



## STRESS

Le stress est devenu en quelques décennies un des fléaux majeurs de notre civilisation, non seulement au niveau de l'individu mais aussi au niveau de la société. Près de 600 millions de journées de travail sont perdues chaque année dans l'Union Européenne pour cause de stress. En dépit de l'emploi banalisé du terme « stress », ce dernier recouvre une notion très complexe et difficile à préciser car se situant aux carrefours de la biologie et de la psychologie.

Il peut être défini comme un ensemble de réactions physiologiques et psychologiques résultant d'une demande ou d'une pression de l'environnement et nécessitant un effort d'adaptation.

L'homme a toujours été soumis au stress puisque de tout temps, il a dû faire face à des situations susceptibles d'engendrer des réactions permettant à l'organisme de s'adapter afin de conserver son équilibre intérieur. Un certain niveau de stress est donc nécessaire, voire stimulant, pour certains types de personnalités.

Le problème n'est donc pas l'existence du stress, mais plutôt celui du dépassement d'un certain seuil à partir duquel il peut devenir dangereux pour notre équilibre physique et psychique.

Les facteurs engendrant le stress sont très nombreux : ils peuvent venir de l'environnement (bruit, chaleur, froid, virus...), du milieu familial ou professionnel ou social.

Ces facteurs vont déclencher des réactions du système nerveux et hormonal destinées à permettre à l'organisme de se défendre contre l'agression qu'il subit : augmentation de la pression artérielle, accélération du rythme cardiaque et de la respiration, accroissement du taux de sucre dans le sang, de l'éveil et de la tonicité musculaire.

Toutefois, si ces agents stressants persistent ou se répètent trop souvent, les réactions de défense deviennent chroniques et la maladie ou le trouble psychosomatique s'installent : fatigue, anxiété, ennuis cardiaques, hypertension, problèmes digestifs, tensions musculaires, et même altération de l'équilibre immunitaire.

Face à un environnement stressant, deux options existent :

- soit arriver à le contrôler en le modifiant ou en l'évitant, mais dans la réalité, cela n'est pas toujours possible, surtout dans le milieu professionnel,
- soit devenir moins vulnérable au stress, en apprenant à maîtriser ses réactions face aux événements ou situations qui le génèrent.

C'est sur ce deuxième point que réside tout l'intérêt d'effectuer des séances en Méthode Tomatis appliquée à la gestion du stress, et dont le but est d'acquiescer un contrôle satisfaisant des réactions qu'il engendre, en dépit des agressions répétées qui peuvent nous assaillir.

En effet, il peut être proposé un training auditif spécifique qui va produire un effet durable de régulation et d'harmonisation, à la fois sur l'ensemble des tensions corporelles mais aussi sur les ressources énergétiques.

Ce training va alors permettre l'élaboration de stratégies émotionnelles et cognitives de contrôle qui pourront être déclenchées en cas de besoin, afin de vivre plus sereinement toute situation potentiellement difficile.

Ainsi, ces stratégies adaptatives, qui trouvent leur origine dans un remodelage très spécifique de la fonction d'écoute, ont pour fonction la diminution ou l'élimination du stress car elle vont permettre de percevoir différemment et de façon plus positive, toute situation ou événement considérés jusqu'alors comme une source d'agression.

Un tel réajustement va alors avoir pour conséquence une augmentation de l'efficacité ou de la performance au cours de toutes les activités quotidiennes.

**Centre Tomatis®**

Jean-Luc Grenson

Rue Fontaine aux Corbeaux, n°3

1435 Mont-Saint-Guibert

☎ : 0476/40.00.74

[www.centretomatis.be](http://www.centretomatis.be) - [info@centretomatis.be](mailto:info@centretomatis.be)