

CHAPITRE 18

Le changement : une chose dont vous pouvez être sûr

Le concept de stress suggère que, d'une façon ou d'une autre, nous faisons continuellement face à la nécessité de nous adapter à toutes les différentes pressions que nous rencontrons dans la vie. Fondamentalement, cela signifie s'adapter au *changement*. Si nous pouvons apprendre à voir le changement comme une part intégrante de la vie et non pas comme une menace pour notre bien-être, nous serons en bien meilleure position pour faire face efficacement au stress. La pratique méditative elle-même nous met face à l'expérience indéniable du changement continu à l'intérieur de notre mental et de notre corps, pendant que nous observons nos pensées, nos sentiments, nos sensations, nos perceptions et nos impulsions en constant changement. Ceci seul devrait suffire à nous démontrer que nous vivons immergés dans une mer de changements, que ce que nous choisissons pour nous centrer, quoi que ce soit, change d'un moment à l'autre, s'en va et s'en vient.

Même la matière inanimée est sujette à un changement continu : les continents, les montagnes, les roches, les plages, les océans, l'atmosphère, la terre elle-même, même les étoiles et les galaxies, tout change au fil du temps, tout évolue et est évoqué en termes de naissance et de mort. Nous, les êtres humains, vivons un temps si bref, relativement parlant, que nous avons tendance à penser à ces choses comme permanentes et immuables. Mais elles ne le sont pas. Rien ne l'est.

Si nous considérons les forces majeures qui atteignent notre vie, la première chose que nous devons reconnaître est que rien n'est absolument stable, même lorsque nos vies semblent être « dans ses lignes d'eau ». Le simple fait d'être vivant signifie être dans un état continu de flux. Nous aussi, nous évoluons. Nous connaissons une série de changements et de transformations auxquels il est difficile d'attribuer un début et une fin exacts. Nous émergeons sous la forme d'individus séparés provenant d'un courant d'êtres nous ayant précédés, dont nos parents ne sont que les représentants les plus récents. Et, à un certain point habituellement inconnu de nous, notre vie en tant qu'individu séparé arrive à son terme. Mais, à la différence de la matière inanimée et de la plupart des choses vivantes, nous connaissons le caractère inévitable du changement et de notre propre mort. Nous sommes capables de penser aux changements dont nous faisons l'expérience, de nous émerveiller à leur sujet et même de les craindre.

Considérez simplement les changements physiques que nous traversons. Au cours de notre vie, le corps est constamment en train de changer. Une vie humaine individuelle commence son voyage en tant que cellule unique, l'œuf humain fertilisé. Cette entité microscopique contient toutes les informations nécessaires pour devenir

un nouvel être humain. Tandis qu'elle descend dans la trompe de Fallope et se niche dans la paroi de l'utérus, elle commence à se diviser : cette cellule unique en devient deux, puis ces deux cellules se divisent pour se retrouver à quatre, puis ces quatre cellules se divisent pour être à huit, etc. Tandis que les cellules continuent à se diviser, elles se développent progressivement et passent d'une masse informe à une sphère creuse. Dans cette sphère creuse qui va devenir un corps, les cellules du sommet diffèrent légèrement des cellules du bas. La sphère croît au fur et à mesure que les cellules continuent à se diviser. Ce faisant, elle change aussi de forme. Elle se replie sur elle-même, créant différentes couches et régions qui, en finale, se différencient en tissus et en organes spécialisés remplissant différentes fonctions : les os et les nerfs, les muscles et la peau, tous les organes internes et les systèmes organiques, les yeux, les oreilles, le nez, la langue, les cheveux et les dents.

La mort fait cependant partie du processus, même dans les toutes premières étapes de développement du corps. Parmi les cellules prévues à l'origine pour former les structures des mains et des pieds, certaines meurent de façon sélective. Elles donnent ainsi naissance aux espaces entre les doigts et entre les orteils pour que nous ne nous retrouvions pas avec des palmes au bout des bras et des jambes. De même, de nombreuses cellules du système nerveux meurent avant notre naissance si elles ne rencontrent pas d'autres cellules avec lesquelles se connecter. Même au niveau cellulaire, la connexion au tout semble revêtir une importance vitale.

Lors de notre naissance, notre corps consiste en plus de dix trillions de cellules, chacune faisant son job, toutes plus ou moins à la bonne place. Nous naissons alors entiers, prêts pour les transformations incessantes que

nous allons connaître durant la petite enfance, l'enfance, la préadolescence, l'adolescence et le début de l'âge adulte. De plus, si nous sommes réceptifs à cette idée, la croissance, le développement et l'apprentissage ne doivent pas s'arrêter au début de l'âge adulte. En fait, rien ne nous oblige jamais à arrêter de croître et d'apprendre.

Tout au bout de ce processus ininterrompu, si nous arrivons jusque-là, notre corps vieillit et meurt. La mort fait partie de sa nature. La vie des individus arrive toujours à un terme, même si le potentiel de vie se poursuit dans le flux des gènes et l'émergence de nouveaux membres de la famille et de l'espèce.

Le fait est que la vie change tout le temps dès le départ. Notre corps change de multiples façons tandis que nous grandissons et que nous nous développons d'une étape à l'autre de la vie. La même chose vaut pour notre vision du monde et de nous-mêmes. Entre-temps, l'environnement externe dans lequel nous vivons est également en mouvement continu. En fait, rien n'est permanent ni éternel, même si certaines choses en ont l'air tant elles changent lentement.

*
**

Les organismes vivants ont développé des moyens impressionnants de se protéger de toutes les fluctuations imprévisibles de leur environnement et de préserver les conditions internes de base de la vie contre des changements trop importants. Le concept de stabilité biochimique intérieure a été articulé au départ par Claude Bernard, physiologiste français du XIX^e siècle. Il avait émis l'hypothèse que le corps a développé des mécanismes régulateurs finement ajustés. Ils sont contrôlés par le cerveau, et passent par le système nerveux et la sécrétion

d'hormones messagères dans la circulation sanguine, qui s'assurent du maintien dans tout le corps des conditions nécessaires au fonctionnement optimal de ses cellules, en dépit de fortes variations de l'environnement. Ces fluctuations peuvent comprendre des changements de température, le manque de nourriture pendant de longues périodes de temps, et bien entendu des menaces de prédateurs et de concurrents. Les réponses régulatrices, toutes accomplies via des boucles de rétroaction, préservent l'équilibre dynamique interne, appelé *homéostasie*, en maintenant dans certaines limites les fluctuations correspondantes de l'organisme. La température du corps est régulée de cette façon, tout comme le sont les concentrations d'oxygène et de glucose dans le sang.

Nous avons développé des pulsions et des instincts qui assurent l'homéostasie en dirigeant nos comportements vers la satisfaction des besoins de notre corps. Dans cette catégorie se trouvent des instincts comme la soif quand le corps a besoin d'eau, et la faim quand le corps a besoin de nourriture. Nous pouvons bien entendu également régler en partie notre état physiologique par nos actions conscientes, par exemple en enfilant ou en enlevant un vêtement selon la température extérieure, ou encore en ouvrant une fenêtre pour rafraîchir la température d'une pièce.

Ainsi, alors que le changement constant est la marque de fabrique du monde extérieur, y compris l'environnement tant naturel que social, nos corps sont protégés dans une large mesure des changements extérieurs. Nous avons des mécanismes internes qui stabilisent notre « chimie intérieure » et augmentent nos chances de survie dans des conditions changeantes. Nous avons aussi des mécanismes internes de réparation. Grâce à eux, les erreurs biologiques peuvent être reconnues et corrigées,

les cellules cancéreuses détectées et neutralisées, les os fracturés reconsolidés. Ils permettent aussi que le sang se coagule sur une blessure et que les blessures se referment et guérissent.

Ces voies régulatrices fonctionnent en réponse à des signaux spécifiques de l'organisme, le langage interne chimique de notre corps. Nous n'avons jamais à penser à la chimie de notre foie. Heureusement pour nous, il s'autorégule. Nous n'avons jamais à penser à inspirer : l'inspiration se fait d'elle-même. Nous n'avons pas à nous souvenir que notre glande pituitaire doit sécréter de l'hormone de croissance selon un agenda précis pour que nous grandissions et arrivions à la bonne taille à l'âge adulte. Et, quand nous nous sommes coupés ou blessés, nous n'avons pas à veiller à ce que le sang coagule pour former une croûte ou à ce que la peau dessous guérisse.

D'autre part, si nous abusons du système, par exemple en buvant plus d'alcool que ne peut le supporter le corps, nous devons peut-être penser plus tard à notre foie. Mais à ce stade-là, il sera peut-être dérégulé au-delà de toute réparation possible. La même chose vaut pour le tabagisme et les poumons. Même avec des capacités de réparation élaborées et des systèmes protecteurs et purificateurs incorporés, le corps ne peut intégrer tous les abus.

*
**

Nous pouvons trouver rassurant de savoir que notre corps a des mécanismes très robustes et résilients, développés au cours de millions d'années d'évolution, pour garder sa stabilité et sa vitalité face aux changements constants. Dans notre vie, cette résilience et cette

stabilité biologiques sont un allié majeur quand nous sommes confrontés au stress et aux changements. Il est utile de nous rappeler que nous avons toutes les raisons de faire confiance à notre corps et de travailler en harmonie avec lui et non contre lui.

Comme nous l'avons vu, Hans Selye a souligné qu'une vie sans stress est impossible, que le processus de la vie lui-même implique une dégradation normale associée au besoin de s'adapter à un environnement extérieur et intérieur changeant. La question qui nous concerne est la suivante : combien de dégradations faut-il ?

Dans les années 1960, des chercheurs commencèrent à étudier s'il y avait une relation entre le nombre de changements qu'une personne connaît au cours d'une année et l'état ultérieur de sa santé. Le docteur Thomas Holmes et le docteur Richard Rahe de la faculté de médecine de l'université de Washington ont établi une liste de changements de vie, y compris le décès d'un(e) époux(se), un divorce, un emprisonnement, une blessure ou une maladie, le mariage, un licenciement, la retraite, une grossesse, des problèmes sexuels, la mort d'un membre de la famille ou d'un ami proche, un changement de travail ou de responsabilités professionnelles, un changement dans les habitudes personnelles, un départ en vacances et l'achat d'un billet de transport en commun. Ils classèrent ces « événements de vie » selon le degré d'ajustement requis d'après eux, et leur donnèrent une valeur numérique arbitraire, allant de 100 pour la mort du conjoint à 11 pour une violation mineure de la loi. Ils virent qu'un score élevé sur l'index des changements de vie était plus associé qu'un score bas à un risque élevé de maladie dans l'année à venir. Ceci suggéra que le changement en lui-même pouvait prédisposer une personne à la maladie.

De nombreux changements de vie de leur liste, comme le mariage, une promotion ou un exploit personnel, sont habituellement considérés comme des occasions « heureuses ». Ils y sont repris car des événements qui peuvent apparaître comme « positifs » sont néanmoins de profonds changements de vie. Ils requièrent notre adaptation et sont de ce fait stressants. Dans la terminologie de Selye, il y a des exemples d'*eustress* ou « bon stress ». S'ils conduisent plus tard au *distress*¹ dépendra dans une large mesure de la façon dont vous vous y adaptez, ce qui s'articule avec l'importance que vous leur accordez et l'évolution de cette importance au fil du temps. Si vous vous ajustez facilement, *l'eustress* est alors relativement inoffensif et bénin ; il ne menace pas d'alourdir ou de submerger votre capacité à gérer les changements. Mais il est très facile de voir qu'un changement de vie positif peut se transformer *d'eustress* en *distress* quand l'adaptation aux nouvelles circonstances se fait difficilement.

Vous pouvez par exemple avoir attendu de prendre votre retraite pendant des années et être heureux au début de celle-ci, en appréciant de pouvoir enfin vous lever à l'aise et rester chez vous. Mais, après un certain temps, il se peut que vous ne sachiez plus que faire de tout ce temps. Il se peut que vous regrettiez la connexion que vous sentiez pendant votre vie professionnelle. À moins de former de nouvelles connexions et de trouver de nouvelles occasions de donner du sens à votre vie, vous pouvez avoir des difficultés à vous *adapter* à cet important changement de vie, qui s'avérerait en finale et contre toute attente, être une source de stress.

1. L'auteur oppose ici *eustress* et *distress*, qui signifie littéralement détresse, désolation, pris ici dans le sens de « mauvais stress » par opposition à « bon stress ». (N.d.T.)

Le taux élevé de divorces dans notre société atteste le fait qu'une occasion heureuse de mariage peut également mener à une détresse et à une souffrance majeures. C'est particulièrement ainsi si les partenaires étaient à la base moins que compatibles, ou s'ils ne peuvent s'ajuster aux changements dus à la vie de couple, lesquels changements comprennent bien entendu de permettre la croissance et le changement de vous-même et de l'autre. Le stress d'un mariage est renforcé si le couple est incapable de s'ajuster aux énormes demandes de la parentalité et aux changements de rôles qu'elle apporte dans le style de vie. Le stress positif dû au fait d'avoir des enfants peut facilement se transformer en stress négatif, voire pire. Ceci vaut pour les promotions professionnelles, la fin des études, l'âge et tous les autres changements de vie positifs, qui demandent de s'adapter au changement lui-même.

La signification que les changements de vie peuvent avoir pour vous dépendra fortement du contexte global. Si votre relation de couple a été marquée par la misère, l'exploitation ou l'aliénation, si votre épouse ou votre époux a souffert d'une maladie longue et destructrice, la valeur de sa mort peut varier grandement et la difficulté à vous y ajuster être plus différente que si la mort était arrivée soudainement dans une relation extrêmement proche. D'assigner à « mort du conjoint » 100 points dans tous les cas, comme l'ont fait les docteurs Holmes et Rahe, ne tient pas compte de la signification de l'expérience pour le conjoint survivant et du degré d'ajustement ou d'adaptation qu'il devra en conséquence fournir.

Ce ne sont pas seulement les moments décisifs de notre vie qui exigent que nous nous adaptions. Nous rencontrons chaque jour une série de circonstances et d'obstacles

modérément importants à insignifiants que nous devons gérer, bon gré mal gré, et que nous pouvons transformer en problèmes bien plus grands que nécessaires si nous perdons notre capacité de prendre du recul et notre équilibre d'esprit.



L'effet final sur notre santé de l'ensemble du stress psychologique dépend dans une large mesure de la façon dont nous percevons le changement en lui-même, dans ses diverses formes. Il dépend également du degré d'habileté que nous avons pour nous adapter à ce changement continu tout en maintenant notre propre équilibre intérieur et notre sentiment de cohérence. Ceci dépend à son tour de l'importance que nous attribuons aux événements et de nos croyances à propos de la vie et de nous-mêmes. Ceci dépend aussi particulièrement du degré de conscience que nous pouvons diriger vers nos réactions habituellement inconscientes et automatiques, quand nos « boutons » sont activés. C'est ici, dans nos réactions corps-esprit aux circonstances stressantes de notre vie, que la pleine conscience a le plus besoin d'être utilisée, ainsi que son pouvoir de transformer la qualité de notre vie.