

Qu'est-ce que le stress ?

□ modèle biologique initial du stress de Hans Selye

- définition : le stress est la réponse de l'organisme en vue de s'adapter à toute demande de son environnement
- le concept de stress a été inventé par Selye dans les années 1930, initialement appelé « syndrome général d'adaptation »
- face à un stress, l'organisme réagit en trois phases :
 - phase d'alarme : réactions physiologiques et défenses actives de l'organisme (accélération du rythme cardiaque, réponses surrénales, hormonales...)
 - phase de résistance : si la situation stressante se prolonge, les symptômes de la phase d'alarme disparaissent, l'organisme s'adapte et accroît ses défenses
 - phase d'épuisement : si les moyens de défense déployés s'avèrent inefficaces face à la sévérité de l'agression, les ressources mobilisées insuffisantes, la résistance diminue, l'organisme finit par s'épuiser, des signes de la première phase réapparaissent, pouvant aboutir à la mort

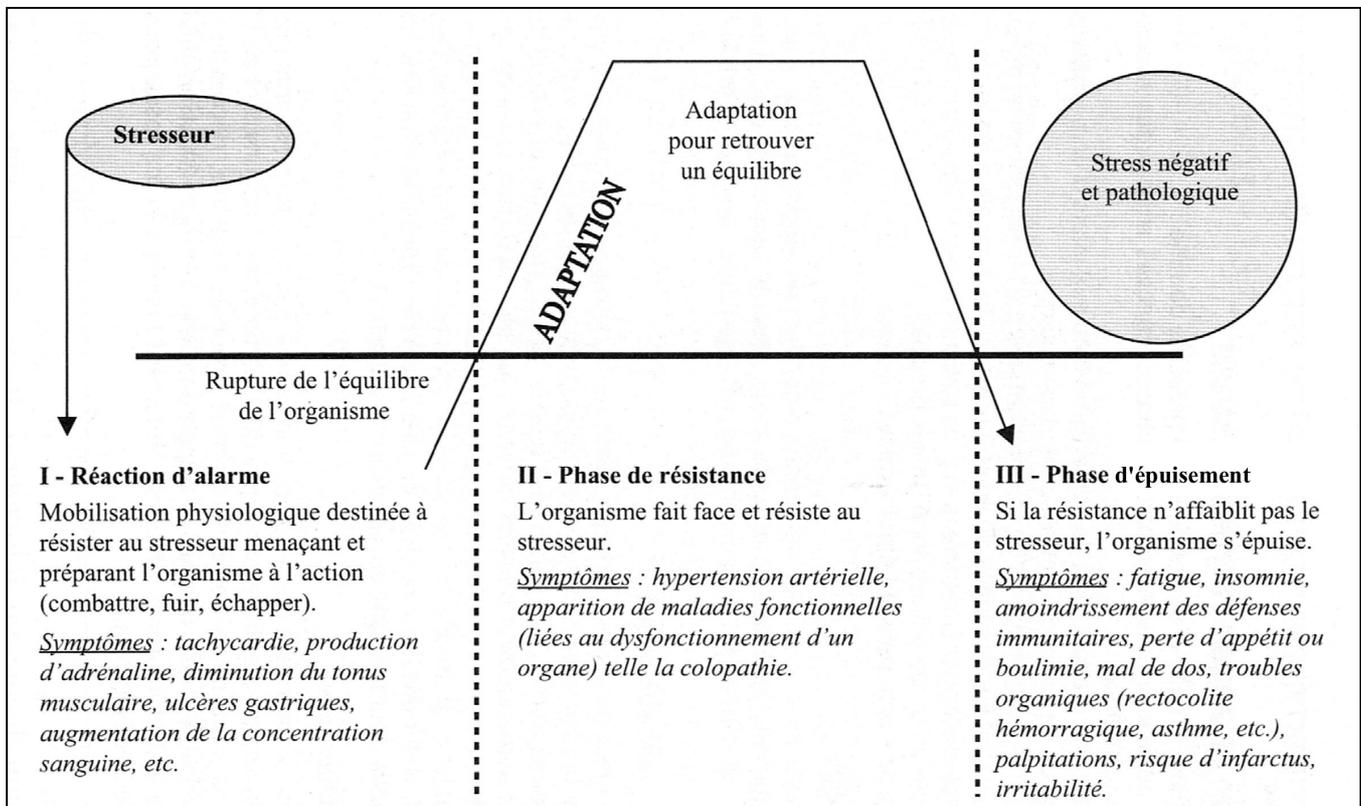


Figure 3.2 Processus physiologique du stress (Selye, 1956)

Claude Berghmans, *Soigner par la méditation. Thérapies de pleine conscience*, Ed. Elsevier Masson, 2010, p. 86.

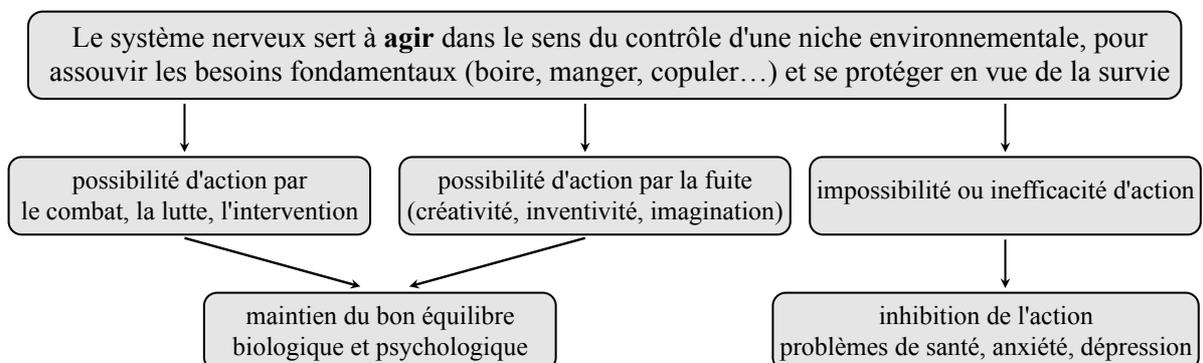
Qu'est-ce que le stress ?

- ❑ modèle bio-comportemental de Henri Laborit
 - le cerveau est fait pour l'action
 - si nos réactions primaires de stress (l'attaque ou la fuite) face aux obstacles, aux difficultés, aux agressions, ne peuvent se réaliser, l'« inhibition de l'action » (attente en tension) prend alors le dessus et le stress devient pathogène
 - la compétition interindividuelle pour l'obtention des objets gratifiants se traduit par l'établissement de hiérarchies, de dominances, dans le monde animal et la société humaine. Au sommet de l'échelle, le dominant qui peut se gratifier sera non agressif, tolérant et en bonne santé. Les dominés, affectés par l'inhibition de l'action, seront exposés au stress pathogène, à la maladie, l'anxiété, la dépression
 - expérience du rat en cage soumis à des décharges du plancher électrifié : le rat est prévenu du choc par un signal, 4s avant. Tant qu'il peut passer dans la pièce à côté non électrifiée (fuite), ou qu'il peut se battre avec un autre rat placé en sa compagnie à qui il attribue le choc (combat), il conserve son bon métabolisme. Placé en revanche dans l'impossibilité d'agir, il dépérit graduellement (inhibition de l'action). Ce modèle bio-comportemental a été mis en scène par Alain Resnais dans le film "Mon oncle d'Amérique"



Qu'est-ce que le stress ?

- ❑ modèle de Henri Laborit : action/inhibition de l'action



Qu'est-ce que le stress ?

❑ modèle transactionnel de Lazarus : la double évaluation (1)

- rien n'est considéré *a priori* comme facteur de stress (*stresseur*) (2). Le stress dépend de la qualité de la transaction entre l'individu et l'environnement, qui consiste en une évaluation cognitive (*appraisal*) de la situation
- cette évaluation est double, « primaire » et « secondaire ». Le stress résulte ainsi de la « double évaluation » que fait l'individu de la situation de stress :
 - l'évaluation « primaire » : elle concerne le danger ou la menace que représente potentiellement cette situation. C'est le *stress perçu*
 - l'évaluation « secondaire » : après avoir appréhendé la situation, l'individu va évaluer les *ressources personnelles et sociales* dont il dispose pour y faire face, s'y adapter (*to cope*). Sa perception, son estimation, de sa capacité à maîtriser la situation est le *contrôle perçu*
- davantage que la situation de stress, c'est l'évaluation d'une menace sans possibilité d'adaptation (de *coping*) qui s'avère nocive pour l'individu

Définition du stress (Lazarus et Folkman, 1984) :

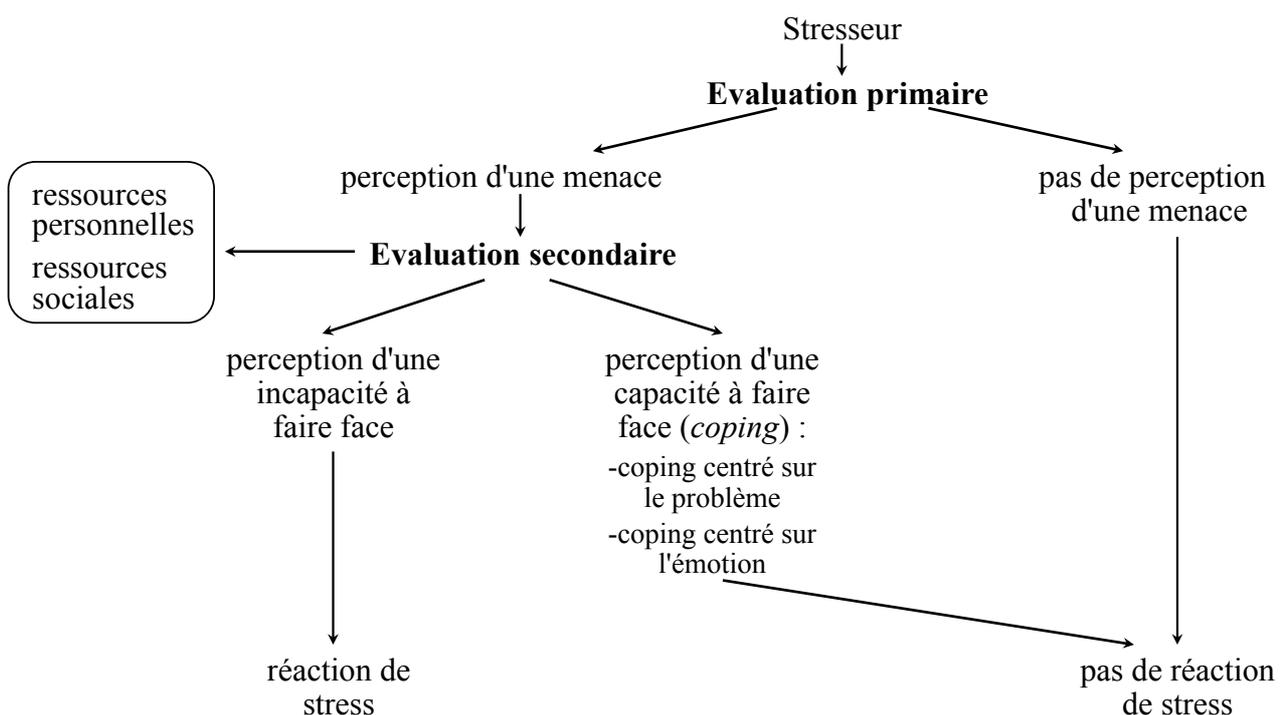
« Le stress est une transaction particulière entre la personne et l'environnement, dans laquelle la situation est évaluée par l'individu comme taxant ou excédant ses ressources et pouvant menacer son bien-être »

(1) Richard Lazarus, Suzan Folkman, 1984.

(2) les *stresseurs* sont des caractéristiques réelles de l'environnements : événements de vie, tracas quotidiens, etc.

Qu'est-ce que le stress ?

❑ modèle transactionnel de Lazarus : la double évaluation



Qu'est-ce que le stress ?

□ les stratégies de coping face au stress (1)

- le coping centré sur le problème : cette stratégie de coping (stratégie d'adaptation, d'ajustement, de faire-face) consiste à engager un effort pour changer les circonstances stressantes provoquées par l'interaction individu-environnement
- le coping centré sur l'émotion : auto-contrôle émotionnel, régulation émotionnelle, réduction de l'impact émotionnel par la distraction, l'évitement, la fuite.

Les stratégies de coping centrées sur l'émotion peuvent être « fonctionnelles », bénéfiques à court ou à long terme. Mais elles sont fréquemment « dysfonctionnelles », préjudiciables, quand elles gênent la mise en place de comportements adaptatifs. Par exemple, le déni ou l'évitement peuvent conduire le sujet à ne pas percevoir les symptômes, à fuir la situation

- le coping centrée sur le soutien social : sympathie, aide d'autrui, appui affectif...

Certains auteurs ne considèrent pas la recherche d'un support social comme une stratégie de coping mais comme une ressource, car elle est influencée par la disponibilité de ce soutien social

Il existe plus de 30 définitions du mot « coping ». Lazarus et Folkman (1984) en proposent la suivante :

« *L'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux constamment changeants, destinés à maîtriser, réduire ou tolérer des impératifs spécifiques internes ou externes qui sont perçus comme menaçant ou dépassant les ressources d'un individu* » in Gustave-Nicolas Fischer, Cyril Tarquinio, *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé*, Ed. Dunod, 2014, p. 117

- (1) Lire : - Pierluigi Graziani, Joel Swendsen. *Le Stress. Emotions et stratégies d'adaptation*. Ed. Armand Colin, 2005
- Marilou Bruchon-Schweitzer. *Psychologie de la santé. Modèles, concepts et méthodes*. Ed. Dunod, 2002

Qu'est-ce que le stress ?

- dans les théories biologiques du stress, comme celle de Selye, l'analyse porte d'abord sur la manière dont l'individu le subit
- dans les théories transactionnelles du stress, comme celle de Lazarus, l'accent est placé sur la façon dont l'individu réagit face à ce dernier. Ses comportements, réactions et choix actifs vont jouer un rôle majeur
 - parfois les transactions vont permettre aux personnes de découvrir ce qui est important dans leur vie, de tester leurs propres limites, d'utiliser leurs ressources cachées, de découvrir le soutien amical et affectif disponible autour d'eux
 - d'autres fois, l'expérience est avant tout perçue, vécue comme négative, faite d'ennuis, de détresse, de souffrance, de tension, d'exaspération (« ras-le-bol »...)
- dans les théories cognitives du stress (Kelly, Beck), est prise en compte la manière dont l'individu construit le sens de son expérience, interprète les événements, adapte et anticipe ses réponses cognitives et comportementales au fur et à mesure des transactions avec l'environnement, en fonction du contexte et de sa personnalité

Prévention du stress

☐ prévention primaire, secondaire, tertiaire (1)

- la prévention primaire se traduit par des actions ayant pour objectif d'éliminer, de réduire ou de modifier les éléments stressants rencontrés par le professionnel dans son milieu de travail
- la prévention secondaire s'adresse aux personnes montrant des signes de tension, de fatigue et d'épuisement professionnel, tout le problème étant la mesure et le repérage de ces signes. Les actions menées à destination de ces salariés ont pour but de leur apprendre, par diverses voies, à réduire les manifestations psychophysiologiques du stress, voire à les éliminer en augmentant leurs ressources personnelles et collectives au niveau de l'organisation
- la prévention tertiaire concerne les professionnels dont la santé a sérieusement été altérée par des problèmes de stress au travail. Elle doit permettre le rétablissement en bonne santé, une réintégration dans le poste ou une réorientation



(1) Lire : Laurence Janot-Bergugnat, Nicole Rasclé. *Le stress des enseignants*. Ed. Armand Colin, 2008, pp. 141-197.

Prévention du stress des enseignants

☐ aides à l'enseignant (1)

■ aides individuelles

- pratiques psychocorporelles : relaxation, méditation, yoga, sophrologie, arts martiaux, activité sportive (notamment sports de plein air, d'endurance...)
- thérapie psychocorporelles : relaxation (training autogène de Schultz, relaxation progressive de Jacobson), hypnose ericksonienne, musicothérapie...
- Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC)
- coaching

■ aides collectives

- atelier d'analyse des pratiques professionnelles
- groupe de parole
- ressources académiques : cellule d'écoute, réseau d'aide, tutorat, formation, médecine du travail...

Kit de réduction du stress

Tapez
vous la
tête ici !!

Directives :

1. Placez le kit sur une surface plate
2. Suivez les instructions au centre du cercle
3. Répétez l'étape 2 autant que nécessaire

Etre inconscient réduit l'état de stress

(1) Lire : Laurence Janot-Bergugnat, Nicole Rasclé. *Le stress des enseignants*. Ed. Armand Colin, 2008, pp. 141-197

7) approche théorique approfondie du stress et de la MBSR de Kabat-Zinn

Cet alinéa 7 est un approfondissement qui dépasse le cadre de notre stage MBSR/MBCT. Il récapitule les principales théories du stress et le lien que Kabat-Zinn établit avec certaines d'entre elles. Les stagiaires peuvent faire l'économie de sa lecture s'ils le souhaitent.

La notion de stress est utilisée dans de nombreux domaines médicaux (neurophysiologie, immunologie, neurosciences) et psychologiques. Dans le champ de la psychologie de la santé, elle renvoie à deux principales conceptions : la conception physiologique et la conception biopsychosociale du stress (1).

- **approche physiologique** : Walter Bradford Cannon (1871-1945) étudia les réactions de l'organisme liées aux émotions et visant à rétablir son équilibre, son homéostasie, face aux variations du milieu extérieur. La notion d'homéostasie avait été développée au 19^{ème} siècle par Claude Bernard, le fondateur de la médecine expérimentale. En 1915, Cannon décrivit la réponse des animaux exposés à une situation menaçante d'agression en termes de réaction comportementale de lutte ou de fuite (« *fight-or-flight* ») (2).

Dans le prolongement des travaux de Cannon, Hans Selye introduisit en 1936 la notion biologique moderne de stress, à partir du mot anglais « *stress* » qui dans le domaine de la mécanique signifie une tension (une force) et qui en biologie impliquait alors généralement jusque-là, en ce début de 20^{ème} siècle, l'idée d'une tension nerveuse (3). A ce titre, Hans Selye est l'inventeur de la notion contemporaine de stress, qu'il associa au concept de « Syndrome Général d'Adaptation » (SGA) comprenant trois phases : (1) la « réaction d'alarme » qui cesse avec la disparition de l'agression ; (2) la « phase de résistance » pendant laquelle le corps s'adapte à l'agression qui continue, concentrant contre lui ses réserves, quitte à être moins résistant lors d'une éventuelle agression ultérieure ; (3) la « phase d'épuisement » où le corps exténué par l'effort d'adaptation, flanchant tout à coup, finit par succomber, même si l'agression a cessé (4). En 1974 Selye proposa de distinguer le stress positif (« *eustress* », du grec « *eu* » qui signifie « bien » ou « bon »), non délétère, adaptatif, vecteur de bien-être, du stress négatif (« *distress* ») préjudiciable, porteur de tension.

Mais le modèle biologique linéaire reposant sur un schéma de causalité unidirectionnel de type stimulus-réponse (agression → réponse neurophysiologique → maladie) ne pouvait pas rendre compte à lui seul de la complexité des mécanismes à l'œuvre lors de la confrontation d'un sujet à une situation aversive. Cette conception classique du stress a peu à peu été remplacée par une approche multifactorielle prenant en compte l'interaction entre la personne et la situation. L'intérêt des chercheurs qui était orienté en amont vers les causes du stress s'est infléchi vers l'état présent du sujet confronté au contexte stressant (5). Face à des stressseurs

1) Gustave-Nicolas Fischer, Cyril Tarquinio, *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé*, Ed. Dunod, 2014, pp. 91-94.

Claude Berghmans, *Stress au travail. Des outils pour les RH : Mindfulness, Gestion émotionnelle, Gestion cognitive...*, Ed Dunod, 2010, pp. 8-20.

Jean-Benjamin Stora, *Le stress*, Ed. Puf, Que sais-je ? 2016, pp. 68-99.

2) Walter Bradley Cannon, *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage*, New-York, Appleton, 1929 (1st édition 1915).

3) Hans Selye, *Le stress de la vie. Le problème de l'adaptation*, Ed. Gallimard, 1975, p. 53.

4) François-Joachim Beer, *L'histoire du concept biologique du Stress*, Histoire des sciences médicales, 1977, Tome XI, n° 3, pp. 135-140.

5) Bruno Quintard, *Concepts, stress, coping. Le concept de stress et ses méthodes d'évaluation*, Recherche en soins infirmiers, n° 67, décembre 2001, pp. 46-67.

situationnels objectifs, comment l'individu perçoit-il subjectivement le stress (« stress perçu ») ? Cette approche multifactorielle du stress, biopsychosociale, est principalement représentée par le modèle transactionnel proposé par Lazarus et Folkman en 1984. Le cadre théorique général, biopsychosocial, devient le suivant :

- **approche biopsychosociale** : à partir des années 1970, les recherches ont commencé à mettre en évidence des relations existant entre le stress physiologique et la vie psychique. Les réactions hormonales de stress ne sont plus apparues comme purement réflexes, mais dépendant de la situation des sujets et de leur état d'excitation, de leur état émotionnel. La réaction de stress est d'autant plus intense que l'émotion engendrée par l'événement marquant, le stressor, est plus forte (1). Un événement ne provoque une réaction de stress qu'en fonction de l'intensité des émotions qu'il engendre. Ce n'est pas la gravité objective du stressor qui va significativement déterminer des troubles de santé ultérieurs mais surtout la perception que l'individu a de cet événement. C'est ainsi que Cohen, Kamarck et Mermelstein introduisent en 1983 la notion de « stress perçu », élaborant une « échelle de stress perçu » à 14 items PSS-14 (« *Perceived-Stress-Scale* ») (2). Une version de l'échelle réduite à 10 items, PSS-10, est également publiée en 1988 par Cohen et Williamson.

La compréhension du processus de stress devient multifactorielle, dynamique et complexe. Elle implique des composantes affectives, cognitives, sensorielles, endocriniennes et comportementales mises en jeu dans les interactions liant l'individu à son environnement. A l'opposé de la conception antérieure de stress objectif, défini par des facteurs déclenchants extérieurs, des stressors externes, celle de stress perçu implique une transaction individu/environnement dans laquelle les facteurs émotionnels, cognitifs et sociaux jouent un rôle essentiel (3).

Ce modèle transactionnel a été largement développé par Richard Lazarus et Susan Folkman à partir de 1984 (4). Le stress se voit interprété comme un processus d'interaction entre les agents stressants et les réactions d'ajustement du sujet. Celui-ci est susceptible de moduler l'impact des stressors par des stratégies cognitives, émotionnelles et comportementales. Selon un processus séquentiel d'évaluation cognitive, l'individu évalue la situation stressante (« évaluation primaire », le « stress perçu ») ainsi que les ressources dont il dispose pour y faire face (« évaluation secondaire », le « contrôle perçu »). Sur la base de cette « double évaluation », l'individu va déployer des stratégies d'adaptation ou, plus précisément, d'ajustement (« *coping* »). Lazarus et Folkman (1984) définissent le *coping* (*to cope* : faire face) comme « *l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux constamment changeants, destinés à maîtriser, réduire ou tolérer des impératifs spécifiques internes ou externes qui sont perçus comme menaçant ou dépassant les ressources d'un individu* » (5). Plus spécifique que le concept très large d'adaptation qui recouvre toute la psychologie et la biologie et qui peut renvoyer à des réponses automatiques, le concept d'ajustement implique

1) Gustave-Nicolas Fischer, Cyril Tarquinio, *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé*, op.cit., pp. 93-94.

Isabelle Paulhan, Marc Bourgeois, *Stress et coping. Les stratégies d'ajustement à l'adversité*. PUF, 2008, pp. 21-29.

2) Sheldon Cohen, Tom Kamarck, Robin Mermelstein, *A global measure of perceived stress*, *Journal of Health and Social Behavior*, 1983, 24, 285-396.

3) Gustave-Nicolas Fischer, Cyril Tarquinio, *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé*, op. cit., p. 93.

4) Richard S. Lazarus, Susan Folkman, *Stress, appraisal and coping*. Springer Publishing, 1984.

5) Gustave-Nicolas Fischer, Cyril Tarquinio, *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé*, op. cit., p. 117.

des réponses cognitives et comportementales conscientes, changeantes, spécifiques et parfois nouvelles pour l'individu. Ce sont de tels processus que le *coping* met en oeuvre (1).

Deux principales formes de *coping* ont été identifiées par Lazarus et Folkman (1984), le *coping centré sur l'émotion* et le *coping centré sur le problème*. Le *coping* centré sur le problème consiste en un effort engagé pour changer les circonstances stressantes rencontrées dans l'interaction individu-environnement : résolution de problème, recherche d'informations, de moyens et plans d'actions... Le *coping* centré sur l'émotion désigne l'ensemble des efforts visant à atténuer et à supporter les états émotionnels déclenchés par la situation. La gestion des émotions peut se faire de diverses façons (émotionnelle, physiologique, cognitive, comportementale). Il existe ainsi une très large gamme de stratégies de *coping* centré sur l'émotion. Certaines d'entre elles se révèlent plus efficaces, fonctionnelles comme : relativiser, penser à autre chose, se distraire, s'engager dans une activité plaisante, recourir à la relaxation ou à des pratiques orientales telles que le Tai Chi Chuan, le yoga, la méditation... (2). D'autres apparaissent plutôt dysfonctionnelles, notamment à long terme, comme : le déni, l'évitement, la résignation, la fuite dans la nourriture, l'alcool, les médicaments, la drogue et autres conduites addictives, s'isoler... A ces deux stratégies principales de *coping* centrées sur le problème et sur l'émotion est souvent ajoutée une troisième stratégie de *coping centré sur le soutien social*. Elle correspond aux efforts entrepris par le sujet pour obtenir la sympathie ou l'aide d'autrui. Les stratégies de *coping* centré sur le problème et centré sur le soutien social sont généralement considérées fonctionnelles, bénéfiques ; cela étant, une stratégie de *coping* n'a pas la même efficacité selon qu'il s'agit de la santé physique ou de l'état émotionnel (3).

Il existe beaucoup de discussions et de désaccords sur le nombre de stratégies de *coping* et les différentes dimensions que chacune comporte (4). Pour autant, la *flexibilité* face à l'adoption de ces diverses stratégies paraît être un facteur d'ajustement très important (5).

- réduction du stress par la MBSR de Jon Kabat-Zinn : dans son livre principal présentant le programme de *mindfulness* (pleine conscience) en huit semaines (*Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR*) (6) qu'il a mis en place à partir de 1979 à l'Université du Massachusetts, Jon Kabat-Zinn suit le fil de la présentation du stress que nous venons de rapporter. Partant de la notion de stress de Hans Selye, il souligne que le stress sera plus ou moins important selon la façon dont nous voyons les choses et allons les gérer (7). Il explique ensuite que Richard

1) Marilou Bruchon-Schweitzer, Emilie Boujut, *Psychologie de la santé. Concepts, méthodes et modèles*, op. cit., pp. 473-474.

2) Jean-Benjamin Stora, *Le stress*, op. cit., pp. 115-116.

3) Dominique Servant, *Gestion du stress et de l'anxiété*, Ed. Masson, 2007, pp. 160-161.

Marilou Bruchon-Schweitzer, Emilie Boujut, *Psychologie de la santé*, op. cit., pp. 493-498.

Gustave-Nicolas Fischer, Cyril Tarquinio, *Les concepts fondamentaux de la psychologie de la santé*, op. cit., pp. 123-125.

Isabelle Paulhan, Marc Bourgeois, *Stress et coping. Les stratégies d'ajustement à l'adversité*, op. cit., pp. 55-58.

4) Pierluigi Graziani, Joël Swendsen, *Le stress. Emotions et stratégies d'adaptation*. Ed. Armand Colin, 2005, p. 80.

Isabelle Paulhan, *Le concept de coping*, L'année Psychologique, 1992, 92, 545-557.

5) Marilou Bruchon-Schweitzer, Emilie Boujut, *Psychologie de la santé*, op. cit., pp. 476-477, 498, 504-505.

6) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines*, Ed. de Boeck, 2009.

Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, Ed. de boeck, 2^{ème} édition, 2016.

Jon Kabat-Zinn, *Full catastrophe living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. The mindfulness-based stress reduction (MBSR) program used in medical centers worldwide*, Bantam Books Trade Paperback Edition, 2013.

7) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, 2016, op. cit., p. 405.

Lazarus et Susan Folkman considèrent le stress comme une transaction entre une personne et son environnement, reprenant leur définition du stress (de 1984) que nous avons citée plus haut. C'est en changeant la façon dont nous nous voyons nous-même *en relation* avec les stressés de notre environnement que nous pouvons changer notre expérience de la relation et évaluer les ressources dont nous pouvons disposer pour y faire face. Ce ne sont pas tant les éléments stressants de notre vie, mais la façon dont nous les voyons et ce que nous en faisons, qui déterminent le degré auquel nous sommes à leur merci (1). Nous ne sommes pas obligé d'emprunter le chemin de la réaction de lutte ou de fuite *fight-or-flight* (W.B. Cannon) chaque fois que nous sommes stressés. C'est ici qu'intervient la *mindfulness* (pleine conscience), écrit Kabat-Zinn : une vigilance d'instant en instant nous permet de garder le contrôle et d'influencer le flot des événements, au lieu de réagir automatiquement et maladroitement. En augmentant notre niveau de conscience, nous pouvons changer en fait la situation entière, notre changement intérieur favorisant l'ouverture d'une série d'options de passage à l'action (2). Pour agir de manière optimale, dans le calme et une vision claire, Kabat-Zinn recommande de distinguer les stratégies de *coping centré sur l'émotion* et les stratégies de *coping centré sur le problème*, et d'apprécier consciemment (*mindfully*) comment les utiliser ensemble – dans la meilleure pleine conscience (*mindfulness*) de nos pensées et de nos émotions (*feelings*) (3).

Sur la Figure 10 « Gérer le stress : répondre vs réagir » de Kabat-Zinn (4), la réponse de pleine conscience au stress intervient au niveau de l'« évaluation secondaire » de Lazarus. Après le « stress perçu » ressenti dans l'« évaluation primaire » du facteur de stress, le sujet s'engage dans l'« évaluation secondaire ». Là, si au lieu de réagir automatiquement (en pilote automatique) par une réaction *fight-or-flight*, il déploie des compétences de *mindfulness*, alors il sera en mesure de répondre au stress avec une conscience plus élevée permettant d'engager des stratégies mieux ajustées de *coping* centrées sur les émotions ou le problème, tout en s'établissant dans un équilibre corporel et mental largement apaisé.

1) Ibid. pp. 408-411.

J. Kabat-Zinn, *Full catastrophe living*, 2013, op. cit., , pp. 294-296.

2) J. Kabat-Zinn, *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*, 2016, op. cit., pp. 423-455.

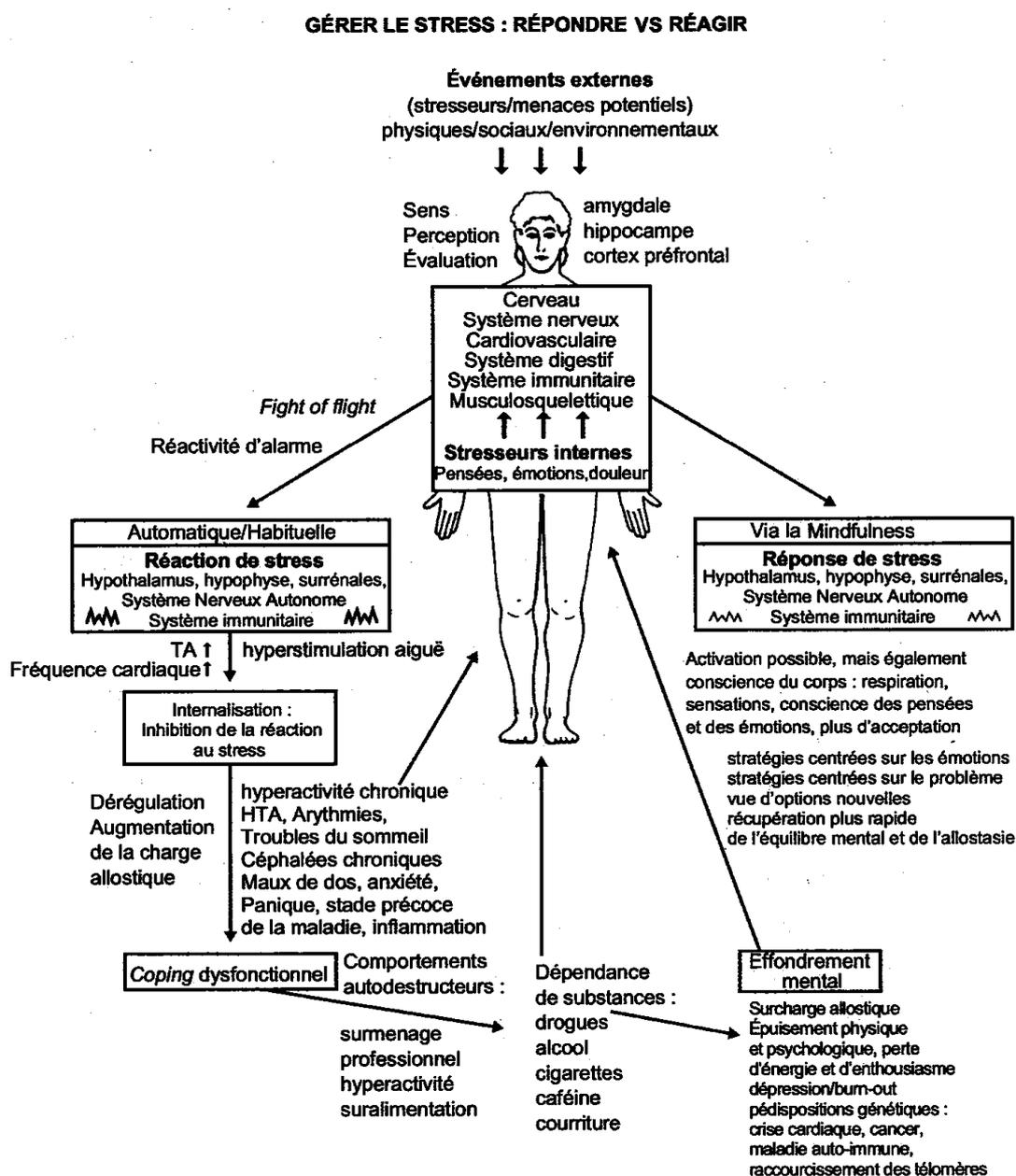
J. Kabat-Zinn, *Full catastrophe living*, 2013, op. cit., pp. 306-349.

3) J. Kabat-Zinn, *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*, 2016, op. cit., pp. 552-560.

J. Kabat-Zinn, *Full catastrophe living*, 2013, op. cit., pp. 419-427.

4) J. Kabat-Zinn, *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*, 2016, op. cit., p. 459.

Figure 10



Au chapitre 17 « Le stress » de son livre principal *Full Catastroph Living* (2016) avec lequel Jon Kabat-Zinn expose le programme MBSR en huit semaines, il explique :

« Le Dr Richard Lazarus, décédé depuis peu et bien connu pour ses recherches sur le stress, et sa collaboratrice le Dr Susan Folkman (qui joua par la suite un rôle majeur en articulant la façon dont la mindfulness réside au cœur même de la médecine intégrative) ont mené leurs activités de chercheurs dans le domaine du stress au sein de l'Université de Californie à Berkeley. Ils ont proposé une façon plus positive de regarder le stress d'un point de vue psychologique, en le considérant comme une transaction entre une personne et son environnement. Le Dr Lazarus définit le stress psychologique comme « une relation

particulière entre une personne et l'environnement, qui est évalué par la personne comme éprouvant ou dépassant ses ressources et mettant en danger son bien-être ». Cette approche s'est révélée particulièrement pertinente, car elle souligne l'aspect relationnel intervenant dans le stress, et donc le rôle critique de l'évaluation et du choix conscient. Et puisque l'aspect relationnel est fondamental en mindfulness, cette approche a fourni au final un support théorique montrant comment la pleine conscience peut être utilisée pour faire face à ce qui se déploie dans le moment présent, quoi que ce soit, pour l'évaluer, et pour choisir comment établir une relation sage avec lui, aussi menaçante puisse en être notre évaluation. Elle a également expliqué, comme nous l'avons déjà discuté, pourquoi un événement peut être plus stressant pour une personne qui, pour l'une ou l'autre raison, disposerait de moins de ressources pour y faire face, que pour une autre personne qui aurait plus de ressources d'adaptation. Cela implique que le sens que nous accordons à une transaction, la façon dont globalement nous la voyons et l'accueillons dans la conscience, peut déterminer si une situation sera étiquetée comme stressante ou pas. Si nous évaluons ou interprétons un événement comme menaçant pour notre bien-être, il nous mettra alors à l'épreuve. Mais si nous le voyons différemment, en utilisant d'autres lentilles, le même événement peut alors ne pas être stressant du tout pour nous, ou l'être nettement moins, ou être même vu comme quelque chose qui peut être positif, quelque chose que vous pourriez en fait bien gérer et qui vous ferait grandir.

Ceci est une très bonne nouvelle parce qu'il y a habituellement de nombreuses manières de voir une situation donnée et de nombreuses possibilités de la traiter. Comme nous le verrons de façon détaillée plus loin, il existe également de nombreuses façons de vivre qui contribuent à garnir à l'avance notre « compte en banque » de ressources internes, de façon à être mieux préparé pour gérer des expériences stressantes lorsqu'elles se présentent inévitablement. Dédier chaque jour un temps à la méditation formelle et s'exercer délibérément à la pleine conscience d'un bout à l'autre de la journée sont certainement des manières d'alimenter notre compte. (...)

D'une perspective transactionnelle, la façon dont nous voyons, estimons et évaluons nos problèmes déterminera notre façon d'y répondre ainsi que la quantité de détresse dont nous ferons l'expérience. Cela implique que nous pouvons avoir bien plus d'influence que nous pourrions le penser habituellement, sur des éléments potentiellement stressants. Alors qu'il y aura toujours dans notre environnement de nombreux stressés potentiels sur lesquels nous ne pouvons exercer de contrôle immédiat, en changeant la façon dont nous nous voyons nous-mêmes en relation avec eux, nous pouvons en réalité élargir notre expérience de la relation et, partant, modifier et moduler l'importance avec laquelle ils pèsent sur nos ressources ou les dépassent, et mettent notre bien-être en danger.

La vision transactionnelle du stress psychologique nous rappelle que nous pouvons être plus résistants au stress, plus résilients, si nous construisons nos ressources et améliorons notre bien-être physique et psychologique en général (par exemple, via un exercice régulier, la méditation, un sommeil adéquat, et la connectivité profonde d'intimité interpersonnelle, pour nommer quatre des moyens les plus importants) pendant les périodes où nous ne sommes pas particulièrement éprouvés ou dépassés. C'est notre « compte en banque » biologique et psychologique, duquel nous pouvons retirer les ressources dont nous avons besoin dans certaines circonstances, et sur lequel nous pouvons faire des dépôts à d'autres moments. Ceci implique l'expression d'un « mode de vie sain ». Nos ressources sont la combinaison de supports et de forces internes et externes qui nous aident à faire face à un champ d'expériences en constant changement. Des relations de famille affectueuses et

soutenantes, des amitiés, l'appartenance à des groupes qui comptent pour nous, sont autant d'exemples de ressources externes qui peuvent nous aider à adoucir nos expériences de stress. Les ressources internes comprennent notre degré de confiance en notre capacité à gérer l'adversité et des défis de toutes sortes (auto-efficacité), notre vision de nous-mêmes en tant que personnes, nos vues sur le changement et sur ce qui serait possible, nos croyances religieuses, notre niveau d'auto-efficacité en termes de défis spécifiques plutôt que généraux, de même que nos niveaux de résilience, de sentiment de cohérence et de confiance interpersonnelle. Toutes ces qualités peuvent être renforcées par la pratique de la pleine conscience. (...)

La définition du Dr Lazarus implique que quelque chose doit être perçu comme une sorte de menace pour être psychologiquement stressant. Nous savons cependant d'expérience que nous sommes souvent inconscients du degré auquel notre relation à notre environnement intérieur et extérieur sollicite nos ressources. Par exemple, une grande partie de notre vie peut miner notre santé, nous épuiser physiquement et mentalement, sans que nous le sachions consciemment. (...)

C'est précisément parce que la perception et l'évaluation, ou le manque de perception et d'évaluation, jouent un rôle important dans notre capacité à nous adapter et à répondre de façon appropriée au changement, à la douleur et aux menaces pour notre bien-être, que notre meilleur moyen pour gérer le stress efficacement est de comprendre ce que nous traversons. Nous pouvons y arriver le mieux en cultivant notre capacité à percevoir notre expérience dans son contexte global. (...) Il peut donc être particulièrement utile de garder à l'esprit d'instant en instant que ce ne sont pas tant les éléments stressants de notre vie, mais la façon dont nous les voyons et ce que nous en faisons, la façon dont nous sommes en relation avec eux, qui déterminent le degré auquel nous sommes à leur merci. Si nous parvenons à changer notre façon de voir, nous pouvons changer notre façon de répondre et abaisser du coup de façon spectaculaire notre stress ainsi que ses conséquences à court et à long terme sur notre santé et notre bien-être » (1).

Un peu plus loin, au chapitre 20 « Répondre au stress au lieu de réagir », Jon Kabat-Zinn commente en ces termes la Figure 10 que nous avons reproduite plus haut :

« La figure 10 montre le même cycle de réaction de stress que la figure 9, mais inclut cette fois une voie alternative que nous appellerons réponse de stress passant par la pleine conscience, pour la distinguer de la réaction automatique au stress. La réponse de stress est l'alternative saine à la réaction de stress. Nous pouvons nous dire que la réponse de stress passant par la pleine conscience, que nous appellerons parfois la réponse de stress pour faire court, est l'alternative généralement plus saine à la bien plus inconsciente réaction de stress. La réponse de stress représente, prises dans leur ensemble, ce que nous appelons les stratégies d'adaptation fonctionnelles, ou saines, par opposition aux tentatives dysfonctionnelles de gérer le stress.

Vous n'êtes pas obligé d'emprunter le chemin de la réaction fight-or-flight ou de la désespérance, d'être submergé et déprimé chaque fois que vous êtes stressé. Avec de l'entraînement, de la pratique et de la détermination, vous pouvez en réalité faire l'expérience de choisir de ne pas réagir de l'une ou l'autre de ces façons quand l'occasion se présente. C'est ici qu'intervient la mindfulness. Une vigilance d'instant en instant et sans jugement vous permet de rester présent et d'influencer le flot des événements et votre relation à ces

1) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, 2016, op. cit., pp. 407-411.

événements, dans ces moments mêmes où vous risquez le plus de réagir automatiquement, et de plonger dans l'hyperstimulation et dans des tentatives dysfonctionnelles de garder les choses un minimum sous contrôle.

Par définition, les réactions de stress se produisent de façon automatique et inconsciente même si, comme nous l'avons vu, de nombreux processus cognitifs différents, hautement évolués, intégrés et utiles, peuvent être en jeu sous la surface de notre conscience. Cependant, dès que vous dirigez la conscience vers ce qui est en train de se passer dans une situation stressante, vous avez déjà changé fortement ladite situation et ouvert le champ des possibilités potentiellement fonctionnelles et créatives, rien qu'en cessant d'être inconscient ou en pilotage automatique. Vous êtes maintenant investi dans le fait d'être aussi présent que vous le pouvez à cet événement stressant, tandis qu'il se déroule. Et puisque vous faites intégralement partie de la situation dans son ensemble, par le simple fait de garder ce qui se passe dans l'espace de votre présence attentive, vous changez en fait la matrice de toute la situation, avant même de faire ouvertement quoi que ce soit, comme de poser un acte ou même d'ouvrir la bouche pour parler. Ce changement intérieur vers un accueil pleinement conscient de ce qui se déploie dans l'instant présent peut être extrêmement important, précisément parce qu'il vous donne une série d'options susceptibles d'avoir un impact sur ce qui va arriver ensuite. Introduire de la conscience dans un tel moment ne prend qu'une fraction de seconde, mais peut sérieusement modifier l'issue d'une rencontre stressante. En fait, c'est ce facteur qui décide si vous dévalez le chemin de la « réaction de stress » de la figure 10 ou si vous pouvez naviguer sur le chemin de la « réponse de stress ».

Examinons la manière dont vous feriez ceci. Si vous parvenez à rester centré dans ce moment de stress et à reconnaître à la fois le caractère stressant de la situation et vos impulsions à réagir, vous avez déjà introduit une nouvelle dimension dans la situation. Du coup, vous ne devez ni réagir automatiquement avec vos schémas habituels d'expression émotionnelle, quels qu'ils soient, ni supprimer toutes vos pensées et vos émotions associées à cette activation accrue, pour vous empêcher de perdre le contrôle. Vous pouvez en fait vous autoriser à vous sentir menacé, alarmé, fâché ou peiné, et à sentir la tension dans votre corps dans ces moments. Etant conscient dans l'instant présent, vous pouvez facilement reconnaître ces agitations et ces contractions pour ce qu'elles sont, des pensées, des émotions et des sensations.

Ce simple glissement momentané d'une réaction sans conscience à une reconnaissance pleinement consciente de ce qui se déroule intérieurement et extérieurement peut réduire le pouvoir de la réaction de stress et son emprise sur vous. A ce moment, vous avez vraiment un choix bien réel. Vous pouvez toujours emprunter le chemin de la réaction de stress, mais vous n'y êtes plus obligé. Vous n'avez plus à réagir automatiquement, de la même vieille manière, chaque fois que l'on appuie sur vos « boutons ». Vous pouvez plutôt répondre, au départ d'une conscience plus profonde de ce qui se passe, d'une perspective élargie, d'options et d'ouvertures nouvelles qui accompagnent souvent une perspective plus vaste » (1).

« En présence d'un stresser virtuellement menaçant, et dans la mesure où vous le pouvez, si vous restez stable et ancré et si vous vous tournez ensuite vers lui au lieu de vous en détourner, vous augmentez sensiblement vos chances d'avoir conscience à cet instant précis du contexte plus complet de la situation, quelle qu'elle soit. Vous verrez vos impulsions à fuir ou à lutter, à vous battre ou à vous protéger, ou peut-être à vous effondrer, dans ce cadre plus vaste, en même temps que tous les autres facteurs pertinents présents. Percevoir

1) Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, 2016, op. cit., pp. 457-460.

les choses de cette façon vous permet d'emblée de rester plus calme, ou de retrouver votre équilibre intérieur plus rapidement s'il a été au départ déstabilisé par votre réaction. (...)

Quand vous êtes ancré d'instant en instant dans le calme et la présence, vous êtes plus susceptible d'être créatif et de voir de nouvelles options, de nouvelles solutions aux problèmes, là où il semblait ne pas y en avoir l'instant d'avant. Vous êtes plus susceptible de voir de nouvelles solutions, même à des challenges anciens et fatigants, et des façons de gérer des situations certes nouvelles, mais non souhaitées et difficiles. Vous êtes plus susceptible d'être conscient de vos émotions et moins susceptible d'être emporté par elles. Vous aurez plus de facilité à conserver votre équilibre et votre capacité à prendre de la distance dans des circonstances difficiles, ce que nous pourrions appeler équanimité » (1).

- autres modèles de l'approche biopsychosociale : d'autres approches psychosociales du stress ont été proposées, comme celle de Henri Laborit (France, 1986) qui identifie trois alternatives dont dispose une personne face à une situation stressante. Les deux premières sont les comportements de lutte ou de fuite de W.B. Cannon (*fight-or-flight*) à laquelle il ajoute une troisième qui est « l'inhibition de l'action » (2). Face aux structures compétitives, hiérarchisées des sociétés modernes, dans des rapports de dominance où le patron, le supérieur hiérarchique, les proches de la famille... ne peuvent être fuies ou combattus, le cerveau peut se trouver bloqué dans l'impossibilité d'agir. Cette *inhibition de l'action* génère l'apparition de troubles psychosomatiques pouvant devenir très graves sur le long terme. Les travaux de Laborit se sont fait connaître du grand public grâce au film d'Alain Resnais « Mon oncle d'Amérique » sorti en 1980, qui présentait les réactions comportementales de personnages face au stress, mises en scène selon le modèle de Laborit, et joués par des acteurs populaires comme Gérard Depardieu, Nicole Garcia, Roger Pierre, Pierre Arditi.

En dehors des approches physiologiques et biopsychosociales du stress, il existe beaucoup d'autres modèles, mais moins répandus et souvent destinés à des domaines particuliers : le stress au travail, dans la santé, l'enseignement, les organisations... (3).

1) Ibid. pp. 466-467.

2) Henri Laborit, *L'inhibition de l'action. Biologie comportementale et physio-pathologie*, Ed. Masson, 1986.

3) Laurence Janot-Bergugnat, Nicole Rasclé, *Le stress des enseignants*, Ed. Armand Colin, 2008.
Claude Berghmans, *Stress au travail*, Ed. Dunod, 2010.