

Voici la suite de notre article sur le stress et ses conséquences.

[Retrouvez la 1^{ère} partie de notre article](#)

Les conséquences du stress

Le stress a donc un **effet stimulant sur l'organisme** et nous fait nous sentir plus vivants : voilà qui éclaire sur l'appétence de certains pour les sports extrêmes et qui deviennent « accros » à l'adrénaline.

Il y a tout d'abord des conséquences physiques.

L'exposition répétée à des stress va mettre à l'épreuve le système cardio-vasculaire, augmentant les risques de voir apparaître une hypertension artérielle, et, à plus long terme, un infarctus.

Le stress a également une incidence sur :

- les pathologies musculo-squelettiques, les troubles du tonus musculaire (ne dit-on on pas couramment, face à une situation difficile, qu'on en a « plein le dos » ?)
- les troubles digestifs,
- certaines maladies de la peau (herpès, transpiration excessive, l'eczéma, acné...)
- les problèmes capillaires, la libido, le poids...

Sur le long terme, le stress entraînerait également une atteinte des défenses immunitaires et aurait pour effet d'accélérer le vieillissement en raccourcissant les télomères, qui sont des fragments d'ADN non codants qui protègent les chromosomes et dont le rétrécissement est associé au vieillissement cellulaire.

Viennent ensuite des conséquences psychologiques.

Il convient ici de distinguer entre stress aigu lorsque les capacités d'adaptation sont dépassées et stress chronique.

Le stress aigu

Certaines situations, comme le décès violent d'un proche, ou l'exposition à un événement pouvant entraîner la mort ou une menace pour l'intégrité physique peuvent entraîner le développement de symptômes d'un stress extrême avec des conséquences comme des symptômes persistants d'activation neuro-végétative : anxiété, difficultés d'endormissement

ou à maintenir le sommeil.

Le sujet peut également avoir des reviviscences de la scène traumatique sous la forme de flash-backs de l'évènement, rêves répétitifs, cauchemars... Il va développer des stratégies d'évitement en évitant les lieux, situations, pensées, les gens ou les conversations liées à l'évènement traumatique. Certains vont manifester de l'irritabilité, des violences, des conduites à risque, des addictions ou une dépression avec un risque suicidaire. D'autres vont se replier sur eux-mêmes, trouver refuge dans une sorte de détachement ou d'anesthésie émotionnelle.

Si ces symptômes persistent pendant plus d'un mois, nous parlerons d'un état de stress post-traumatique.

Le stress chronique

L'exposition à une pression constante, comme c'est souvent le cas pour les aidants, à des conflits répétés peut engendrer un stress chronique, lequel va dans la durée entraîner un épuisement de nos ressources.

Ce stress chronique peut être à l'origine d'une anxiété, de troubles du sommeil, de difficultés sur le plan de la mémoire, voire à long terme d'une dépression.

Comment éviter les effets néfastes du stress ?

Lorsqu'on a à faire à un stress post-traumatique, cela signifie que le psychisme est dépassé par l'intensité du choc traumatique. Notre cerveau n'arrive alors pas à traiter - ou digérer - les informations perturbatrices et reste bloqué sur les images, pensées ou sensations liées à l'évènement, qui sont alors stockées à l'état brut, de sorte que les perturbations deviennent chroniques. Dans ce cas, il convient de faire appel à un professionnel en vue de permettre au psychisme de retraiter (digérer) l'information perturbante.

Généralement, la simple écoute psychologique ne suffit pas, il vaut mieux s'orienter vers une approche plus active, comme l'hypnose, les thérapies cognitivo comportementales, ou encore la thérapie EMDR, (de l'anglais Eye Movement Desensitization and Reprocessing, autrement dit désensibilisation et retraitement de l'information par les mouvements oculaires). Cette dernière approche permet, parfois relativement rapidement, de voir les symptômes diminuer et souvent de disparaître. Une aide médicamenteuse peut être parfois également nécessaire.

Dans le cas plus ordinaire d'un stress chronique, deux approches sont possibles :

- apprendre à améliorer son contrôle extérieur, à mieux gérer les situations, à dire non, s'affirmer davantage, à diminuer la charge mentale,
- apprendre à améliorer son contrôle intérieur, développer une meilleure stabilité émotionnelle et agir sur les manifestations physiques par des techniques de relaxation, yoga, sophrologie ou méditation.

Au total, nous voyons que le stress est à la fois un élément favorable dans la mesure où il peut accroître nos performances, et défavorable, en particulier s'il se pérennise pour devenir un stress chronique ou atteint un degré d'intensité dépassant nos capacités d'auto-régulation, à l'origine de nombreux désordres biologiques et psychologiques.

A lire aussi

- [Savoir se relaxer, quelques techniques de relaxation](#)
- [La sophrologie pour aider l'aidant à gérer son stress](#)