

Des signes que tu es stressé

Le **cortisol**, une hormone de stress qui amènera plusieurs réactions dans le corps : respiration plus rapide, cœur qui débat, sueurs, mains moites, maux de ventre, etc.

1.

La respiration est plus rapide et saccadée.

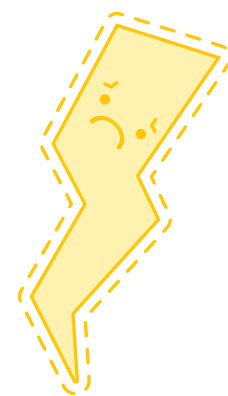
Pourquoi ? Pour que les muscles aient suffisamment d'oxygène pour combattre la menace.



2.

Le cœur bat rapidement.

Pourquoi ? Le corps fait circuler le sang plus rapidement pour augmenter l'oxygène qui se rend aux muscles et au cerveau.



3.

J'ai mal au ventre, j'ai la bouche sèche ou j'ai envie de vomir.

Pourquoi ? Parce que ce n'est pas le temps de digérer pour le corps mais de combattre un mammouth (le stress), il est donc sur pause. Le corps stoppe la digestion pour garder son énergie.

J'ai chaud, je sue.

Pourquoi ? Parce que lorsqu'on ressent du stress, le corps et le cerveau génèrent plus de chaleur, comme si on faisait un sport qui demande beaucoup d'énergie. On transpire donc pour ne pas surchauffer.

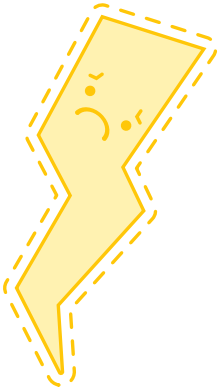
4.



5.

Je tremble mes muscles sont tendus.

Pourquoi? Toute l'énergie emmagasinée dans le corps par le stress est dans tes muscles, tout ce sang et cet oxygène font en sorte que tes muscles sont prêts pour le combat. Cela amène des tensions dans ton corps. Alors tu pourrais trembler des mains, avoir les poings serrés ou avoir la mâchoire serrée par exemple. Tu remarqueras également que tu seras beaucoup plus fort à ce moment.



Ma vue est meilleure.

Pourquoi? Parce que lorsqu'on ressent du stress, nos pupilles se dilatent (laissent donc entrer plus de lumière dans tes yeux), afin de mieux voir dans le noir si nécessaire. Encore là, pour aider à survivre à la menace.

6.

Ton regard se met à se promener d'un endroit à l'autre rapidement.

Pourquoi? Parce que tu analyses ton environnement pour voir s'il n'y a pas d'autres dangers et aussi parce que tu cherches des indices qui mettront fin à la menace.

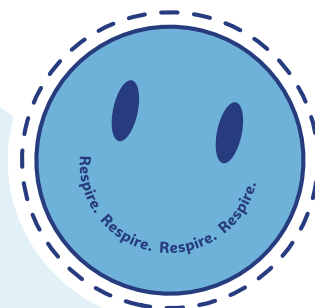


7.

Mes poils se hérissent sur mon corps.

Pourquoi? Pense à un chat qui se retrouve stressé devant un chien. Il va hérissier ses poils pour avoir l'air plus gros et faire peur à son ennemi. C'est la même chose pour l'être humain, bien que nous soyons beaucoup moins poilus que nos ancêtres préhistoriques.

8.



9.

Tu deviens plus irritable et tu as des colères spontanées.

Pourquoi? Si quelque chose te dérange pendant que tu analyses ton environnement afin de trouver des indices qui feront cesser la menace, tu risques de réagir avec une colère spontanée.



Tu penses sans cesse à la situation qui te stresse.

Le rôle du cerveau étant d'assurer ta survie, il ne sera pas capable de se concentrer sur autre chose que la menace tant qu'elle ne sera pas surmontée. C'est le petit hamster dans ta tête, tu connais?

10.

11.

Tu commences à oublier des choses.

Comme ton cerveau ne peut enlever son attention de la menace qui le dérange, il devient de plus en plus difficile pour toi de mémoriser d'autres informations dans ton environnement qui n'ont pas de lien direct avec la menace.



Tu peux donc te sentir mal lorsque tu ressens du stress car ton corps réagit à la menace, qu'elle soit réelle ou non. Il réagit ainsi pour être plus alerte pour faire face aux dangers et pour s'adapter afin que tes réactions soient efficaces.

Source :

Sonia Lupien, sonialupien.com