Laissez-nous vous conseiller

Vanessa Betschart
Rédactrice en chef du magazine
SUN STORE et Naturopathe MTE
dans un cabinet à Fribourg

Le stress

Une réaction normale de l'organisme dans des situations inhabituelles. Le stress a mauvaise réputation et pourtant il peut être très utile. Il sert à dépenser un minimum d'énergie pour un maximum d'efficacité. Il ne nous laisse que deux choix : se battre ou fuir. Une fois la décision prise, notre organisme prend des mesures comme bien oxygéner et nourrir nos muscles pour nous permettre de courir.

Il s'agit alors d'un stress ponctuel à courte durée, bénéfique pour un examen, un entretien d'embauche ou la peur de louper son bus.

Malheureusement, de nos jours, la majorité des personnes souffrant de stress se trouve dans la phase de résistance. Une situation lors de laquelle l'organisme doit s'adapter constamment autant physiquement que psychiquement. Cette étape est insidieuse car elle concerne les charges externes – à savoir un surplus de travail, trop de responsabilités ou au contraire pas assez – et aussi les charges internes. La pression qu'on s'inflige, le perfectionnisme, les difficultés à déléguer, les suppositions et bien d'autres encore sont des poisons pour notre bien-être.

Les symptômes les plus fréquents sont le sommeil perturbé, l'appétit changeant et/ou la libido dans les chaussettes.

Si cette période dure, le phénomène d'épuisement commence par le burn-in et finit par le burn-out.

Des solutions existent. Prenez les devants !