

Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement

A quel point le stress peut-il être dangereux pour votre santé ?



Rédigé par Bruno Lallement

Auteur de :

« Comment utiliser pleinement votre potentiel »

Editions Courrier du livre

<http://www.les-bons-livres.fr/>

Bruno Lallement - ©Copyright 2010

Ressources & Actualisation - 33 rue du Roskopf - 67710 Engenthal

<http://www.accomplissement-de-soi.org/>

Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement

Pourquoi le stress est-il si dangereux pour la santé ?

Nous n'avons jamais autant parlé du stress ces dernières années, surtout du stress au travail, sans doute parce que nous commençons à réaliser à quel point il affecte notre santé aussi bien sur le plan physique que mental.

Mais savez-vous réellement comment le stress agit sur votre organisme ?

Au départ, le stress n'est rien d'autre qu'une réaction adaptative à une situation particulière qui mobilise nos potentiels psychophysiologiques afin de donner une réponse la plus adéquate possible.

On dit que le stress est positif lorsqu'il stimule la créativité de l'individu et l'invite à chercher des solutions, bref à évoluer. Mais si la situation de stress est trop soudaine ou violente, si elle se prolonge ou se produit de manière trop fréquente, le stress peut gravement affecter notre santé. Le stress provoque en effet tout une cascade de sécrétions hormonales et de réactions nerveuses complexes qui à la longue peuvent entraîner des déséquilibres importants dont certains risquent de devenir chroniques voir irréversibles.

Ces déséquilibres hormonaux affaiblissent la réponse immunitaire dont la conséquence est une plus grande vulnérabilité à la contamination par des germes, au cancer ou aux maladies auto-immunes.

Le stress a pour autre effet de faire baisser le pH et donc de rendre notre terrain biologique plus acide, et on le sait, l'acidité est le terrain favorable à toutes les maladies. Cette acidité a d'ailleurs pour autre conséquence de dissoudre les minéraux, entre autres le magnésium dont on a tant besoin pour lutter contre les infections en tout genre et préserver notre équilibre nerveux.

Ces carences en minéraux provoquées par le stress, nous rendent à leur tour plus vulnérable au stress, c'est le cercle vicieux. Par ailleurs, l'augmentation des radicaux libres et des toxines produites dans les réactions de stress n'est pas là pour faciliter la bonne santé du corps. Notre organisme s'encrasse et les déchets sont de plus en plus mal évacués.

À cela s'ajoute souvent une alimentation carencée, un excès de caféine (pour tenir le coup), de sucre ou encore d'alcool, et nous avons là les conditions parfaites pour que notre organisme n'ait plus aucune chance de lutter contre la maladie.

Le stress est aujourd'hui responsable de plus de 80 % des maladies, il intervient en effet soit comme un facteur aggravant soit comme un facteur déclenchant. Inutile de parler des conséquences tout aussi gravissimes du stress sur notre psychisme. La dépression, par exemple, est souvent la conséquence d'une accumulation de

Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement

petits ou grands stress qui ont fini par complètement épuiser les ressources de la personne.

Il serait bien trop long de s'étendre sur tous les effets néfastes du stress, mais on l'aura compris, le stress n'est pas un phénomène anodin qu'il faut négliger puisqu'il est la source d'un grand nombre d'autres maux.

Des solutions contre le stress existent

L'idéal est de prévenir le stress et donc de s'attaquer à ses causes, mais si le stress est déjà installé, il faut d'abord agir sur ses conséquences. Pour cela il existe de nombreuses solutions à commencer par une mise au repos.

Lorsque l'on a le sentiment de ne vraiment plus parvenir à se récupérer, il devient indispensable de changer d'air. Une cure de thalassothérapie ou des vacances représentent de bonnes solutions pour éviter le recours à la médication.

La mise au repos permettra de retrouver un rythme plus calme où notre biologie pourra, de manière complètement naturelle, restaurer son équilibre. Mais une mise au repos ne doit surtout pas être un repliement sur soi ; une activité physique, le dépaysement, un peu de distraction seront autant de remèdes de bon sens pour aider notre esprit à retrouver son recul.

Une très mauvaise [solution contre le stress](#) consiste à boire de l'alcool pour se détendre. L'alcool peut certes procurer un état de relaxation, mais à la longue il ne peut qu'aggraver la situation puisqu'il contribue à affaiblir le système immunitaire et à nous rendre plus vulnérables psychologiquement.

S'il vous est impossible de partir accordez-vous de longues pauses, allez à la campagne, respirez le bon air de la campagne, mettez-vous au vert, au moins pour une journée.

Un livre de développement personnel qui vous donne de vraies solutions ...



Pour rendre votre vie bien plus riche et épanouissante

[CLIQUEZ-ICI](#)

Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement

Respirez profondément pour évacuer le stress.

Une technique simple à la portée de tout est de respirer profondément. Allongez-vous sur une surface confortable, mais ferme, laissez-vous aller tout en respirant profondément par le ventre. Prenez volontairement une respiration plus ample puis au bout 15 à 20 min laissez votre corps prendre le relais. Pendant ce temps, laissez le corps se relâcher naturellement tout en laissant aussi vos pensées, même négatives, vous traverser.

Lors d'une réaction à un stress, notre amplitude respiratoire se réduit considérablement, il s'agit là d'une réaction de survie qui nous impose de contrôler nos émotions et notre corps. Seulement lorsque cette situation se prolonge nous limitons notre apport en oxygène au cerveau, nos organes sont enserrés dans la cavité abdominale et de fait les échanges ne se font plus correctement.

Le fait de respirer profondément dénoue le plexus solaire, libère les émotions et pensées refoulées et oxygène le cerveau.

La relaxation pour réduire les effets du stress

La relaxation qu'elle soit sous forme de massage, de séances guidées, avec ou sans musique douce est une excellente alternative pour [réduire le stress](#) et en éliminer les symptômes. C'est aussi une bonne manière de rééquilibrer le système nerveux.

Toutefois, ces démarches comportent un inconvénient, si elles représentent un très bon moyen de réduire les symptômes du stress, les effets de telles séances restent très limités dans le temps, de plus on est dépendant d'un tiers pour bénéficier des bienfaits de ces séances ce qui, à long terme, représente un budget important.

L'idéal serait d'apprendre soi-même à maîtriser une technique de relaxation de manière à en jouir en toute autonomie, à volonté, et chaque fois que nécessaire. Pour cela il existe des cours de relaxation qui vous apprendront à vous relaxer en toute circonstance.

Maîtriser ce genre de technique représente un avantage considérable ; cela vous permet de développer des réflexes salutaires que vous intégrez au quotidien, vous récupérez bien plus vite d'un stress une fois qu'il s'est produit, vous ne dépendez de personne et chaque séance que vous vous faites est gratuite.

<http://www.gerersonstress.org/>

<http://www.accomplissement-de-soi.org/>

Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement

Une cause du stress insoupçonnée

On en parle peu et pourtant lorsqu'on examine cet état de fait on se rend compte à quel point cette cause joue un rôle majeur dans notre réaction au stress. Je parle de la personne elle-même qui représente le terrain sur lequel s'exerce le stress.

En effet, personne ne réagit au stress de la même manière, mais pourquoi ?

Parce que personne n'a la même représentation de la situation à laquelle il est confronté : une personne qui manque de confiance en elle y verra un obstacle ou un drame alors qu'une autre y verra un défi à relever.

Une simple remarque peut être un objet de stress important pour une personne qui manque d'estime d'elle-même alors qu'elle ne provoquera pas le moindre remous chez une autre personne. Une insulte adressée à l'endroit d'une personne psychologiquement vulnérable peut provoquer un effondrement alors qu'elle en fera rire une autre.

Cette fragilité peut être temporaire (fatigue, surmenage, mauvaise nouvelle, etc.) mais être une tendance propre à l'individu.

Dans tous les cas, ces facteurs psychologiques, auxquels on peut ajouter la culpabilité, la peur, l'anxiété, les angoisses, rendent l'individu bien plus sensible au stress.

Ici des techniques de relaxation ne suffiront pas à éliminer ces facteurs de stress et il faudra envisager un autre mode d'action.

<http://www.gagner-confiance-en-soi.com/>

Comment se libérer des causes du stress

Comme on vient de le voir, le stress ne dépend pas que des conditions extérieures, mais aussi du terrain sur lequel il s'exerce. Autrement dit pour s'en libérer, on a tout intérêt à faire en sorte que notre réaction au stress soit moins importante.

La gestion du stress est donc d'abord une gestion de soi. En réduisant les facteurs psychologiques qui nous rendent plus sensibles au stress, nous réduisons du même coup cette réaction et préservons de fait notre sérénité, notre bien-être et notre santé.

Comment faire ?

Une personne qui manque de confiance en elle devra faire en sorte de « travailler » sur l'image qu'elle a d'elle-même pour gagner en assurance, l'anxieux,

<http://www.accomplissement-de-soi.org/>

Ressources & Actualisation

Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement

l'angoissé devra également mettre en œuvre des moyens pour se défaire de ces facteurs perturbateurs et installer en lui une plus grande sérénité.

Ici, le développement personnel représente sans aucun doute la meilleure alternative qui soit puisqu'il donne de vrais moyens pour vous libérer non seulement de ces facteurs psychologiques indésirables, mais d'apprendre à tirer le meilleur parti de vos ressources personnelles.

Une formation en développement personnel est un véritable apprentissage sur la manière de s'utiliser pleinement soi-même et d'évoluer sainement et en toute sérénité.

Dans le cadre de la gestion du stress, le développement personnel est un allié puissant qui détruit le problème à sa racine

Pour en savoir plus sur le développement personnel :

<http://www.methode-developpement-personnel.com/>



<http://www.accomplissement-de-soi.org/>