

LA CONNEXION ENTRE LE CORPS ET LE PSYCHISME

LE ROLE DU SYSTEME NERVEUX DANS L'ANXIETE

Quand une personne est stressée ou anxieuse, son système nerveux autonome (qui régule les fonctions involontaires du corps) s'active, notamment la branche sympathique — celle de la réaction de "fuite ou combat" (*fight or flight*).

Cela provoque :

- Une augmentation du rythme cardiaque,
- Une respiration plus rapide (hyperventilation),
- Une tension musculaire accrue,
- Une libération d'adrénaline et de cortisol.

Ces réactions sont normales et utiles à court terme... mais lorsqu'elles se prolongent, elles peuvent créer des effets sensoriels étranges — dont les paresthésies.

L'HYPERVENTILATION ET SES EFFETS SUR LES SENSATIONS

L'un des mécanismes principaux est l'hyperventilation, très fréquente dans l'anxiété ou les crises de panique.

Quand on respire trop vite :

- On rejette trop de CO₂,
- Cela provoque une alcalose respiratoire (le sang devient légèrement trop basique),
- Ce déséquilibre modifie la distribution du calcium et du potassium autour des nerfs et des muscles.

Résultat

Les nerfs deviennent plus excitables, et l'on ressent des picotements, engourdissements ou crampes, surtout :

- Autour de la bouche,
- Dans les doigts et les orteils,
- Parfois sur tout un côté du corps.

Ces sensations sont réelles, même si leur cause est fonctionnelle et réversible.

LA TENSION MUSCULAIRE ET LA CIRCULATION

Sous stress chronique :

- Les muscles restent contractés en permanence (surtout au cou, aux épaules, au dos, aux mâchoires),
- Cette tension comprend légèrement les nerfs ou les petits vaisseaux sanguins,

- D'où une sensation d'engourdissement, de serrement ou de "fourmillement localisé".

Par exemple, une personne anxieuse qui serre souvent la mâchoire peut ressentir des paresthésies autour du visage.

LE CERCLE VICIEUX ANXIETE ↔ PARESTHESIE

Les paresthésies liées à l'anxiété peuvent devenir source d'inquiétude :

"Et si c'était une maladie neurologique grave ?"

Cette peur renforce l'anxiété → augmente la tension et la respiration rapide → aggrave encore les sensations.

C'est un cercle auto-entretenu :

Anxiété → hyperventilation → paresthésie → inquiétude → plus d'anxiété → etc.

COMMENT CALMER LES PARESTHESIES LIEES AU STRESS

1. **Respiration lente et abdominale**
→ Réduit l'hyperventilation, rétablit le taux de CO₂.
(Ex. : inspiration 4 s – pause 2 s – expiration 6 s)
2. **Relaxation musculaire ou sophrologie**
→ Diminue la tension nerveuse et musculaire.
3. **Pleine conscience ou méditation**
→ Aide à observer les sensations sans s'y accrocher.
4. **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**
→ Permet de comprendre et casser le cercle vicieux entre stress et symptômes physiques.
5. **Hygiène de vie**
→ Sommeil, activité physique douce, réduction de caféine et d'alcool.

EN RESUME

MECANISME	EFFET SUR LE CORPS	SENSATION RESSENTIE
Hyperventilation	Baisse du CO ₂ , excitabilité nerveuse	Picotements, engourdissements
Tension musculaire	Compression nerveuse locale	Sensation de serrement, raideur
Stress chronique	Activation sympathique	Hypersensibilité corporelle
Anxiété de santé	Peur → amplification des sensations	Craintes de maladie, cercle vicieux