

## La gestion du stress (partie 2)



Je vais vous parler du deuxième type de stress : le stress chronique. Et ce dernier est vraiment un stress qui est mauvais. Voyons ce qui se passe du point de vue physique : il provoque une hyper activité des muscles supérieurs du dos lié au diaphragme, des épaules et de la nuque. Je vais détailler un peu plus tard ce qu'est le diaphragme — c'est le muscle qui rythme la respiration —, mais il faut savoir qu'il est lié à aux muscles supérieurs et inférieurs du dos qui permettent de le contrôler. Il faut savoir qu'une personne qui est tout le temps stressée aura tendance à soulever les épaules lorsqu'elle respire. Le fait d'être tout le temps dans cette position n'est pas du tout une position naturelle pour respirer.

[Cliquez ici pour accéder à ce cours de chant en vidéo](#)

Cette personne continuellement stressée va soulever les épaules, toute la partie du dos va commencer à se contracter et ça va être très dur au niveau des trapèzes et au niveau de la nuque. Elle va même éprouver des douleurs au niveau de la colonne vertébrale. Je connais

énormément de gens qui ont ce type de douleur. Ça peut être un stress lié au travail, lié à la famille, lié aux relations, lié aux finances, ou toute autre chose. Le problème de ce stress chronique, c'est qu'on peut se retrouver avec une contraction de toute la partie supérieure conjuguée à une mauvaise respiration. C'est tout simplement une respiration de survie. Pourquoi une respiration de survie? Parce que le corps humain s'est mis en place de manière que chaque fois qu'on respire, on a besoin de prendre de très courtes inspirations. Donc, le corps humain va avoir tendance à inspirer dans la partie supérieure des poumons parce qu'il veut prendre une très petite quantité d'air de manière très brève.

[Cliquez ici pour que je vous aide à chanter juste](#)

Disons que vous êtes poursuivi vous par un lion, là je peux vous dire que c'est un stress ponctuel! Je ne sais pas si c'est bon pour la santé, mais en tout cas, c'est une respiration de survie et d'un seul coup, vous partez « en mode réflexe » et vous courez en utilisant toute votre énergie. Jusque-là, rien de mal. Le problème, c'est que si vous utilisez ce type de respiration de manière chronique, vous allez avoir une mauvaise oxygénation du sang, une mauvaise circulation du sang dans le corps qui vont engendrer de mauvaises conséquences. Vous pouvez palper un peu vos trapèzes, la partie supérieure de votre dos, vos omoplates, au niveau de la colonne vertébrale, toute cette partie, et déterminez si vous avez mal au dos. Ces maux de dos peuvent s'accroître si vous travaillez en position assise toute la journée.

Dans mon prochain message, je vous parlerai des différentes causes du stress.

[Pour aller plus loin, cliquez ici](#)

Eric de CDC France

**Eric Behanzin**

[S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



1 PARTAGES

