

La Gestion du Stress et de l'anxiété

1/ Pathologie liée au stress

Le Burn-out

Le burn-out est une des conséquences du stress professionnel. Il désigne un état d'épuisement, consécutif à une surcharge de travail et d'un sentiment d'incapacité à supporter cette charge. Le burn-out regroupe trois composantes :

- l'épuisement émotionnel associé à des sensations de perte d'énergie et une fatigabilité intellectuelle et émotionnelle.
- Un comportement excessif ou une façon de parler déplacée vis-à-vis des autres.
- Un sentiment d'incompétence et de perte d'efficacité. On peut observer une baisse de moral, un sentiment d'impuissance, de dépression et de désespoir.

2/ Pathologies liées à l'anxiété

Le trouble d'anxiété généralisé (TAG)

Le TAG est fait de soucis permanents et injustifiés à propos de la vie courante. Il se caractérise par une inquiétude excessive qui domine dans la vie de la personne, difficile à maîtriser et qui s'accompagne de symptômes physiques d'anxiété.

La phobie sociale

Si vous avez constamment peur de situations où vous êtes exposé à l'attention et au regard des autres, et que dans ces situations, vous craignez d'être humilié ou embarrassé à cause de votre façon d'agir ou manifestations physiques (rougissements, tremblements, transpirations, palpitations...), vous souffrez probablement de phobie sociale. Vous savez que ses peurs sont excessives ou déraisonnables mais vous ne pouvez vous empêcher d'éviter les situations que vous redoutez ou les subissez avec grande difficulté. La personne souffrant de phobie sociale est très souvent timide à l'excès. Elle va anticiper avec angoisse les conversations, même entre amis : Elle aura peur des silences, « il faut que je dise quelque chose sinon la personne va penser que je m'ennuie avec elle », elle attendra un appel téléphonique de quelqu'un qui risque de lui demander une faveur « comment vais-je réussir à dire non, il va penser que je suis égoïste ».

Le trouble panique

La personne a vécu à un moment donné une crise d'angoisse si forte qu'elle a entraîné une peur de perdre le contrôle, de devenir folle, d'être gravement malade, ou encore une peur de s'évanouir, voire de faire un « arrêt cardiaque ». Cette crise, qui a été brutale et intense fut accompagnée de manifestations physiques invalidantes (bouffées de chaleurs, suees, nausées, palpitations, impression de ne plus pouvoir respirer...). Cette crise d'angoisse est appelée « attaque de panique ». La personne ayant vécu une telle crise, va vivre constamment avec la peur de refaire une crise, si bien qu'elle se concentre en permanence sur son corps, à l'écoute de la moindre indication physique (petite bouffée de chaleur, sueur...), et sur son environnement afin de détecter le moindre signal susceptible de déclencher une crise.

Le syndrome de stress post-traumatique

Suite à un choc important, vous devez faire attention aux signes suivants :

- Sommeil difficile, difficulté à vous endormir, cauchemars...
- Perte de l'appétit ou troubles de l'alimentation.
- Retour brutal des images liées au choc. Vous revoyez ces images de plus en plus souvent.
- Irritabilité importante : vous vous disputez souvent avec votre entourage.
- Besoin d'isolement et de retrait.
- Sentiment d'abattement généralisé.
- Evitement des situations vous rappelant le contexte du choc.
- Sentiment d'absurdité.

Ces signes sont naturels mais s'ils persistent et vous gênent fortement, je vous invite à me contacter. Plus vous serez aidé rapidement, plus vite ces états perturbant et parfois graves passeront.

Si vous avez des questions vous pouvez dès maintenant me les poser. Je suis à votre disposition.