

## **Le stress, c'est quoi ?**

### **Troisième partie : Quelles sont les conséquences du stress dépassé ?**

De même qu'un médicament utile peut devenir nuisible au-delà d'une certaine dose, des réactions de stress trop intenses, trop fréquentes, trop prolongées et mal gérées peuvent produire des effets négatifs. Ceux-ci peuvent s'exprimer dans la sphère relationnelle, professionnelle, comportementale, somatique et affective. Le stress dépassé va se manifester principalement par des difficultés relationnelles, par une contre-productivité professionnelle, par une modification de l'humeur, par des troubles du comportement et par des plaintes somatiques. Ces réactions auront des répercussions sur l'entourage familial et professionnel. En effet, comme le bâillement, le stress est contagieux. Il se communique entraînant de véritables « épidémies » de conflits, de dépressions, de ruptures et de démissions difficiles à maîtriser.

### **A quoi remarque-t-on qu'une personne est en stress dépassé ?**

Au niveau relationnel, retenons l'apparition d'attitudes inhabituelles pour la personne (irritabilité, propension aux larmes, méfiance injustifiée, attitude négative ou pessimiste, etc.), la déshumanisation de la relation à l'autre (cynisme, humour déplacé, sexisme, racisme, intolérance, jugement critique, agressivité), l'augmentation des demandes émotionnelles auprès de la famille, des amis et des collègues (le besoin de parler sans discontinuer et d'être écouté, d'être pris en charge, etc.), l'apathie, l'évitement des relations familiales et/ou amicales et/ou sociales et/ou professionnelles et le repli sur soi.

Au niveau professionnel, on peut observer une détérioration progressive de l'efficacité professionnelle (difficulté de concentration, fuite ou hyperactivité stérile, rigidité dans la manière de penser, résistance excessive au changement, etc.) ainsi qu'une perte d'objectivité quant à ses propres performances, capacités ou compétences et celles des autres (surévaluation ou dévalorisation).

Au niveau comportemental, il est fréquent de présenter des troubles du sommeil (insomnies, sommeil agité, réveils nocturnes ou précoces), des troubles de l'appétit (boulimie ou anorexie), une tendance à recourir à des substances psychoactives (alcool, médicaments psychotropes, drogues), une irritabilité et des comportements à risque pour la personne elle-même et/ou pour autrui (conduite automobile dangereuse, comportement provocateur, rapports sexuels non protégés, etc.).

Au niveau somatique, les signes peuvent être une fatigue excessive, l'apparition de problèmes mineurs de santé (maux de tête et de dos, troubles gastro-intestinaux, rhumes et gripes répétés ou prolongés, problèmes dermatologiques, palpitations, vertiges, perturbation du sommeil, etc.), l'aggravation d'un problème de santé existant et les plaintes excessives concernant des problèmes mineurs de santé.

Au niveau émotionnel, les répercussions principales sont la modification de la vision de soi, du monde et des autres (attitude négative envers soi-même, son conjoint, le travail, la vie, les collègues, etc.), les troubles de l'humeur (variation importante de l'humeur, exacerbation de la sensibilité, crises de larmes et de colère, état dépressif, angoisses, etc.)

### **Que se passe-t-il lorsque l'on est soumis à des facteurs de stress durant de longues périodes ?**

Si le stress perdure, il peut provoquer ou aggraver une maladie physique ou mentale. Le stress a sur l'organisme un effet reconnu. Il peut se retrouver à l'origine ou aggraver le développement d'une maladie somatique telle que l'hypertension, l'infarctus du myocarde, l'asthme, les ulcères, les colites, l'eczéma, le psoriasis, le diabète, les problèmes thyroïdiens, etc.

Au niveau psychologique, le stress déclenche principalement 3 types d'émotion : l'anxiété (la perception d'un danger met l'individu en état d'alerte), l'agressivité (elle donne la force et la motivation pour attaquer ou détruire le danger) et la dépression (l'individu ne peut pas ou ne peut plus contrer les sources de stress, il endure sans agir). Une personne soumise à une activation permanente de l'une de ces émotions risque de développer un trouble anxieux, comportemental ou dépressif.

Evelyne Josse  
Psychologue, psychothérapeute (hypnose, EMDR)  
14 avenue Fond du Diable  
1310 La Hulpe  
02/633.56.70  
evelynejosse@yahoo.fr