

CabinetHPCSOPHROLOGIE
CAYCÉDIENNE

50 ALLÉES JEAN JAURÈS

31000 - TOULOUSE

CONTACT@CABINETHPC.COM

WWW.CABINETHPC.COM

FACEBOOK.COM/CABINETHPC

**FICHE PRATIQUE 1**
LE STRESS**LES EFFETS
PHYSIOLOGIQUES**
ÉVALUER SON STRESS**CONSÉQUENCES
PHYSIOLOGIQUES ET
PSYCHIQUES**

LE STRESS



Le Stress

Le stress est un concept «fourre-tout» désignant un vague sentiment de "Mal-être". Et pourtant, il est une réaction biologique bien réelle à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle. Plus précisément, c'est un quasi-réflexe qui se décompose en trois phases successives, à savoir : alarme, résistance, épuisement. Le stress est un phénomène qui peut avoir des conséquences très graves pour la santé : des stress trop souvent répétés ou à haute dose provoquent énervement, irritation et, surtout, génèrent nombre de maladies psychosomatiques. Il semble parfois difficile de trouver un bon équilibre entre activité et repos,

« On a deux vies.
La deuxième
commence le
jour où l'on
réalise qu'on en
a juste une. »
Confucius

car les limites biologiques et mentales varient d'une personne à une autre.

Certains peuvent être confrontés à des états de stress très élevés sans en être particulièrement affectés, alors que d'autres tombent malades avec peu de stress. Le stress est donc une réaction nerveuse naturelle. Soumis à une agression extérieure, notre organisme se protège.

Le système nerveux, conditionné par des réflexes hérités du règne animal, déclenche l'afflux d'adrénaline et de sucres rapides afin d'augmenter notre rythme cardiaque et ainsi d'alimenter plus vite nos muscles en sang, à l'origine, pour courir vite ou se battre. (Voir « Les effets physiologiques du stress » pages suivantes).

Lorsque que cette situation de stress est terminée, la tension retombe et laisse place à l'hypoglycémie entraînant la chute des anticorps et des globules blancs.

Dans notre mode de vie actuel, les situations de "combattre ou fuir" sont beaucoup plus rares, physiquement du moins, et de fait le corps emmagasine ces "trop-pleins d'énergie". Il se fatigue plus facilement, et le résultat en est qu'il ne parvient plus à répondre aux attaques.

Une échelle de situations stressantes, établie en 1967 par le Docteur Holmes, répertorie les facteurs de stress : bruits, pollution, dispute, perte d'un emploi, accidents, maladies, perte d'un proche, mariage, accouchement, etc.

Évaluer son « stress »

L'échelle de Holmes - Rahe

Le stress possède souvent une connotation négative parce que les individus l'associent à la peur ou la colère, qui sont des émotions perturbantes.

Cependant, une grande joie, un grand succès peuvent aussi provoquer des réactions physiologiques (tension musculaire, fatigue, etc.).

Il existe deux types de stress :

- « Eustress » : stress aidant, bénéfique pour l'organisme humain.
- « Dystress » : stress nuisible, gênant.

Si le niveau de tension est adapté à la situation, à l'action, il est bénéfique. Si au contraire, il n'est pas adapté, disproportionné, il y aura encore plus de tensions et donc, des conséquences physiologiques et psychologiques.

On peut donc s'entendre à dire que le stress est l'énergie qui rend possible l'ensemble des réactions de l'organisme (positives ou négatives) à une demande d'adaptation à toute variation du milieu extérieur (l'environnement) et du milieu intérieur.

Évaluer son « stress ».

L'échelle de Holmes - Rahe



Parcourez la liste page suivante, relevez tous les facteurs de stress qui vous ont affecté au cours des vingt-quatre derniers mois :

- Si votre total est supérieur à 150, vous avez 50 % de risques d'avoir des problèmes de santé.
- Si votre total est supérieur à 300, votre risque est de 90 %

Sauf si vous prenez les mesures nécessaires pour gérer efficacement votre stress.

Échelle de Holmes - Rahe (*extrait*)

0 = stress minimal, 100 = stress maximal

Événement de la vie	Degré de stress
Décès du conjoint	100
Divorce	73
Séparation du conjoint	65
Emprisonnement /Décès d'un membre de la famille proche	63
Blessure ou maladie	53
Mariage	50
Licenciement	47
Réconciliation avec le conjoint /Retraite	45
Altération de la santé d'un membre de la famille	44
Grossesse	40
Problèmes sexuels / Arrivée d'un nouveau membre dans la famille / Réadaptation professionnelle	39
Changement de situation financière	38
Changement du nombre de querelles avec le conjoint	35
Emprunt logement important	32
Impossibilité de rembourser un emprunt	30
Changement des responsabilités professionnelles / Fils ou fille quittant la maison / Problèmes avec les beaux-parents	29
Réalisation personnelle extraordinaire	28
Conjoint cessant de travailler ou reprenant le travail / Début ou fin de scolarité	26
Changement des conditions de vie	25
Problèmes avec sa hiérarchie	23
Changement des horaires ou des conditions de travail / Changement de résidence / Changement d'école	20
Changement de loisirs / Changements dans les activités religieuses	19
Changements dans les activités sociales	18
Petit emprunt / Changements dans les habitudes de sommeil	17
Changement des habitudes alimentaires	15
Vacances	13
Fêtes de Noël	12
Infraction mineure à la loi	11

Les effets physiologiques ou la biologie du stress

Lorsque nous nous sentons menacés, sur le plan physique ou sur le plan émotif, notre organisme déclenche une série de réactions qui nous placent dans une condition propice pour faire face à ce danger. **Que le danger soit réel ou imaginaire, l'organisme présente les mêmes réactions !** Nous subissons donc, dans un cas comme dans l'autre, que le danger soit réel ou irréel, les effets du stress.

L'amygdale

Située à la base du cerveau, l'amygdale est impliquée dans la reconnaissance et l'évaluation de la valence émotionnelle des stimuli sensoriels, dans l'apprentissage associatif et dans les réponses comportementales et végétatives associées en particulier dans la peur et l'anxiété. L'amygdale fonctionnerait comme un système d'alerte et serait également impliquée dans la détection du plaisir. La première réponse au stress provient d'abord de l'amygdale qui se comporte comme un détecteur. Elle examine chaque donnée susceptible d'être une menace. Quand elle sent le danger, elle stoppe l'activité cérébrale et prépare le corps à combiner toutes ses ressources pour survivre, vous

permettant ainsi de réagir avant même toutes réflexions. Lorsque vous êtes soumis à un stress constant et intensif, l'amygdale peut devenir trop sensible et ultra vigilante, interprétant alors des événements relativement inoffensifs (comme un bruit courant ou votre conjoint qui ronfle) comme des menaces. Voilà qui explique ces réactions parfois démesurées et vives que vous pouvez avoir lorsque vous êtes sur « les nerfs ».

Le locus cœruleus

Détectant une menace potentielle, l'amygdale envoie des signaux à une partie du cerveau appelé le locus cœruleus, qui réveille ainsi tout votre corps pour vous préparer soit à vous battre soit à fuir. « Comme si on vous injecte une dose importante de caféine directement dans votre cerveau ». Le locus cœruleus déclenche alors la libération d'un composé organique appelé « noradrénaline », ayant pour action de mobiliser les sucres présents dans le corps et d'activer le système nerveux sympathique¹. La noradrénaline est un neurotransmetteur jouant un rôle important pour l'attention, les émotions, le sommeil, les rêves et l'apprentissage.

Le cortex préfrontal

Quand l'amygdale envoie des signaux stimulant une réponse immédiate face au stress, elle communique aussi avec le cortex préfrontal. Ce dernier ayant une fonction plus rationnel, il peut aider à évaluer l'origine du stress tout en tirant profit des expériences précédentes, il prévient l'amygdale si une réponse est injustifiée. Agissant à l'instar d'un

¹ Le système nerveux sympathique prend le contrôle de votre corps, ce qui déclenche alors le mode "combat" ou "fuite" (l'opposé du système nerveux sympathique est le système nerveux parasympathique, aussi connu comme le système "du repos et de la digestion", qui prend le contrôle dans les situations plus détendues. Tous deux font partie du système nerveux autonome qui contrôle les actions involontaires).

sage conseiller. Mais l'amygdale peut parfois se conditionner à devenir hypervigilante. Grâce à des exercices comme notamment la méditation ou la sophrologie vous pourrez renforcer votre cortex préfrontal aidant à réguler les réactions excessives.

Le cortex cingulaire antérieur

Certains individus affectionnent le travail de dernières minutes. Pourquoi ? Dans les périodes de stress, la partie du cerveau appelée cortex cingulaire antérieur se comporte comme un focus, vous permettant d'activer vos capacités d'attention et de concentration sur un problème en ignorant tout le reste. En fait, cette partie du cerveau permet de vous déconnecter pour faire le point sur ce que vous avez à faire. Cela explique aussi pourquoi certaines personnes sont capables de rester calmes et de réfléchir en situation de crise grave, comme au cours d'une attaque ou d'un conflit (et pourquoi certaines d'entre elles déclarent parfois avoir eu l'impression que tout s'est déroulé de façon irréaliste ou comme dans un rêve).

L'hippocampe

C'est une zone du cerveau primordiale pour la mémoire. Elle ne contient pas tous vos souvenirs, mais décide de l'endroit où vous les stocker. Mais quand le cortisol (l'hormone du stress) est présent en trop grande quantité dans votre système, il peut détruire les cellules nerveuses de l'hippocampe engendrant ainsi des problèmes de mémoire (expliquant pourquoi vous ne pouvez jamais trouver de réponses ou de solutions quand vous êtes vraiment fatigué). La bonne nouvelle est que vous pouvez récupérer ces cellules. Comment ? À l'aide de méditation, relaxation, un style de vie saine et positive.

Les glandes surrénales

Ayant identifié une menace, l'amygdale communiquera avec une autre partie du cerveau appelée l'hypothalamus qui libérera

des substances chimiques pour ordonner à l'hypophyse de réagir. L'hypophyse commandera alors aux glandes surrénales, situées au-dessus des reins, de libérer des stéroïdes (dont l'hormone du stress, le cortisol) et de l'adrénaline pour alimenter le système nerveux sympathique et pour récupérer les sucres réservés à d'autres parties du corps pour avoir plus d'énergie.

Le foie

La libération par les glandes surrénales du cortisol sert principalement à faire augmenter les niveaux de glucose pour fournir de l'énergie au corps. Ce glucose est sécrété par le foie.

La peau

Sous l'effet du stress, le flux sanguin augmente en direction des muscles, loin de la peau, afin de vous préparer à réagir (fuite ou combat). En fonction des individus, cette redistribution sanguine peut faire pâlir ou faire rougir la personne. En effet, le système nerveux autonome peut contrôler la taille des petits vaisseaux sanguins de la peau. Cette réaction est très utile quand vous en avez besoin, mais si cela est la réponse à un stress chronique, cela peut engendrer un vieillissement de la peau plus rapide. Vous pouvez aussi commencer à transpirer. Un stress trop important peut aussi être à l'origine de maladies de la peau comme le psoriasis, des rougeurs et même de l'acné (car le cortisol augmente la production de sébum). Le stress déclenche la libération d'histamine dans le corps pouvant engendrer une réaction inflammatoire entraînant des rougeurs ou de l'urticaire chez certains individus.

Les intestins

Aujourd'hui, nous savons que les intestins sont comme un second cerveau, remplis de cellules nerveuses. Soumis à un fort stress, le fonctionnement gastro-intestinal ralentit afin que l'énergie du corps serve en priorité au

combat ou à la fuite plutôt qu'à la digestion. Ce qui signifie que le corps n'assimile pas toujours correctement la nourriture dans ces situations et ainsi dérègle l'activité intestinale. Le stress chronique peut avoir des conséquences sur la motilité de l'appareil digestif et entraîner constipation, diarrhée, indigestion, reflux et ballonnement.

La prise de poids

Sous l'effet du stress, plusieurs facteurs complexes peuvent déclencher l'envie de manger (envie de sucré...). Un des principaux est le sentiment d'angoisse qui peut vous donner envie de vous jeter notamment sur une tablette de chocolat. Son but est d'engendrer la production de sérotonine² dans le cerveau, créant ainsi une sensation de bien-être. C'est la raison pour laquelle tous ces aliments bourrés de calories vous font vous sentir bien de façon temporaire. Certaines recherches ont même montré que le stress pouvait augmenter la production d'hormone de la faim et que le niveau élevé de cortisol est en lien direct avec le stockage des graisses au niveau abdominal.

Les muscles

Avec l'activation du système nerveux sympathique, le corps se prépare à se battre (sachant qu'il ne fait pas la différence entre une peur réelle qui vous menace et une émotion négative ou pensée imaginaire angoissante). Vos muscles vont donc se contracter pour affronter ou s'éloigner de la menace. Ces tensions surtout si elles sont répétitives, peuvent aggraver vos problèmes musculaires ou faire apparaître des douleurs.

La tête

Toutes ces tensions musculaires devant normalement vous permettre de vous battre ou de vous enfuir à tout moment finissent par

atteindre votre nuque et vous donner mal à la tête.

Le cœur

Lors de l'activation du système nerveux sympathique (celui qui mobilisera vos fonctions de réactions), la cadence cardiaque augmente plus rapidement pour envoyer davantage de sang au reste du corps pour le préparer à réagir. Ces changements sont temporaires et réversibles, mais finissent par devenir structurels et définitifs si vous êtes soumis fréquemment aux stress. Votre corps pensera devoir maintenir une pression artérielle élevée impliquant l'épaississement des muscles du cœur. S'il n'est pas traité, le stress chronique peut augmenter les maladies liées au cœur et provoquer des crises cardiaques.

Le sommeil

Pendant le sommeil, le système parasympathique est aux commandes et le système nerveux sympathique se repose. Quand vous êtes très stressé, le système nerveux sympathique refuse de se mettre en veille. Comme si vous voulez vous protéger d'un danger omniprésent. S'endormir est d'autant plus compliqué si vous ruminez tout ce qui vous a stressé dans la journée provoquant des insomnies, de même que des réveils en pleine nuit entre 2h00 et 5h00 du matin.

Le système immunitaire

Le corps mobilisant ses ressources nécessaires à une survie immédiate, votre système immunitaire peut être mis de côté, car il n'est plus une priorité. Cela vous rend non seulement plus sensible aux virus (une étude a trouvé que les personnes stressées étaient plus souvent enrhumées), mais cela active aussi des infections et des virus existants. Le stress

² La sérotonine est un messager chimique du système nerveux central impliqué dans plusieurs fonctions physiologiques comme le sommeil, l'agressivité, les comportements alimentaires et sexuels, ainsi que dans la dépression.

peut aussi troubler la régulation des inflammations, aggraver l'asthme, les maladies inflammatoires chroniques intestinales et la polyarthrite rhumatoïde. Cette réponse inflammatoire signifie que nous sommes moins à même de combattre les infections, faisant ainsi empirer leurs symptômes.

La libido

Le stress étant une réponse physique au danger, lorsque vous vous sentez menacé le sexe est l'une des dernières de vos priorités surtout après une journée stressante. Le stress stimule le système nerveux sympathique alors que le système parasympathique est celui qui gère l'excitation sexuelle. En conclusion, il faut être détendu et serein pour que le sexe soit une option envisageable, et certainement pas distrait ni sur les nerfs pour que cette relation soit épanouissante pour les deux protagonistes.

La fertilité

Le stress est un facteur déterminant dans la conception. Il peut retarder la grossesse et augmenter les risques d'infertilité féminine, mais aussi dégrader la qualité du sperme. Les hommes stressés ont moins de spermatozoïdes et ont plus de problèmes de fertilité d'après les résultats d'une étude publiée dans la revue médicale *Fertility and Sterility*. Les volontaires ont rendu compte de leur état de stress subjectif et objectif (lié à des événements particuliers). Les chercheurs ont analysé la quantité, la qualité, la concentration et la mobilité de leur sperme.

Que ce soit le stress du au travail ou aux préoccupations sur la reproduction, il entraîne une diminution des niveaux de testostérone. Le chômage a un impact encore plus fort. Il réduit la qualité et la quantité du sperme. Et, quand les spermatozoïdes sont plus lents et plus faibles, ils ont plus de difficulté à féconder l'ovule. Les hormones stéroïdes réduiraient le niveau de testostérone. Même si

les chercheurs n'ont pas établi le processus clair de l'impact du stress sur la fertilité, ils suggèrent que « le stress pourrait déclencher la libération d'hormones stéroïdes appelées « glucocorticoïdes » qui réduirait les niveaux de testostérone et la production de spermatozoïdes ».

Les cheveux

Les cheveux passent par des phases normales de croissance et de repos, mais avec le stress, le corps se concentra sur des ressources plus prioritaires que sur vos cheveux. Un phénomène que l'on appelle "telogen effluvium". Les cheveux restent en phase de repos plus longtemps ce qui entraîne une pousse ralentie et la perte de cheveux. Le stress chronique peut aussi déclencher de la trichotillomanie, un trouble caractérisé par l'arrachage compulsif des cheveux, cils, sourcils et autres poils.

La mâchoire

Quand vous êtes en état de stress, vos muscles se contractent, y compris ceux de la mâchoire. Certaines personnes le font plus que d'autres pour des raisons encore inconnues, mais nous serrons tous les dents quand nous sommes stressés, en colère ou que nous avons peur. Une tension qui peut aussi favoriser le grincement de dents voire même des cas de bruxisme (serrement involontaire des dents pendant le sommeil, en dehors d'une situation normale telle la déglutition ou la mastication. De même, ces tensions peuvent déclencher des acouphènes. Le stress pouvant être un des facteurs principaux de la maladie de Ménière.

Les poumons

Votre corps, sous l'influence du stress, a besoin de plus d'oxygène pour que vous puissiez vous battre ou vous enfuir, ce qui peut accélérer votre respiration en plus de favoriser l'asthme. Cela s'explique par le fait que vous preniez des respirations courtes et superficielles au lieu de respirations longues

et profondes. Avant même de vous en rendre compte, vous êtes à bout de souffle et dans certains cas, vous pouvez même faire de l'hyperventilation. Faire attention à respirer calmement peut avoir l'effet inverse et activer le système parasympathique qui vous calmera.

Les conséquences physiologiques ou psychiques d'un stress doivent être prises très au sérieux, en effet dans les cas extrêmes elles peuvent mener au décès.

Les conséquences physiologiques et psychiques

Les principales conséquences physiologiques du stress	Les principales conséquences psychiques du stress
<ul style="list-style-type: none"> • Douleurs thoraciques, lombaires, mais aussi dans la nuque et les épaules • Pincements ressentis au niveau du cou • Sensation d'étouffement • Plexus noué • Impatiences dans les jambes • Crampes musculaires • Maux de ventre • Aménorrhée (absence de règles) chez certaines femmes • Sudation excessive • Problèmes gastriques et intestinaux • Maladies psychosomatiques : migraines, migraines ophtalmiques, zona, eczéma, psoriasis • Maladies cardiaques menant à l'infarctus • Maladies dormantes dont le stress peut être un facteur déclenchant : ulcères, cancers... 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue • Irritabilité • Nervosité • Agressivité et colères apparaissent sans raison • Changement d'humeur soudain • Envies de rire nerveuses ou tristesses passagères • Insomnies • Sommeil agité • Réveils fréquents • Cauchemars ou hypersomnies • Sensation de ne jamais récupérer même après une bonne nuit de sommeil • Angoisses, Anxiété • Perte d'appétit ou consommation de nourriture exagérée • Difficulté de concentration • Manque de temps • Impression de ne plus arriver à finir ses projets • Prise en excès de café, thé, cigarettes, vitamines, somnifères, antalgiques, anxiolytiques.

CABINETHPC

SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

50 ALLÉES JEAN JAURÈS - 31000 - TOULOUSE

CONTACT@CABINETHPC.COM - WWW.CABINETHPC.COM

WWW.FACEBOOK.COM/CABINETHPC

