

LE DOUBLE VISAGE DU STRESS

Cogito'Z
la psychologie au présent

Le billet de la psy

Newsletter Mai 2016



- Par Jeanne Siaud-Facchin



- Et Fiona Ruemgardt

Le stress, dans sa définition scientifique, est « l'ensemble des réactions physiologiques, comportementales et psychologiques permettant à un individu de s'adapter aux exigences d'un environnement auquel il ne peut se soustraire ».

C'est Hans Selye qui à la fin des années 40 décrit le stress comme un « syndrome général d'adaptation ».

Car oui, nous avons besoin du stress pour vivre. Le stress mobilise nos ressources, physiques et psychologiques. Grâce au stress, nous sommes plus rapides, plus efficaces, plus productifs. Le stress aiguise notre intelligence et nos compétences. Dans tous les domaines. C'est le stress positif.

Mais il peut aussi nous épuiser et nous rendre malades. C'est sa version négative.

Le stress, comment ça marche ?

Phase 1

Une situation déclenche une « alarme » en envoyant des messages de vigilance à notre cerveau : attention danger !

Phase 2

Le corps se prépare à intervenir. Le système sympathique se met en route (celui qui dépend de notre cerveau végétatif autonome et qui nous rend vigilants et actifs) et une série d'hormones vont être sécrétées : l'adrénaline, qui nous « booste » puis le cortisol, plus ambivalent.

Phase 3

Deux types de réactions sont possibles. Soit je suis actif : je tente de m'échapper, de fuir la situation, de l'éviter, ou « j'attaque », je mobilise mes ressources et je me confronte à l'obstacle. Soit je suis bloqué et plus rien n'est possible. Le stress perçu m'abat totalement et ne me permet pas de faire face à la situation.

Ce qui se produit lors de la troisième phase suppose une double évaluation, à la fois cognitive et émotionnelle :

- Quelle est la menace ?
- Est-ce que je peux y faire face ?

C'est la réponse instantanée, intuitive, souvent inconsciente, à ces deux questions qui va orienter tout le processus. Si je me représente le défi comme acceptable, que je considère que j'ai les ressources nécessaires, si je me dis « je peux le faire », tout va bien, le stress devient un puissant allié. Si, à l'inverse, je suis convaincu que je n'y arriverai pas, que c'est trop pour moi, que je n'ai pas le temps, etc., le poids du stress tombe sur mes épaules, c'est fichu. Le stress va m'accabler de tous ses maux.

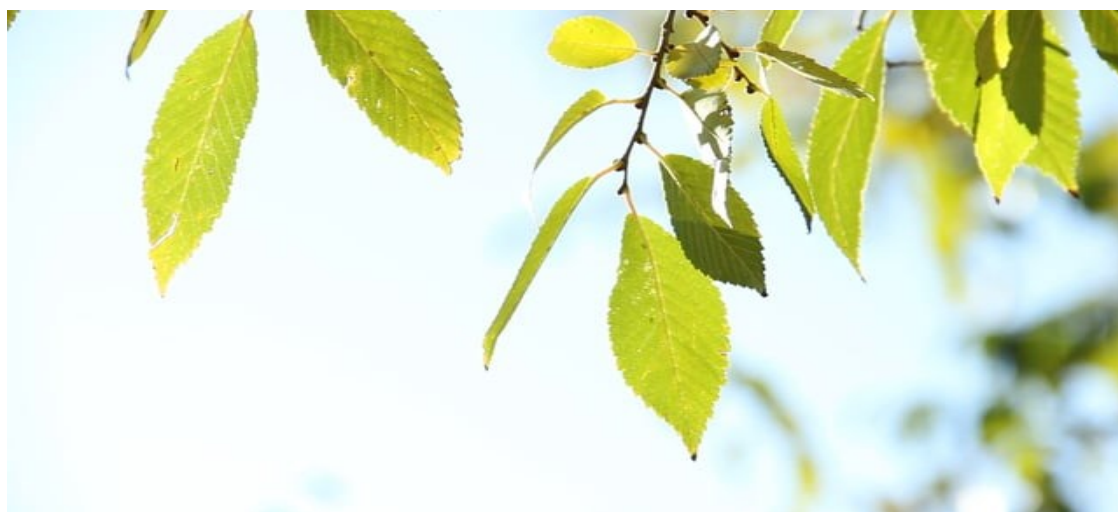
Le stress et ses conséquences ?

La peur est probablement au centre de toutes les consultations psychologiques que ce soit chez l'enfant ou chez l'adulte. Peur par rapport à l'école et ses enjeux de réussite, peur de décevoir ses parents, peur du regard de l'autre, peur de ne pas plaire, peur de ne pas avoir d'amis, peur du vide, peur de ne pas trouver de sens à l'existence, peur d'une réussite dont on fixe mal les contours, peur, encore et encore...

Cette peur est à l'origine de souffrances parfois très grandes. La peur, creuset du stress, est un poison pour l'organisme. Les conséquences du stress sont multiples. Sur le plan psychologique et sur le plan physiologique. Le stress est associé à la plupart des pathologies, de la plus passagère à la plus sévère. Tous les troubles psychologiques sont concernés mais aussi de nombreuses maladies, psychosomatiques ou non : maux de ventre et de tête, troubles du sommeil, de l'alimentation, anxiété aiguë ou chronique, état dépressif ou dépression avérée, ... La liste est longue. Certains organes sont plus sensibles que d'autres au stress, mais tous sont malheureusement sous influence. On sait aujourd'hui que des pathologies somatiques parmi les plus lourdes ont une composante de stress non négligeable.

Autre victime du stress : les fonctions intellectuelles et cognitives. Sous l'emprise du stress, impossible de se concentrer, impossible de mémoriser, impossible d'activer ses capacités de compréhension, d'analyse... Le stress recouvre tout. La créativité est aussi touchée. La créativité, cette fonction divergente de la pensée, qui permet de trouver de nouvelles perspectives, qui permet de générer des idées qui sortent des sentiers battus, qui ouvre l'accès à d'autres formes de pensée. La créativité est en lien avec la flexibilité cognitive, cette compétence nécessaire pour trouver une solution différente pour résoudre un problème quand il semble que toutes les solutions habituelles sont épuisées. C'est le *Eureka* d'Archimède, qui est impossible quand on reste enfermé dans une seule façon d'appréhender l'obstacle. « Je ne m'en sors pas » disent souvent les personnes souffrant du stress.

La conséquence la plus terrible du stress est très certainement le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel qui fait de plus en plus l'objet des demandes de consultations psychologiques. Il s'agit d'une dépression aux formes sévères qui invalide la capacité à travailler pour de longs mois voire plus. Les symptômes sont bien sûr profondément psychiques, la souffrance est insupportable, mais aussi physiquement invalidante : alimentation, sommeil, douleurs chroniques, motricité entravée, capacités intellectuelles figées, ... Une maladie dont l'occurrence devient préoccupante tant sa survenue suit une courbe ascendante vertigineuse. Et les enfants, les adolescents sont eux aussi concernés bien que cela ne soit pas aujourd'hui décrit dans l'univers de la psychologie de l'enfance. Pourtant, les symptômes surgissent, très proches de ceux des adultes. Cette forme de stress, lorsqu'elle envahit chaque parcelle de la vie de l'enfant est très compacte, dense. Et pour les parents, elle est source d'un état d'inquiétude immense...



Comment faire face plus efficacement au stress ?

Dans nos moments de grand stress, nous avons beaucoup de difficultés à modifier notre perception de la situation. Le stress colore tout et nous conduit souvent à penser qu'il n'y a aucune issue. C'est comme ça, et c'est tout ! Faire un pas de côté, envisager la situation autrement, le problème à résoudre sous un autre angle et, souvent, de nouvelles perspectives apparaissent. Des possibilités que notre état de stress obscurcissaient totalement et qui pourtant, étaient bien là ! C'est ce que l'on nomme, en neuropsychologie, la flexibilité cognitive. Plutôt que de rester bloqué dans des impasses, rigidifié sur un processus unique, apprendre à élargir le champ pour « voir autrement le problème ». Par exemple, un enfant en difficulté à l'école a trop souvent tendance à être dans une vraie rigidité cognitive par manque de confiance en lui et dans ses compétences. Il sera alors ici utile de lui offrir la possibilité d'explorer d'autres façons de faire ou de penser. Et nous pouvons (nous devons ?) cultiver notre biais d'optimisme, un trait psychologique bien étudié aujourd'hui. Il concerne la capacité, que nous pouvons tous entraîner, à repérer et explorer ce qui fonctionne et nous fait du bien, en nous et autour de nous.

Réguler son stress est aussi la proposition de la pleine conscience pour les petits ou pour les grands. Cette fameuse Mindfulness, à la mode, s'invite largement dans nos vies agitées pour nous proposer un autre mode d'être, de vivre. Une pratique à la mode donc car elle a montré ses immenses bienfaits pour apaiser le stress omniprésent dans nos vies contemporaines. Se poser, stabiliser son attention sur ce que l'on vit, permet de retrouver un espace de calme, de sérénité et de dégager de nouvelles voies. Sortir de son pilotage automatique, des comportements ou des habitudes qui nous font souffrir, envisager d'autres points de vue, de nouvelles perspectives, crée de nouvelles connexions cérébrales qui nous engagent dans une vie plus douce et plus libre. Mieux reliés, enfin, à toutes nos ressources et libérés du stress et de sa tyrannie !

Un exemple ? S'entraîner simplement à ressentir, consciemment, sa respiration fait baisser de 90% la noradrénaline, une des hormones responsables du stress ! A consommer sans modération.

Mieux connaître le stress pour mieux l'appivoiser, l'enjeu de nos vies : s'appuyer sur sa force qui nous booste, réguler ses effets qui nous entravent.

Nous pourrions alors conclure avec Nelson Mandela :

« J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre ».