

<https://www.pole-sophrologie-acouphenes.fr/stress.html>

Stress

- Utile - Glossaire - S -

Date de mise en ligne : jeudi 30 janvier 2014

Copyright © Le Pôle Sophrologie et Acouphènes - Tous droits réservés

Une personne peut ressentir du stress quand il y a un déséquilibre entre sa perception des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. A court terme, le stress peut agir comme un stimulant ; à long terme, il peut porter atteinte à la santé physique, voire mener la personne jusqu'à la phase d'épuisement.