

Le Stress : Physique Ou Psychologique?

Dans la série d'articles "Mieux Comprendre le Stress", aujourd'hui nous allons voir qu'il existe un stress physique et un stress psychologique.

Lorsque l'on parle de stress, on pense généralement au stress psychologique : engueulades au bureaux, examens de fin d'année qui approche, séparation douloureuses, autant de sources de stress psychologique qui peuvent être difficiles à gérer. Cependant, il existe aussi un stress physique, alors qu'en est-il et comment peut on s'en inspirer?

Le Stress Physique

_ Après une activité intense, vous ressentez un reste de tension à laquelle votre corps n'est pas habitué. 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 émis par votre corps : Vous lui en demandez beaucoup et si vous continuez, vous risquez la blessure. C'est une forme de stress facile à soigner si l'on interrompt les efforts à temps : un bon bain chaud, des étirements voir même un massage, et tout est réglé. En fait, le détail à retenir concernant le stress physique, est qu'il s'estompe à partir du moment où votre effort est finis : Vous êtes arrivé au bout de votre course, vous avez finis de couper le bois, etc. Commence alors la sécrétion des hormones du plaisir et de la récompense, vous avez atteints votre objectif, plus de raison au stress, donc plus de stress. Le Stress Psychologique

_ Pour résumer, le stress psychologique est ressenti lorsqu'une personne est soumis à une sensation de risque. Cette sensation de risque varie d'une personne à l'autre, selon qu'elle est plus ou moins résistante aux stress, par rapport à son éducation ou son expérience. La différence 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 journée au travail, à tenter d'être performant et réactif à tout instant, et lorsque votre journée s'achève, vous avez tendance à continuer à penser au travail. La différence entre effort et repos n'est plus aussi claire, vous pensez sans cesse à votre travail, votre corps ne sait donc pas s'il doit relâcher la pression ou non. 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 terminé, on se repose et le stress n'a plus de raison d'être. Pour cela vous devez essayer de créer 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 nécessaire. Pour les étudiants cette solution n'est pas vraiment adaptée. Si vous êtes dans ce cas essayez de définir clairement des moments où vous étudiez. Une autre façon d'effectuer cette cassure est de prendre une douche dès votre retour chez vous. Cela permet de se remettre les idées en place et de commencer sereinement votre soirée.

About the Author

Pour en savoir plus sur [Le Stress](#) et Les Méthodes Anti Stress, rendez-vous sur [Stress : Causes et Solutions](#). Un nouvel article chaque jour, et parmi eux, sûrement Votre Solution contre le Stress! Alors n'hésitez plus : [visitez le blog Stress : Causes et Solutions](#) dès à présent.