

MIEUX COMPRENDRE LE STRESS

D'où vient la réponse au stress ?

Le stress est une **réponse biologique** héritée de l'évolution. Son rôle est de préparer l'organisme à faire face à un danger en mobilisant rapidement ses ressources.

Le problème est que notre cerveau peut déclencher cette réponse trop souvent, notamment face à des **menaces anticipées**, des **souvenirs** ou des **préoccupations**.

Les deux axes du stress : le duo qui fait monter la pression

La réponse au stress fonctionne par deux grandes voies biologiques, l'une rapide et l'autre lente, qui s'activent en cascade :

1. Système nerveux sympathique

- Action immédiate (en quelques secondes)
- Libération de noradrénaline et adrénaline
- Accélère le cœur, dilate les bronches, inhibe la digestion
→ prépare à l'action

2. Axe Hypothalamo-Hypophysaire

- Plus lent (quelques minutes à heures)
- Libération de cortisol (l'hormone star du stress chronique)
- Maintient l'énergie disponible, module l'inflammation, ajuste les fonctions de survie à moyen terme

Ces deux axes, parfaitement adaptés aux dangers ponctuels, deviennent problématiques lorsque l'activation est fréquente, prolongée ou sans résolution.

Qu'est-ce qu'un stresseur ? Et pourquoi ça dépend des gens

Un stresseur, c'est tout ce que le cerveau interprète comme **une menace pour l'équilibre ou l'intégrité de l'organisme** : un bruit fort, une critique, un examen, un manque de sommeil, une perte, une injustice, une foule...

Mais tous les cerveaux ne réagissent pas de la même façon. Ce qui est anodin pour l'un peut être accablant pour l'autre.

- Certaines personnes ont des **systèmes d'alerte particulièrement réactifs** (pour des raisons génétiques ou développementales).
- La sensibilité au stress est influencée par de nombreux facteurs :
 - les **expériences adverses dans l'enfance** ;
 - la **précarité** et l'**isolement social** ;
 - certains **schémas de pensée**, comme le perfectionnisme.

COURT TERME VS LONG TERME : UN MONDE DE DIFFÉRENCE

Stress aigu (court terme)	Stress chronique (long terme)
Adaptatif, salvateur	Délétère, insidieux
Mobilise les ressources	Épuise les ressources
Améliore temporairement l'immunité	Perturbe l'immunité, favorise les maladies
Rôle crucial dans la survie	Rôle dans certaines pathologies

Le stress moderne : quand l'alerte reste allumée

- Nos stresseurs sont souvent **psychosociaux** : pression au travail, compétition, incertitude, conflits, isolement, précarité, etc.
- Les **inquiétudes** et la **ruminaton** peuvent maintenir le système de stress activé même en l'absence de danger immédiat.

Quand le stress devient chronique

- Le stress chronique peut perturber le **sommeil**, l'**humeur**, les **relations sociales** et la **santé physique**.
- Progressivement, ces difficultés **réduisent nos capacités d'adaptation** et augmentent notre vulnérabilité aux stresseurs du quotidien.
- Le stress entretient alors les difficultés qui le maintiennent (fatigue, irritabilité, conflits, sommeil perturbé) : un véritable **cercle vicieux** peut s'installer.

En bref ✨

- Le stress est une **réponse normale et utile** pour faire face aux défis et aux menaces ponctuelles.
- Le problème n'est généralement pas le stress lui-même, mais son **intensité**, sa **fréquence** ou sa **durée**.
- Les stresseurs et la sensibilité au stress **varient d'une personne à l'autre**.
- L'**anticipation** et la **ruminaton** peuvent maintenir le système de stress activé même en l'absence de danger immédiat.
- **Réduire le stress chronique est essentiel** ; c'est un enjeu majeur pour la santé physique et psychologique.

QUESTIONS DE RÉFLEXION 🌊 Quels sont aujourd'hui les principaux stresseurs de votre vie ? Lesquels pouvez-vous réduire ou modifier ? Lesquels nécessitent plutôt d'être appréhendés autrement ?