

LES ECHOS DE SAINT-MAURICE

Edition numérique

Thierry BUECHE

Le stress

Dans *Echos de Saint-Maurice*, 1994, tome 89a, p. 28-32

© Abbaye de Saint-Maurice 2014

Le Stress

Dialogue avec Maurice Nanchen, psychologue

*Propos recueillis
par Thierry Bueche*

Choisir le stress comme thème de réflexion semble peu original tant celui-ci est considéré comme la maladie du siècle : qui n'associe pas sans cesse stress et dépression? Nous le vivons si souvent comme une force négative, celle qui paralyse l'étudiant en période d'examens, celle qui conduit nombre de personnes chez les médecins, psychiatres et psychologues. Mais nous connaissons également certains sportifs, artistes et comédiens qui ne peuvent être «performants» qu'avec cette énergie.

Alors, pour comprendre le stress et peut-être apprendre à le gérer, j'ai rencontré M. Maurice Nanchen, psychologue et thérapeute de la famille, directeur adjoint au service médico-pédagogique valaisan, responsable de la formation et de l'encadrement des médiateurs scolaires.

- Maurice Nanchen, si nous en croyons certaines statistiques récentes, 60 % des adolescents se disent «stressés», pourcentage que nous retrouvons sans doute chez les adultes. On peut dès lors se demander si le stress est «normal»?

Il est habituel aujourd'hui de parler du stress comme d'une maladie de notre époque, d'une menace que chacun serait censé combattre. Les choses ne sont pas si simples. Sait-on que le stress est avant tout une capacité étonnante de notre organisme, celle de se mobiliser de manière optimale pour s'adapter aux conditions changeantes de la vie?

C'est **Cannon**, qui, en 1929, identifia l'existence d'une opération neuro-endocrinienne spécifique, commune aux humains et à beaucoup d'animaux, ayant la propriété de mobiliser les ressources de l'organisme face à une perturbation. Ce n'est qu'après la deuxième Guerre mondiale que **Selye**, un émigré européen aux USA qui maîtrisait mal l'anglais, proposa d'appeler «stress» cette mobilisation interne. Par extension, on parla d'«agents stresseurs» pour qualifier les événements qui la déclenchent et d'«indicateurs de stress» les manifestations de ce travail. Le problème qui se pose à nous n'est donc pas tant d'éliminer le stress que de gérer correctement les stresseurs qui nous assaillent et parfois nous submergent.

- Mais n'existe-t-il pas un stress négatif?

Le stress, c'est la vie. C'est d'abord ce sentiment agréable d'être vivant, en prise sur les événements, capable de trouver des solutions appropriées aux défis de l'existence. Mais il est exact qu'une mobilisation excessive et mal maîtrisée de l'organisme peut léser celui-ci et conduire à la maladie. Classiquement, on distingue deux sortes de stress: le stress Cannon et le stress Selye. Le premier est le plus connu: il correspond à l'engagement des ressources pour survivre (par la lutte ou par la fuite) à des périls qui nous menacent. Cette lutte est notre lot quotidien dans le tourbillon de nos obligations, des efforts répétés d'être reconnus, des horaires, des délais, des examens auxquels nous nous prêtons... Si les sollicitations sont excessives et nos réponses inadéquates, un beau jour, nos réserves vont se trouver à zéro, notre résistance réduite et le terrain propice à l'apparition de troubles divers, particulièrement cardiaques et rénaux.

- Et le stress Selye?

C'est celui qui m'intéresse le plus. Il s'enclenche lorsque nous nous trouvons confrontés à des menaces, à des dangers, sans que nous disposions de la moindre idée sur ce qu'il faut faire pour nous tirer d'affaire. Il s'agit typiquement de situations sans espoir, du vécu d'impuissance. Aucune démarche envisageable pour libérer notre besoin de faire quelque chose, aucune théorie qui puisse donner un peu d'espoir et de sens à ce qui se passe! Lorsque cette expérience est durable, l'organisme déclenche une opération d'autodéfense qui s'apparente à un retrait, à une sorte de repli protecteur dans l'indifférence; la dépression en quelque sorte. A la longue, apparaissent des

troubles fonctionnels, puis structurels, comme l'hypersécrétion gastrique, l'affaiblissement des défenses immunitaires, le diabète, l'asthme, le cancer...

- On dit qu'il faut apprendre à gérer son stress. Suffit-il pour cela de réduire les stressseurs?

Se marier, prendre des vacances ou sa retraite, fêter Noël... constituent des stressseurs. Mais aussi le bruit, les changements professionnels, le surmenage, le chômage, les examens, les relations difficiles (sur-tout), la solitude...

On décrit volontiers l'homme moderne comme écrasé par les stressseurs que génère une société hypercomplexe et impitoyable. C'est une façon de voir qui a sa part de vérité. Pour mon compte, pensant comme Epictète, je considère que ce ne sont pas tellement les choses qui rendent malheureux, mais bien plutôt nos pensées sur les choses. Habituellement, je préfère rechercher quelle est ma part à moi dans les événements qui surviennent et de quelle manière, à mon insu souvent, je contribue à les perpétuer.

- Se changer plutôt que changer le monde?

Les deux. Je pense qu'il est possible d'aménager un environnement qui nous agresse moins. Je pense aussi qu'il nous incombe d'augmenter notre résistance aux stressseurs, par une activité physique appropriée, une alimentation saine, un sommeil suffisant et réparateur, l'habitude de revenir quotidiennement sur soi pour méditer, la détermination d'élargir sans cesse la connaissance de soi, de façon à toujours mieux connaître et le cavalier et sa monture...

- Nous laissons beaucoup d'énergie, et parfois notre santé, dans des relations difficiles...

Savoir gérer les relations requiert de réelles compétences car sous stress, précisément, nous régressons facilement à des comportements infantiles. Notre vie devrait être un apprentissage continu dans ce domaine. Des relations mal réglées dans la famille, l'école, au travail, au sein du couple... consomment une énergie incroyable et peuvent nous conduire vers l'épuisement, voire la résignation, mais aussi la violence.

Voici quelques repères que je propose volontiers: ne pas bannir le **conflit** mais le piloter vers des solutions sans perdant; rechercher la meilleure **autonomie** possible pour chacun; marquer clairement les **hiérarchies** en les fondant davantage sur les compétences que sur le pouvoir; promouvoir la **coopération** (sus au chacun pour soi!) et les **stratégies de concertation**; prendre du temps pour **communiquer** avec clarté et dissiper les malentendus au fur et à mesure qu'ils surviennent...

- Un vrai catalogue! mais finalement, tout ne découle-t-il pas de notre état d'esprit, de notre façon de considérer le monde et les hommes?

J'en suis persuadé. Voici par exemple, l'épistémé qui me conduit tout droit au stress Cannon: «Je suis le seigneur de la création, il m'incombe de dominer mon corps, mon environnement, mon entourage... et de triompher par mes propres forces des obstacles de l'existence». Tandis que celle-ci prédispose plutôt au stress Selye: «L'homme se croit libre, mais il n'est que le produit de ses gènes, de sa petite enfance, de son environnement, des circonstances... Tout se joue avant six ans... Quelle prise avons-nous sur ce qui nous arrive?» Personnellement, je préfère penser (ou m'y efforcer) de la manière suivante: «Certes, les événements déterminent ma vie mais, de la même manière, je détermine les événements qui surviennent. Je suis à la fois le fil tissé dans le drap et le fil qui fait le drap. Mes relations avec les autres sont une co-construction permanente, chacun y a sa part... En définitive, je ne peux me sauver tout seul, ma liberté je dois la construire avec les autres...»

- Mais concrètement...

Victor **Frankel**, psychiatre autrichien qui vécut quatre ans à Auschwitz, aimait à parler de sa plus grande découverte. Lorsque les bourreaux nazis l'humiliaient, notamment en simulant son exécution, il lui restait toujours une zone en lui-même qui échappait à la barbarie ambiante: sa pensée sur ce qui arrivait, les sentiments qu'il choisissait d'activer. A son instar, ne soyons pas uniquement «réactifs», ne disons pas «Je suis comme ça!», «Ils ne voudront jamais!», «Il le faut bien!»... mais plutôt «Je vais y réfléchir», «Que vais-je faire de ce qui m'arrive?»...

Mais sachons aussi renoncer, faire les deuils qui s'imposent. Il n'y a pas de paysages nouveaux pour celui qui ne peut s'arracher à la fascination de ce qu'il voit. Sachons parfois tourner la page, sachons pardonner.

Sachons reconnaître les petits miracles quotidiens, nous étonner qu'autant de choses marchent, que les printemps reviennent toujours... La joie et la gratitude sont les meilleurs remèdes contre l'envahissement des stressés.

En point de mire, sachons alimenter l'espoir. Demain sera meilleur, au bout du tunnel revient la lumière. Et point n'est besoin de partir pour cela, de chercher toujours plus loin. La sérénité peut s'acquérir ici. Il suffit d'écouter et de voir.