

> REPÈRE

Henri Laborit (1914-1995)



Médecin biologiste et pharmacologue, H. Laborit est l'auteur de recherches sur le système nerveux végétatif et l'hibernation artificielle. Il a introduit en thérapeutique la chlorpromazine, premier neuroleptique découvert, et s'est intéressé aux problèmes biologiques du comportement de l'homme, notamment les mécanismes liés au stress. Président de l'Institut psychosomatique de Turin, H. Laborit s'est fait connaître du grand public grâce à ses ouvrages de vulgarisation des neurosciences. Il est l'auteur, entre autres, de *Biologie et structure* (1968) ; *La nouvelle grille* (1974) ; *Éloge de la fuite* (1976) ; *La légende des comportements* (1994). Ses travaux sur le conditionnement ont servi de base au film d'Alain Resnais *Mon oncle d'Amérique* (1980).

geants. Mais il ne faut pas négliger pour autant la capacité de changer les choses à l'échelle locale : au niveau d'un service, d'une entreprise... La mise à plat des problèmes – aménagement des horaires, délégation de certaines tâches, redéfinition des priorités, etc. – peut ainsi aider à alléger des pressions trop fortes. Épictète distinguait « ce qui dépend de nous (et donc que l'on peut changer) et ce qui ne dépend pas de nous », choses sur lesquelles on ne peut agir (il faudrait alors les accepter et les aimer). Entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas, il y a ce qui dépend un peu de nous... Mais quand il n'est pas possible de fuir, ni de changer les choses individuellement, il reste donc à affronter au mieux la situation. C'est là qu'interviennent d'autres types de stratégies.

Lorsqu'on ne peut échapper à une situation, il faut la gérer au mieux en limitant ses effets délétères. Les recettes antistress ne manquent pas :

- Les médicaments et drogues sont massivement utilisés. Les plus courants sont les antidépresseurs, somnifères ou anxiolytiques (sans oublier les placebos dont l'efficacité n'est plus à démontrer). Les alcools et drogues ont un effet apaisant ou dynamisant bien connu.
- Les techniques de méditation, de relaxation, de respiration sont nombreuses et connaissent un essor important : yoga, sophrologie, hypnose, *biofeedback**, cohérence cardiaque*, « lâcher prise ». Elles reposent, pour la plupart, sur un vieux fonds de techniques ascétiques développées dans plusieurs civilisations.
- L'hygiène de vie (activité physique, contact avec la nature, marche, alimentation équilibrée) fait partie des ingrédients antistress non médicamenteux que le psychiatre R. Walh nomme « thérapies du changement de vie », et dont les effets positifs sont significatifs (6).
- Le soutien social est de plus en plus considéré comme un support psychologique indispensable pour affronter

« Le stress peut être comparé à l'effet d'un coup de pied dans la fourmilière : il déclenche un système d'alerte et une réaction d'autodéfense »

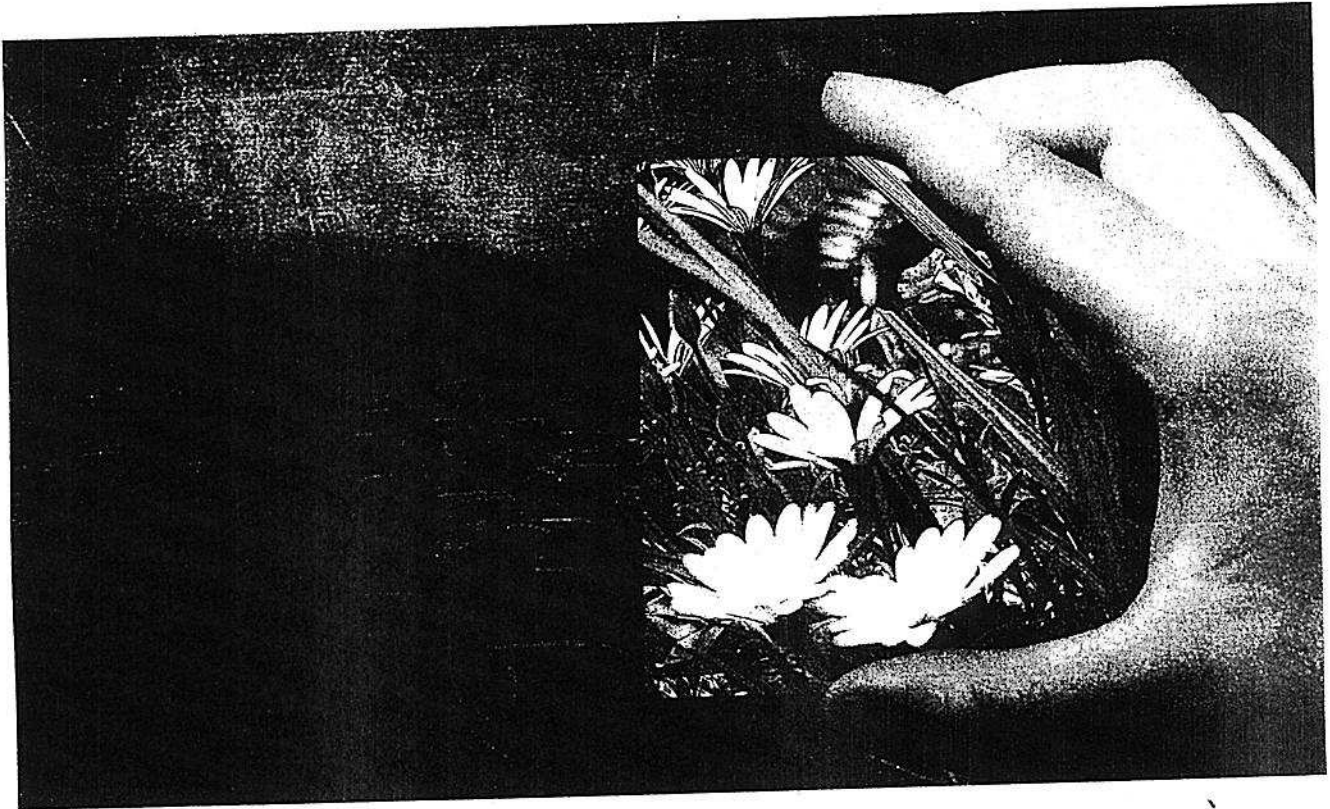
les situations difficiles. Nous sommes des animaux sociaux pour lesquels l'amitié et l'amour, l'attachement, sont de très bons médicaments antistress. Le simple partage des émotions sert à évacuer les tensions, sécuriser, reconforter, note Bernard Rimé, professeur de psychologie à l'université de Louvain. Sans parler des aides et bons conseils qu'il peut apporter.

Éviter le stress

Le stress, nous l'avons vu, est la réaction à une agression ou à une menace. On peut le comparer à l'effet d'un coup de pied dans la fourmilière : il déclenche un système d'alerte, une agitation désordonnée (les fourmis courent dans tous les sens), mais en même temps, une réaction d'autodéfense. La réaction est donc double : déstabilisation et adaptation.

Lorsque l'agression est trop forte, ou que l'on ne sait pas réagir de façon adaptée, c'est la panique qui prend le dessus. Mais si on dispose du programme de survie, d'un plan d'action, on peut affronter la situation avec plus de méthode : alors l'agitation baisse et le stress diminue. Il existe tout une gamme de techniques pour affronter les conflits, surmonter ses peurs, bref, « faire face » :

- Maîtriser son temps : face à un emploi du temps surchargé, il est toujours possible d'alléger la barque, déléguer, diminuer le niveau d'exigence. Voilà à quoi servent les techniques de gestion du temps.
- Apprendre à dire non : face aux sollicitations pres-



santes de toutes parts (porte ouverte, téléphone portable, dérangement), il est toujours possible de dire non. Il faut savoir fermer des portes, et cela s'apprend (6).

- Face aux petites agressions (des élèves pour un enseignant, d'un collègue pour un salarié), il existe des techniques d'affrontement et de résistance.

À la fin de son livre, X. Maniguet décrit les techniques mises au point pour préparer les soldats, les pompiers et les personnels de secours (voire les agents secrets) devant s'exposer à des situations extrêmes. Même lorsque le pire arrive, il est toujours possible de mobiliser autour de soi et de trouver en soi des ressources inédites. La maîtrise de ces méthodes suppose un apprentissage et un entraînement. En ce sens, l'art de vivre relève du manuel de combat. À la boxe, on apprend à esquiver les coups, à les encaisser et à en donner. La philosophie de l'existence pourrait s'en inspirer. ❖

(1) *Why Zebras Don't Get Ulcers*, Holt Paperbacks, 3^e éd., 2004.

(2) De Vecchi, 2007.

(3) Sauramps médical, 2010.

(4) H. Lhéréte, « Changer de vie. Le syndrome de la chambre d'hôte », *Sciences Humaines* n° 193, mai 2008.

(5) R. Walsh, « Lifestyle and Mental Health », *American Psychologist*, janvier 2011.

(6) W. Ury, *Comment dire non. Savoir refuser sans offenser*, Seuil, 2007.

* MOTS-CLÉS :

Stress post-traumatique : un événement violent (guerre, viol, etc.) peut entraîner des séquelles psychologiques. L'état de stress post-traumatique se caractérise par la répétition de pensées obsédantes de l'événement incriminé ; l'évitement de certaines situations ou la restriction d'activités susceptibles de raviver l'angoisse ; des symptômes neurovégétatifs (tachycardie, troubles du sommeil...) ; une modification de l'image de soi et des relations aux autres (honte, culpabilité).

Biofeedback : ensemble de procédés qui, à partir de mesures effectuées sur le corps (bioélectricité), aident le sujet à prendre conscience de ses réalités physiologiques. En utilisant les signaux de leur corps, les personnes développent un contrôle volontaire plus efficace de leurs processus physiologiques. Elles peuvent ainsi modifier l'activité du cerveau, la pression sanguine, les tensions musculaires, le rythme cardiaque et d'autres fonctions corporelles.

Cohérence cardiaque : ce concept, issu des recherches médicales en neurosciences et en neuro-cardiologie, est apparu aux États-Unis il y a une quinzaine d'années. À l'aide d'un capteur de pouls placé sur le doigt ou le lobe de l'oreille, la fréquence cardiaque est mesurée et traduite sous forme de graphique. Cela permet d'apprendre à agir sur son rythme cardiaque, notamment en travaillant sur la respiration.

Système nerveux autonome : une partie de notre système nerveux est dit « autonome » car il n'est pas soumis à l'action directe de notre volonté. Il est divisé en deux sous-systèmes sympathiques, en quelque sorte le ressort des actions réflexes.

Système neuro-endocrinien : c'est l'ensemble des glandes qui sécrètent des hormones (cortisol, testostérone, progestérone) et les diffusent dans l'organisme (dont le cerveau) via la circulation sanguine.

Système immunitaire : c'est le système de défense de l'organisme contre les intrusions de toute sortes (virus, microbes...) qui provoquent les maladies. Le système immunitaire consiste d'abord à identifier les substances étrangères et nocives au corps, puis à déclencher des contre-attaques et défenses, par exemple en synthétisant des anticorps fabriqués par les lymphocytes (globules blancs).