

CHAPITRE 17

Le stress

Stress est le terme à la mode aujourd'hui pour évoquer la tourmente de notre vie. Tout concept qui couvre un si vaste champ de circonstances de vie, est inévitablement un tant soit peu complexe. La notion même de stress est cependant très simple. Elle réunit une large gamme de réponses humaines en un seul concept auquel les gens s'identifient fortement. Dès que je dis à quelqu'un que je travaille dans la réduction du stress, sa réponse est invariablement : « Oh, j'en aurais bien besoin. » Les gens savent exactement ce que cela veut dire, en tout cas pour eux.

Mais le stress se présente à de nombreux niveaux, et a de nombreuses origines. Nous en avons tous notre propre version, et ses détails peuvent changer sans cesse alors que son schéma général reste le même. Pour comprendre ce qu'est le stress dans son sens le plus large, et pour savoir comment y travailler de façon efficace, dans des circonstances nombreuses et variées, il est intéressant de l'envisager dans une perspective de systèmes. Dans ce chapitre, nous examinerons l'origine

du concept de stress, différentes façons de le définir, ainsi qu'un principe harmonisant qui va nous aider à le gérer de façon plus efficace dans notre vie.

On peut penser au stress comme à une façon d'agir à différents niveaux, comprenant le niveau physiologique, le niveau psychologique et le niveau social. Comme vous vous y attendez sans doute, tous ces niveaux interagissent entre eux. Ces interactions multiples influencent l'état actuel de votre corps et de votre esprit dans des circonstances spécifiques. Elles influencent également la série d'options dont vous disposez pour faire face aux événements stressants et les gérer. Pour simplifier les choses, nous allons considérer ces différents niveaux séparément tout en gardant à l'esprit qu'ils sont interconnectés et forment les différents aspects d'un même phénomène.

Le docteur Hans Selye est le premier à avoir rendu populaire le terme *stress* dans les années 1950, en se basant sur son étude physiologique étendue sur les animaux blessés ou placés dans des conditions de stress inhabituelles ou extrêmes. Dans son usage populaire, ce mot est devenu un terme général connotant toutes les différentes pressions dont nous faisons l'expérience dans la vie. Malheureusement, cette façon d'utiliser le mot crée une confusion. Il ne précise pas en effet si le stress est la cause des pressions que nous sentons ou l'effet de ces pressions, ou, dit plus scientifiquement, si le stress est le stimulus ou la réponse. Nous disons souvent des phrases comme « Je me sens stressé », ce qui implique que le stress est ce dont nous faisons l'expérience en réponse à un événement extérieur, et, d'autre part : « J'ai eu beaucoup de stress dans ma vie », ce qui implique que le stress est un stimulus externe qui nous fait nous sentir d'une certaine façon.

Selye choisit de définir le stress comme une réponse, et il inventa un autre mot, *stressor*¹, pour décrire le stimulus ou l'événement qui a produit la réponse au stress. Il définit le stress comme « *la réponse non spécifique de l'organisme à toute pression ou requête* ». Dans sa terminologie, le stress est l'ensemble des réponses de votre organisme (esprit et corps) à tout agent stressant auquel vous êtes confronté. Mais le tableau est davantage compliqué par le fait qu'un stressor peut être une circonstance ou un événement tant interne qu'externe. Par exemple, une pensée ou une émotion peuvent causer un stress et être de ce fait un agent stressant. Ou, dans d'autres circonstances, cette même pensée ou cette même émotion peuvent être une réponse à un stimulus externe et de ce fait être le stress lui-même.

Les effets combinés des facteurs externes et internes dans l'identification de la cause véritable de la maladie étaient très présents dans l'esprit de Selye quand il a développé sa théorie du stress et l'idée que les maladies pourraient trouver leur origine dans des tentatives ratées d'adaptation à des conditions stressantes. Trente ans avant l'émergence du champ de la psycho-neuro-immunologie, Selye était bien conscient que le stress pouvait compromettre l'immunité et, partant, la résistance aux organismes infectieux :

De façon significative, un stress accablant (causé par la faim, les tracas, la fatigue ou le froid prolongés) peut rompre les mécanismes protecteurs de l'organisme. Ceci vaut tant pour l'adaptation qui dépend de l'immunité chimique que pour celle qui est due à la riposte inflammatoire. C'est pour cette raison que tant de maladies ont tendance à devenir

1. La traduction française en est « stressor », couramment utilisée dans les milieux professionnels mais non encore acceptée par le Petit Robert. (N.d.T.)

rampantes pendant les guerres et les famines. Si un microbe est en nous ou près de nous tout le temps sans pour autant nous rendre malades tant que nous ne sommes pas soumis à un stress, quelle est la « cause » de notre maladie, le microbe ou le stress ? Je pense que tous les deux le sont – à proportions égales. Dans la plupart des cas, la maladie n'est due ni au germe en tant que tel, ni à nos réactions d'adaptation en tant que telles, mais à l'inadéquation de nos réactions contre le germe.

Le génie de la vision de Selye a été de souligner la non-spécificité de la réponse au stress. Il avança que l'aspect le plus intéressant et le plus fondamental du stress est que l'organisme connaît une réponse physiologique généralisée dans ses efforts d'adaptation aux demandes et aux pressions dont il fait l'expérience, quelles qu'elles soient. Selye appela cette réponse le *syndrome général d'adaptation* et y vit une voie par laquelle les organismes sont capables de maintenir la santé, même la vie elle-même, face à une menace, un traumatisme et un changement. Il souligna que le stress fait naturellement partie de la vie et ne peut être évité. En même temps cependant, le stress demande en finale que l'organisme s'adapte pour survivre.

Selye observa que, dans certaines circonstances, le stress pouvait mener à ce qu'il appela des maladies de l'adaptation. En d'autres termes, nos tentatives de réponse au changement et à la pression, quelle que soit leur source particulière, pourraient *en elles-mêmes* mener à la dépression et à la maladie si elles sont inadéquates ou dérégées. Il s'ensuit que plus nous portons notre attention sur *l'efficacité* de nos efforts pour gérer les stressseurs dont nous faisons l'expérience, plus nous serons capables de nous protéger d'un dérèglement, et

peut-être d'éviter de nous rendre malades ou plus malades encore.

Comme nous l'avons vu dans la discussion des études du docteur Seligman sur l'optimisme et la santé, *ce n'est pas le stresser potentiel lui-même mais la façon dont nous le percevons, puis la façon dont nous le gérons, qui déterminera s'il mènera ou pas au stress*. Nous savons tous cela de notre expérience personnelle. La plus petite chose peut parfois déclencher une réaction excessive en nous, complètement hors de proportion par rapport à l'événement lui-même. Cela risque plus de nous arriver quand nous sommes sous pression, quand nous nous sentons anxieux et vulnérables. En d'autres temps, nous serions capables de gérer non seulement les petits ennuis mais aussi les grandes urgences, sans quasiment aucun effort. À ces moments-là, vous pouvez peut-être ne même pas réaliser que vous êtes stressé. C'est peut-être plus tard seulement, quand l'événement sera passé, que vous sentirez les effets de ce que vous avez traversé, peut-être en vous sentant émotionnellement vidé ou physiquement épuisé.

Dans une certaine mesure, notre capacité à faire face aux stresser dépend de leur degré de virulence. À une extrémité du spectre se trouvent les stresser qui, s'ils ne sont pas évités, vont détruire la vie indépendamment de la façon dont nous les percevons. Parmi ceux-ci se trouvent les expositions à des niveaux élevés de produits chimiques ou de radiations toxiques ou la blessure par balle qui peuvent détruire les organismes vitaux. L'absorption de niveaux assez élevés d'énergie en tous genres dans le corps va tuer ou sérieusement abîmer tout organisme vivant.

À l'autre extrémité du spectre se trouvent de nombreuses forces qui nous touchent et qu'à peu près

personne ne trouve fort stressantes. Nous sommes par exemple continuellement sujets à la gravitation terrestre, de même que nous sommes continuellement exposés au changement des saisons et des conditions météorologiques. Puisque la gravité nous affecte en permanence, nous avons tendance à ne pas la remarquer. Nous sommes à peine conscients de la façon dont nous nous y adaptons en faisant passer le corps d'une jambe à l'autre dans la position debout ou en nous adossant à un mur. Mais si vous travaillez huit heures d'affilée au même endroit, sur un sol en béton, vous serez très conscient du côté stressant de la gravité.

Bien sûr, à moins d'être monteur de charpentes métalliques, peintre de clochers, trapéziste ou de faire du saut à skis, le stress de la gravité est habituellement le moindre de vos soucis. Mais cela illustre le fait que certains agents stressants sont inévitables et que nous nous adaptons continuellement aux contraintes qu'ils imposent à notre corps. Comme l'a souligné Selye, ces stresseurs font naturellement partie de la vie. L'exemple de la gravité nous rappelle que, en lui-même et par lui-même, un stresser n'est ni bon ni mauvais, c'est simplement la façon dont les choses sont.

Dans la vaste gamme intermédiaire des stressers, auxquels l'exposition n'est ni mortelle – comme des balles, une forte radiation ou du poison –, ni fondamentalement bénigne – comme la gravité –, une règle générale en fera ou pas une cause de stress psychologique. Elle peut s'énoncer ainsi : *le stress que vous allez connaître sera plus ou moins important selon la façon dont vous voyez les choses et dont vous les gérez. Vous avez le pouvoir sur le point d'équilibre entre vos ressources internes pour faire face au stress et aux stressers, qui sont une part inévitable de la vie. En vous exerçant à cette compétence de*

façon consciente et intelligente, vous pouvez contrôler le degré de stress dont vous faites l'expérience. De plus, plutôt que d'avoir à inventer une nouvelle façon de gérer individuellement chaque stresser se présentant dans votre vie, vous pouvez développer une façon de faire face au changement *en général*, aux problèmes *en général*, et aux pressions *en général*. Le premier pas, bien entendu, est d'abord de reconnaître quand vous êtes stressé.

La plus grande part des premières recherches sur les effets physiologiques du stress a été effectuée sur des animaux et ne faisait pas la distinction entre les composantes psychologiques et les composantes physiologiques de la réaction de stress. Les critiques de Selye soulignent, par exemple, que le dommage physiologique vu dans un animal forcé à nager dans de l'eau glacée pourrait être davantage dû à la terreur de l'animal qu'à des réactions purement physiologiques au froid ou à l'eau en tant que stresser. Selye avait peut-être mesuré les effets d'une réponse psychologique à une expérience nocive, plutôt qu'une réponse purement physiologique comme il le pensait. Ayant ceci à l'esprit, les chercheurs se mirent à examiner le rôle des facteurs psychologiques dans la réponse de stress, chez les animaux et chez les hommes. Ces efforts permirent de démontrer que les facteurs psychologiques constituaient une part importante de la réponse d'un animal aux stresser physiques. En particulier, il fut démontré que l'extension avec laquelle un animal reçoit des options pour répondre de manière efficace à un stresser particulier influencent fortement l'importance du dérèglement physiologique et de la dépression qui se produisent suite à l'exposition à un agent stressant. Pour l'animal, le *contrôle*, un facteur psychologique, est un facteur-clé de protection contre une maladie induite par le stress.

Toutes nos connaissances sur le stress chez les êtres humains nous montrent que la même relation existe chez nous. (Souvenez-vous que le contrôle était un facteur majeur dans l'étude des résidents d'une maison de soins – l'expérience avec les plantes décrite au chapitre 16 –, ainsi que dans les travaux du Dr Kobasa sur la résilience psychologique, décrite au chapitre 15). Et, puisque les gens ont habituellement bien plus d'options psychologiques que les animaux de laboratoire, il semble logique qu'en devenant conscients de nos options dans des situations stressantes, et en étant conscients de la relevance et de l'efficacité de nos réponses dans ces situations, nous pouvons être capables d'exercer un contrôle considérable sur notre expérience de stress et, partant, d'influencer si elle va oui ou non conduire à la maladie.

Les études sur le stress effectuées sur des animaux, ont démontré l'extrême toxicité de l'*inopérance acquise*, un terme décrivant une condition dans laquelle nous découvrons que rien de ce que nous faisons n'est efficace. Mais si l'inopérance peut être acquise, le contraire est aussi possible, en tout cas par les êtres humains. Même s'il n'y a pas vraiment de moyens d'action *externe* à adopter, qui aient un effet significatif dans certaines circonstances extrêmement stressantes, nous autres, êtres humains, avons encore néanmoins de profondes ressources psychologiques *internes* qui peuvent nous faire sentir que nous sommes engagés et avons encore un certain contrôle, nous protégeant par là de la désespérance et du découragement. Ceci est certainement suggéré par les études menées par le docteur Antonovsky sur les survivants des camps de concentration.

Le Dr Richard Lazarus, célèbre chercheur sur le stress, et ses collègues de l'université de Californie à Berkeley,

souligne que la façon la plus bénéfique de regarder le stress d'un point de vue psychologique, est peut-être de le considérer comme une transaction entre une personne et son environnement. Le Dr Lazarus définit le stress psychologique comme « *une relation particulière entre une personne et l'environnement, qui est évalué par la personne comme éprouvant ou dépassant ses ressources et mettant en danger son bien-être* ». Ceci signifie, comme nous l'avons déjà discuté, qu'un événement peut être plus stressant pour une personne, qui pour l'une ou l'autre raison a moins de ressources pour y faire face, que pour une autre personne, qui dispose de plus de ressources d'adaptation. Cela implique également que le sens donné à cette transaction déterminera si une situation est étiquetée comme stressante ou pas. Si vous évaluez ou interprétez un événement comme menaçant votre bien-être, il vous mettra alors à l'épreuve. Mais si vous le voyez différemment, le même événement peut alors ne pas être stressant du tout, ou l'être nettement moins.

Ceci est une bonne nouvelle parce qu'il y a habituellement de nombreuses manières de voir une situation particulière et de nombreuses manières potentielles de la gérer. Cela veut dire que la façon dont nous voyons, estimons et évaluons nos problèmes déterminera notre façon d'y répondre ainsi que la quantité de détresse dont nous ferons l'expérience. Cela implique également que nous pouvons avoir bien plus de contrôle sur des choses qui peuvent potentiellement nous stresser, que nous pourrions habituellement le penser. Alors qu'il y aura toujours de nombreux stressseurs potentiels dans notre environnement sur lesquels nous ne pouvons exercer de contrôle immédiat, *en changeant la façon dont nous nous voyons nous-mêmes en relation avec eux,*

nous pouvons en réalité changer notre expérience de la relation et, partant, modifier l'importance avec laquelle cela pèse sur nos ressources ou les dépasse et met en danger notre bien-être.

La vision transactionnelle du stress psychologique implique également que vous pouvez être plus résistant au stress si vous construisez vos ressources et stimulez votre bien-être physique et psychologique en général (via l'exercice et la méditation, par exemple) au cours de périodes pendant lesquelles vous n'êtes pas particulièrement chargé ou submergé. Le mot *ressources* signifie vraiment cette combinaison de supports et de forces internes et externes qui nous aident à faire face à un champ mouvant d'expériences. Des membres de notre famille et des amis soutenant, l'appartenance à des groupes dont vous vous occupez sont autant d'exemples de ressources externes qui pourraient vous aider à adoucir vos expériences de stress. Les ressources internes pourraient comprendre vos croyances en votre capacité à gérer l'adversité, votre vision de vous-même en tant que personne, vos vues sur le changement, vos croyances religieuses ainsi que votre niveau de résilience, de sentiment de cohérence et de confiance interpersonnelle. Toutes ces qualités peuvent être renforcées, comme nous l'avons vu, par la pratique de la *mindfulness*.

Les individus résilients au stress disposent de plus de ressources pour faire face que d'autres personnes dans des circonstances similaires, car ils voient la vie comme un défi et jouent un rôle actif en essayant d'exercer un contrôle marquant. On peut dire la même chose des personnes qui ont un sentiment élevé de cohérence. De fortes convictions internes sur l'intelligibilité, la capacité à gérer et le sentiment de sens des expériences de vie sont des ressources internes puissantes. Les personnes qui cultivent de telles forces risquent moins de se sentir

accablées ou menacées par les événements que celles disposant de moins de ressources de ce type. C'est également vrai pour tous les modèles cognitifs et émotionnels qui stimulent la santé que nous avons examinés au chapitre 15.

D'autre part, si nos réactions aux choses sont habituellement assombries par les émotions de peur, de désespoir ou de colère, ou par des motifs sous-jacents d'avidité et de méfiance, nos actions risqueront alors plus que vraisemblablement de créer des problèmes supplémentaires et de nous enfoncer davantage dans un trou, au point qu'il puisse devenir dur pour nous de voir comment sortir de ce qui semble de plus en plus accablant. Nous nous embourbons et nous nous enferrons. Ceci peut mener à des sentiments de vulnérabilité et d'impuissance.

Mais la définition du Dr Lazarus implique aussi que pour que quelque chose soit psychologiquement stressant, il doit être perçu comme une sorte de menace. Nous savons cependant d'expérience que nous sommes souvent *inconscients* du degré auquel nos relations à notre environnement intérieur et extérieur sollicitent nos ressources. Une grande partie de notre vie, par exemple, peut miner notre santé, nous épuiser physiquement et mentalement sans que nous le sachions consciemment. De plus, nos attitudes et nos croyances négatives sur nous, sur les autres et sur ce qui est possible peuvent également être des facteurs majeurs nous empêchant de croître, de guérir ou de gagner le contrôle en des temps difficiles. Elles aussi peuvent se situer sous notre niveau de lucidité consciente.

C'est précisément parce que la perception et l'évaluation, ou le manque de perception et d'évaluation, jouent un rôle important dans notre capacité à nous adapter et à

répondre de façon appropriée au changement, à la douleur et aux menaces de notre bien-être, que notre meilleur moyen pour gérer le stress efficacement, *en tant qu'individus*, est de *comprendre* ce que nous traversons. Nous pouvons y arriver le mieux, en cultivant notre capacité à percevoir notre expérience dans son contexte global, comme nous l'avons fait avec le problème des neuf points au chapitre 12. De cette façon, nous pouvons discerner les relations et les rétroactions dont nous pouvons n'avoir pas été conscients avant. Ceci nous permet de voir notre situation dans la vie plus clairement et, du coup, d'influencer le niveau de stress associé à nos réactions habituelles dans les situations difficiles. Cela nous libère aussi de la forte emprise de nos nombreuses croyances inconscientes qui, en définitive, empêchent notre croissance. Il peut donc être particulièrement utile de garder à l'esprit d'instant en instant que ce ne sont pas tant les éléments stressants de notre vie, mais la façon dont nous les voyons et ce que nous en faisons, qui déterminent le degré auquel nous sommes à leur merci. Si nous parvenons à changer notre façon de voir, nous pouvons changer notre façon de répondre.