

Au premier temps de l'évolution humaine, nos ancêtres soumis à un stress extrême (se défendre contre un animal par exemple) n'avaient que deux solutions raisonnables : ils devaient livrer combat ou fuir. Le stress est donc un instinct de survie, il est naturel et indispensable pour attaquer ou fuir en cas de danger. Si les hommes préhistoriques n'avaient pas été stressés, l'espèce humaine n'aurait pas survécu.

Mais pour pouvoir fuir ou attaquer, il faut que le corps se mobilise. Vous avez peut-être déjà pu observer à quel point on est capable de grandes performances physiques quand c'est nécessaire : courir, se battre. Que se passe-t-il alors dans notre corps ?

Un message cérébral est envoyé aux surrénales pour déclencher la sécrétion d'adrénaline et de cortisol. Cette inondation hormonale va stimuler tous les organes nécessaires au fonctionnement optimal des muscles : accélération du rythme cardiaque, augmentation de la fréquence respiratoire, augmentation de la pression artérielle, mobilisation du glycogène du foie pour le « carburant », donc augmentation de la tension musculaire. C'est tout l'organisme qui est en hypervigilance et on est prêt à fuir ou à combattre.

La réponse biologique au stress est un état de performance optimal qui nous permet de réagir vite et bien, le stress est une réponse normale et naturelle qui va être destinée à nous protéger.

Mais quand le stress dure trop longtemps, que se passe-t-il ?

On parle alors de stress dépassé et le corps va vers l'épuisement de ses défenses.

Il y a tout d'abord la phase de résistance qui permet d'endurer l'épreuve dans le temps, mais c'est à ce moment là que peuvent apparaître les troubles anxieux : une anxiété généralisée, voire des crises de panique ou des phobies, des TOC, un stress post-traumatique et ce sans que la personne ne sache pourquoi elle a peur.

Puis vient la phase d'épuisement qui engendre la somatisation, c'est-à-dire le dysfonctionnement de certains organes sans cause organique. C'est donc le corps qui s'exprime pour signaler ce qui ne va pas.

(pour en savoir plus, lire l'article "[Quand le corps nous parle](#)")

L'idéal serait donc d'éviter le mauvais stress, celui qui épuise nos défenses organiques et psychiques et donc de diagnostiquer le phénomène avant l'expression des pathologies.

Apprendre à maîtriser sa respiration

Lorsque nous sommes soumis à un stress, tous les organes mis en œuvre dans le processus (sécrétions d'adrénaline et de cortisol) sont autonomes (on ne maîtrise pas les réactions hormonales du cerveau !) sauf un mécanisme sur lequel on peut avoir le contrôle : c'est LA RESPIRATION.

Il est possible alors d'apprendre à maîtriser sa respiration pour nous "calmer", nous apaiser, obtenir un retour à la normal, éliminer les effets négatifs du stress.

La composition chimique sanguine en oxygène et gaz carbonique va changer. Ce « nouveau sang » qui arrive au cerveau donne une information : cette composition chimique est celle d'une personne qui respire amplement, donc qui n'est plus agressée, et le cerveau va alors couper la sécrétion adrénaline-cortisol. (pour en savoir plus, lire l'article " [La respiration c'est la vie](#) ")