

## **DOCU. Le stress, portrait d'un tueur**

Certains pensent que le "stress" est un phénomène anecdotique, sans doute parce que ce terme s'est banalisé. Les études pourtant révèlent le profonds dégâts du stress au niveau physiologique, émotionnel, mental, et par conséquent relationnel, social, politique... en ayant des conséquences sur nos ressentis, notre vision de l'existence, nos représentations... Dégâts au niveau des neurones, des cellules, du système hormonal, cardio-vasculaire... et également au niveau de la perception, des réactions aux événements extérieurs, des compétences relationnelles... Dégâts holistiques donc, que la pratique de la sophrologie permet justement de réduire et de soigner.

Réalisateur(s) : John Heminway

Durée : 51 minutes. Date de sortie : 24 Septembre 2008

**Robert Sapolsky**, chercheur.

### **Stress et organisations sociales**

Ce documentaire observe également la répartition du stress en fonction de la place occupée par une personne dans la société, notamment l'effet pouvant être très nocif des systèmes hiérarchiques autoritaristes ou des conflits avec l'autorité.

"Le stress, indispensable à la survie, devient pathogène dès lors qu'il envahit la vie quotidienne. Depuis plus de trente ans,

**Robert Sapolsky** étudie les conséquences du stress sur les primates dans une colonie de babouins du Masaï-Mara, au Kenya.

Ainsi les babouins, peu menacés par les prédateurs et qui ont facilement accès à la nourriture, ont beaucoup de temps libre pour se harceler les uns les autres. Les subalternes, soumis à un stress permanent, souffrent d'une tension artérielle et d'un rythme cardiaque élevés. Michael Marmot, universitaire londonien, a mené une étude semblable sur 28 000 agents de la fonction publique. Il est arrivé au même constat : plus l'individu est bas dans la hiérarchie, plus son risque de développer des pathologies mortelles en raison du stress est élevé."