

## Réactions physiques liées au stress

Le stress déclenche dans l'organisme des processus biochimiques aussi variés que complexes. Cette brève description a pour seul but d'améliorer la compréhension du stress afin qu'il ne soit pas perçu comme un «nouveau phénomène», mais comme un réel problème. Au cours de l'histoire, l'être humain a hérité de ses «ancêtres» les mécanismes involontaires du stress.

De par sa nature, l'être humain est capable de réagir rapidement et avec concentration à une vraie menace en déployant l'une des deux stratégies d'urgence suivantes: le combat ou la fuite. L'organisme active à cet effet certaines zones cérébrales qui, à leur tour, ordonnent à d'autres organes, via des liaisons nerveuses et des sécrétions hormonales, de libérer des hormones et de préparer certaines fonctions corporelles à une situation de combat ou de fuite (voir le schéma ci-dessous):

- Sécrétion d'adrénaline pour accroître la performance à court terme
- Sécrétion d'hormones thyroïdiennes pour augmenter le métabolisme
- Sécrétion de cholestérol pour renforcer l'énergie
- Sécrétion de cortisone pour améliorer la concentration
- Sécrétion d'endorphines pour réduire la sensibilité à la douleur
- Augmentation de l'oxygène absorbé et de la fréquence respiratoire
- Rétrécissement des vaisseaux sanguins, retrait du sang de la surface de l'épiderme

Un combat ou une fuite qui se déroule réellement exploite ces ressources physiques et les transforme en véritable performance. Néanmoins, le combat et la fuite physiques étant des stratégies assez rares dans notre culture humaine actuelle, les processus n'agissent plus de façon constructive en cas de répétition fréquente ou d'état permanent. Ils se retournent au contraire de façon destructrice contre la personne en prenant la forme de l'une des fameuses maladies de civilisation (problèmes cardiovasculaires, troubles gastriques et digestifs, affections cutanées, etc.).

# Réactions physiques au stress

