

STRESS

Bon ou mauvais ? Une question d'équilibre!



« Le stress est en biologie, l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de son environnement.

Selon la définition médicale, il s'agit d'une séquence complexe d'événements provoquant des réponses physiologiques, psychosomatiques » ...
<https://fr.wikipedia.org/wiki/Stress>

A priori, nous dirons que le stress n'est ni bon ni mauvais. Il est une réaction inconsciente à une situation, un événement...

A posteriori, tout est en réalité question de perception.

Les réponses de l'organisme dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent et des moyens dont il dispose pour y faire face.

La réaction de votre organisme face à un stress se fait en 3 étapes :

1

PHASE D'ALARME

2

PHASE D'ADAPTATION OU
DE RÉSISTANCE

3

PHASE DE DÉCOMPRESSION OU DE RÉCUPÉRATION
OU
PHASE DE DÉCOMPENSATION OU D'ÉPUISEMENT

Lorsque l'organisme a su trouver une réponse adéquate face à une situation stressante, il peut récupérer (phase de décompression).

S'adapter, relever un défi, gagner une compétition ou se voir féliciter pour son travail est toujours valorisant et le stress induit par ces événements peut ainsi être considéré comme positif.

On constate alors un regain d'énergie, davantage de concentration, de confiance en soi, de présence, et d'optimisme.



En revanche, lorsque la phase d'adaptation et de résistance est trop longue et /ou que l'organisme ne parvient pas à s'adapter, il s'épuise (phase de décompensation).

Cette phase peut alors avoir des conséquences négatives sur l'organisme : Troubles du sommeil, anxiété, troubles digestifs, respiratoires, problèmes dermatologiques, maux de tête, tensions et douleurs musculaires, fatigue, problèmes relationnels, dépression, absentéisme au travail ...



SOPHROLOGIE ET GESTION DU STRESS

La sophrologie permet de restaurer l'harmonie entre le corps et l'esprit, de remettre de l'ordre là où s'est installé le désordre.

Son approche et sa pratique vont permettre :

- D'identifier le stress et les implications sur notre corps et notre mental.
- D'identifier nos émotions, nos pensées face aux événements afin de modifier notre perception de la situation et réduire « l'état de stress ».
- De se détacher de notre programmation inconsciente face au stress.
- De prendre du recul, de relativiser.
- De se préparer afin de faire face positivement et de manière appropriée aux situations stressantes qui pourraient de nouveau se présenter.
- De retrouver de l'énergie.
- De reprendre confiance en soi.

