

Stress, attention danger - 1/2

Nous sommes tous minés par le stress, que nous l'admettions ou non. Au lieu d'être à l'écoute de son corps, on utilise des médicaments. Mais à vouloir étouffer par la chimie les cris d'alerte de notre corps, on risque un déséquilibre encore plus grand.

"Le stress est la première source d'arrêts maladie. Il coûte chaque année 20 milliards d'euros à l'Union Européenne, en temps de travail perdu comme en coûts de santé, et touche 28% des actifs." (European Agency for Safety and Health)

Savez-vous ce qu'est le stress ?

Le stress est une réaction normale de l'organisme face à une situation perçue comme potentiellement menaçante pour son équilibre interne. Cette réaction se manifeste par une série de modifications physiologiques qui préparent l'organisme à affronter cette menace : sécrétion d'adrénaline, augmentation du tonus musculaire, accélération du rythme cardiaque et du rythme respiratoire, ralentissement des fonctions digestives, attention soutenue, mobilisation des fonctions intellectuelles.

Depuis les sociétés primitives, l'homme était essentiellement confronté à des dangers physiques, exigeant une réaction immédiate et adaptée, soit de combat, soit de fuite. Mais dans nos sociétés modernes, où l'on croise rarement un monstre au coin de la rue (quoi que...), le danger est devenu essentiellement d'ordre psychique.

La loi nous dissuade de nous battre, et l'éducation nous fait comprendre que tout sentiment n'est pas forcément bon à exprimer. Vous le savez, le savoir-vivre réside d'abord dans la retenue. Les émotions, et les tensions physiques liées, se trouvent ainsi refoulées, et chercheront à ressortir, d'une façon ou d'une autre.

Le stress, qui est donc au départ une réaction normale destinée à mobiliser le potentiel d'action du corps, devient pathologique devant les agressions répétées de la vie sociale. Lorsqu'il n'y a plus de réponse possible, le bien-être de l'individu est en danger. Il se trouve dépassé, incapable d'élaborer de nouvelles stratégies d'adaptation.

Négation d'un problème et conséquences

Nous sommes tous minés par le stress, que nous l'admettions ou non. Bien sûr, chacun avec une capacité d'accumulation et de décharge différente. Il y a ceux qui en ont conscience, et il y a ceux qui se disent plus forts, mais qui le stockent néanmoins au tréfonds d'eux-mêmes.

On dit souvent qu'avec le temps, on s'habitue au stress. Rien n'est plus sournoisement faux. Derrière les apparences, ce sont les mécanismes de défense de notre corps qui s'épuisent. Et c'est la porte ouverte à toutes les maladies. Des troubles apparaissent, sans que l'on y prête une réelle attention.

Au lieu d'être à l'écoute de son corps, on utilise volontiers des tranquillisants ou des dynamisants, véritables drogues déstructurant la conscience et l'éveil, et souvent toxiques pour l'organisme. Mais en voulant étouffer par la chimie les cris d'alerte de notre corps, on s'égare vers un déséquilibre encore plus grand.

On s'y habitue, on minimise le danger, et puis un jour, il est trop tard. Le système immunitaire s'est progressivement laissé submerger. Il ne remplit plus ses fonctions essentielles, à commencer par détruire les cellules cancéreuses qui vivent en nous en permanence, à guetter la défaillance qui leur permettra de proliférer. Vous l'aurez compris, un corps abandonné aux désordres physiologiques est un terrain favorable au

Stress, attention danger - 2/2

développement de maladies de dégénérescence.

Il est paradoxal de constater d'une part l'amélioration du confort matériel dans notre société, et d'autre part la dégradation de la qualité de notre vie intérieure. Nous devrions prendre davantage ce problème au sérieux, car le stress incontrôlé est une menace réelle pour l'être humain.

Se relaxer, un besoin naturel

Si l'être humain dispose naturellement de la faculté de stresser, il se trouve que, dans sa généreuse bonté, la nature l'a aussi doté de la faculté de se détendre. Il semble hélas que cette dernière ait été oubliée en chemin, avec les résultats que l'on sait. Ainsi, chaque individu dispose en lui de capacités naturelles à évacuer le stress et rétablir l'harmonie.

Bien sûr, probablement avez-vous déjà vos "petits trucs" pour vous détendre. Ce sont parfois d'excellentes choses, mais un contretemps et le stress peut revenir aussitôt. Un calme durable ne s'obtient que par une relaxation consciente et profonde.

La relaxation permet de décontracter toutes les régions du corps. Et comme il y a interaction permanente entre le mental et le physique, la relaxation du corps touche l'ensemble de l'individu. D'agréables sensations de calme apparaissent, les pensées deviennent plus sereines, et un sentiment de bien être s'installe.

Elle permet aussi de profiter pleinement des périodes de calme, de se reposer efficacement. Lorsque la séance est terminée, on se sent reposé, régénéré, et les soucis de la vie quotidienne ont perdu de leur importance, ou du moins n'ont plus le pouvoir de nous perturber autant.

Il existe un certain nombre de méthodes de relaxation. Je ne vais pas les citer toutes ici, vous trouverez votre bonheur rien qu'en cherchant sur internet. Je préciserais simplement que chaque individu réagit de différente manière selon les méthodes, mais il en existe suffisamment pour que chacun en trouve une à sa convenance. Pour les personnes souffrant d'un stress chronique, ayant déjà provoqué des troubles psychosomatiques, la sophrologie est particulièrement adaptée. J'y ai déjà consacré un article, s'y reporter.

Tout individu responsable devrait s'astreindre chaque soir, avant le coucher, à une séance de relaxation qui préparerait à une nuit paisible et réparatrice. Pas le temps, direz-vous ? Allons donc ! Un investissement que l'on retrouve le lendemain au réveil, simplement une nouvelle habitude à prendre.