Quelle est la différence entre stress positif et stress négatif ?

APPRENDRE À ÊTRE MOINS STRESSÉ :
PRÉVENIR LES MALADIES DU STRESS EST POSSIBLE.

Prévenir la maladie due aux effets négatifs du stress est possible grâce à la vision innovante de la Psychologie Fonctionnelle créée par Luciano Rispoli.

Soigner rigoureusement les effets négatifs dus au stress, c'est prendre enfin le stress au sérieux. Il est prouvé aujourd'hui que le stress est à l'origine de beaucoup de maladies graves. Nous pouvons ainsi, avec une procédure rigoureuse et efficace, prévenir les dysfonctionnements qui sont à l'origine de ces maladies.

Quel est le fonctionnement de la **maladie** ?
Quel est le fonctionnement du **bien-être** ?
Quelle est la différence entre **stress positif** et **stress négatif** ?
Où s'enracine le **stress chronique négatif** ?

La Psychologie Fonctionnelle répondra à ces questions.

Le bien-être : une Expérience Fondamentale de Base Du Soi à restaurer pour sortir des effets négatifs dus aux stress.

Le Bien-Être ne peut s'expérimenter qu'à travers l'unité du Soi. La plénitude qui génère le bien-être ne peut être vécue que si toutes les fonctions (émotionnelle, posturale, physiologique et cognitive) convergent vers le bien-être, c'est-à-dire **un état de grâce,** comme l'appelle la Psychologie Fonctionnelle.

Le plaisir de respirer lentement, le diaphragme détendu, des pensées douces qui passent comme des nuages que le vent emporte ; des mouvements lents jusqu'à l'immobilité ; des émotions qui amènent à donner de la valeur au calme et à la sérénité ; un tonus musculaire souple et plutôt hypotonique.
Toutes les Fonctions, tous les niveaux du Soi tendent vers la tranquillité, donnant à la personne des sensations très agréables où toutes les fonctions se rééquilibrent après l'effort.
Savoir activer le système orthosympathique nécessite un apprentissage approfondi et une méthode spécifique qui ne peut pas s'improviser.

Retourner à la vagotonie est une étape indispensable pour protéger la santé : alléger le haut du corps, stimuler les sensations qui descendent vers le bas du corps.

La vision innovante de la Psychologie Fonctionnelle sur le stress

La Psychologie Fonctionnelle donne une vision innovante et complète pour soigner les effets négatifs dus au stress. L'état de stress n'est pas une maladie en soi. Nous connaissons aujourd'hui son fonctionnement profond. Il est nécessaire de bien comprendre ce qu'est le stress pour faire la différence entre le stress temporaire et sain et le stress chronique qui est véritablement un danger pour la santé humaine.

Qu'est-ce que le stress positif ?

Le stress est un mécanisme bon et normal qui révèle le bon état de santé d'une personne et sa capacité adaptative.

Le stress positif est un mécanisme utile à la mise en action de toutes les capacités d'une personne en réaction à une stimulation ou obstacle à dépasser avec rapidité et efficacité. Il est un facteur protecteur de l'organisme, et participe à soutenir les différents systèmes destinés à préserver nos fonctions vitales.

Le stress est l'ensemble des réactions de notre organisme à une situation menaçante ou nouvelle : l'agent stressant, le stimulus.

Le bon stress opère de la manière suivante : suite aux stimulations de l'obstacle à dépasser, les mécanismes du stress activent tout l'organisme pour mettre en route toutes ses ressources ; après le franchissement de l'obstacle et le problème résolu, l'organisme tout entier retrouve son état initial, c'est-à-dire le relâchement, la tranquillité le bien-être, le calme.

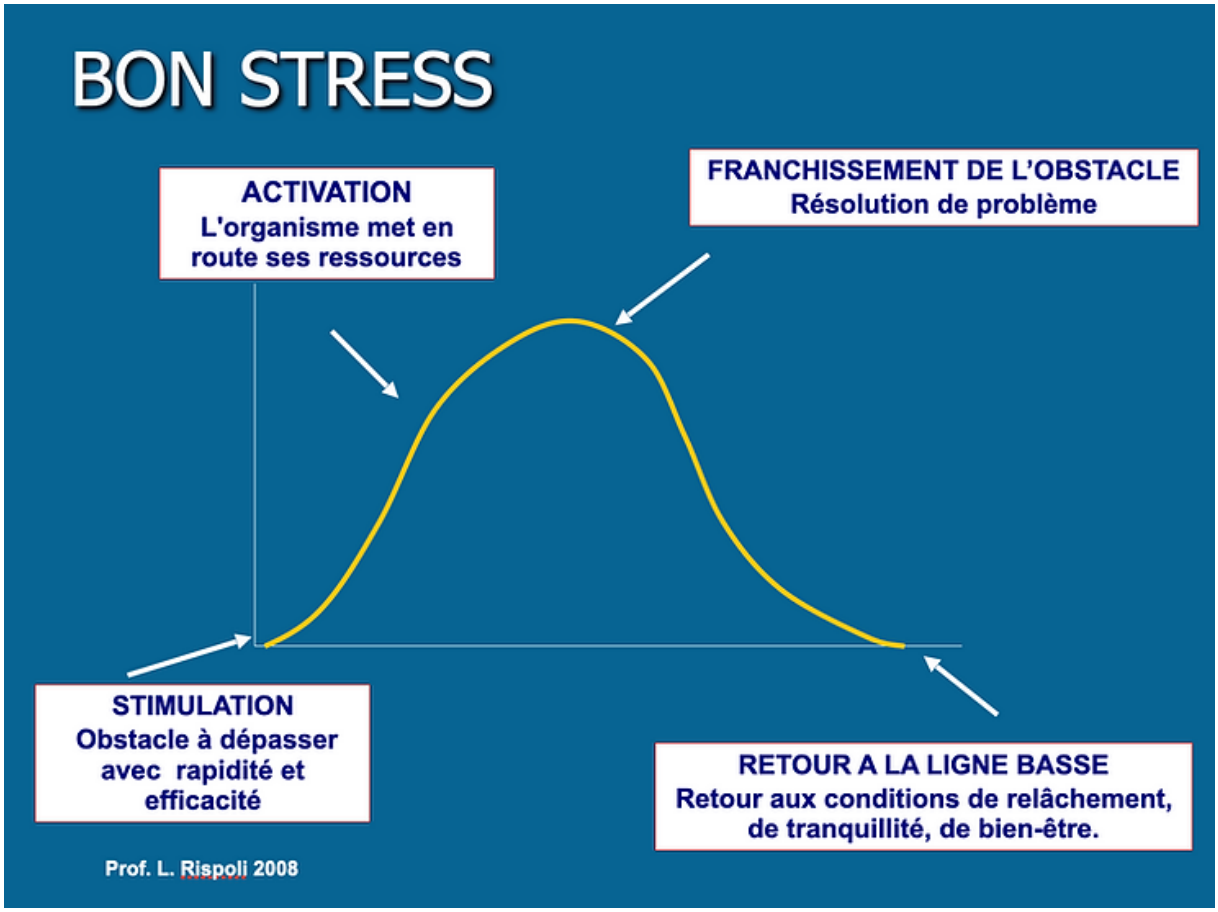

Figure créée par le Professeur Luciano Rispoli en 2008.

Quand des stimuli stressants arrivent, tous les niveaux Fonctionnels Psychophysiologiques sont touchés. L'impact est global, pas seulement cognitif ou seulement émotionnel : l'impact est absorbé au niveau cognitif, émotionnel, postural, physiologique ; tous les niveaux du Soi interagissent dans la même direction pour sortir de la difficulté et retrouver un état d'équilibre et de tranquillité optimale.

Qu'est-ce que le stress négatif ?

Le stress négatif arrive quand la capacité de l'organisme à retourner au calme et à la tranquillité, après avoir été stimulé pour dépasser un obstacle, est interrompue.
Si l'organisme n'est plus capable de retourner au calme et à la tranquillité après une stimulation, ce stress n'est plus temporaire comme dans le stress positif ; il dure dans le temps : cette situation peut vraiment s'installer produisant ce qui est appelé le **stress chronique**.

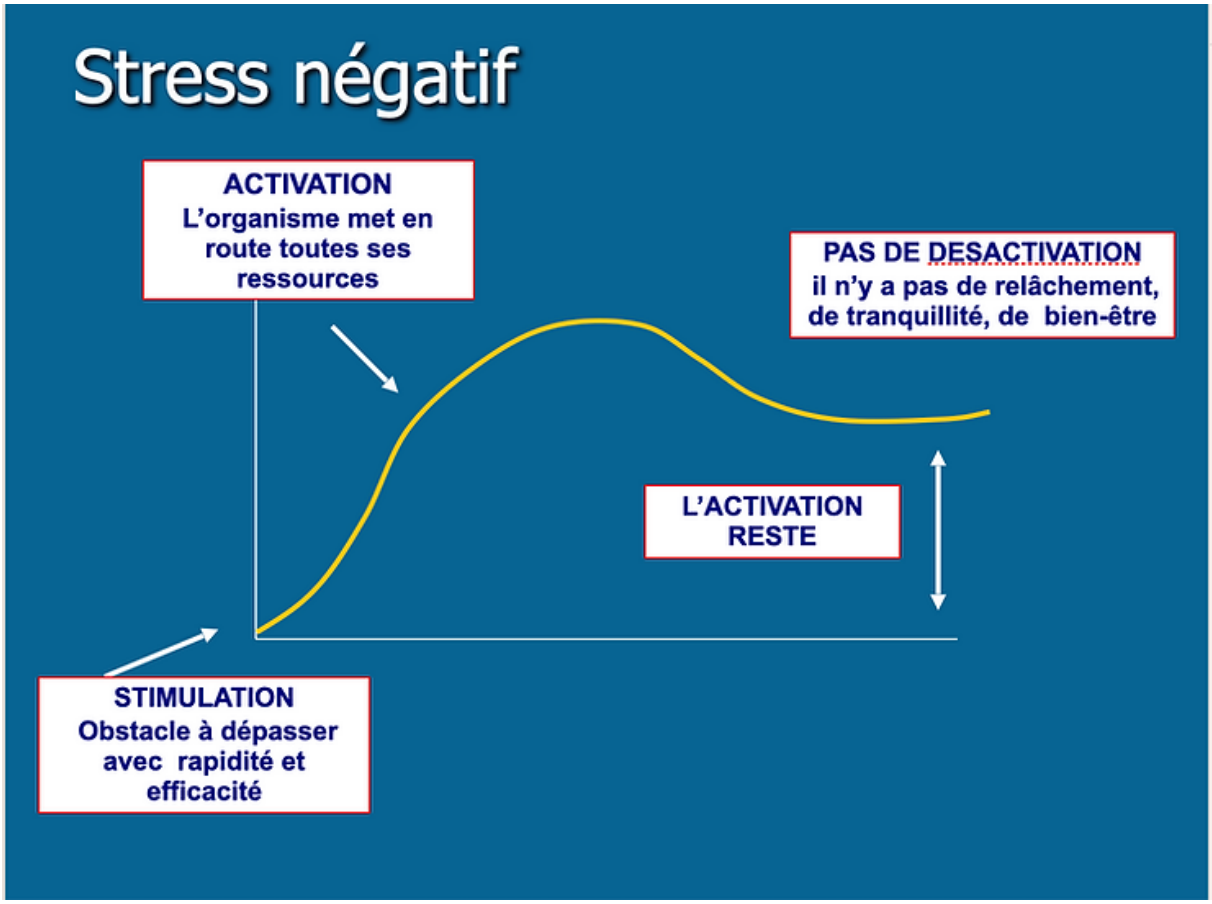

Figure créée par le Professeur Luciano Rispoli en 2008.

Qu'est-ce que le stress chronique ?

De nos jours, le stress chronique est vécu par beaucoup de personnes. Il est le terreau de beaucoup de maladies, dont des maladies graves souvent difficiles à soigner. Nous en parlerons plus tard.

Il arrive qu'une intensification des stimuli pour gérer diverses situations à dépasser avec rapidité et efficacité se présente dans le parcours de vie d'une personne, et cette personne peut se trouver dans l'incapacité à gérer ces événements : ici intervient le stress négatif qui dure dans le temps avec l'impossibilité de retourner au calme et à la tranquillité après les efforts fournis.

La personne continue à vivre dans l'urgence, l'organisme continue l'activation de toutes ses ressources pour une stimulation qui n'est plus d'actualité ; ou alors, malgré tous les efforts que la personne fait dans direction de résoudre ou dépasser l'obstacle, elle n'arrive pas à créer une réponse adéquate et tout son organisme continue à créer de l'activité, des réponses sans pouvoir relâcher.

Le stress chronique crée des altérations ou révèle des altérations déjà existantes : altérations et scissions des Fonctions et/ou carences ou altérations profondes dans certaines Expériences Fondamentales de Base du Soi liées au bon fonctionnement du stress.

Le stress chronique n'est pas du surmenage ou un excès de responsabilités, il est un ensemble d'altérations chroniques de l'organisme entier.

Dans le stress, l'ensemble des Fonctions qui constituent l'organisme d'un être humain est détérioré ou déformé plus ou moins selon le cas.

Tous les niveaux Fonctionnels psycho-physiologiques sont perturbés. L'altération se situe à tous les plans du Soi : **respiration, tension musculaire, système psychique-**

neurologique, endocrinologique, immunologique, sensori-moteur, tension émotionnelle, système postural. Cet ensemble de perturbations produit des symptômes et des maladies parfois graves jusqu'à la mort.

Quelles sont les conséquences de ces altérations ?

Les divers symptômes apparaissent en quelques semaines :

- **Symptômes physiques** : douleurs (coliques, maux de tête, douleurs musculaires, articulaires, etc.), troubles du sommeil, de l'appétit et de la digestion, sensations d'essoufflement ou d'oppression, sueurs inhabituelles.

Tableau créé par le Professeur Luciano Rispoli en 2008.

- **Symptômes émotionnels :** sensibilité et nervosité accrues, crises de larmes, angoisse, tristesse, sensation de mal-être.
- **Symptômes intellectuels :** perturbation de la concentration entraînant des erreurs et des oublis, difficultés à prendre des initiatives ou des décisions…
- Ces symptômes ont des **répercussions sur les comportements** : recours à des produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques, stupéfiants ...), repli sur soi, difficultés à coopérer, diminution des activités sociales, agressivité…

Les pathologies liées au stress chronique

Comme nous l'avons déjà dit, si la situation de stress se prolonge encore, les symptômes précédents s'installent ou s'aggravent, entraînant des altérations de la santé qui peuvent devenir irréversibles :

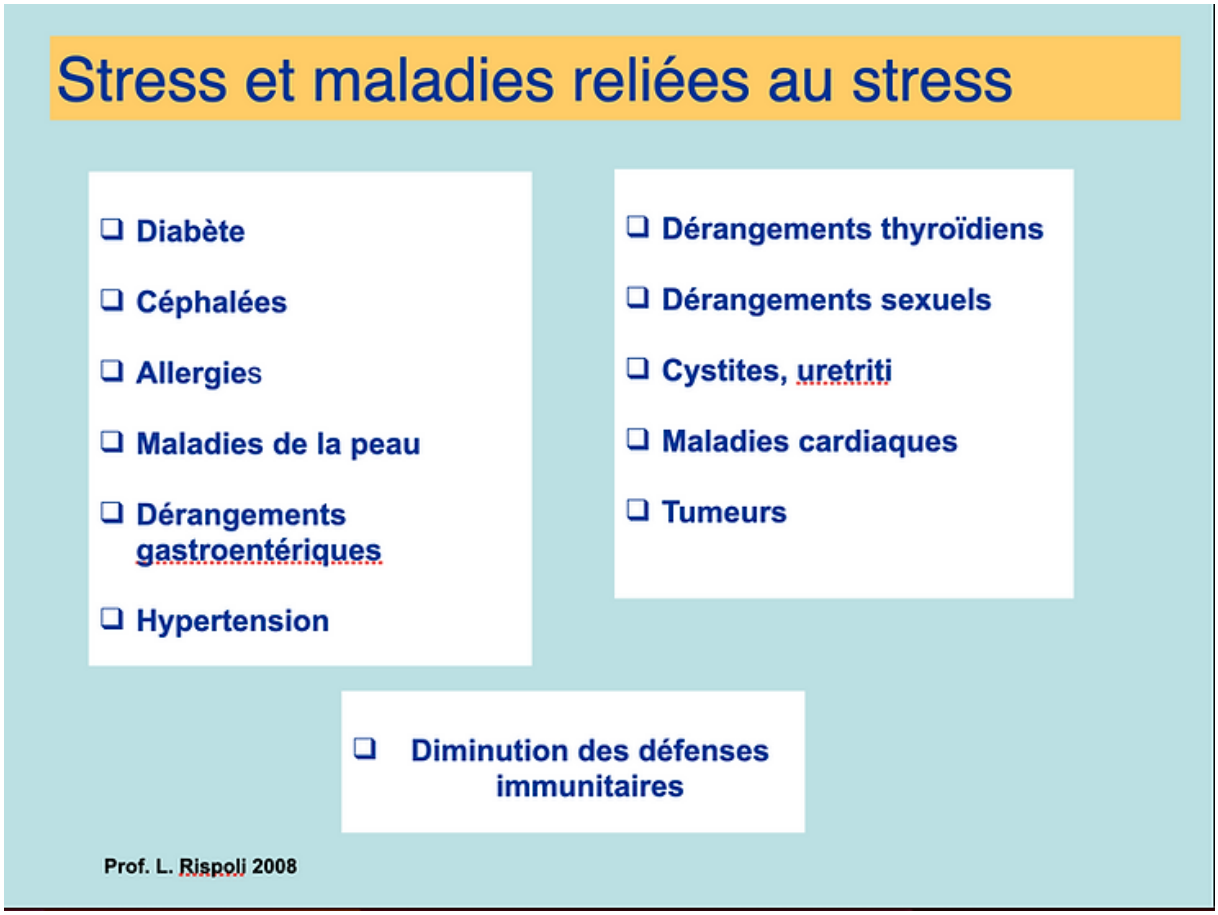

Tableau créé par le Professeur Luciano Rispoli en 2008.

Syndrome métabolique : le « syndrome métabolique » est le premier stade pathologique observable de l'hypersécrétion prolongée de catécholamines et de glucocorticoïdes. Il associe hypertension artérielle, obésité abdominale, résistance à l'insuline et perturbations du métabolisme des lipides sanguins (cholestérol, triglycérides…)

Maladies cardiovasculaires : le syndrome métabolique constitue un facteur de risque pour le système cardiovasculaire. Les salariés exerçant une activité professionnelle, sans grande marge de manœuvre ou avec une forte exigence de productivité, sont plus fréquemment exposés à ces pathologies. Il en va de même pour les salariés exposés au « job strain » du modèle de Karasek qui associe forte exigence psychologique et faible marge de manœuvre.

Troubles musculosquelettiques (TMS) : les troubles musculo-squelettiques des membres supérieurs et du dos sont de plus en plus souvent rapportés à une combinaison de risques : sollicitations bio-mécaniques liées à des mouvements répétitifs, aux efforts physiques et aux postures inconfortables mais aussi au manque de soutien social, à une forte exigence de productivité, à de faibles marges de manœuvre, etc.

Dépression et anxiété : la dépression est plus fréquente quand le travail associe une forte exigence psychologique à des faibles marges de manœuvre et à un manque de soutien social (absence d'aide de la part des collègues ou de la hiérarchie).
Les **troubles anxieux** sont également plus fréquents en cas de situations stressantes prolongées. Il arrive parfois que des dépressions sévères évoluent vers des tendances suicidaires.

Tableau créé par le Professeur Luciano Rispoli en 2008.

Autres conséquences sur la santé : les situations de travail stressantes peuvent augmenter le risque d'accident du travail ou de trajet et seraient impliquées dans l'apparition ou l'aggravation de troubles hormonaux, de troubles de la fertilité et de certaines pathologies de la grossesse (prématurité), etc …

Quelle intervention pour soigner les effets négatifs dus au stress ?

Nous vous invitons à venir lire la suite de cet article sur notre blog :

https://www.therapiezerostress.com/blog