuvent être utiles et nous aider à relever des défis. Cependant, lorsque le stress persiste trop longtemps sans repos ni récupération suffisants, il peut avoir des conséquences sur la santé physique et mentale.

Apprendre à comprendre le stress

Le stress chronique peut entraîner :

- Une fatigue persistante
- Une diminution de la concentration et des performances
- Un risque accru de problèmes de santé physique
- Des difficultés dans les relations et les contacts sociaux
- Une baisse de la motivation et du plaisir au travail
- Un risque accru de surcharge et de burn-out

Il est donc important de reconnaître les signaux de stress à temps et de veiller à disposer de suffisamment de moments de récupération.