



Le Stress

Symptômes, Conséquences et Solutions

Vous vous dites :

Après une semaine de travail ordinaire, il y a des moments où je me sens tellement exaspéré que je me dis que la vie ne mérite pas autant d'effort,

Au travail je m'interroge sur mes capacités,

Je ne me sens pas tranquille,

Je manque de repos,

Je me sens tendu,

Quand des problèmes apparaissent, j'ai un sentiment de panique ou de perte de confiance,

J'ai tendance à m'inquiéter,

Je me suis trouvé durant une durée assez longue, dans un état de mélancolie sans raison apparente, Même pendant les vacances je pense beaucoup à mes problèmes au travail.

Physiquement, vous :

avez des difficultés pour vous endormir,

avez souvent des maux de tête,

vous sentez fatigué,

manquez de désir sexuel,

avez des sensations de picotements dans les membres,

du mal à vous lever le matin,

avez des étourdissements.

Il est tant de rétablir votre paix intérieure en sachant mieux vous protéger votre santé.

Les sources de stress sont multiples :

Situations nouvelle bouleversant votre quotidien, Surcharge de travail, délais, urgence, pression hiérarchique,

Ambiguïté des rôles et des responsabilités professionnelles,

Conflits ou isolement dans votre fonction,

Pression des résultats,

Prise de parole en public,

Environnement bruyant,

Culpabilité d'être si disponible à votre famille,

L'usage des Technologies d'information et de communication, peuvent être autant source de motivation que d'agression. Le dosage entre l'écrit et l'oral n'est pas maîtrisé.

Vie privée et vie professionnelle s'entremêlent et vous paraissent mal équilibrée.

Manque de dialogue et relations déshumanisées au travail.

Les trois phases du stress :

- **Phase d'alarme**

Accélération du rythme cardiaque, chute de tension et de tonus musculaire, troubles digestifs, maux de tête, difficulté de récupération pendant le sommeil... A ce stade vous faites encore face.

- **Phase de résistance**

L'individu s'adapte encore mais les réserves d'énergie baissent et l'organisme ne parvient plus à récupérer. Plus d'émotivité. A ce stade la personne se met en danger.

- **Phase d'épuisement**

Le stress devient chronique. Surviennent alors des pathologies fonctionnelles, organiques et psychologiques : Usure prématurée du système cardio-vasculaire, Baisse des défenses immunitaires et porte d'entrée à toutes les maladies, Consommation d'alcool, de tranquillisants et autres somnifère, Mal de vivre, voire perte de l'envie de vivre et des pleurs, absence de projets ou de projection dans l'avenir. A ce stade vous sentez contre-productif pour vous-même et votre activité professionnelle.

**Avant que le stress ne s'installe, managez le !
N'attendez pas l'épuisement, consultez.**

Comment agir ?

- Augmentez votre niveau de résistance au stress,
- Supprimez, si possible, le facteur principal de stress,
- Pratiquez une activité physique,
- Pratiquez la sophrologie agissant sur les processus cognitifs,

Utilisez mieux votre respiration, favorisez votre détente musculaire.