

## LE STRESS

©Anne J. (2012). En ligne sur [detour.unice.fr](http://detour.unice.fr)  
Master 2 de psychologie clinique et g erontologique

### **Résumé :**

Depuis la nuit des temps, l'organisme vivant cherche à être en accord avec son milieu sinon il y a risque de mort. La Théorie du Détour de Michel Cariou est une théorie de l'adaptation qui s'inscrit dans celle de Darwin. La vie est un état instable de l'unicellaire aux organismes les plus complexes. Donc l'organisme va produire une énergie dont le but est l'accord adaptatif entre l'organisme et le milieu. Organisme et milieu sont indissociables. Dans la démarche adaptative, il y a homéostasie obligatoire entre le milieu et l'organisme. Le milieu est lié aux capacités de l'organisme à le percevoir et à en faire quelque chose (donc pas objectif). Donc chaque organisme a son micro-milieu et par conséquent chaque individu réagira différemment selon une même situation stressante.

### **Mots clefs :**

Stress, adaptation, rapport au milieu,

Le stress est un terme récurant pour expliquer bon nombre de nos désordres psychiques et physiologiques. Notre société moderne est imprégnée de stress, une vie effrénée, un emploi du temps surchargé, des objectifs de résultats, la pollution, le bruit, l'incertitude socio-économique, la perte de repères ... tout cela sont des facteurs pouvant induire le stress.

Étymologiquement, le mot stress vient du latin « stringere » (serrer, éteindre) qui exprime l'idée d'un resserrement, comme si l'on était étouffé, asphyxié.

Hans Selye le définit comme : « *Un changement brutal survenant dans les habitudes d'une personne, jusque-là bien équilibrée est susceptible de déclencher un bouleversement dans sa structure psychique et somatique* ». Il décrit ainsi le stress comme une réponse défensive d'alarme émanant d'un organisme menacé. C'est pourquoi le stress est souvent défini comme un syndrome général d'adaptation. La notion d'adaptation est ainsi intimement liée à celle du stress. Elle inscrit cette dernière dans la problématique initiée par Darwin concernant la survie et donc la perpétuation de l'espèce. Le stress est ainsi l'ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de son environnement.

Partant de là, il est intéressant de se demander de quelle manière le stress fonctionne et comment l'individu peut y faire face.

## **I Qu'est-ce que le stress ?**

Selon la Théorie du Détour de Michel Cariou le stress pourrait être défini comme une réaction de mobilisation énergétique qui serait trop intense par rapport à l'objectif réel. Le stress se manifesterait sous la forme d'une émotion, conséquence d'une décharge physiologique. Autrement dit, l'objectif réel serait alors mal évalué et par conséquent l'énergie déployée trop intense car selon Michel Cariou le stress aurait une valeur négative.

Autrement dit, le stress n'est ni plus ni moins qu'une réaction de l'organisme : confronté à un danger, il aide celui-ci à faire front. Ainsi, on peut supposer que si l'ampleur de l'évènement stressant ne dépasse pas les capacités de réponse normale, l'organisme n'en subira pas les conséquences. À l'inverse, si les ressources de cet organisme sont débordées (qu'il ne peut faire front à la quantité de stress qu'il doit gérer), des problèmes de tous

ordres sont susceptibles de survenir. L'organisme entre alors dans un cercle vicieux : le système d'adaptation s'épuise, et les conséquences du stress deviennent de plus en plus préjudiciables : un stress chronique risque alors de s'installer.

### Sa manifestation

Irritabilité, insomnie, maux de tête, difficultés à se concentrer, troubles de la mémoire... la liste peut être longue. A partir de cet instant, si le stress n'est pas géré convenablement, apparaissent d'autres troubles plus graves, susceptibles d'entraîner une ou des maladies chroniques.

### Les réactions de défense face au stress sont indépendantes de l'intensité de celui-ci

Les réactions de défense au stress sont indépendantes de "l'intensité" de celui-ci. Les expériences menées à ce sujet ont prouvé que plusieurs individus, confrontés à la même quantité de stress, réagissent différemment. Ceci signifie que les capacités de défense de l'organisme sont différentes d'un individu à l'autre et nous renvoie d'ailleurs à la question de la canalisation énergétique globale.

L'accent est mis sur l'homéostasie. L'organisme répond aux stimulations de l'environnement de manière à maintenir un équilibre. Cela implique l'idée d'un processus adaptatif permettant de contrer les agressions contre l'organisme. Mais dans un sens plus large on peut alors parler de stress en référence à l'effet sur un organisme de toute nouveauté, tout changement dans son environnement.

Le stress commence là où les réactions automatisées et habituelles ne suffisent plus à maintenir l'équilibre (précisons que le stress peut aussi devenir une réaction automatisée). Lorsque la demande du milieu devient trop forte, il faut mettre en œuvre des moyens physiologiques et psychologiques supplémentaires, inhabituels. C'est seulement à partir de ce niveau de réaction que l'on peut parler de stress. Lorsque cet ensemble de réactions supplémentaires permet dans un délai convenable de répondre efficacement à la demande, on peut dire qu'il a permis une adaptation à une situation nouvelle. Le stress chronique n'apparaît que lorsque l'organisme est obligé de puiser dans ses ressources sans pour cela arriver à une adaptation acceptable.

### Tout est question de gestion de l'énergie vitale

Il n'y a qu'une énergie vitale, celle-ci est produite par l'activité biologique de l'organisme. Sa manifestation dépend surtout de la qualité de sa gestion par les superstructures du système nerveux central : le psychologique.

Si l'on mobilise l'énergie correctement par rapport à l'objectif, l'énergie se déploie dans l'action, à ce moment là il n'y a pas stress. A contrario, lorsqu'il n'y a pas déploiement de l'énergie dans l'action, l'énergie se bloque et entraîne différents problèmes comme la somatisation par exemple. La somatisation exprime alors l'ingérence de ce trop-plein d'énergie.

Le stress chronique, freine la circulation de cette énergie vitale. Si celle-ci se bloque dans des culs de sac adaptatifs (donc psychologiques), on ne la retrouvera pas adaptée dans l'activité du sujet : ce dernier va être dans un état de tension.

Comment l'individu va-t'il pouvoir apprendre à gérer plus harmonieusement cette énergie vitale ?

### **II Faire face au stress chronique : élargir son rapport au monde**

Le rapport au monde sera dans un sens large l'expression de notre identité qui se constitue au cours de notre développement donc notre lien à l'environnement et à l'entourage. Le rapport au monde peut être synonyme de manière d'être au monde.

Pourquoi réagissons-nous différemment face à des situations stressantes ?

Nous faisons l'hypothèse que le stress chronique apparaîtrait lorsque le rapport au monde de l'individu serait trop restreint, cela entraînerait donc une mauvaise évaluation de la situation stressante et par conséquent une mobilisation énergétique disproportionnée.

Le stress chronique pourrait être une focalisation sur une situation ou un contexte précis qui serait déclencheur d'une émotion qui submergerait l'individu.

## Qu'est-ce qu'un milieu restreint ?

Un milieu restreint pourrait être illustré par une personne qui se trouve débordée par son travail et qui ne sait plus comment y faire face. Ou encore un instituteur qui n'arrive plus à gérer sereinement son métier car il doit à la fois concilier ses attentes, celles des élèves, des parents, des programmes officielles. Enfin une femme à qui l'on demande à la fois d'être à la hauteur de ses fonctions professionnelles, d'être une mère et une amante.

L'individu à travers ces exemples n'arrive plus à faire face et se sent débordé par toutes ces situations à gérer. Il ressent un sentiment d'impuissance. Toutes ses pensées sont tournées vers son problème. La personne s'épuise. L'individu a ici un rapport au monde restreint donc le problème prend toute la place. Il n'y a que très peu voir pas de distance entre le problème et lui. Il est incapable de dégager un espace dans lequel il va pouvoir réfléchir et prendre du recul. La personne ne voit que l'élément stressant et non plus le contexte (la vie, en général).

Dans cette situation, il est normal que la personne stresse, elle est devenue en quelque sorte le problème, il n'y a plus de distance entre elle et le problème. Elle a un champ de vision restreint : elle n'est plus un tout (un être humain global) mais est devenu une partie autrement dit, elle observe le monde par le trou de la serrure.

Partant du postulat que l'être humain est une personne globale, il se trouve ici coupé de sa globalité, il se sent, au sens étymologique « serré », serré dans cette partie où le tout n'a plus sa place, le champ des possibles se restreint.

Coupé de sa globalité, comment peut-il alors évaluer de manière plus objective des situations stressantes ?

## Elargir son rapport au monde : le travail d'introspection, vers une meilleure connaissance de soi

Nous avons tous des peurs ou des points sensibles qui nous causent des problèmes.

Comment trouver et comprendre les influences extérieures et intérieures qui nous stressent ? Nous pouvons apprendre à reconnaître ces influences de diverses manières et

ainsi réduire leurs ascendances sur nous. Le travail d'introspection semble être un moyen efficace.

La clef du bien être et du bonheur durable semble être le développement de la conscience de soi (= se connaître). De quelle manière ? En examinant chaque aspect de notre vie, comment nous gérons nos émotions, comment nous comprenons nos désirs, comment nous communiquons avec les autres, comment nous pensons et trouvons du sens et de la satisfaction et cela sans jugement aucun.

Prendre conscience de ses pensées, de ses émotions et améliorer sa façon de penser contribuent dans le sens d'une meilleure connaissance de soi.

Le travail d'introspection offrirait à l'individu un repositionnement dans un rapport au monde élargit. Se connaître favoriserait une prise de recul, donc de la distance vis à vis d'éléments stressants. Ces derniers n'occuperaient plus toute la place mais une place. La situation stressante ne sera alors plus vécue au premier degré, comme si la personne était fusionnée avec le problème, autrement dit, comme s'il n'y avait aucune distance entre le problème et lui.

Ce travail d'introspection permettra à l'individu de prendre conscience de sa globalité (l'individu n'est pas une partie mais un tout) et de ce qui fait de lui une personne unique et singulière et cela, au-delà de la vie trépidante que l'environnement lui impose. De nouveau identifié à une personne globale et non à une partie, l'individu appréhendera avec plus de distance les situations susceptibles d'être stressantes.

### Conclusion

Une meilleure connaissance de soi permet de comprendre les mécanismes globaux de la pensée et de l'émotion. Si la connaissance de soi est fortement intériorisée, elle deviendra un repère fixe de l'identité agira donc comme un stabilisateur du fonctionnement psychique et permettra ainsi à la sécurité de base de se maintenir en bon état. La personne se sentira plus confiante et abordera une situation stressante de manière moins frontale.

Ayant un rapport au monde plus élargi, l'individu évaluera de manière plus relative d'éventuels problèmes et ainsi s'adaptera mieux (par rapport à ce qu'il était capable de faire auparavant) face à des situations susceptibles d'être stressantes (perte d'un emploi, deuil, naissance, entrée dans un établissement pour personnes âgées dépendantes...).

Ainsi, le travail d'introspection grâce à une relation intersubjective avec le psychologue élargirait le rapport au monde et ce nouvel espace serait alors vécu comme un espace de liberté et de créativité dans lequel la personne pourrait se ressourcer, redéfinir ses priorités et décider du sens qu'elle veut donner à sa vie.