



# Stress et Massages-bien-être

## Qu'est-ce que le stress ?

Le mot « stress » évoque pour chacun un vécu et un ressenti différents.

L'ambiguïté qui recouvre le concept de stress, la pluralité de ses définitions comme l'idée de dualité qui le caractérise souvent, alimentent une recherche de compréhension de ce processus inhérent à l'être humain comme à toute structure vivante. Si le stress qualifie un état aux contours flous, il se situe toutefois à la charnière des plus grands axes d'investigation en science humaine.

Il met également en lumière une propriété essentielle chez les êtres vivants : la faculté de maintenir les

meilleures conditions de vie dans un contexte donné. Emerge alors le concept de l'homéostasie qui souligne l'existence de régulations capables de gérer l'excès comme l'insuffisance. Cela suppose de la part du corps un traitement de l'information au plus juste, puis une capacité à répondre et à s'adapter.

Et c'est précisément sur ces derniers paramètres que le toucher en général et les massages-bien-être en particulier ont un rôle à jouer. Les massages-bien-être, modérateurs de stress ? C'est ce que cette publication tente de souligner.

## Le stress, une chance ou une plaie pour l'humanité ?

En premier lieu tentons de comprendre ce que signifie le mot « stress ». Qu'est-ce que le stress ? Souvent connoté négativement, il désigne de façon générique ce qui de près ou de loin évoque l'inquiétude, la peur, la fièvre, la tristesse, jusqu'à l'état d'épuisement physique et psychique, diagnostiqué dans le monde de l'entreprise sous l'appellation « burn-out ». Mais nous pouvons aussi parler de stress à l'occasion de grands événements heureux tels que la passion amoureuse, l'engagement affectif, la naissance d'un enfant... Sous la terminologie « stress », un ensemble de réactions physiologiques (respiration accélérée ou bloquée, sueur, modification du rythme cardiaque), psychologiques (anxiété, perte du sommeil, agitation mentale, processus obsessionnel) et émotionnelles (décharge impulsive de l'émotion ou blocage de celle-ci) se manifeste lorsqu'un imprévu contraint une personne et sollicite son organisme pour s'y adapter.

Le stress  
est une réponse  
naturelle du corps.

Le stress est ainsi une réponse naturelle du corps afin de maintenir l'équilibre biologique de l'organisme. C'est une mobilisation – ou une tentative de mobilisation – en vue de sauvegarder l'existant tout en apportant une réponse appropriée à l'événement. C'est la question de la recherche du juste équilibre qui est ainsi posé. Cela questionne assurément la qualité présente de disponibilité et d'adaptabilité de la personne. En percevant – faut-il préciser de façon subjective ? – les demandes de son environnement, l'humain cherche à réagir à la situation en avançant tout un panel de comportements innés et acquis. Que la réponse se situe à la hauteur de la sollicitation et le stress momentané aura peu de répercussion perturbatrice. En revanche, si la réponse est inadéquate et mal proportionnée, un sentiment d'échec, de dévalorisation va émerger jusqu'à évoluer vers une situation d'usure si cette configuration se répète régulièrement.

Le stress est utile. Evidemment, cette affirmation demande des explications. En quoi le stress est utile ? D'abord il permet à la personne de savoir où elle en est de ses ressources, de son positionnement, de sa capacité à accepter ce qui est. Il devient un excellent baromètre sur ce qui se vit intérieurement ! Il favorise aussi une évaluation de la qualité des ressources présentes. Lorsque ce « test-stress » aboutit à un effet perçu comme positif, alors il est d'usage de parler de « bon stress ». En revanche, lorsque les réponses sont inadaptées, inadéquates, trop intenses et qu'elles s'installent dans le temps, lorsque le relâchement ou la réaction de détente tarde à se produire même après la disparition du « facteur interpellant », il est convenu alors d'évoquer un « stress négatif ». Emerge ainsi une notion de justesse, d'acceptation, de valorisation, de consolidation pour les premières conclusions et un accroissement de l'inquiétude et de la dépréciation pour les secondes. Sans compter ceux qui deviennent accros à l'adrénaline !

Le stress – et le regard que l'on porte sur lui et ses effets – permet à la personne de se rencontrer, ou de se fuir ! Une

Le stress  
est utile !

Ce qui est jugé stressant diverge beaucoup d'une personne à une autre..

hyperactivité par exemple entraîne chez une personne un stress chronique dont elle ne parvient ni à modifier, ni à souhaiter que cela s'arrête, de peur parfois d'être confrontée au vide ou à une prise de conscience qui serait trop dérangeante.

C'est moins l'évènement que la nature du regard que l'on pose sur celui-ci qui engendre une tension intérieure. Il est question alors de prendre du recul, de la hauteur, d'accepter l'évènement comme une opportunité à se rencontrer, comme un enseignement sur soi-même. Tant que le stress est lié au concept de performance, à la notion de ce qui est bien ou non, à l'ennemi qu'il faut combattre à tout prix, les psychotropes et les anti-dépresseurs ont de beaux jours devant eux !

Le stress ouvre sur l'incertitude et l'incertitude est le point de départ du bien-être...

Si le stress questionne les fondamentaux et les acquis de l'humain, la spontanéité de la réponse va privilégier... les certitudes ! Ce qui est connu, validé, expérimenté, dupliqué maintes et maintes fois sera formulé en « une réponse toute faite » forte de certitudes. Le rôle du stress, si je puis m'exprimer ainsi, a au contraire comme objectif de tester la capacité d'adaptation de l'individu, de se remettre en cause, de questionner les inconnus en lui, les ressources non utilisées à ce jour. N'oublions pas que l'adaptation est un des fondements de l'existence, de la perpétuation des espèces. En

« L'adaptation est, en biologie de l'évolution, la modification d'un caractère anatomique d'un processus physiologique ou d'un trait comportemental dans une population d'individus. Sous l'effet de la sélection naturelle, le nouvel état de ce caractère améliore la survie et le succès reproductif des individus qui en sont porteurs. Le terme adaptation peut désigner le processus ou le résultat du processus (...). L'adaptation peut être vue comme l'adéquation de l'être vivant à son milieu naturel ou de l'organe à sa fonction. »

(Définition source : Wikipédia)

revanche, si ce sont les certitudes qui régissent entièrement le fonctionnement d'une espèce, c'est son extinction assurée !

CUENOT, un des premiers darwiniens français, évoquait en introduction de son ouvrage portant sur l'adaptation (1925) : « Une adaptation est en réalité la solution provisoire d'un problème ».

Le stress est ainsi une réaction utile du corps et de l'Être puisqu'il renseigne la personne sur ses capacités d'adaptation et d'ajustement à son environnement. De l'accommodation ponctuelle à un contexte jusqu'à l'acclimatation plus durable dans un milieu, les graduations sont multiples. Dans ce processus d'adaptation, des fonctions, des habitudes, des formes de pensée peuvent apparaître d'un coup inutiles, encombrantes, voire nuisibles. C'est ainsi que le processus d'adaptation entraîne une élimination régulière de ce qui n'est plus « utile » au fonctionnement présent de l'humain. Cette plasticité de l'humain est un élément majeur de sa survie et cette caractéristique une faculté essentielle de la vie.



## Le stress et les massages-bien-être

Des études démontrent que plus un corps est sollicité sensoriellement, massé régulièrement, plus l'organisation du cerveau est en passe de se modifier. Si l'enveloppe génétique du cerveau semble relativement figée, il en est tout autrement des molécules, neurones et synapses le constituant. Une fluctuation et une évolution des réseaux du cerveau est observée dès lors que l'organisme imprime des informations sensorielles nouvelles. Celles-ci sont analysées, décortiquées et influencent les connexions synaptiques présentes (1).

Considérer le stress comme l'artisan d'un mieux-être, voire d'un bien-être, peut être jugé provocateur. Il convient cependant de regarder de plus près un corps soumis à chaque instant à de multiples stress ou tensions. En effet, chaque seconde qui s'écoule voit la perte de molécules, et chaque agitation et nouvelle pensée provoquent un stress. Dans ce cas, le plus souvent le corps « gère », ou plutôt assimile sans difficultés apparentes, sauf lorsque « l'information nouvelle » bouscule les

acquis, les certitudes et les habitudes. Il y a alors une tension plus élevée, provoquant soit de l'attrait, soit des troubles et des résistances. Cela indique, selon le vécu de la personne que celle-ci a accepté, nié ou négligé la chose. Notons que le verbe « to stress » signifie en anglais « mettre en évidence, faire ressortir ». Le stress a aussi pour fonction de capter notre attention et d'une certaine façon nous demande d'aller voir, car il se passe quelque chose à cet endroit... Le stress nous interpelle, nous questionne, nous invite à vérifier la justesse, l'à-propos, la convergence ou l'incompatibilité de notre organisme avec la situation présente.

Peut-être aurions-nous préféré ne pas vivre cette tension car celle-ci nous éloigne d'un consensus que nous avons longuement préparé et installé. Oui mais voilà, la Vie et la dynamique qui l'anime a peu d'égard pour ce qui se stabilise et s'immobilise !

Nous pouvons certes « oublier » cette tension, la nier, mais il est possible aussi de l'accepter, de l'accueillir et de la laisser trouver un sens en nous. Cependant, il convient de préciser que tout ce que nous rejetons trouvera tôt ou tard une nouvelle occasion de ressurgir, et ce avec

(1) Voir article « La plasticité cérébrale forge notre individualité » par Pierre CHANGEUX, membre de l'Académie des Sciences, professeur honoraire du Collège de France et a occupé la chaire des communications cellulaires à l'Institut Pasteur de 1976 à 2006. Revue les dossiers de la Recherche n°40



plus de force encore. Il convient de signaler que la survie nous pousse parfois à des réponses impulsives de rejet, mais nous en payons ensuite le prix fort.

Est-il encore nécessaire de préciser que le stress ne se limite pas à une simple affaire biologique ? Comme vous pouvez le constater, c'est également une affaire de mémoire, de conditionnement, de résistance au changement, d'émotion, de lien social, de possibilité à donner du sens à sa vie.

Le professeur Jean-Jacques BRETON, psychiatre canadien, est à l'origine de travaux sur les facteurs de protection face au stress. Parmi les facteurs de protection qu'il préconise, il y a la présence d'objectifs dans la vie et le sens que l'on donne à celle-ci.

**Lorsque l'on donne du sens à sa vie, on augmente ses chances de réduire le stress.**

Philippe RODET, consultant, a participé en 2008 à la création de la commission nationale sur le stress du CJD (Centre des Jeunes Dirigeants)

Philippe RODET, consultant, évoque dans une publication en date du 06/09/2010 (1) : « ... Si l'on donne du sens à son travail, on diminue les effets négatifs du stress de manière significative. » « ... une autre condition du bien-être au travail repose sur le fait que celui-ci soit utile à autrui et d'une manière plus générale à la société. »

Le traitement de l'information par le corps lui-même est capital dans la compréhension, le vécu et la gestion du stress. Ce traitement de l'information est constitutif à la fois de la personne, de son vécu socioculturel et de l'événement. Les ressources internes que chacun dispose contribuent à faire en sorte que les réactions face au stress sont singulières et spécifiques. Le mode d'analyse, le degré de perception psychologique, la nature même de la constitution de la personnalité, l'état psycho-émotionnel du moment, l'expérience du passé et de ses conditionnements, les croyances auxquelles chacun se réfère, créent des ressorts multiples et variés.

(1) *Stress, sens et lien social – site Focus RH*

## Le Stress... Son historique

Vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, en occident, le physiologiste Claude BERNARD évoque le concept de la constance du milieu intérieur. Il est le premier à mentionner la nécessité pour tout organisme vivant confronté à des sollicitations extérieures permanentes de conserver un équilibre intérieur.

Ce fut ensuite le physiologiste américain Walter B. CANNOW qui décrit en 1932 les mécanismes de cette recherche d'équilibre du corps. Le terme homéostasie fut alors mentionné (grec *homeo* qui veut dire « similaire » et *stasis* « condition »). Très vite, le mot “stress” apparut dans ses écrits. L'histoire pourtant se rappelle davantage de l'endocrinologue canadien Hans SELYE qui en 1940-1950 élabore une théorie du stress. D'ailleurs la définition qu'il produisit reste encore de nos jours une référence. Selon lui, « le stress est une réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite » (voir livre Stress, pathologie et immunité de Jean-Michel THURIN et Nicole BAUMANN, Editions Flammarion 2003).

La théorie sur le stress de Hans SELYE est connue sous l'appellation « syndrome général d'adaptation ». Il est constitué d'après lui de trois phases : l'alarme, la résistance et l'épuisement. La première phase est intense, immédiate et elle mobilise toutes les facultés et capacités neuro-hormonales. La deuxième – phase de résistance – évoque la capacité d'adaptation de l'organisme aux sollicitations extérieures. Cette étape se prolonge selon l'impact de la première, des moyens mis en route pour y faire face et l'état physique, psychique, émotionnelle et énergétique de la personne. Enfin, la troisième séquence, la phase d'épuisement. Elle intervient lorsque le corps a vidé ses réserves et ne parvient plus à s'adapter.

Hans SELYE accompagne sa démonstration d'une description précise et toujours d'actualité de « l'axe du stress » (axe comprenant l'hypothalamus, l'hypophyse et les surrénales – H.H.S.)

Toutefois aujourd'hui de nombreux chercheurs mentionnent que cet axe n'est pas le seul système impliqué dans le stress. Jean-Michel THURIN évoque par exemple les systèmes nerveux sympathiques, parasympathiques, immunitaires et le cerveau avec notamment les régions concernées par les émotions, la mémorisation et la régulation de l'humeur.

Toutefois, l'installation durable d'un stress entraîne la diminution progressive de la faculté d'adaptation du corps. Le stress devient ainsi chronique.

## Les stratégies d'ajustements ou stratégies de coping

Le terme coping vient du verbe anglais *to cope with*, c'est-à-dire « faire face à ». Chacun fait face comme il peut et à partir de là où il en est. Il ne peut y avoir de stratégies d'ajustements conscientes sans un minimum de connaissance de soi. La régulation du stress passe par un processus interne, par une investigation sur les conditionnements, les habitudes, les mécanismes de défense liés à un parcours de vie. C'est SPENCER qui révèle les différentes stratégies d'ajustements, stratégies axées sur la situation, les émotions et... l'hygiène de vie.

La relaxation sous diverses formes, massages-bien-être, sophrologie, méditation, fait partie de ces stratégies d'ajustements. Les stratégies d'ajustements, l'hygiène de vie ou l'écologie personnelle, et la prévention primaire permettent à l'individu non seulement de se prendre en charge, mais aussi de donner du sens à sa vie et de se réaliser dans de véritables choix.

## Le massage-bien-être, une réappropriation paisible du corps et de ses ressources

Les massages-bien-être éliminent la fatigue, dissipent les charges émotionnelles, évacuent les tensions musculaires et facilitent la circulation sanguine. Ne portons-nous pas instinctivement nos mains sur la zone de notre corps endolorie par un choc ? Les techniques naturelles de massages sont aussi vieilles que l'humanité. De tout temps, l'homme a su soulager les douleurs aussi bien physiques, psychiques, qu'émotionnelles, par l'application de ses mains, par des mouvements enveloppants, par des pressions, par des frictions. Les massages appartiennent au patrimoine de l'humanité. Transmis pour la plupart par les civilisations du moyen et de l'extrême orient, l'art du toucher a toujours été présent ne serait-ce que pour dénouer, évacuer, apaiser...

Les massages-bien-être jouent, dans le domaine de la régulation du stress, un rôle capital.

Au-delà d'un confort corporel, les massages aboutissent à une amélioration du dialogue avec soi-même, à une meilleure compréhension de ce qui se vit en soi. Ils favorisent une disponibilité à l'instant présent, à ce « juste milieu » qui se régule et ainsi ne s'immobilise pas, ne s'enkyste pas. Les massages-bien-être favorisent l'évolution de ce milieu intérieur et son adaptation aux situations.

Vous l'avez compris, les massages-bien-être jouent, dans le domaine de la régulation du stress, un rôle capital. En effet, ils facilitent la mise en œuvre d'une « réalité corporelle ajustée » à l'instant présent. Cette réactualisation limite les projections dans l'avenir et les ressassements du passé. Le massé est ainsi de plus en plus attentif au moment présent et développe une connaissance instantanée de ce qu'il vit à l'instant. Ce vécu « ici et maintenant » désamorce progressivement les empreintes du passé et les conditionnements inutiles. Ceux-là même qui créent les résistances et les souffrances. Au fur et à mesure des massages-bien-être reçus, le client perçoit distinctement ce qui est éprouvé dans son corps. Par ailleurs le toucher, au travers de la satisfaction qu'il procure, facilite un lâcher-prise. Il ne s'agit pas pour le client de volontairement lâcher prise ou de transformer ce temps de détente en un nouvel objectif ou une autre performance qui serait celle de pouvoir lâcher prise !

C'est au contraire un temps où rien ne l'accapare, l'absorbe, au point qu'il devient un avec la sensation, le ressenti, la profondeur du vécu.

Propice à l'observation intérieure dans un premier temps, le massage-bien-être déclenche une déconnexion par rapport au monde extérieure et aux processus mentaux habituels. Durant la séance se vit souvent un état de mise en parenthèses du mental. Cela aboutit à une baisse de « la vigilance-réaction ».

Ainsi les massages-bien-être invitent petit à petit à sentir autrement le corps, où les mots, les concepts et les stratégies de défense n'ont plus le même impact. Emerge alors l'impression générale d'être sur le point de trouver quelque chose, quelque chose de plus large, de moins rigide, de moins défensif et agressif. L'impression d'élargir, d'ouvrir, d'accueillir, d'accomplir et de vivre quelque chose de surprenant parce qu'inconnu. Et c'est à partir de cet instant que les lignes bougent, que les habitudes se défont, que les ajustements se font.

Les massages-bien-être : une pratique purement humaine permettant progressivement autre chose, d'autres possibles. Ils favorisent la disponibilité à ce qui est, développe l'intelligence de la situation, un état de connaissance non centré sur ses conditionnements, mais plutôt relié à ce qui est juste, à ce qui a du sens. Le massage-bien-être ramène à l'immédiat, à ce qui est en train de se vivre.



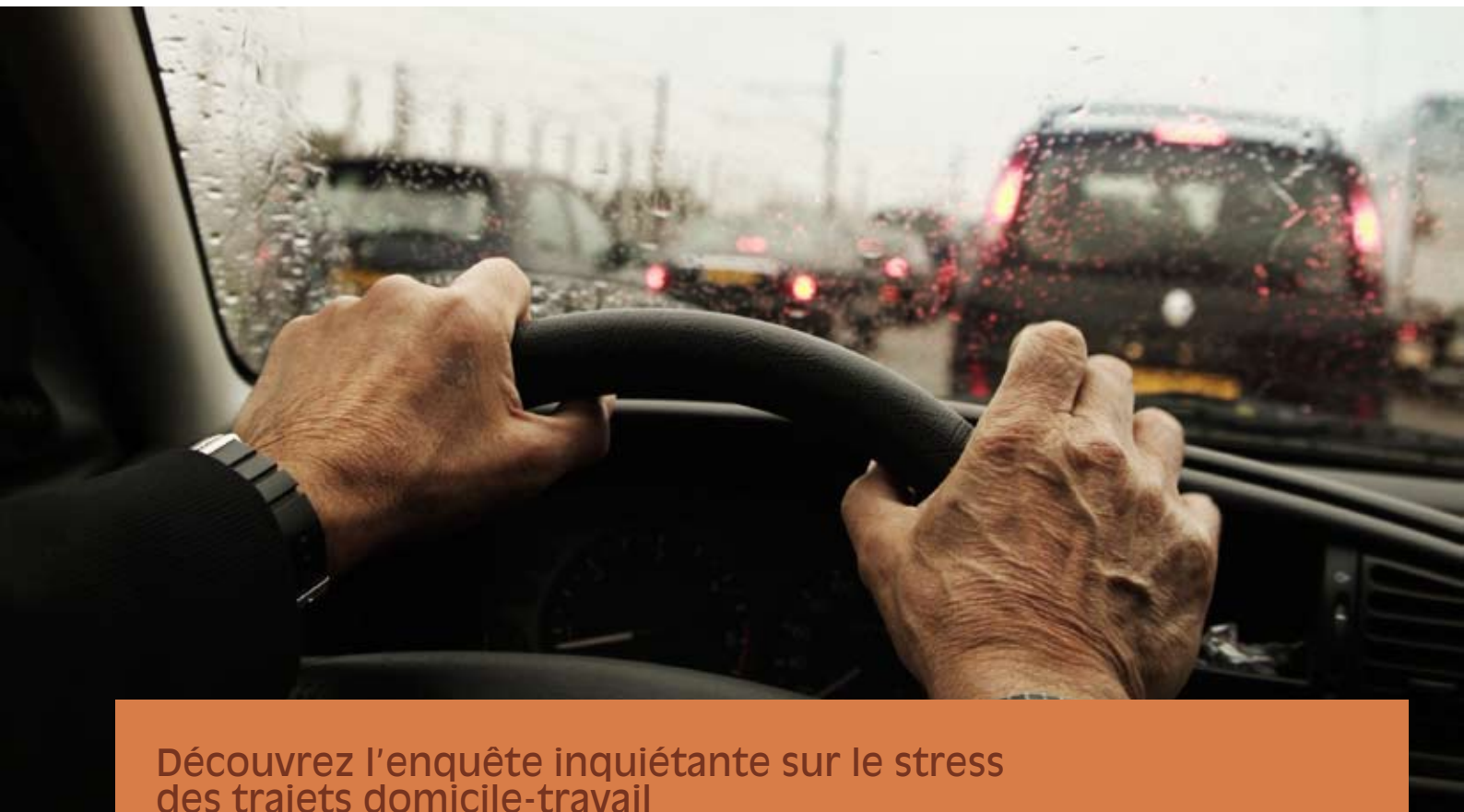
## Conclusion

Nous vivons à l'heure d'une société qui chaque jour un peu plus, pousse à l'individualisation de la condition humaine, aux changements de plus en plus rapides de nos valeurs, de nos référentiels sociaux, professionnels. Nous sommes exposés à une mutation dans laquelle les mots-clefs sont disponibilité et adaptabilité. Jamais l'être humain a disposé d'autant d'opportunités pour évoluer, s'orienter et s'accomplir. L'initiative personnelle, la capacité à décider, à se prendre en mains, à construire la vie qui lui semble la plus juste possible, à élaborer lui-même son histoire, ramènent chacun de nous à une précarité, une incertitude voire à une solitude. « Chacun est désormais comptable de son destin et de sa santé avec ce que cette dynamique individualiste peut avoir d'opprimant et de destructeur pour ceux qui apparaissent les moins capables de résister à ce changement de régime ».

Encore une fois, il est évident que le stress est une composante du vivant et que toutes les particularités et les segmentations de notre société contribuent à ce qu'il soit sans cesse réactivé. Les massages-bien-être sont une réponse parmi d'autres à l'impact déstabilisant du stress. Ils nous ramènent à nos racines, nous convient à plus d'égard, de tolérance, de disponibilité, de bienveillance vis-à-vis de nous-mêmes comme à l'égard des autres. Si les massages-bien-être ne combattent pas le stress, ils le régulent. Mais au-delà de ce processus, ils nous permettent d'entendre ce que le corps nous dit. C'est ensuite la responsabilité de chacun d'accueillir, d'accepter et d'intégrer l'avertissement qu'il expose à notre conscience. Offrons-nous l'attention et l'apaisement nécessaires à notre équilibre, à notre bien-être...

**Roger DAULIN**

Vice-Président de la FFMBE



### Découvrez l'enquête inquiétante sur le stress des trajets domicile-travail

14 % des 8 millions de voyageurs franciliens vivent leur temps de trajet comme une contrainte. Et selon l'étude, la tendance va s'accroître. En effet, les déplacements domicile-travail tendent à s'allonger, tout comme la durée. Selon le journal Le Parisien qui évoquait cette enquête, le nombre de voyageurs franciliens a progressé de 25 % entre 1999 et 2008, alors que le nombre de trains n'a augmenté que de 7 %. Le temps moyen de transport pour un salarié francilien serait de 1H30 et peut grimper jusqu'à 4 heures.

*Source : La Tribune.fr du 8 février 2010*



### Les chiffres-clés du stress...

- L'agence Européenne pour la sécurité et la santé au travail déclare que quatre dirigeants sur cinq (79 %) disent être préoccupés par les questions de stress au travail. Pour autant, 26 % des entreprises européennes ont mis en place des procédures pour faire face au stress.

*(Enquête OSHA-EU – juin 2010)*

- Selon une étude menée par l'INRS et Arts et Métiers Paris, le coût social du stress s'élève, a minima, à 2 à 3 milliards d'euros. *(INRS janvier 2010)*

- Trop de stress tue. Un mort par suicide toutes les quarante secondes dans le monde. En France, le suicide représente la deuxième cause de mortalité chez les 15-24 ans, et la première chez les 25-34 ans.

*(Enquête « the Lancet »*

*chiffre confirmé par l'OMS)*

- Une nouvelle étude, portant sur 10 300 fonctionnaires britanniques suivis pendant 12 ans, publiée par la Société Européenne de Cardiologie confirme les conclusions d'études antérieures sur la toxicité du stress au niveau cardiaque. Il est prouvé



que le risque de maladie cardiaque est multiplié par deux chez les patients victimes d'un stress chronique.

- Une étude américaine du Chief Marketing Officer Connail (CMOC) sur le syndrome du stress informatique : sur 1000 personnes, 64 % affirment que leur « ordinateur a déjà été source d'angoisse ou d'anxiété ».

*(Lemonde.fr du 24 avril 2010)*

- Le massage a un impact sur les systèmes immunitaires et hormonaux. Résultat : une seule séance de massage suédois ou un massage consistant en touchers légers entraîne une réponse immunitaire et endocrine de l'organisme. *(Mark ROPAPORT du Cedars-Sinai Medical Center – Psychomedia – 26 septembre 2010)*

## Annexe -2-

### La relaxation corporelle et le stress post-traumatique

Le stress lié à un événement traumatique peut se faire ressentir longtemps après le choc déclencheur. La persistance des troubles ne se résume pas seulement en un souvenir obsédant mais peut prendre des formes multiples et diverses souvent handicapantes.

Depuis toujours, l'homme a connu des catastrophes naturelles, subi des actes de guerre, des agressions physiques, sexuelles, des privations aussi soudaines que violentes. Les conséquences d'infortune, de désespoir, de douleur, de misère psychologique ou physique sont aujourd'hui prises en compte sous l'appellation de stress post-traumatique. Les sciences humaines et la médecine s'en préoccupent aujourd'hui. La première guerre mondiale et le retour des rescapés des tranchées ont fait prendre conscience d'états intérieurs psychiques désespérés. La psychiatrie s'intéresse alors à ces patients et pose le nom de « névrose de guerre » (ou syndrome de stress post-traumatique SSPT). La réaction immédiate à un événement traumatique se traduit le plus souvent par une peur, une impuissance ou un sentiment d'horreur. Le mot traumatisme vient du grec *trau* qui signifie

« percé ». Blessure psychique grave, la victime a vécu un événement dans lequel sa vie a été mise en jeu. La situation traumatisante « pénètre ainsi par effraction » et enferme la personne dans le ressenti lié à l'impact vécu. Les efforts déployés ensuite pour oublier l'événement seraient vains.

Les sociétés occidentales prennent conscience, après les détresses psychologiques sévères constatées auprès des vétérans de retour d'Algérie, du Vietnam, de l'Irak ou d'autres conflits, de l'importance du trauma. C'est en 1980 que ces symptômes post-traumatiques sont reconnus officiellement par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Ils sont aujourd'hui catalogués dans les troubles dits « anxieux ». Si la psychothérapie reste le principal recours en cas de stress post-traumatique, la médication est une aide notamment lorsque des symptômes périphériques apparaissent. Cependant il a été maintes fois indiqué que la relaxation corporelle (1) aide grandement la victime à se relâcher, à se tranquilliser, à s'apaiser. Nous savons que la pratique du massage-bien-être soutient tout processus d'intégration émotionnelle, aide à la « digestion » de l'expérience vécue et à trouver de nouveaux repères psychologiques.

*(1) Voir article le stress post-traumatique – Revue Les Grands Dossiers des Sciences Humaines n°20*



## Annexe -3-

### Définitions les plus reconnues du stress psychotraumatique

« Phénomène d'effraction du psychisme et de débordement de ses défenses par les excitations violentes afférentes à la survenue d'un événement agressant ou menaçant pour la vie ou pour l'intégrité (physique ou psychique) d'un individu qui y est exposé comme victime, comme témoin ou comme acteur » Louis CROCQ.

« Troubles présentés par une personne ayant vécu un ou plusieurs événements traumatiques ayant menacé leur intégrité physique ou psychique, ou celle d'autres personnes présentes, ayant provoqué une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur, et ayant développé des troubles psychiques liés à ce(s) traumatisme(s) »

*DSM IV Américain*

*Catalogue des affections mentales.*

« 8 % de la population souffrira de SSPT, de dépression majeure. 23 % envisagent même le suicide. »  
Pascale BRILLON, Psychologue spécialisée en stress post-traumatique, Clinique des Troubles Anxieux du Sacré-Cœur à Montréal.

