**Gestion du stress**

**Recherche**

La recherche sur l’effet du stress a commencé au début des années 1900. De nombreuses études ont été entreprises dans ce domaine sur les plans émotionnel et physique. Cependant, depuis qu’il est connu que l’effet provoqué par le stress sur le plan émotionnel se répercute sur le physique, il est évident que le stress, qu’il provienne d’une source externe ou interne, a un effet sur le corps. Nous allons voir une partie des travaux de recherche effectués par le Dr Canon et le Dr Hans Selye.

Recherche de Walter Canon

En 1932, Walter Canon a émis l’hypothèse que les humains réagissent encore selon l’ancienne croyance que pour survivre il faille combattre son adversaire ou bien s’enfuir. Cette croyance est confirmée par le fait que lorsqu’une personne est confrontée à une situation menaçante, son corps entre en état d’hyper-vigilance. Il se produit alors rapidement une sécrétion d’adrénaline, le cœur restreint la distribution de sang dans les organes internes et le pompe davantage dans les jambes, les bras et le cerveau. Cela permettra à la personne qui se sent menacée de s’éloigner du danger en courant rapidement ou de combattre l’adversaire plus efficacement, et au cerveau de penser rapidement.

Hans Selye, le père des études sur le stress

Hans Selye, scientifique canadien de l’Université de Montréal, a acquis une réputation internationale lorsqu’il a inventé le mot « stress ». Il a entrepris des milliers d’expériences principalement sur des souris et des rats pour déterminer l’effet du stress sur le corps. Sa recherche consistait à mettre les animaux sous stress et à observer son effet sur leurs organes physiques. Il utilisait divers moyens pour présenter le stress à ces animaux. Les uns consistaient en des contraintes physiques de plusieurs jours en leur injectant des solutions chimiques, les autres à effectuer sur eux l’ablation d’un organe. Bien que ces expériences sur les animaux révoltent les activistes de droits des animaux d’aujourd’hui, c’est grâce au Dr Selye que nous avons pris conscience des effets néfastes du stress sur l’organisme.

Sa recherche a engendré une industrie entière qui s’efforce de diminuer les effets du stress. De nos jours, c’est grâce au Dr Selye qu’il existe une gamme complète de cours de méditation, de stations thermales, de salles de conditionnement physique, de centres sportifs ainsi que de nombreux centres qui proposent des cours pour se libérer du stress.

**Symptômes du stress**

Les symptômes du stress se manifestent sur quatre plans : **physique**, **mental**, **émotionnel** et **comportemental**.

Les symptômes **physiques** sont variés : migraines, fatigue, problèmes cardiaques, hypertension, douleurs au niveau de la poitrine, maux d’estomac tels qu’ulcères ainsi que système immunitaire affaibli.

Les symptômes **mentaux** du stress peuvent varier également : perte de mémoire à court terme, perte de concentration, incapacité à focaliser et énervement.

Les symptômes **émotionnels** du stress sont divers : colère, rage, fureur, crainte, impuissance, inquiétude et impatience.

Les symptômes **comportementaux** peuvent aller des pleurs, aux cris, au blâme, au serment, à la consommation de drogues, d’alcool ou à l’adoption d’un comportement de victime.

**Causes du stress**

Comme nous l’avons déjà brièvement mentionné, le stress peut être provoqué de façon externe ou interne. La cause externe pourrait être physique, et provenir par exemple de la pollution, du manque de logement ou de nourriture, ou encore de la perte d’un être cher ou d’un emploi. La cause interne pourrait être due à une réaction émotionnelle très forte comme la fureur, l’abandon, l’isolement ou le désespoir ou encore au manque d’exercice, à un comportement obsédant compulsif ou à des tendances suicidaires.

Aucun contrôle ne peut être exercé sur les causes externes du stress, cependant on pourrait repenser ou réapprendre à gérer différemment son stress. Nous pourrions apprendre à chercher de l’aide et du soutien. Nous pourrions profiter de l’occasion pour apprendre à manger sainement, à passer des vacances à la campagne, loin de la pollution des villes. Devenez surtout conscient du stress psychologique que vous subissez et allez chercher de l’aide. Par exemple, vous pourriez être obsédé par la propreté et l’ordre de votre maison et devenir irritable si quelqu’un renversait quoi que ce soit sur le plancher de votre cuisine ou si la vaisselle n’était pas lavée immédiatement. Modifier un tel comportement rendra votre vie non seulement plus agréable, mais également plus heureuses les personnes qui vivent avec vous.

**Gestion du stress**

La première étape pour réduire le niveau du stress dans votre vie consiste à identifier les facteurs externes ou internes. Une fois ces facteurs identifiés, vous pourrez décider de la façon d’y faire face. Bien que vous ne puissiez agir sur la plupart des facteurs externes, par exemple la perte d’un être cher, vous aurez la possibilité de choisir la façon d’affronter cette situation. Vous pourrez par exemple aller chercher de l’aide auprès d’un professionnel afin de réduire votre peine. Vous pourrez également modifier votre style de vie, augmenter vos heures d’exercices et diminuer le nombre d’aliments de préparation rapide.