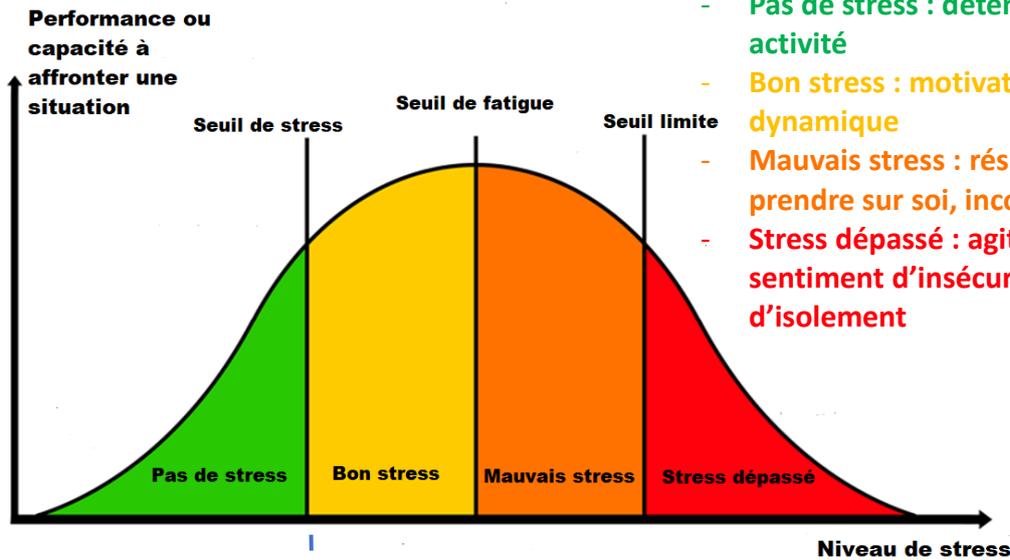


Le fonctionnement du stress

On peut définir 4 niveaux de stress :



- **Pas de stress :** détente avec une faible activité
- **Bon stress :** motivation, sentiment de réussite, dynamique
- **Mauvais stress :** résistance, sentiment de prendre sur soi, inconfort
- **Stress dépassé :** agit sur l'axe anxiodépressif, sentiment d'insécurité, d'impuissance et d'isolement

Le système para-sympathique

Le fonctionnement en mode para-sympathique :

- A court terme : on se sent tranquille, ce sont les fonctions de récupération qui priment (digestion, immunité, sommeil, reproduction...)
- A long terme : On intègre ce que l'on vit dans son histoire, on se recentre sur soi-même. On aborde le monde qui nous entoure avec davantage de recul et nous avons une position plus nuancée.

Le système sympathique

De maintenir longtemps l'activation sympathique avec un fort taux de cortisol est préjudiciable :

- A court terme : on ne prend plus de recul car on est en mode urgence. On risque de faire des erreurs, des oublis, des mauvaises décisions, on se fatigue, on est moins patient avec les autres, on puise dans nos réserves, on perd de l'énergie... on digère mal
- A long terme : le cortisol va avoir un effet inflammatoire sur les muscles, la digestion, elle va réduire la communication entre les neurones. Il augmente les risques cardiovasculaires. Il augmente l'anxiété et la dépression.

Face à un stresser, notre système limbique (centre du danger) va s'activer et va déclencher un phénomène d'alerte en cascade pour mobiliser l'organisme :

- Le bulbe rachidien pilote le système nerveux autonome : il **régule automatiquement les besoins de notre organisme** : il gère le rythme de respiration, les battements du cœur, du sommeil, la pression artérielle, la faim, le fonctionnement des organes, le dosage hormonal, le système immunitaire...

- Activation de la glande surrénale qui va libérer du **cortisol** dans l'organisme pour préparer à l'action. Après le coup de stress l'organisme revient à la normale, cependant, quand le stress est trop intense ou trop long le cortisol reste en excès et nous rend sensible à de nouvelles perturbations (c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase, c'est le mauvais jour où tout va mal...)