

## Comment faire : Comprendre le stress et ses facteurs

Le stress est une réaction normale et naturelle présente chez l'être humain, notamment dans le cadre de la survie de l'espèce. Cette réaction est présente depuis l'ère préhistorique, et est également retrouvée chez les vertébrés et autres organismes. Il diffère de l'anxiété car c'est un mécanisme de réponse alors que l'anxiété est une émotion. Le stress peut amener sur différentes émotions, dont l'anxiété.

Dès sa naissance, le bébé est voué à créer des liens avec les personnes qui l'entourent. Au-delà d'une réelle valeur affective, l'attachement qu'effectue l'enfant aux personnes prenant soin de lui, répond avant tout à un besoin vital, assurant sa sécurité et sa survie. Ainsi, le stress est une réaction biologique protectrice, opérationnelle dès les premiers instants de la vie.

Le stress peut être perçu comme « positif » ou « négatif » mais il permet avant tout à l'individu qui se retrouve dans une situation menaçante, de mobiliser une certaine énergie afin de se protéger et de déclencher un mécanisme de fuite ou d'attaque (« réponse combat-fuite : *fight or flee* »). En effet, face à une situation vécue comme menaçante, le système nerveux sympathique s'active (libération de cortisol par les glandes surrénales) afin de répondre à la situation. Cette activation est non contrôlable.

### Physiologie du stress

L'activation du système nerveux sympathique, activé par le stress, engendre des **réactions physiques immédiates** ainsi qu'une **action musculaire** importante.

### Les signes physiologiques peuvent être :

Accélération du rythme cardiaque et de la respiration	Constriction des vaisseaux sanguins dans plusieurs parties du corps	Dilatation des vaisseaux sanguins au niveau des muscles	Digestion ralentie ou arrêtée
Pâleur et/ou rougissement de manière alternée	Inhibition de la glande lacrymale et de la salivation	Tremblements	Libération de graisse et de glucose pour l'action musculaire
Dilatation des pupilles	Perte de vision périphérique (« vision tunnel »)	Augmentation des réflexes	Réflexe pilo-moteur (« chair de poule »)
Effet sur les sphincters corporels			

## Comment naît le stress ?

Le stress provient de **facteurs déclencheurs**. Par ces facteurs, nous entendons toutes situations, tâches, charges et exigences qui peuvent engendrer du stress. Par exemple, des conflits interpersonnels, une charge de travail trop importante, un manque de reconnaissance, déséquilibre vie personnelle et professionnelle, préparatif d'un mariage, grossesse, divorce, etc.

Description : « je suis confronté au stress lorsque... ».

Face à ces facteurs externes nous portons **un jugement** et optons pour une **attitude personnelle** qui vont déterminer si la situation est vécue comme stressante ou non, comme débordant nos ressources et menaçant notre bien-être ou non. Une même situation peut être vécue comme stressante pour une personne et pas du tout pour une autre.

Description : « je me mets en situation de stress, parce que... ».

Enfin, survient la **réaction de stress** qui correspond à notre réponse. Elle peut être d'ordre corporelle (p. ex. : accélération de la fréquence cardiaque), comportementale (p. ex. : comportement agressif, prise de toxiques), cognitive (p. ex. : manque de concentration, d'attention) ou encore émotionnelle (p. ex. : nervosité, tristesse).

Description : « Lorsque je suis stressé, je... ».

**Uni – Soutien Psychologique**  
Service confidentiel et gratuit  
En ligne / en personne

Prendre un rendez-vous

[Enregistrement pour les nouveaux  
visiteurs](#)

[Connexion pour les personnes déjà  
enregistrées](#)

## Le stress peut-il rendre malade ?

Bien que le stress soit une réaction naturelle et protectrice, notre santé peut en être impactée. En effet, lorsque les réactions au stress perdurent dans le temps et deviennent chroniques, notre état de santé devient critique. Notre corps n'est plus en capacité de récupérer et de se régénérer.

Plus la situation est intense et étendue, moins nous avons de temps de récupération entre chaque situation, moins il y a de ressources pour faire face à ces situations et plus le risque de développer un stress chronique augmente.

### Prévention

Afin de prévenir un éventuel impact sur la santé, il est important d'être vigilant aux signaux qu'émet notre corps :

- Trouble de la concentration
- Trouble du sommeil
- Trouble de la digestion
- Maux de tête
- Douleurs au dos
- Irritabilité, manque d'énergie
- Augmentation de la consommation de toxiques (alcool, tabac, drogue)

Vous pouvez également tenter de modifier ou éviter certains facteurs de stress (p. ex. : éclaircir vos points de vue quand vous êtes en conflits avec une personne), mais aussi agir sur vos jugements et attitudes (en identifiant vos schémas de pensées et en les modifiant si nécessaire) et enfin entreprendre un travail sur vos réactions face au stress en apprenant à les identifier, puis à les modifier. Les techniques de relaxation, une activité physique régulière, une alimentation saine et équilibrée, voir des amis, faire des pauses régulièrement, sont autant de stratégies permettant de mieux faire face aux facteurs.

## Les moyens de gérer l'anxiété

### Situation

Décrivez votre situation : Où vous étiez, avec qui vous étiez et ce qui se passait  
 Ex. j'étais à une réunion de travail avec un groupe de personnes que je ne connaissais pas très bien

Vos pensées :  
 ex. « Je n'aurai personne à qui parler »

Comment votre corps s'est senti :  
 Ex. transpiration, tremblements, vertiges

Vos sentiments :  
 Ex. seul, effrayé, gêné

Ce que vous avez fait :  
 Ex. Je suis resté dans ma chambre

En cas de doute, parlez à un membre de votre famille, un ami, un collègue. Pour un soutien professionnel, vous pouvez envoyer un email à [l'équipe de Soutien Psychologique de l'Université](#) ou consulter l'annuaire des psychologues externes disponible sur [SLP.lu](http://SLP.lu)

**Uni – Soutien Psychologique**  
 Service confidentiel et gratuit  
 En ligne / En personne

Prendre un rendez-vous  
[Enregistrement pour les nouveaux visiteurs](#)  
[Connexion pour les personnes déjà enregistrées](#)