

PROCESSUS DU STRESS

1) Une situation, une vulnérabilité dans un contexte donné

a) Une situation

Une réaction de stress peut se déclencher dans des situations aiguës ou chroniques. Le stress aigu apparaît lorsque dans une situation donnée il est impossible à l'organisme de s'y adapter. En dessous d'une certaine température, au-dessus d'un certain seuil de bruit, au-delà d'un certain niveau de peur, la vie même est mise en danger et une réaction physiologique ou psychologique adéquate n'existe plus. Le stress chronique par contre apparaîtra dans des situations répétitives caractérisées, comme l'a montré Laborit par une CONTRAINTE où l'individu ne peut ni fuir, ni attaquer et qui va entraîner un syndrome d'inhibition.

Les sources contraignantes de stress sont

- l'augmentation de pression ou son inverse, une sous stimulation chronique,
- des changements fréquents ou à l'inverse, la monotonie,
- la violence physiologique qu'elle provienne d'autres individus ou des nuisances environnementales, la violence psychologique comme la violence verbale ou le harcèlement,
- la non prévisibilité des événements auxquels il faudra réagir,
- la complexité de la tâche,
- le fait qu'il n'y ait pas de bonne réponse possible et que les conséquences d'une erreur soient importantes
-

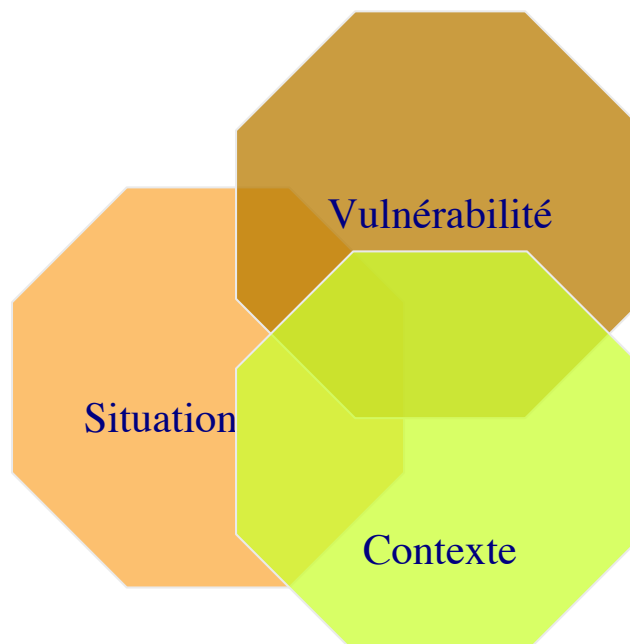


Figure 6 : situation, contexte, vulnérabilité

b) Un individu

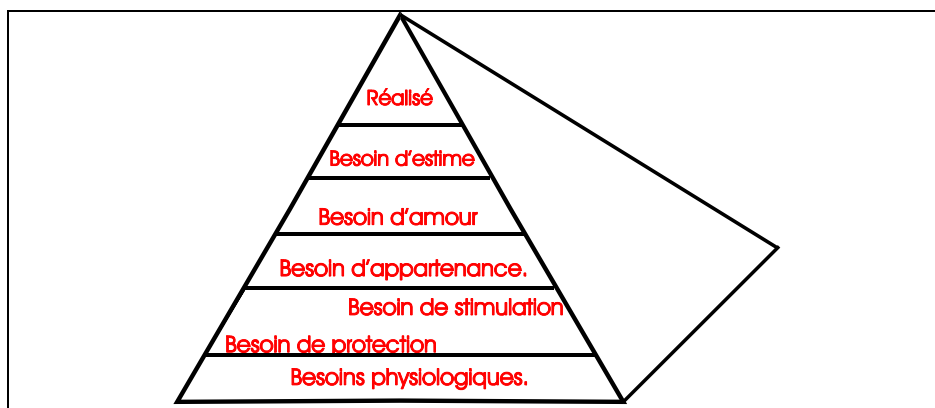
Une même situation peut être vécue comme stressante par un individu et pas par un autre. Il n'y a donc pas de situation stressante en soi. Si l'on demande à un pianiste de déménager son piano, probablement vivra-t-il cette épreuve comme stressante, ce ne sera pas le cas du déménageur qui redouterait lui davantage de devoir jouer en concert. Chacun a donc ses zones de VULNERABILITE. French, Rogers et Cobb en 1974 ont émis à ce sujet une théorie dite de l'ajustement. Il y aurait stress lorsqu'il y a une discordance manifeste entre les capacités d'un individu et les exigences de la tâche d'une part, et d'autre part lorsqu'il y a discordance entre les besoins de la personne et les besoins pouvant être satisfaits par l'environnement. Pour revenir à l'exemple du pianiste, s'il connaît un déménageur et qu'il peut y faire appel, son stress disparaîtra.

Les variables individuelles stressantes sont :

- Des traits de personnalité en particulier de type « obsessionnel », perfectionniste, anxieux
- Des difficultés dans l'investissement phantasmatique ou psychomoteur de la tâche. Les difficultés dans l'investissement phantasmatique peuvent provenir de la discordance entre la tâche et les aspirations de l'individu ou de traits de personnalité où l'individu a des difficultés à faire usage de son imagination. On appelle ces gens alexithymiques. Ce sont des personnes qui vivent plus dans l'action que dans l'imaginaire, elles ont des difficultés à penser sans agir. Les difficultés dans l'investissement psychomoteur dépendent de l'individu, chacun a son mode de décharge psychomotrice préférentiel. Ce ne sont pas les mêmes qui sont attirés par le squash ou l'aérobic et ceux qui préfèrent le Tai-chi ou la méditation.
- Les copings (ou comment l'on fait avec...). Différentes stratégies sont possibles. Utiliser ses émotions, comme pleurer lorsqu'on reçoit une mauvaise nouvelle ne change rien à la réalité mais permet d'évacuer le trop plein de stress. Mettre des limites, se fixer des buts atteignables et ne pas vouloir tout faire permet de regarder la partie pleine du verre et non ce qui reste à faire et donc sans cesse la partie vide. Ne pas foncer tête la première et s'accorder le temps pour planifier son action, demander de l'aide évitent de se trouver seul au milieu de la cage d'escalier avec le piano qu'on ne sait pas déménager seul. Savoir se retirer après la difficulté, laisser son tablier au vestiaire ou trouver le bouton « off » de sa petite boîte à penser, sont des stratégies qui diminuent le stress. Les copings sont des mécanismes adaptatifs qui permettent de mieux résister au stress. On peut en effet se plaindre de bronchites chroniques à répétition si on a la fâcheuse manie de faire du ski en maillot de bain mais on peut apprendre à se vêtir d'une combinaison appropriée !
- Etre assertif c'est-à-dire savoir dire ce que l'on pense (par exemple dire non) au bon moment et sans agresser l'autre, ce qui est plus payant qu'exploser ou de s'écraser en faisant le gros dos en se

disant que ça va passer. Dans ce dernier cas, à force d'accumuler les frustrations, on finit tôt ou tard par exploser ou se détruire.

- L'état de santé individuel joue également dans la vulnérabilité au stress. La fatigue, la maladie nous rendent plus fragiles.
- Le niveau de besoins à satisfaire intervient aussi. Abraham Maslow a mis en évidence que dans la motivation à se réaliser soi-même, différents besoins devaient être satisfaits suivant un certain ordre : d'abord les besoins physiologiques de base (manger, boire, dormir, copuler), ensuite les besoins de stimulations et de protection doivent être suffisamment couverts, on peut ensuite accéder aux besoins relationnels comme l'appartenance au groupe, à la famille, l'amour, l'affection et l'estime de soi et des autres, ce n'est qu'alors que la motivation à se réaliser pleinement prendra réellement corps. Chacun a son niveau à satisfaire, chacun a ses failles qui rendent vulnérable.



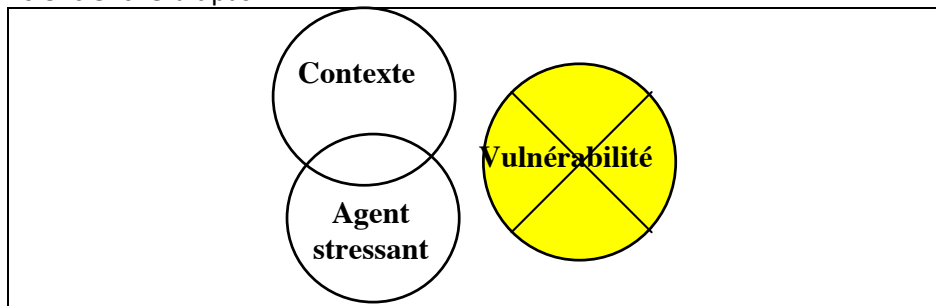
c) Un contexte

Le contexte intervient également dans le processus du stress. Il peut être environnemental, relationnel, événementiel, socio-économique, etc....

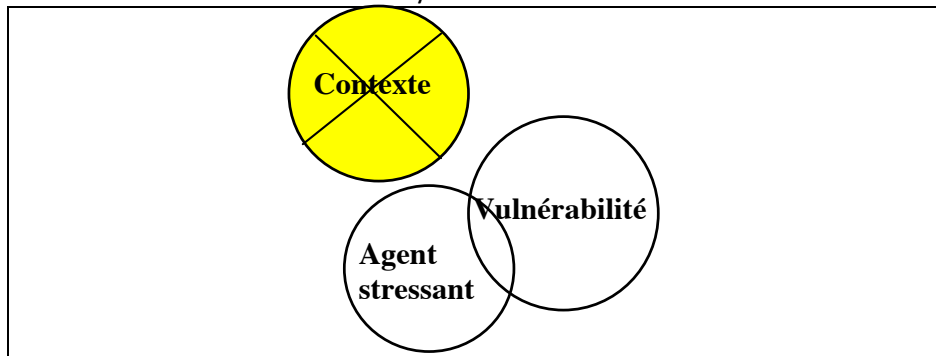
- Environnemental : « dépressions hivernales », nuisances chroniques (bruits, couleurs, froid, chaud...), voisinage, stress surajouté (embouteillages par exemple), perturbations des rythmes biologiques (horaires)
- Relationnel : ambiguïté des rôles, conflits de rôles, harcèlement moral, organisation du travail (prises de décisions)
- Événements de vie (décès, mariages, naissances, emprunts...)
- Socio-économique : stabilité de l'emploi (chômage, restructurations), mode rémunération des salaires (rendement), mauvaises conditions de travail

d) Modèle McLean

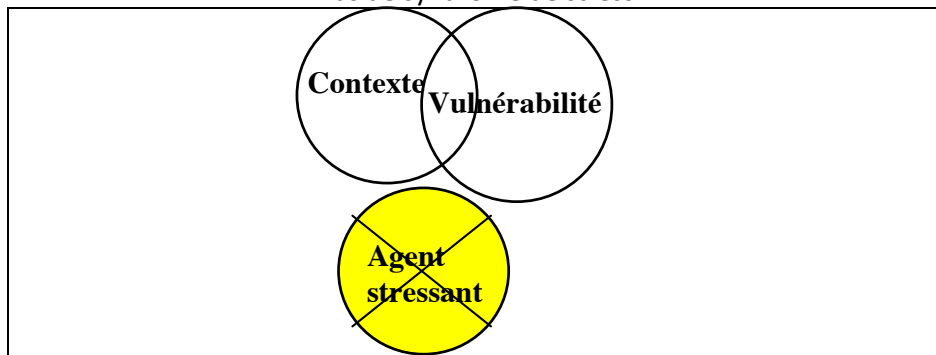
Suivant McLean le processus de stress ne s'enclenche que si les trois facteurs (contexte, vulnérabilité et situation) sont présents comme dans le modèle ci-dessous. S'il manque un des facteurs, le processus de stress ne s'enclencherait pas.



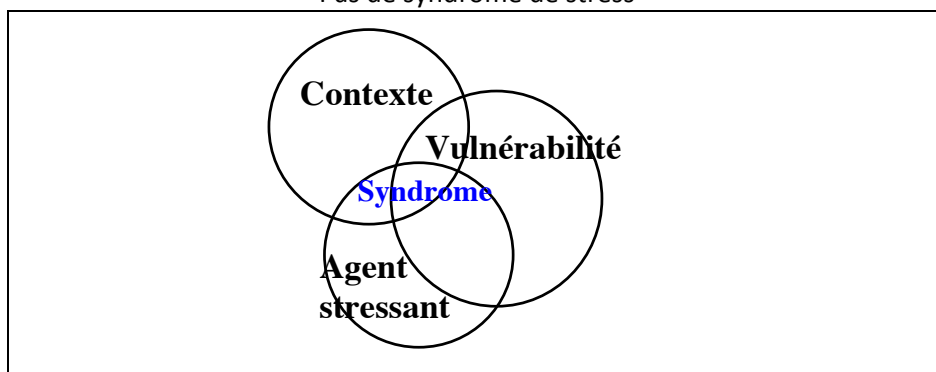
Pas de syndrome de stress



Pas de syndrome de stress



Pas de syndrome de stress



Syndrome de stress

Figures 7 à 10 : Modèle de stress de McLean

Néanmoins, certains auteurs prétendent que si un des facteurs atteint un niveau extrême, il peut à lui seul déstabiliser l'équilibre de l'individu.

e) Modèle de Karasek

Parmi les modèles couramment utilisés, il faut citer les travaux de Karasek (1979)¹ qui s'appuient sur trois dimensions comme sources de stress potentiel : la demande, la latitude décisionnelle et le support social.

- La demande psychologique est la charge psychologique liée à l'accomplissement d'une tâche, à la quantité et la complexité, aux imprévus, aux contraintes temporelles, aux interruptions et demandes contradictoires.
- La latitude décisionnelle repose d'une part sur l'autonomie décisionnelle (le contrôle) et d'autre part sur la possibilité d'utiliser et développer ses compétences
- Le support social se base sur le soutien et la reconnaissance reçus par les collègues et la hiérarchie

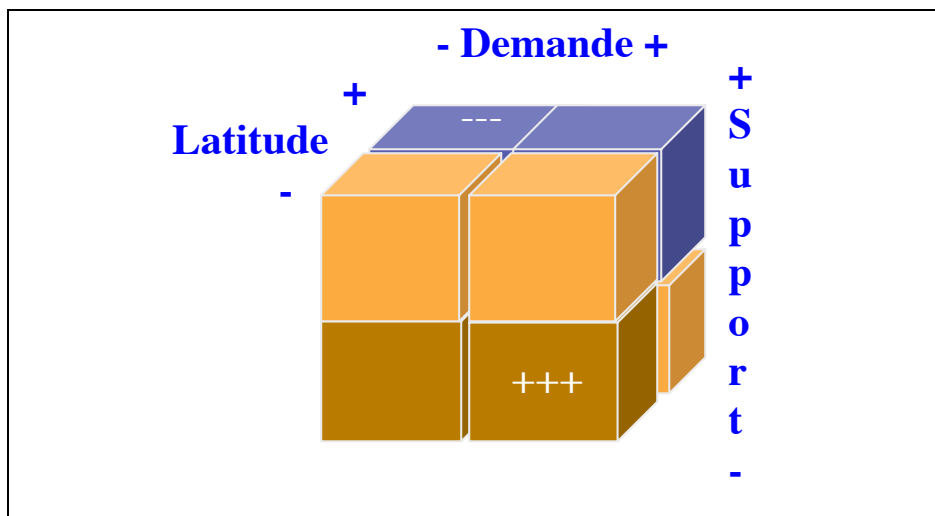


Figure 11 : Modèle de Karasek

f) Modèle de Siegrist

Dans le modèle de Siegrist, le stress proviendrait d'un déséquilibre entre l'effort produit et la récompense reçue. Même si cette vue est un peu réductionniste, Corten et al ont démontré que la qualité de la vie dépendait d'une sorte d'économie de marché entre l'effort que l'on fait pour aller vers les autres et ce qu'ils nous offrent en retour. Si l'effort produit est plus grand que le retour reçu, tôt ou tard, une souffrance s'installe et met en crise la relation qu'elle soit celle d'un couple ou d'un rapport avec un patron. Mais l'inverse est aussi vrai, si ceux qui m'entourent ont trop de sollicitude, trop de largesses, bien plus que je n'ai envie de les leur rendre, j'étouffe. C'est aussi vrai pour un adolescent avec ses parents que dans un cadre de travail trop patriarcal. L'insatisfaction au travail peut donc tant provenir de trop de paternalisme que d'insuffisance de reconnaissance. Aujourd'hui on entend surtout l'insuffisance de reconnaissance.

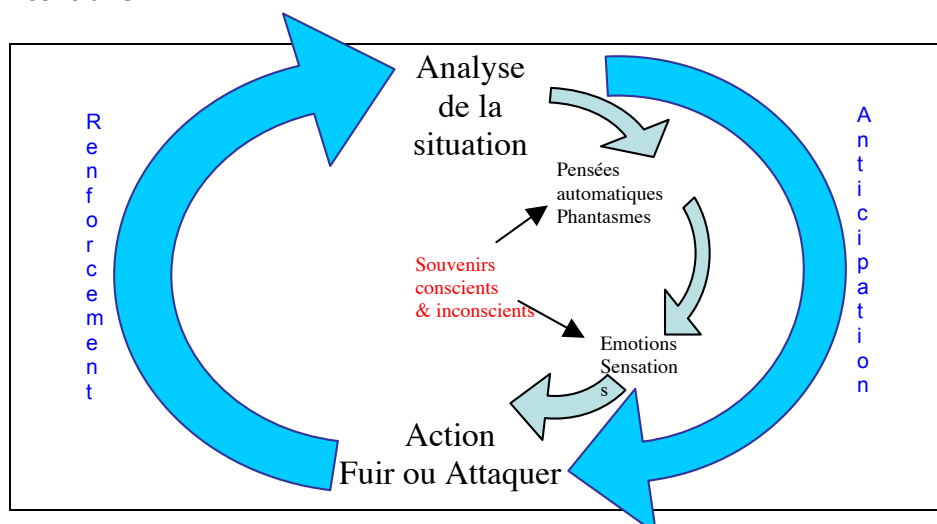
¹ Karasek R.A. 1979 "Job demands, job decision latitude, and mental strain : implication for job reesign" Administrative Science Quarterly 1979, 24, 288

2) Une réponse

Lorsque nous sommes face à une situation, nous anticipons une réponse et, généralement, cette réponse est de l'ordre de l'action. Rappelons-nous que l'être humain reste un mammifère et l'une des caractéristiques des mammifères est d'agir. Il anticipera donc l'attaque (Fight disent les anglo-saxons) ou la fuite (Flight). Cette action sera saluée par un succès ou un échec qui viendra renforcer ou inhiber le comportement. Mais au moment où il anticipe la réponse et ce donc avant même d'agir, des pensées vont lui traverser la tête quant au succès ou l'échec de cette action. Ces pensées peuvent être des pensées automatiques positives ou négatives. Par exemple : « C'est mon jour de chance ! » ou « On va se casser la gueule ». Ces pensées peuvent aussi être des phantasmes issus de notre enfance. Elles proviennent donc de nos souvenirs conscients et inconscients. En même temps, cette anticipation déclenchera des émotions et des sensations. L'idée de ce qui nous arrive peut nous rendre joyeux, en colère, tristes, anxieux, dégoûtés et ces émotions nous allons les éprouver physiquement dans notre corps. Si je suis heureux je peux me sentir devenir comme saoul. Si je suis en colère je peux sentir de l'électricité qui traverse tous mes membres, ou mon visage devenir en feu. Si je suis anxieux je peux avoir la gorge qui se noue. Si je suis triste je peux me sentir fatigué. Si je suis dégoûté j'ai envie de vomir...

Ces pensées, ces émotions et ces sensations vont interférer dans le succès de mon action. Si l'analyse de la situation me met en colère, je peux exploser et ne pas être totalement maître de mon action. Je peux donc correctement analyser la situation et savoir ce que je devrais faire mais me mettre en échec par ces pensées, ces émotions ou ces bruits du corps.

Dans une situation de stress classique je ne peux ni fuir, ni attaquer car aucune des actions possibles n'est adéquate. C'est le cas d'un embouteillage, je ne peux pas laisser ma voiture en plan et revenir plus tard tout comme je ne peux jouer à l'auto tamponneuse. Mais ça peut être le cas de situations bien plus agréables comme l'attente d'un rendez-vous amoureux : je suis bien obligé d'attendre. Cette situation où l'on ne peut pas agir est généralement vécue très désagréablement et suscite habituellement de l'agressivité (émotions) et des pensées automatiques (« Qu'est-ce qu'elle fout encore ! »). Et, la première chose qu'on aura envie de faire lorsque la personne de notre amour apparaît, c'est de lui crier dessus, ce qui n'est évidemment pas du tout ce qui était prévu, bien au contraire.



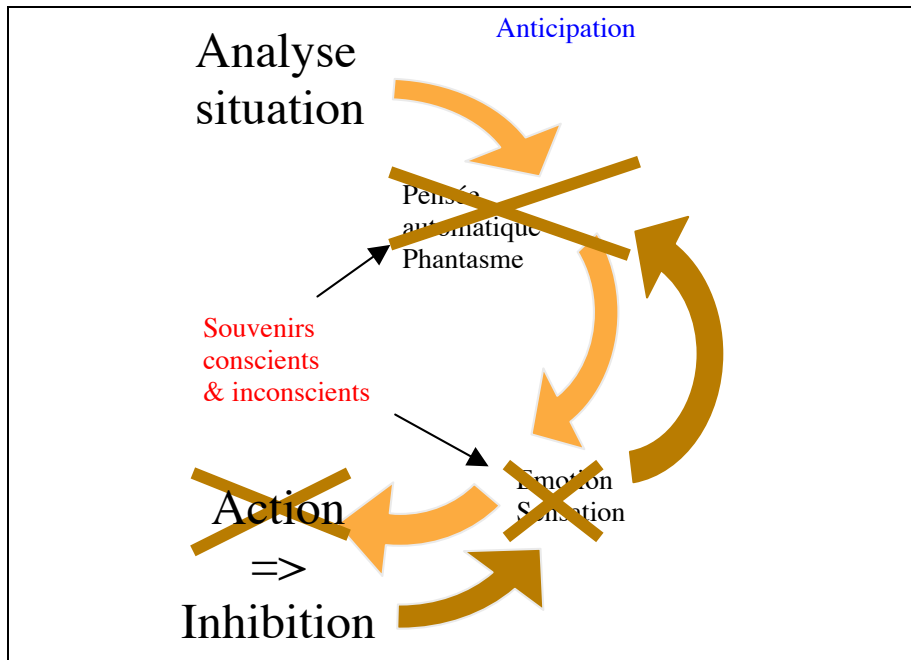
Il en va de même chez les animaux : bien difficile de s'approcher d'un chien emberlificoté dans sa laisse ou de vouloir garder contre soi un chat qui veut courir. Ce n'est que lorsque l'animal se sera épuisé qu'il va se calmer. Heureusement, l'être humain est capable de meilleures analyses et d'anticipations plus efficaces qui lui permettent d'admettre plus rapidement la vanité de son action voire l'effet contraire que cette réaction peut provoquer. Pour ce faire il va essayer de museler son émotion négative, évoquer des phantasmes positifs (elle va se jeter dans mes bras et m'embrasser), opérer des contre pensées automatiques (elle doit chercher un parking), réanalyser la situation en essayant de diminuer les distorsions cognitives (que représentent 10 minutes de retard, alors que nous avons toute la soirée ?), réduire ses ambitions (tant pis pour le cinéma, on ira boire un verre ensemble) ou se réfugier dans sa bulle intérieure...

Mais toutes les réponses de stress ne sont pas dues au fait qu'on ne peut pas agir. Parfois nous anticipons qu'il n'y aura pas de réponse adéquate possible ou nous ne voyons pas quelle serait la bonne réponse. Dans ce cas, nous fabriquons notre propre stress en imaginant qu'il n'y a ni réaction de fuite ni d'attaque au problème et nous nous précipitons dans l'inhibition.

3/ **La répétition et le processus**

Toutes les réponses décrites au paragraphe précédent, sont des réactions adaptées, normales et même si la situation a été 'stressante' elle n'entraîne aucun traumatisme ou aucun processus pathologique. Bien heureusement, un rendez-vous amoureux qui s'est fait attendre, est rapidement oublié et la mémoire ne garde que le souvenir exquis de ce qui s'est passé après ! Il n'y a ni trauma ni rancœur, au contraire les amoureux transforment l'adversité en souvenir transi : « T'en souvient-il comme j'ai eu peur que tu ne viennes pas jusqu'à moi ? T'en souvient-il de ce verglas ? De ton sourire pantois qui m'a embrassé ? Que serais-je sans toi, qui vins à ma rencontre ? ... » Et cet étrange cheminement des sentiments humains qui parvient à renverser la lecture des événements...

Mais si la situation se répète ? Alors, les boucles de renforcement vont imprimer dans la mémoire les échecs et nous conforter dans l'inanité de nos réponses. Nous allons, peu à peu, rentrer dans le syndrome d'inhibition. Mais pour ce faire nous allons utiliser un processus d'anesthésie mentale : anesthésie des sensations, des émotions voire même des pensées automatiques ou mentales. On ne pense plus rien, on ne sent plus rien, le corps se tait.



Lorsque la situation de stress se répète il y a donc un gel (Freeze disent les anglo-saxons) des processus intrapsychiques.

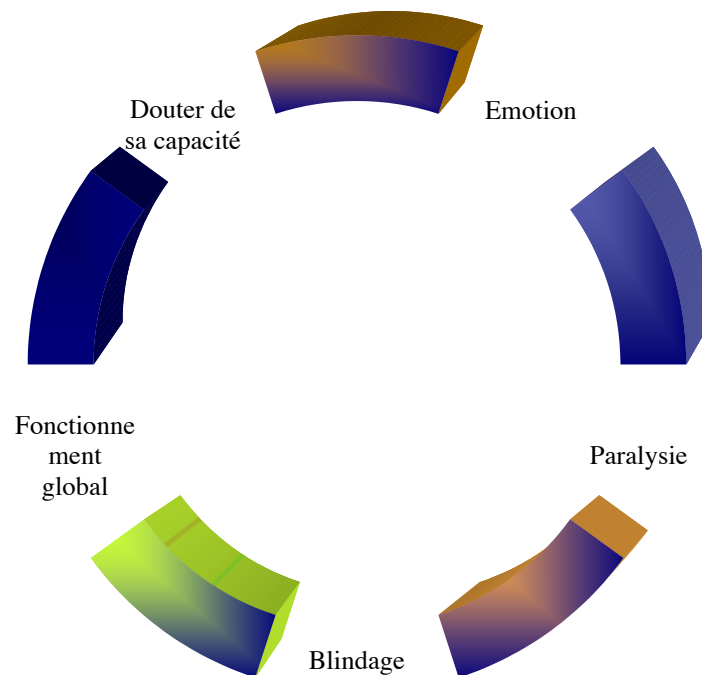
Et ce phénomène est observable soit par résonance magnétique nucléaire (RMN) soit par analyse des tissus sous microscope (hystologie), après la mort d'animaux exposés au stress à répétition. Une Résonance Magnétique Nucléaire (RMN) fait apparaître une augmentation rapide du volume de l'amygdale (corpuscule contenu dans le cerveau) et une diminution de l'hippocampe, ces deux structures étant en relation directe avec la concentration et l'humeur qui sont systématiquement perturbées lors de stress pathologique. Ces modifications sont observables avant les modifications sérotoninergiques (liées à la dépression) ou les circuits de l'anxiété. Bien heureusement ces modifications sont réversibles, en tout cas sous l'effet des antidépresseurs. Malheureusement les firmes pharmaceutiques, qui sont les principales subventionnaires de ces études, n'ont pas étudié si la kinésithérapie ou la psychothérapie pouvait être efficace.

Ainsi, lorsqu'il y a répétition de situations stressantes, l'individu peut rentrer dans un processus de stress qui va être délétère pour lui. Si devant une situation pénible, s'endurcir un peu est une réaction adéquate, la répétition de ce mécanisme va aboutir au blindage.

- **Au blindage des sensations d'abord.** Le cerveau ne perçoit plus les signes d'alarme du corps, les tensions musculaires ne sont plus ressenties, les brûlures à l'estomac sont banalisées, les brusques pressions de la tête sont considérées comme les aléas de la vie et ce parfois jusqu'à l'ulcère de l'estomac perforé, l'hémorragie cérébrale, l'accident de voiture... Mais l'anesthésie des sensations envahit aussi, peu à peu, les sensations positives comme le désir et la libido, le ressenti des odeurs et du toucher, la jouissance.
- **Au blindage des émotions.** Plus de colères, ou moins de colères, ou des colères à peine contenues. Plus d'angoisses ou des angoisses

supportables. La capacité de supporter le dégoût que l'on a de soi-même. Des moments de blues au lieu de la dépression. Mais aussi, l'épuisement progressif des sensations de joie, de bonheur, comme si la source de la vie se tarissait. Et peu à peu l'être rentre dans un 'no-mans-land' où plus rien ne fait vraiment mal, mais plus rien ne fait vraiment plaisir.

- **Un blindage de la pensée.** Ne plus penser, ne plus réfléchir. Continuer, continuer, à tout prix, comme un train fou qui répète : « Il faut, il faut, il faut... » Même si l'on sait que les cimetières sont remplis de gens qui se croyaient indispensables.



- **Un blindage des ambitions.** A force d'être réaliste, à chaque épreuve on diminue ses aspirations d'un cran. Et de cran en cran, on finit par attendre de soi moins que ce que l'on est capable de réaliser.
- **Un blindage vis-à-vis des autres, au point de les considérer comme des objets, des pions.** Sa femme devient le maître du logis, excellente certes, mais une technicienne de surface utile à notre confort, les collègues des tremplins à notre carrière, et pourquoi ne pas prendre une amante à qui l'on fait des promesses en l'air du moment qu'elle soit un bon coup. Et s'il n'y a pas d'amante, la bouteille d'alcool est une échappatoire respectable, pas de tromperie et la bulle intégrale (enfin pendant un temps)...

3) Les conséquences physiologiques et psychologiques

Il y a lieu de rappeler que le stress pathologique est l'une des rares maladies mentales à être mortelle en soi.

Sur le plan somatique, la suractivation permanente de l'ortho et du parasympathique va d'abord entraîner un certain nombre de symptômes mineurs mais très significatifs. Le plus fréquent est le réveil matinal précoce vers 4-5 heures du matin. Fatalement cette amputation de la dernière part du sommeil qui est sensée nous apporter le repos psychologique entraîne un sentiment de fatigue persistante et dans un nombre non négligeable de cas des troubles de la concentration. Par ailleurs les stressés se plaignent fréquemment de crampes musculaires, et de grincer des dents la nuit (bruxisme), de maux de tête et de nuque dus aux tensions. Sur le plan biologique, le trouble le plus précoce est une augmentation du cholestérol et surtout du mauvais cholestérol (LDL), ensuite une augmentation du cortisol (l'hormone du stress). Enfin sur le plan neurophysiologique, les tensions neuromusculaires sont objectivées par un test de spasmophilie et les troubles de concentration par un test de variation contingente négative. Les perturbations de ces tests signent que nous ne nous situons plus à une simple perception subjective de tension ou de trouble de concentration, mais qu'un véritable processus physiologique s'est enclenché.

Si le processus se poursuit on constate généralement un amaigrissement, une augmentation de la tension artérielle avec palpitations, des crampes abdominales et du 'brûlant' à l'estomac (pyrosis), de la diarrhée et des pertes de connaissances imprévisibles et brutales (réflexe vagal) qui sont sources d'accidents tant automobiles que domestiques lors de la chute.

Au stade suivant des dérèglements du métabolisme apparaissent comme du diabète, de l'hyperthyroïdie, des troubles hépatiques pour aboutir à de grandes catastrophes, qui peuvent amener au décès, comme l'infarctus, l'hémorragie cérébrale ou l'ulcère gastrique perforé.

Sur le plan psychologique, la souffrance va peu à peu s'étendre à toute la sphère psychique et déteindre sur tous les domaines de vie. Ainsi exportera-t-on son stress au travail, vers la vie familiale, en étant irritable avec ses enfants ou en prenant sa partenaire comme paratonnerre. L'angoisse va surgir brutalement sous forme d'attaques de panique ou de crises d'hyperventilation alors qu'on est au volant en train d'aller au travail. Des phobies s'installent. Les nuits déjà courtes sont envahies de cauchemars. Et surtout ce qui faisait plaisir précédemment ne procure plus la même satisfaction, voire laisse totalement indifférent. Les activités sportives apparaissent comme des contraintes, les repas avec les amis ternes et sans joie, la libido s'amenuise. Ainsi petit à petit le stressé glisse vers le Burn-Out, la dépression ou l'anxiété généralisée.