

Soirmagazine

DOCTEUR TAÏB YUCEF, PSYCHOLOGUE, AU SOIRMAGAZINE

«Le stress est bel et bien le mal du siècle»

Docteur Taïb Youcef, psychologue, diplômé de l'Institut des connaissances humaines (ICH) de Paris, praticien certifié en programmation neurolinguistique de l'approche systémique Imperative Self et des thérapies brèves, ex-membre du Cercle de réflexion pour l'affirmation de la personnalité et auteur d'œuvres littéraires, spécialisé dans la psychanalyse et coaching personnel, nous éclaire de ses réflexions et recherches sur le thème du stress, son impact sur la personne et aussi les moyens de lutter efficacement contre ce qu'il qualifie de «mal du siècle».



Photos : D.R.

Par Katya Kaci

Soirmagazine : Pouvez-vous nous donner la définition du stress ?

Docteur Taïb Youcef : « Stress est un mot anglais utilisé depuis 1936, c'est le professeur H. Selye qui a décrit, chez le rat, des atteintes somatiques provoquées par des facteurs d'agression ou «stresseurs» très variés.

En 1946, Selye évoque «le syndrome général d'adaptation» (General adaptation syndrom) pour désigner l'état dans lequel se trouve un organisme menacé de déséquilibre sous l'action d'agents ou de conditions qui mettent en danger ses mécanismes homéostatiques.

La notion se réfère tantôt à diverses perturbations subjectives, comportementales ou physiologiques, tantôt aux éléments de nature physique (traumatismes, excès de stimulations sensorielles...), chimique (poison, drogue...), infectieuse ou psychologique (choc émotionnel, agression...).

Ainsi donc, tout facteur susceptible de détruire cet équilibre est appelé «agent stressant». Le mot stress désigne à la fois l'action de l'agent d'agression et la réaction du corps.

Selon Selye, cette réponse non spécifique liée à des mécanismes neuroendocriniens est caractérisée par des réponses biologiques se déroulant chronologiquement selon 3 étapes ; une phase d'alarme dans laquelle l'organisme mobilise ses forces, une période de résistance qui, si elle se poursuit, peut conduire à la troisième étape qui est celle de l'épuisement des capacités de lutte. Les problèmes, tout le monde le sait, font partie de notre vie quotidienne, mais quand ils deviennent trop nombreux à s'imbriquer simultanément les uns dans les autres, ils tournent aux crises, dépresses, névroses...

Dans cette optique, on considère que l'homme ne subit pas passivement ce qui l'entoure mais il y joue un rôle actif. C'est ainsi que l'appréhension subjective de la réalité, la signification qu'elle revêt pour l'individu ne peut être que «clinique». Dans un langage plus clair, je dirai que chaque être humain réagit de manière qui lui est personnelle aux problèmes existentiels et dès lors, ses conduites individuelles envisagées

dans une conjoncture socio-affective et culturelle déterminée apparaissent déterminantes.

Pouvez-vous nous citer les principaux facteurs stressants et leurs effets sur la personne ?

Il existe plusieurs classifications à prendre en compte ; la nature, la gravité ou la temporalité du stress, on diagnostiquera donc un stress extrême lors d'événements catastrophiques, de situations d'exception, d'accidents graves... un stress de la vie courante lié aux soucis d'ordre personnel tels les maladies, les divorces, les deuils, et situationnels comme lors d'évaluations ou d'exams, ainsi que les stress environnementaux liés, quant à eux, au bruit, aux odeurs, à la pollution et à tout ce qui nous entoure.

Les agents stressants étant extrêmement variés, en termes de types, de durée ou d'intensité, il existe tout un ensemble de réponses au stress, pouvant agir de manière spécifique sur un seul système ou plusieurs.

Les principales manifestations physiologiques déclenchées par le stress sont des réponses endocrinologiques liées à l'augmentation des sécrétions hormonales, à l'exemple de l'adrénaline, on observe également une augmentation du rythme car-

diaque, respiratoire et de la pression artérielle, ainsi que la diminution des défenses immunitaires d'où une plus grande sensibilité aux infections virales.

Il est important de souligner à ce sujet que l'effondrement des défenses immunitaires de l'organisme ouvre grandement la voie à l'augmentation des affections graves, dont le terrible cancer. D'autre part, les effets psychologiques du stress se manifestent par une diminu-

tion du regard de face, d'une attitude défensive, de troubles lors de l'élocution, de nervosité, d'irritabilité et d'anxiété et du développement d'un comportement antisocial.

Quelles sont selon vous les principales causes du stress et les clés pour y faire face au quotidien ?

Il y en a plusieurs. Je citerai : la mauvaise alimentation, le non-respect des rythmes biologiques, la sédentarité excessive, l'abus d'excitants et de médicaments, la mauvaise



organisation de son temps de vie, l'absence de pensée positive et de vie intérieure, qui sont autant d'éléments responsables des états de stress chez l'individu et afin de le prévenir au quotidien, une alimentation vitalisante, une activité physique régulière, le repos et l'optimisme sont les clés de voûte pour une vie sans stress. Il existe par ailleurs des méthodes pour faire face au stress quotidien ; les régimes dits détox, les tech-

niques naturelles de revitalisation tel le yoga, l'hydrothérapie, la relaxation, la méditation ou la prière, le développement de la personnalité via des méthodes d'épanouissement personnelles, etc.

Un dernier mot ?

Les situations plaisantes dites «eustress» tout comme déplaisantes «distress» sont susceptibles d'induire une réponse de stress. Faisons à ce sujet bonne lecture de ce passage d'un grand spécialiste du cerveau : «Tout être intelligent est stressé. C'est le lot de l'homme qui réfléchit un peu... et c'est bien normal. Les multiples points d'interrogation de la vie et de l'univers demandent de perpétuelles adaptations. Qui nous pousserait en avant sinon le stress ? Qui nous forcerait à chercher et à trouver sinon lui ?

Toutes les marches en avant de l'humanité, toutes les découvertes scientifiques et littéraires possèdent ce soupçon de stress». Mais c'est là un stress constructif, positif, relativement faible. Disons que 10% de stress sont nécessaires à l'être humain normal.

*Comment... taire : «je suis tendu», «je vais craquer», «j'ai les nerfs à fleur de peau»... Autant de jérémiades qui montrent que l'existence est pleine de hauts et de bas ; expressions récurrentes qui montrent aussi que le stress est bel et bien le mal du siècle.

Cependant, pour en être à l'abri, il n'existe pas de remèdes-miracles mais il existe une façon de vivre en harmonie avec soi-même d'abord, et ensuite avec les autres.

Certes, l'équilibre psychosomatique est indissociable de l'harmonie psychosociale, simplement, toute action implique préalablement un effort de réflexion, d'analyse, puis de prise de décision. Cette compréhension correcte permettra l'épanouissement de potentialités psychiques et spirituelles insoupçonnées qui ne manqueront pas de se répercuter positivement sur le capital vitalité de l'individu mais pas avant un dépistage soigneux de nos attitudes erronées, de nos comportements carenciels et inadaptés, par l'abandon de nos automatismes spécifiques et par une perception claire de notre rôle dans la collectivité. ■