

## Le Stress : Physique Ou Psychologique?

Dans la s&eacute;rie d'articles &quot;Mieux Comprendre le Stress&quot;, aujourd'hui nous allons voir qu'il existe un stress physique et un stress psychologique.

Lorsque l'on parle de stress, on pense g&eacute;n&eacute;ralement au stress psychologique : engueulades au bureaux, examens de fin d'ann&eacute;e qui approche, s&eacute;paration douloureuses, autant de sources de stress psychologique qui peuvent &ecirc;tre difficiles &agrave; g&eacute;rer. &nbsp; Cependant, il existe aussi un stress physique, alors qu'en est-il et comment peut on s'en inspirer?

### Le Stress Physique

Apr&egrave;s une activit&eacute; intense, vous ressentez un reste de tension &agrave; laquelle votre corps n'est pas habitu&eacute;. Si vous faites trop travailler votre corps, vous allez ressentir des douleurs, contractures et autres tensions. Il s'agit en fait de signaux d'alertes &eacute;mis par votre corps : Vous lui en demandez beaucoup et si vous continuez, vous risquez la blessure. C'est une forme de stress facile &agrave; soigner si l'on interrompt les efforts &agrave; temps : un bon bain chaud, des &eacute;tirements voir m&ecirc;me un massage, et tout est r&eacute;gl&eacute;. En fait, le d&eacute;tail &agrave; retenir concernant le stress physique, est qu'il s'estompe &agrave; partir du moment o&ugrave; votre effort est finis : Vous &ecirc;tes arriv&eacute; au bout de votre course, vous avez finis de couper le bois, etc. Commence alors la s&eacute;cr&eacute;tion des hormones du plaisir et de la r&eacute;compense, vous avez atteints votre objectif, plus de raison au stress, donc plus de stress. &nbsp; Le Stress Psychologique

Pour r&eacute;sumer, le stress psychologique est ressenti lorsqu'une personne est soumise &agrave; une sensation de risque. Cette sensation de risque varie d'une personne &agrave; l'autre, selon qu'elle est plus ou moins r&eacute;sistante aux stress, par rapport &agrave; son &eacute;ducation ou son exp&eacute;rience. La diff&eacute;rence majeure avec le stress physique est que le stress psychologique ne s'estompe que beaucoup plus difficilement. L'effort est cette fois ci mental : Vous passez la journ&eacute;e au travail, &agrave; tenter d'&ecirc;tre performant et r&eacute;actif &agrave; tout instant, et lorsque votre journ&eacute;e s'ach&egrave;ve, vous avez tendance &agrave; continuer &agrave; penser au travail. La diff&eacute;rence entre effort et repos n'est plus aussi claire, vous pensez sans cesse &agrave; votre travail, votre corps ne sait donc pas s'il doit rel&acirc;cher la pression ou non. &nbsp; Une solution parmi d'autres

Un des moyens de diminuer votre niveau de stress serait donc de s'inspirer du stress physique : Quand l'effort est termin&eacute;, on se repose et le stress n'a plus de raison d'&ecirc;tre. Pour cela vous devez essayer de cr&eacute;er une distinction bien visible entre votre travail et votre foyer. N'emprenez pas de travail chez vous, ne consultez pas votre boite mail professionnelle, ne pensez pas au lendemain si ce n'est pas absolument n&eacute;cessaire. Pour les &eacute;tudiants cette solution n'est pas vraiment adapt&eacute;e. Si vous &ecirc;tes dans ce cas essayez de d&eacute;finir clairement des moments o&ugrave; vous &eacute;tudiez. Une autre fa&ccedil;on d'effectuer cette cassure est de prendre une douche d&egrave;s votre retour chez vous. Cela permet de se remettre les id&eacute;es en place et de commencer sereinement votre soir&eacute;e.

## About the Author

Pour en savoir plus sur [Le Stress](#) et Les M&eacute;thodes Anti Stress, rendez-vous sur [Stress : Causes et Solutions](#). &nbsp; Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, s&ucirc;rement Votre Solution contre le Stress! &nbsp; Alors n'h&eacute;sitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) d&egrave;s &agrave; pr&eacute;sent.