

## LE STRESS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

**Le stress est une réaction réflexe de l'organisme**, tant psychologique que physiologique, devant une situation difficile. **C'est une réaction naturelle d'adaptation** à une stimulation de l'environnement interne (dispute, deuil, brimade, examen, ...), ou externe (bruit violent, froid, blessure, ...). Sans stress, nous perdons notre capacité d'adaptation.

C'est une mise en tension corporelle et psychique face à un danger supposé ou réel. Il stimule le système nerveux autonome sympathique : sécrétion d'adrénaline (le cœur bat plus vite, la tension monte) et de cortisol (surplus d'énergie), pour affronter le danger ou fuir.

Puis, l'organisme s'adapte grâce à l'intervention du système parasympathique (sécrétion de sérotonine, endorphine, dopamine) pour un retour au calme.

**Ses manifestations sont très variables d'une personne à l'autre**, il y a :

- ce que l'on ressent : des signes physiques désagréables ou angoissants (palpitations, oppression respiratoire, tremblements, vertiges, sueurs, mal ventre, ...) et des émotions (inhibition, anxiété, peur, colère, honte, ...)
- ce que l'on se dit : ce sont les pensées qui influent sur notre perception, notre interprétation de la situation, par ex, « *mon copain est en retard* » : → « *il a eu un accident !* » ou bien → « *il est sorti plus tard de cours, il a raté son bus* »
- ce que l'on fait : par ex devenir irritable, agressif ou au contraire, inhibé, ou bien s'isoler, fuir, consommer de l'alcool,...

**Le stress aigu mobilise nos ressources, le stress chronique les épuise.** Il n'y a pas de bon ou de mauvais stress. Le stress peut être utile et bénéfique dans bien des cas. Mais il peut au contraire être perturbant en cas de déséquilibre trop important, de difficultés à s'y adapter ou lorsqu'il se prolonge.

### SYMPTOMES DE STRESS CHRONIQUE

Il s'agit en particulier de **troubles de l'humeur ou du comportement** : irritabilité, anxiété, repli sur soi, larmes, problème de concentration, indécision, manque d'énergie, oublis, perte du désir, de l'appétit, sentiment d'impuissance, tendance à la dépression.

**Mais le corps aussi peut traduire le stress** par de nombreux symptômes : fatigue, douleurs (dos, ventre, muscles, etc...), éruptions cutanées, troubles digestifs, diminution des défenses immunitaires, infections fréquentes, troubles gynécologiques, cardiologiques; troubles du sommeil, de la mémoire, de la concentration, etc...

**LA VIE ETUDIANTE** peut occasionner un stress spécifique :

- Débouchés des études, peur du chômage
- Prise d'autonomie
- Eloignement géographique de sa famille, de son pays
- Financement des études
- Difficultés des études, sélection
- Anonymat, isolement
- Vie sociale
- Discrimination
- Soucis administratifs