

Qu'est-ce que le stress

Soumis par Cristina Buffon

12-08-2006

Dernière mise à jour : 13-08-2006

Le stress

QU'EST-CE QUE LE STRESS?

L'essence même de la vie est dans le mouvement, dans le changement, dans le renouvellement.

La qualité de notre vie dépend de notre capacité à naviguer dans les méandres perpétuels.

Un bon navigateur sait qu'il ne peut agir sur l'élément : il s'assure par contre des bonnes capacités techniques de son bateau ; il développe tous les potentiels, compétences et ressources dont il dispose pour faire face le mieux possible et le plus longtemps possible..

Il prendra ainsi la mer en pleine confiance.

Notre vaisseau est notre corps physique, son bon fonctionnement dépend de son bon entretien, notre capacité à faire face dépend d'une bonne connaissance des mécanismes du stress, de ses conséquences, des outils et des stratégies existantes pour le gérer et l'anticiper.

La réaction de stress ou faculté d'adaptation existe depuis la nuit des temps, et, surtout a permis à l'espèce de survivre en préparant l'organisme à fuir ou à combattre face aux dangers.

De nos jours, la nature du danger a changé : il est la plupart du temps psychologique et nos réflexes archaïques se révèlent obsolètes. De plus, comme il nous est souvent impossible d'agir sur l'environnement, il paraît urgent d'accroître et de renforcer notre potentiel d'adaptabilité.

Le stress est un processus qui évolue, impliquant un effort d'adaptation dont l'individu a constamment à évaluer l'effet. Il ne s'agit pas de réagir « une fois pour toute ».

Il s'agit au contraire de maintenir actif un processus d'adaptation.

Savoir que l'on est armé pour faire face aux aléas de la vie permet d'agir et non de réagir, d'accroître son capital confiance, d'agir sur la prévention en santé physique et mentale.