



GESTION DU STRESS

Comprendre le processus pour mieux choisir les solutions

Anne BLANCHARD
Coach-Naturopathe
Février 2009

1. DEFINITIONS

Dans le langage commun, le stress est un mot poubelle qui dénomme aussi bien l'événement déclencheur que le processus d'adaptation de l'organisme qu'un état de surmenage. Il est donc source de confusion.

De façon plus académique, le stress est la réaction **stéréotypée et non spécifique** de l'organisme **en adaptation** à un changement ou à toute situation de conflit ou d'agression.

C'est aussi le débordement des capacités d'adaptation de l'organisme conduisant à la pathologie. On parle alors de stress maladie.

2. PHYSIOLOGIE GLOBALE DU PROCESSUS

L'adaptation permet de résoudre les problèmes liés à la variation de l'environnement en vue de maintenir l'homéostasie indispensable à la vie. Son processus est toujours le même et comprend 4 phases :

- Une phase environnementale au cours de laquelle apparaît un déclencheur, une modification, une agression externes ou internes à l'origine de la réaction.
- Une phase cérébrale qui déclenche la réaction de l'organisme et qui aboutit à l'évaluation consciente et inconsciente de l'événement perçu. L'évaluation consciente est faite par le mental qui analyse, compare et choisit d'une manière subjective une solution. L'évaluation inconsciente se déroule automatiquement par l'émergence d'une émotion qui déclenche une réaction non spécifique qui mobilise l'énergie pour agir.
- Une phase hormonale qui s'exprime par 2 voies : la voie adrénurgique orientée vers l'action et la voie cortisolique orientée vers la survie.
- Une phase organique qui utilise les capacités opérationnelles de l'organisme pour agir et répondre à la situation. En fonction de la réponse finale, il y a résolution ou non du problème. La non résolution du problème favorise le processus pathologique.

3. BIOLOGIE DU STRESS ET COMPLICATIONS

3.1 Voie adrénurgique ou « stress aigu »

Elle fait intervenir l'axe hypothalamus – médullosurrénale et le neuro-méiateur principal qu'est l'**adrénaline**. Cette dernière inonde toute la circulation du corps afin de lui permettre de trouver le plus rapidement la ou les solutions pour régler le problème. Ces changements visent à maintenir l'homéostasie de l'organisme et ont pour but de fuir ou combattre la situation. C'est la réaction d'adaptation immédiate.

Elle provoque des modifications :

- *cardio-vasculaires* : augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle
- *respiratoires* : dilatation des bronches et augmentation des échanges gazeux
- *métaboliques* : synthèse de glucose à partir du glycogène stocké dans le foie, combustion du glucose dans la cellule, dégradation des lipides des adipocytes, diminution du péristaltisme intestinal. Tout ceci dans le but de produire un maximum d'énergie.
- *cérébraux* : augmentation de la vigilance, ruminant mentale, insomnie

3.2. Voie cortisolique ou « stress chronique »

Elle fait intervenir l'axe hypothalamus – hypophyse – corticosurrénale et le neuro – médiateur principal est le **cortisol**. Ce dernier active les systèmes nerveux et hormonaux afin de maintenir un niveau glycémique optimal et stable pour maintenir un niveau de vigilance élevé et repousser les limites de la fatigue. Le glucose est produit à partir des réserves protidiques et lipidiques. L'organisme cherche à trouver des solutions de façon progressive.

Toutefois, l'excès de cortisol dans le sang s'avère menaçant pour la santé car il entraîne :

- une *dépression immunitaire* à l'origine de pathologies inflammatoires et allergiques
- une *perturbation des fonctions hormonales sexuelles* (compétition entre cortisol et hormones sexuelles)
- une *production excessive de PGE2* favorisant les troubles inflammatoires chroniques
- une *recapture de la sérotonine* entraînant des troubles de l'humeur et du sommeil

Tous ces mécanismes génèrent un engrenage qui conduit à l'augmentation du stress et de ses conséquences et à une diminution de la résistance de la personne aux chocs.

3.3 La phase d'épuisement

Toutes ces réactions aboutissent à un véritable épuisement nerveux et hormonal. L'organisme s'épuise dans des tentatives répétées et inefficaces de retour à l'homéostasie. Il apparaît une perturbation profonde de l'équilibre biologique de l'individu à l'origine de troubles métaboliques, organiques et psychiques.

En fonction des individus et des contextes, il est possible d'identifier 3 formes de complication du stress :

- Le Burn Out qui est l'aboutissement d'un stress de surmenage. Il se produit lorsque l'organisme va au bout de ses réserves. Il touche les personnes qui ont un haut idéal de leur activité et dont la motivation et l'enthousiasme surpassent les signes d'alarme et masquent la fatigue.

- Les pathologies organiques qui sont l'aboutissement d'un stress inhibiteur de l'action. Le stress affaiblit le système immunitaire et favorise le développement de processus auto-destructeurs. Dans un premier temps, des infections se développent, des déséquilibres au niveau du tube digestif, de la peau, des hormones, du système cardio-vasculaires apparaissent. Si l'organisme ne réussit toujours pas à corriger, le processus de cancérisation se met en marche.
- La dépression : c'est une voie de dérivation des 2 précédentes. Elle protège des effets néfastes immédiats. C'est une adaptation immédiate qui réduit au minimum le courant vital pour ne plus avoir à gérer une situation évaluée comme sans issue et donc génératrice de pression. La dépression permet de se libérer de la pression tout en assurant la survie.

4. OUTILS ET SOLUTIONS POUR UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

4.1. Identifier

La connaissance du processus physiologique et biologique du stress permet d'évaluer la situation de la personne et d'identifier les niveaux de faiblesse sur lesquels il est utile d'intervenir.

Cette évaluation passe essentiellement par le **questionnement** de la personne car il n'existe pas d'exams de biologie médicale sur ce sujet. Différents questionnaires peuvent être utilisés : échelle de Holmes et Rahe, bilan global du stress, bilan de la gestion du temps. Toutefois, il est important de faire l'analyse morpho-psychologique de la personne pour déterminer sa constitution et son tempérament mais aussi de faire avec elle une anamnèse (rythme de vie, événements survenus, comportements, difficultés, réactions, observations de troubles....).

4.2. Solutionner

5 niveaux d'intervention peuvent être identifiés : l'environnement, l'évaluation, les carences favorisant, la fonction d'adaptation, les conséquences du stress.

☞ Action sur l'environnement

Limiter les nuisances (bruit, promiscuité, insécurité...)
Apprendre à faire des pauses (1 pause toutes les 2 heures)
Apprendre à gérer son temps

☞ Action sur l'évaluation

Cette phase s'aborde au travers **d'approches psychologiques** qu'il est possible d'associer.

- Aide à la compréhension du processus : enlever la confusion autour du mot stress, décrire ce qui se passe, comprendre les enchaînements et les conséquences, accepter, agir consciemment et préventivement.
- Aide à la décision
- Psychothérapie
- Relaxation
- Fleurs de Bach

☞ Action sur les carences favorisantes

L'**alimentation** est le principal outil pour gérer ce niveau. Pour cela, il convient de limiter ou supprimer les aliments acides ou acidifiants, favoriser une alimentation à base de céréales complètes ou semi-complètes, d'huiles vierges de première pression à froid, de légumes et fruits frais, favoriser les apports protéiques au petit-déjeuner pour l'apport des acides aminés essentiels.

Le stress étant fort consommateur de nutriments, il convient en parallèle des réglages alimentaires de **supplémenter** l'organisme en minéraux (magnésium en particulier), oligo-éléments (zinc, sélénium...) et vitamines celles du groupe B notamment. Ceci doit se faire en adéquation avec le terrain.

☞ Action sur la fonction adaptation

Deux outils : la respiration et le centrage

Le stress génère une respiration rapide et thoracique qui entretient les tensions internes. Revenir à une **respiration basse et abdominale** permet d'influer sur le relâchement des tensions. La pratique d'une activité sportive et a minima une marche de 30 minutes par jour permet d'agir efficacement et de bien oxygéner le corps.

Le centrage permet d'équilibrer le mental et l'émotionnel. Les arts martiaux, le yoga...sont des disciplines qui permettent de développer les capacités de centrage.

La sophrologie est une technique intéressante qui combine respiration et centrage dans le but de relaxer la personne et l'amener à prendre du recul.

☞ Agir sur les conséquences du stress

2 moyens : repos et relaxation, motivation

Pour ce qui est du repos et de la relaxation, les loisirs, la pratique d'activités manuelles (jardinage, arts plastiques...) sont des moyens simples qui aident le mental à lâcher prise. Il est également possible de pratiquer des techniques plus actives comme le massage ou le training autogène de Schultz. La prise de plantes sédatives du type valériane, passiflore, lavande...peut également être une aide utile.

L'action sur la motivation vise à reconnaître l'être dans sa profondeur dans sa difficulté pour lui redonner envie. Accompagner la personne à se fixer des objectifs réalistes permet de débloquent les situations. Dans un second temps, des visualisations ou la recherche d'intentions positives pourront lui être proposées. Des plantes (guarana, eleuthérocoque, ginseng, goji...) pourront être associées pour mobiliser de l'énergie et faciliter le passage à l'action.

5. CHOIX D'UNE SOLUTION PERSONNALISEE

Le stress est un problème complexe Avant toute chose, il est donc essentiel **d'identifier le problème dans sa globalité** et de comprendre son système d'action chez la personne. Cela permettra d'émettre une hypothèse sur le fil à tirer pour dénouer la pelote.

Une fois que cet état des lieux est fait, il est fondamental de **répondre à la demande** de la personne et de comprendre à quel niveau elle veut agir (symptomatique, structurel, dynamique) et quelles sont ses contraintes.

Compte tenu de ces éléments (la compréhension du problème et les attentes et possibles de la personne), il devient possible d'élaborer **ensemble une stratégie** et un protocole échelonné dans le temps, balisé par des objectifs et clarifiant pour chaque étape les résultats possibles et les limites. Cette démarche permet de respecter la personne, de s'assurer de son adhésion et de la rendre actrice dans la gestion de sa santé.