

Le stress, moteur de la vie

Signe d'activité débordante, d'énervement, d'agitation, d'angoisse ou d'anxiété, le « stress » a de multiples visages. Dans le langage populaire, il apparaît avant tout, comme une conséquence néfaste de la vie moderne. Or, ne considérer que ce seul aspect serait à la fois négatif et réducteur. En réalité, le stress est un mécanisme d'adaptation de l'organisme face à toutes les situations de la vie.

Au centre de tout, une glande, l'hypothalamus, préside à l'organisation de la vie végétative. C'est elle qui réceptionne toutes les informations internes et externes à l'organisme et qui transmet ensuite les réponses, via l'hypophyse, à l'ensemble des autres glandes. Son rôle est de conserver l'homéostasie, ce fameux « état d'équilibre » qui nous permet de rester dans des limites compatibles avec la vie. Cet état s'inscrit dans une fourchette variant en fonction de nos capacités d'adaptation, liées aux facteurs héréditaires, aux modes de vie et d'alimentation, et bien sûr au psychisme. Les informations à destination de l'hypothalamus sont transmises par le biais de quatre canaux :

- le système limbique communique les informations « émotionnelles » ;
- la formation réticulaire indique l'état des systèmes (cardio-vasculaire, digestif, respiratoire) ;
- le sang indique le taux des hormones et des enzymes métaboliques, la température corporelle, l'état des métabolismes ;
- la glande pinéale met en relation avec les rythmes du cosmos (saison, jour-nuit, soleil—lune...).

En plus de ses fonctions essentielles au maintien de la vie, l'hypothalamus est le chef d'orchestre du mécanisme du stress. Il est le point de départ des « circuits punition-récompense » (plaisir-déplaisir) et des réactions fondamentales de lutte ou de fuite.

C'est là que s'élabore « l'inhibition de l'action », chère à Henry Laborit (« Eloge de la fuite »). Le stress est un moyen par lequel l'hypothalamus gère les niveaux d'énergie organique pour conserver intactes toutes les fonctions de la vie. C'est le mécanisme d'adaptation, que Hans Selye, « inventeur » du stress, appelle syndrome général d'adaptation.

L'adaptation

Hans Selye a défini le stress comme « l'ensemble des mécanismes physiologiques qui permettent de stabiliser les fonctions vitales de l'organisme ». Cette réponse, naturelle et indispensable, est stéréotypée et non-spécifique ; elle ne dépend pas du type de problème rencontré par l'individu. Tous les types d'agression déclenchent les mêmes mécanismes cérébraux. La réponse emprunte les mêmes circuits et les mêmes hormones et médiateurs sont secrétés pour l'adaptation organique. Le seul but du syndrome général d'adaptation (SGA) est de mettre à la disposition de l'organisme l'énergie nécessaire pour faire face à l'agression.

Ainsi, une agression physique, le froid, la faim, une émotion, un chagrin ou une atteinte psychologique déclenchent un processus identique. Seule la proportion de la réponse varie en fonction de l'importance de l'attaque.

Lorsque ce mécanisme dépasse nos capacités d'adaptation, il peut se produire une paralysie complète (inhibition de l'action), traduisant la carence de moyens ou l'incapacité psychique, ou une agitation extrême, signifiant la mise en jeu d'hormones dont la présence ne sert plus à mobiliser les réserves d'énergie.

Les réactions peuvent être d'une intensité redoutable si la vie est directement menacée. Dans les cas extrêmes, l'organisme peut être dépassé par l'intensité du stress, et cela se manifeste physiquement (troubles moteurs, baisse de l'immunité, apparition de maladies graves) ou psychiquement (refus de la réalité...).

L'état de résistance de l'organisme est déterminant pour la qualité de la réponse. Un organisme sain et un psychisme équilibré déclenchent une réponse proportionnelle à l'agent stressant, régulent le système et ramènent le calme.

La lutte ou la fuite

Deux moyens sont donnés à l'individu pour faire face à une agression : la lutte ou la fuite. Prenons l'exemple d'un stress physiologique courant : le taux de sucre dans le sang diminue en deçà de 1g par litre de sang. C'est le début de l'hypoglycémie qui est certainement l'un des stress les plus courants. Grâce au système hormonal, la lutte s'organise en mobilisant les réserves de sucre, du foie et des muscles, immédiatement disponibles. Le taux de sucre remonte, le calme revient. La fuite consiste en l'apport de sucres assimilables par l'alimentation. Une fois leur rôle rempli, l'équilibre se rétablit. Dans la réalité, ces deux actions se complètent, la première intervenant en attendant que la deuxième soit mise en œuvre. Que s'est-il produit ?

Tout d'abord, l'information parvient à l'hypothalamus qui alerte le système nerveux autonome et le système hormonal. Le corps se prépare :

- Le système digestif est inactivé (ce qui explique les difficultés digestives lorsque l'on mange en état de stress) ;
- L'adrénaline et le cortisol (hormones surrénaliennes) sont secrétées pour mobiliser les sucres en réserve afin d'apporter l'énergie nécessaire ;
- Le cœur accélère, sous l'effet du système nerveux sympathique et de l'adrénaline, afin d'oxygéner au maximum les muscles qui vont devoir agir ;
- Les muscles se préparent à l'action ;
- Les modifications somatiques et viscérales réinforment les centres nerveux (elles sont interprétées comme des émotions), ce qui entraîne une évaluation par la conscience de la situation qui est comparée à des situations antérieures similaires ;
- L'hypothalamus ajuste ses ordres.

Ce schéma nous montre que le psychisme conserve la primauté des opérations. Le « feed-back » qui s'organise est le moyen de contrôler la réaction primaire, de la stopper s'il s'agit d'une fausse alerte, ou de l'accentuer si le danger est réel. Lorsque tout se passe harmonieusement, l'hypothalamus régularise ses sécrétions et le système nerveux autonome « passe la main » au système nerveux parasympathique (frénateur). La détente s'installe avec le bien-être, et la récupération s'organise si les dépenses ont été importantes. De cette manière, le second but du stress est atteint : plaisir et bien-être (le premier étant la sauve-garde de la vie).

Le stress d'origine psychologique

Il est vrai qu'aujourd'hui, le stress a souvent une connotation psychique. Dans ce cas, le mécanisme enclenché obéit strictement au même schéma que celui mis en place par l'agression physique ou physiologique.

Jacques est très mécontent de son voisin de palier : la télévision se fait entendre bruyamment très tard tous les soirs, et les enfants de ce voisin courent sans arrêt dans l'escalier. Sa première envie : « pousser une gueulante ». Cela fait plusieurs semaines qu'il hésite, il se sent mal. Puis, un soir, il décide d'aller parler avec ce voisin et de lui exposer clairement ses griefs. Jean, le voisin, s'excuse : « stressé » par son travail, il ne prend pas le temps de s'occuper des activités de ses enfants, et sa seule détente, le soir, est de s'installer devant des séries américaines jusqu'à une heure avancée... Après le dialogue, tout rentre dans l'ordre, Jean a pris des mesures pour les enfants, qui ne sont pas des monstres, et il s'est acheté un casque pour la télévision qu'il a coutume de regarder seul.

De cet exemple, on peut observer la primauté du psychisme sur le mécanisme. L'énergie mobilisée après des semaines de contrariété était disponible pour une action violente. Après réflexion, Jacques a utilisé cette énergie pour un dialogue qui s'est révélé constructif. L'énergie a été réinvestie dans son système nerveux pour le contrôler. Une fois la démarche faite, l'agent stresseur perd de sa signification, l'hypothalamus « passe la main » au système nerveux

parasympathique qui organise la récupération, l'élimination des toxines..., et le plaisir de vivre !

Toutes les informations aussi disparates que « besoin de manger de la viande », « besoin d'affection », « peur de la mort », impliquent la mise en œuvre d'une action logique. Mais, à la satisfaction du besoin peut s'opposer un impératif psychique, « mon idéal m'interdit de manger de la viande », un obstacle, « la personne que j'aime ne m'aime pas », ou l'absence de réponse « personne n'a encore découvert le moyen d'éviter la mort ». Dans les trois situations, c'est le psychisme, et non l'information d'origine, qui alimente le mécanisme.

Dans les stress d'origine psychique, il est fréquent de voir l'énergie disponible s'investir dans des actes dérivatifs : recherche effrénée de réussite professionnelle ou sociale, combat politique ... Dans ce cas, l'agent stressé, comme le besoin d'affection, n'est pas supprimé. Le jour où l'erreur de cible se manifeste, les barrières construites en évitement du problème s'effondrent, laissant place à une phase d'épuisement d'autant plus profonde que l'illusion aura duré longtemps. Pour la peur de la mort, le mécanisme est le même, mais avec une absence de solution en dehors de l'acceptation sereine de la condition humaine.

Le distress, stress d'aujourd'hui

Au sens actuel du terme nous devenons stressés, lorsque le mécanisme s'emballé parce que l'agent stressé ne disparaît pas après la réaction. C'est le distress. Lorsque l'énergie mobilisée n'est pas utilisée, que les modifications physiologiques ne « servent » pas l'action (puisqu'elle est impossible), les troubles surviennent : malaises, maux de tête ou de ventre, fonctions organiques perturbées (constipation ou diarrhées, digestion difficile et mauvaise assimilation, carences et baisse de la résistance immunitaire ...) ...

L'origine de l'impossibilité de l'action réside la plupart du temps dans une contrainte psychique : « Je ne peux pas faire telle chose », « je ne peux pas fuir non plus », mais le stress, lui, est bien présent en tant que mécanisme physiologique. Sa conclusion normale, lutte ou fuite, n'ayant pas lieu, l'information se maintient et le système s'auto-entretient. L'énergie mobilisée épuise l'organisme et bloque la récupération.

Physiquement, les tensions musculaires, qui auraient dû se « défaire » dans l'action, sont ressenties dans les membres supérieures et inférieures, dans la nuque, les épaules, le dos. Au niveau viscéral, ce sont les angoisses cardiaques ou respiratoires, l'infarctus, certaines indigestions, les irritations et ulcères de l'estomac, les colites et fausses appendicites, les maux de tête et les troubles sexuels ...

Le distress est aussi la conséquence du refoulement des émotions (envie, souci, chagrin, colère, joie...) que notre éducation nous a trop souvent appris à ne pas exprimer. Cette répression conduit à la création d'un véritable stock d'émotions non éliminées qui ne demandent qu'à sortir. « Il suffit parfois d'augmenter l'énergie (respiration) ou de créer la détente (relaxation, massage, dialogue...), ou d'ajouter un stress supplémentaire pour que l'inhibition de l'action saute. C'est ainsi qu'on obtient des « catharsis » qui nettoient les vieilles émotions inutiles du passé » (Daniel Roux, naturopathe). La compréhension de ces phénomènes peut nous aider à mieux vivre nos stress, mais aussi à « apprécier » de façon bienveillante certaines réactions de notre entourage et ainsi à éviter des rapports conflictuels.