

Qu'est-ce que le stress?

Le stress *empoisonne* l'existence, au propre comme au figuré : non seulement rend-il la vie désagréable, il rend malade. Selon le D^r Herbert Benson, du Mind/Body Medical Institute de l'université Harvard, environ 80 % des consultations médicales seraient liées au stress, d'une manière ou d'une autre. De même que 60 % à 80 % des accidents de travail, selon l'American Institute of Stress.

Aujourd'hui, le mot figure dans les conversations courantes, même chez les enfants, mais il porte souvent à confusion. Est-ce que les choses m'apparaissent comme une montagne parce que je suis stressé, ou est-ce l'inverse? Le stress est-il dans les exigences de mon travail ou dans ma tête? Est-ce que je m'inquiète trop?

« Si je pouvais relaxer, disent les principaux intéressés, c'est certain que je ne serais pas stressé! » S'il est de l'ordre du possible d'apprendre à mieux résister physiquement et mentalement au stress, et même de le transformer en bon moteur de vie, cela exige néanmoins de se donner le temps de le faire.

Les trois composantes du stress

Quand on parle de stress, il y a forcément les trois éléments suivants, agencés selon des combinaisons extrêmement variables :

L'**agent de stress**, ou sa source : un stimulus d'ordre physique, mental, social ou émotionnel survient auquel il faut s'ajuster. Le stimulus peut être mineur (contravention) ou important (déménagement), positif (un mariage) ou négatif (un conflit), exceptionnel (une intervention chirurgicale) ou constant (un horaire trop chargé), prévu (un examen) ou inattendu (un accident), etc. Mentionnons aussi que le stress peut être d'ordre physiologique, et causé par des événements comme un médicament, une blessure ou un coup de froid, puisque l'organisme doit modifier sa chimie pour y réagir. Le manque de stimulation peut aussi créer du stress. Mais on se préoccupe surtout, aujourd'hui, du stress lié au mode de vie et plus particulièrement du stress psychologique.

La **réaction de stress**. Lorsque le cerveau sonne l'alerte, des réactions physiologiques immédiates - comme l'augmentation du rythme cardiaque, la constriction des vaisseaux sanguins et la montée d'adrénaline – assurent que le corps puisse réagir à la situation. S'ils persistent au-delà du temps nécessaire pour « fuir le tigre ou l'assommer », ces mécanismes donnent lieu à des malaises physiques et psychologiques : les symptômes de stress.

L'**attitude**. L'intensité de la réaction de stress dépend du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la *perception* qu'a l'esprit du stimulus en question – le fait de le voir comme plus ou moins dangereux, exigeant ou contraignant. Par exemple : un retard de cinq minutes ne crée généralement pas de stress, sauf si on pense qu'on va rater le train, ou si le cerveau imagine un autre scénario catastrophique - ce qui peut être le cas si notre éducation nous a férocement dressés à la ponctualité. Une attitude négative ou des attentes irréalistes donnent également lieu à des problèmes de stress.

En somme, le stress est une réaction réflexe, tant psychologique que physiologique, de l'organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation.

Les symptômes du stress

Les symptômes physiques	Les symptômes émotionnels et mentaux	Les symptômes comportementaux
<ul style="list-style-type: none">- les tensions musculaires- les problèmes digestifs- les problèmes de sommeil ou d'appétit- les maux de tête- les vertiges- le souffle court- la fatigue	<ul style="list-style-type: none">- l'agitation- l'irritation- l'indécision- l'inquiétude- l'anxiété- le manque de joie- la mélancolie- la baisse de libido- la difficulté à se concentrer- la faible estime de soi	<ul style="list-style-type: none">- la perception négative de la réalité- la désorganisation- plus de difficulté dans les relations- l'absentéisme- la tendance à s'isoler- l'abus de télévision- la consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues- l'évitement des situations exigeantes

Découverte du stress

C'est beaucoup grâce aux travaux de l'endocrinologue canadien d'origine autrichienne Hans Selye, menés au cours du XX^e siècle, que l'on comprend les mécanismes biologiques du stress - ce qu'il a d'abord appelé le « syndrome général d'adaptation ». Il a identifié et défini le célèbre « *fight or flight response* » : ce qui se passe quand l'organisme monopolise ses ressources pour dominer la situation ou la fuir. C'est aussi à Selye que l'on doit d'avoir choisi le mot *stress* (en anglais : tension mécanique) et de l'avoir imposé en français. Il appelait le bon stress « eustress » et le mauvais « distress ».

Par la suite, le biologiste français Henri Laborit a étudié ce qui se passe quand la personne ne peut ni dominer la situation, ni la fuir : ce qu'il a appelé l'« inhibition de l'action ». Cette « paralysie situationnelle », a-t-il démontré, conduit précisément à des désordres neuro-psycho-immunologiques. Laborit est également célèbre pour avoir fait l'« éloge de la fuite », qui serait un recentrage de nos objectifs afin de sauver notre peau... de l'intérieur. Quant à l'Américain Richard Lazarus, on lui doit d'importantes études sur le stress psychologique et sur l'efficacité des moyens que les gens adoptent pour y faire face (*coping*).

Depuis les années 1960, des milliers de recherches ont été menées dans différents secteurs (l'immunologie, la cancérologie, la neuropsychologie, etc.) sur les multiples facteurs intervenant dans chacune des phases du stress, et sur les impacts du stress sur la santé. Il en reste pourtant encore beaucoup à découvrir, notamment sur les liens entre l'esprit et le cerveau, c'est-à-dire entre la psychologie et la physiologie.

À la recherche du bon stress

On a tendance à l'ignorer, mais les réactions de stress sont normales et utiles. Dans de nombreuses circonstances, on parle donc de « bon stress ». On sait, par exemple, que le niveau de performance au moment d'une tâche est meilleur lorsqu'il y a une certaine dose

de stress, car celui-ci permettrait de stimuler la motivation, de mieux juger les paramètres de la situation et de se préparer en conséquence. Plusieurs personnes, d'ailleurs, aiment cette excitation du stress et la recherchent - dans la compétition, par exemple.

Chez d'autres, moins chanceux, les réactions de stress sont si intenses ou si durables, même dans des situations courantes, que cela nuit à leur fonctionnement social et professionnel. Et chez certains, le système nerveux tarde à enclencher l'indispensable réaction de détente, même après la disparition de l'agent de stress.

Bref, il existe des « tolérants » au stress et des « intolérants », mais on pourrait aussi définir une troisième catégorie de personnes : les « accros » de l'adrénaline. Ce sont de gros travailleurs, des *workaholics*, des gens à la vie sociale intense qui courent sans cesse, mais qui ne voudraient pas se passer du stress, car il leur permet de se sentir « vivants ». Or, celui-ci risque de les rattraper dans le tournant, comme en fait foi la fréquence des maladies cardiovasculaires chez ce type de personnes. À noter toutefois que le stress ne dépend pas de l'intensité de l'action, mais de celle de la *tension* - puisqu'il y a des gens très actifs qui sont aussi très détendus alors que des gens peu actifs peuvent être très tendus.

Le stress se manifeste donc de différentes façons selon les personnalités, et les solutions varient également en fonction de la personne. Précisons que les enfants et les adolescents sont aussi sujets au stress, qui peut être généré par des situations à la maison, à l'école ou entre camarades.

Stress aigu ou chronique?

Quand les symptômes provoqués par les réactions de stress sont intenses au point de nuire temporairement aux occupations normales, on parle de **stress aigu**. Ce problème peut se manifester après un événement traumatisant (la mort d'un proche, un accident, une perte financière, etc.), ou dans l'expectative d'un événement très déstabilisant. Par définition, les malaises aigus sont temporaires, mais ils peuvent se répéter à une certaine fréquence.

Le **stress chronique**, par contre, est un état permanent auquel on connaît plusieurs causes :

- une personnalité anxieuse qui rend particulièrement sensible aux agents de stress;
- une situation difficile et persistante que la personne n'arrive ni à modifier ni à fuir : un emploi précaire, un revenu insuffisant pour les responsabilités financières, le harcèlement d'un supérieur, la responsabilité d'un parent malade, un enfant difficile, une relation de couple conflictuelle ou instable, etc.;
- plusieurs situations stressantes qui se chevauchent dans le temps.

Les personnes souffrant de stress chronique n'en sont pas toujours conscientes, ou pensent qu'il n'y a rien à faire. Elles peuvent aussi souffrir, ponctuellement, de crises de stress aigu.

Comme on le sait, ce qui est considéré comme « stressant » varie énormément d'une personne à l'autre. Cela dit, certaines situations stressent la plupart des gens; ce serait le cas, notamment, de la grossesse, l'éducation des enfants, la difficulté de concilier travail et famille, la retraite et l'isolement social.

Recherche et rédaction : Lucie Dumoulin et Marie-Michèle Mantha, M.Sc.
Révision médicale : D^r Michel Boivin, gastro-entérologue, président du comité scientifique de l'Institut pour l'avancement d'une approche intégrale en santé.

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Bibliographie

Association canadienne pour la santé mentale.

http://www.cmha.ca/french/coping_with_stress/index.html

de Rosney Joël. *Laborit : de la cybernétique à la systémique*, article du 9 juin 1995, site Le Carrefour du Futur. [Consulté le 9 avril 2003]. <http://csiweb2.cite-sciences.fr/derosnay/articles/labo.htm>

Kieffer D. *Encyclopédie de revitalisation naturelle*, Éditions Sully, France, 2001 (édition revue et augmentée de *Cures anti-stress et santé globale*, publié en 2000).

Kramer P. *Prozac : le bonheur sur ordonnance? – L'enquête d'un médecin sur les nouveaux traitements de la dépression*, F1rst-Documents, France, 1994.

InteliHealth (Ed). Health A-Z - Stress, *Aetna Intelihealth*. [Consulté le 27 mars 2003]. www.intelihealth.com

Mayo Foundation for Medical Education and Research (Ed). Diseases & Conditions - Stress : A conversation with a Mayo expert, *MayoClinic.com*. [Consulté le 25 mars 2003].

www.mayoclinic.com/invoke.cfm?objectid=BE42B530-2630-48D3-B11FFC56C420CC83

Medecine Beauty, fiche Stress. http://www.medecinebeauty.com/stress_01.asp [Consulté le 3 avril 2003].

National Library of Medicine (Ed). PubMed, *NCBI*. [Consulté le 10 avril 2003].

www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi

Pizzorno JE Jr, Murray Michael T (Ed). *Textbook of Natural Medicine*, Churchill Livingstone, États-Unis, 1999.

Rafal S. *Halte aux antidépresseurs*, Marabout, France, 2003.

The Natural Pharmacist (Ed). Conditions - Stress, *ConsumerLab.com*. [Consulté le 10 avril 2003]. www.consumerlab.com

Université d'Ottawa, Service de santé, Renseignements sur la santé, qu'est-ce que le stress? [Consulté le 30 mars 2003]. www.uottawa.ca/sante/information/stress.html