

# Reconnaître un stress trop important : 7 SIGNES D'ALERTE

Le stress est une réaction normale de l'organisme face à une situation de peur. Il peut ainsi apparaître lorsque l'on se sent incapable de répondre à une exigence de la vie. Ce sentiment est ponctuel et finit généralement par disparaître. Toutefois, il est possible de subir un stress trop important et certains signes doivent vous alerter.



1.

## Une difficulté à gérer vos émotions

Un sentiment de peur s'installe et ne semble pas décidé à s'atténuer. Face à ce dernier, vous devenez plus irritable et/ou colérique. Tout vous agace et tout vous inquiète. Vous pouvez également ressentir des accès de violence.



2.

## Des troubles du sommeil

Pour être en bonne santé, vous devez normalement dormir entre 7 et 9 heures par nuit. Or, un trop grand stress peut donner lieu à des réveils nocturnes et à des phases d'éveil plus longues.



3.

## Des troubles alimentaires

Un stress trop important peut se faire ressentir dans l'assiette. Ainsi, vous pouvez observer une tendance au grignotage tout au long de la journée. La sensation de satiété peine à venir et vous avez tout particulièrement envie de sucre.



4.

## Des comportements addictifs

Si votre consommation de cigarettes et/d'alcool n'est pas raisonnable, est en augmentation, il est fort probable que votre niveau de stress soit trop important.



5.

## L'épuisement psychique

Le stress peut également se manifester via la fatigue psychique. Ainsi, des difficultés à vous concentrer ou à mémoriser, un esprit brouillé par des pensées envahissantes ou encore une envie de dormir fréquente, doivent vous alerter.



6.

## Des maladies fréquentes

Face au stress, le corps se met en alerte et libère de grandes quantités d'adrénaline et de cortisol. Ces hormones vont alors augmenter votre rythme cardiaque, votre tension artérielle et ralentir vos mécanismes de défense immunitaire. Le stress peut ainsi être à l'origine d'un système immunitaire affaibli, et donc de maladies fréquentes comme des rhumes, des diarrhées, de l'herpès ou encore du psoriasis.

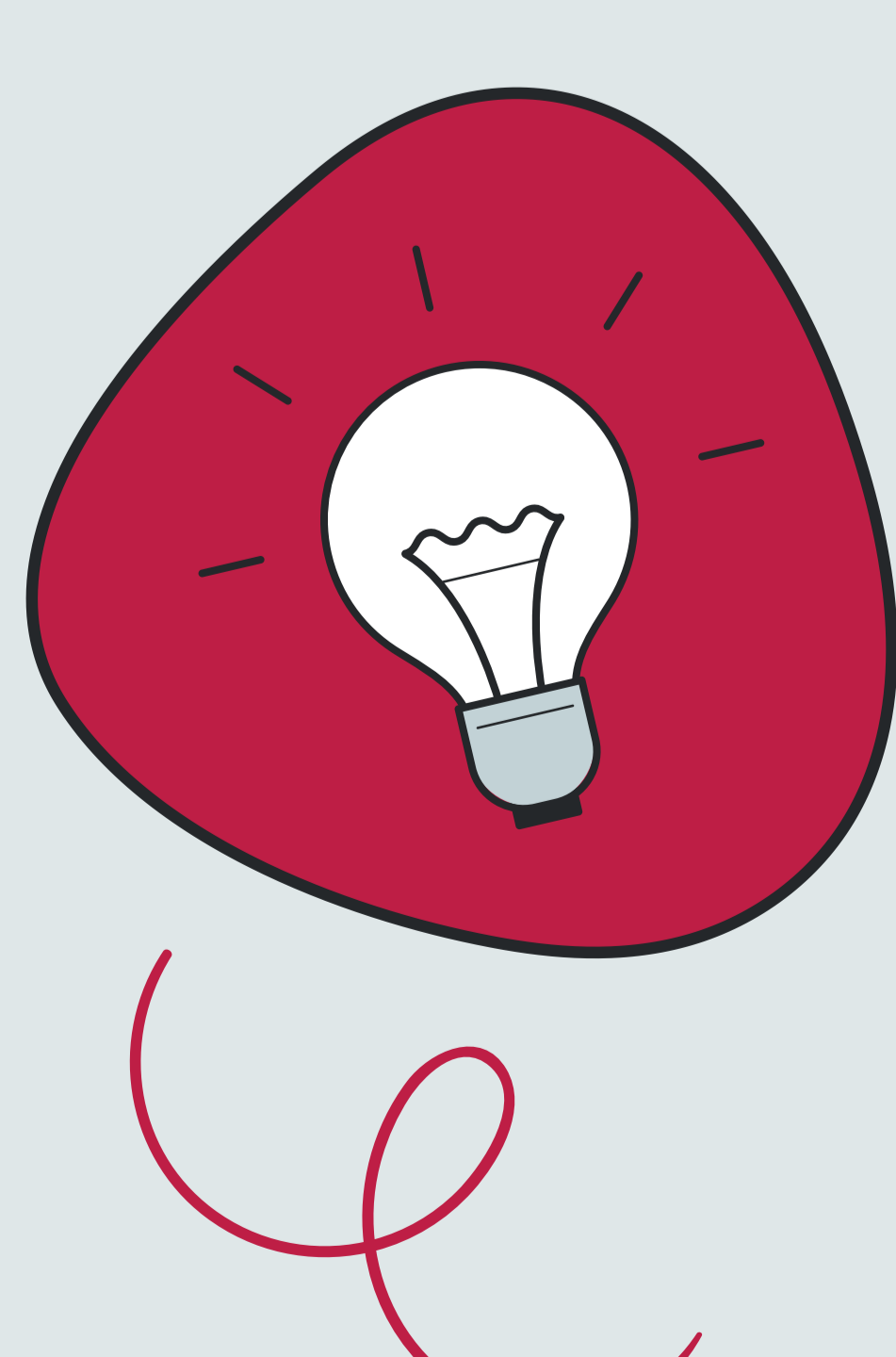


7.

## Des douleurs physiques

Face à un stress prolongé, la fatigue physique est croissante. Des douleurs articulaires peuvent apparaître, mais également des céphalées, des migraines, des problèmes de peau, des allergies, des ulcères ou encore des crises de tachycardie. Si votre stress est tendu, noué et que vous avez du mal à vous détendre ou à vous relaxer, le stress peut également être en cause.

Si vous êtes sujet à un grand stress, vous pouvez consulter des professionnels de la santé et/ou du bien-être comme des psychologues ou des sophrologues. En complément et/ou en attendant votre rendez-vous, vous pouvez également vous orienter vers des plateformes d'écoute spécialisées. Enfin, n'hésitez pas à consulter notre infographie conseils anti-stress.



**L'association Croix-Rouge** écoute  
Cette association propose un soutien psychologique grâce à l'échange avec des bénévoles formés.  
Ce service est anonyme et gratuit.  
0 800 858 858.

**L'association SOS Amitié**  
Un service anonyme et gratuit dédié à l'écoute des personnes en détresse et de leur entourage, par des bénévoles formés.  
09 72 39 40 50  
01 46 21 46 46 (en anglais)  
par tchat

**Association Les transmetteurs** : SOS crise  
Une association pour l'écoute et l'orientation des personnes inquiètes ou angoissées, par des professionnels de la santé, du social ou de l'éducation à la retraite et bénévoles.  
Ce service est gratuit et anonyme.  
0800 19 00 00

En cas de trop grand stress, de détresse psychologique, n'hésitez pas à contacter le 3114. Ce numéro vert vous permet d'entrer en contact avec psychologue 24h/24h.