



Qu'est ce que le **stress**?

Le programme de gestion du stress de Médocine



Les mécanismes du stress



Le stress une réaction normale de notre organisme

- Une réaction normale à un stimulus extérieur perçu comme un **danger**. L'agent stresseur, ou l'élément déclenchant peut être physique ou psychologique.
- Le stresseur déclenche une réaction quasi instantanée dans notre organisme : c'est **l'effet warning** ; la libération hormonale d'adrénaline et de cortisol. Cette décharge hormonale mobilise toute l'énergie disponible
- A ce stade on a un mécanisme d'adaptation et de protection. C'est une réaction à la fois physiologique et psychologique réflexe.

Ce n'est donc pas une émotion comme nous avons tendance à le penser très souvent.

Les différentes phases de stress



Les 3 phases

- **Phase d'alarme** : faire face mais cela fait appel aux ressources énergétiques pour s'adapter.
- **Phase de résistance** : les ressources énergétiques diminuent et rendent la situation plus difficile.
- **Phase d'épuisement** : épuisement physique et mental. Dans cette phase, s'il arrive un nouveau choc, la goutte d'eau qui fait déborder le vase, la personne craque littéralement : c'est le **burn-out**.

Ces phases prennent lieu si la situation stressante perdure et/ou si d'autres situations stressantes s'enchaînent sans avoir la possibilité de récupérer.

Les types de stress



Stress aiguë VS stress chronique

- **Stress aiguë** : correspond aux réactions de l'organisme face à une menace **ponctuelle**.
- **Stress chronique** : correspond à une situation de stress qui s'installe dans la durée ou à un **enchaînement non-stop** de situation stressante.

Conclusion:

Si supprimer le stress n'est pas possible, nous pouvons apprendre à repérer les signaux de notre organisme et mettre en place des stratégies pour revenir plus rapidement et plus facilement à l'équilibre.