

## Stress : naturel ou pathologique ?

- Le stress est une **réaction de notre corps et de notre esprit à une situation** qui apparaît comme menaçante, que nous craignons ne pas pouvoir maîtriser. Ceci crée une tension ou charge psychologique. Une certaine dose de stress ou de tension psychologique fait partie de notre quotidien. Cela nous pousse à réagir, à être créatifs, à trouver des solutions pour faire baisser cette pression. Dans ce dernier cas, on se rend compte que le stress est supportable et on en a beaucoup moins peur.
- Un stress **léger, épisodique**, est acceptable et même **bénéfique**; un stress lourd et plus **permanent** devient **handicapant** et **nuisible pour la santé**: des plaintes d'ordre psychologique (anxiété, mauvaise concentration, troubles du sommeil) ou physique (douleurs à l'estomac, palpitations, maux de tête) peuvent apparaître.
- Le **niveau de stress** ou « charge » résulte du poids des difficultés qu'on est amené à surmonter, contrebalancé par les moyens psychologiques et ressources personnelles dont on dispose pour gérer ces problèmes.

Si votre stress **perturbe votre vie quotidienne** et que des conseils simples ne vous permettent pas de contrôler votre anxiété, faites appel à votre **médecin** généraliste. Ces plaintes peuvent être soignées. Votre médecin pourra éventuellement vous orienter vers un spécialiste afin de trouver ensemble la meilleure solution.

### CONSEILS UTILES

- **Augmentez les possibilités**
  - Ayez un bon équilibre entre les moments de travail et de détente
  - Trouvez un exutoire positif (sport, marcher, hobby)
  - Identifiez, recherchez et pratiquez ce qui vous fait plaisir
  - Maîtriser le stress, apprenez à vous détendre (lecture, massage, yoga,..) et faites le régulièrement.
  - Ayez un sommeil suffisant et une alimentation saine. Evitez de fumer, de grignoter à tout bout de champs, évitez les boissons alcoolisées ou celles contenant de la caféine.
  - Trouvez un soutien dans l'entourage, une bonne conversation diminue les tensions, prenez vos distances par rapport aux événements.

- **Diminuer la charge**
  - Recherchez la cause ou la situation que vous maîtrisez mal et essayez, dans la mesure du possible, de l'éviter sinon abordez la autrement, voyez la situation avec les yeux d'un autre.
  - Faire un planning des tâches les plus urgentes, sont-elles vraiment utiles? Fixez vous des priorités et apprenez à dire « non ». En appliquant ceci vous aurez le sentiment de mieux maîtriser la situation et vous diminuerez votre stress.
  - Parlez à vos proches, à un confident et voyez si une autre approche du problème n'est pas possible.

*Cette fiche a été élaborée sur base des recommandations du Service Public Fédéral Belge dans le cadre de la campagne : Anxiété, stress et troubles du sommeil ([www.health.fgov.be/benzo/](http://www.health.fgov.be/benzo/)) Elle est disponible sur [www.sspf.be](http://www.sspf.be), [www.ipsa.be](http://www.ipsa.be),*

**Quelle que soit la situation, en cas de doute, demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.**

Tous droits de traduction, d'adaptation, de reproduction, même partielle, par tous procédés, y compris la photographie et le microfilm, sont réservés pour tous pays, sauf autorisation écrite de la SSPF.