

REFLEXIONS

Mauvais, le stress ?

«On ne devrait donc jamais accepter une nouvelle mission que si l'on est encore capable d'apprendre, avec la possibilité de le faire sans être obligé de savoir immédiatement. Il est déconseillé d'accepter une nouvelle mission lorsqu'elle nous oblige à nous éloigner de nos prémisses personnelles.» VESTER

Mauvais, le stress ? Qui d'entre nous n'éprouve le stress, aujourd'hui ? Qui ne cherche à l'éliminer, l'éviter, le réduire ou le prévenir ? De quoi ne le tient-on pas pour responsable, dans le domaine de l'éducation, de la santé, du travail ?

Pourtant, dans les années '50 du XXe siècle, le «père» du stress, Hans Selye, distingue le «bon» stress du «mauvais» : l'eustress du distress. Pourtant, dans les années '70, le biochimiste spécialiste des problèmes d'environnement, Frédéric Vester, refuse de réduire le phénomène de stress à un mal de civilisation : ce mécanisme de défense vital, inscrit dans l'homme et les animaux supérieurs depuis des millions d'années, constitue à la fois une menace et un précieux signal pour la survie de l'humanité soumise à des problèmes croissants d'adaptation.

A la fin du siècle, le psychanalyste – psychosomaticien, J.B. Stora, le voit comme une «notion carrefour», un phénomène universel possédant la rare spécificité de féconder presque toutes les sciences et atteignant les dimensions psychologiques, somatiques, familiales et sociales des êtres humains.

Les eutonistes Gerda Alexander, Gunna Brieghel-Müller et Anne-Marie Winkler retiennent le sens d'«état réactionnel de l'organisme soumis à une agression interne ou externe»... Alors ? Stress pour le meilleur et pour le pire ?

Pour le meilleur et pour le pire : «Oh !cette fatigue, quand je suis à cran... Je ne récupère plus. Marre.» ... «Pas bien dans ma peau. Les jambes si lourdes, et ma tête, ça cogne. Je ne tiendrai plus longtemps le coup.» ... «Mon cœur s'emballé ! Je me sens drôle. Le dos tout dur. A quoi ça sert de dire ? Pas de prise sur la situation.» ... «On va peut-être trouver ça drôle, mais moi j'ai besoin d'un peu de stress tout le temps... sinon, ça ne bouge pas... je m'ennuie un peu.» ... «Le stress, j'adore pas. Mais bon, s'il en faut pour réaliser ce qui compte, soit. Pas trop longtemps ! Le plus difficile, c'est de sentir dans le feu de l'action quand je dois m'arrêter pour ne pas trop dépasser mes limites. Sinon, je n'arrive plus à récupérer.»...

De toutes les couleurs, le stress : «bien» ou «mal» «géré» dit-on aujourd'hui, bien ou mal «dégradé» dirait Vester.

De toutes les couleurs. Multiple dans ses sources, multiforme dans ses effets et multiple dans ses causes, il est également appréhendé de multiples manières au fil du temps, des langues et des disciplines.

Du *stringere* latin (étreindre, serrer, pincer, serrer le cœur, blesser...), l'on passe à étouffer, étouffer, opprimer..., et à angoisse, anxiété, issues du même mot latin, pour aboutir, au XVIIe siècle, en Angleterre, au mot *stress* qui résume les conséquences d'une vie difficile. Au XVIIIe, de la conséquence émotionnelle du stress on passe – comme en métallurgie – à son agent, son origine : «la force, la pression, la charge produisant une tension et, à plus ou moins long terme, une déformation de l'objet». Souvent accompagné de *strain*, le mot signifie alors «tension excessive conduisant à la déformation et/ou à la rupture».

Progressivement, une conception médicale et psychologique du stress succède à la conception physique : analogiquement, l'on applique à l'homme ce que l'on disait des métaux, et l'on en déduit que le stress peut entraîner des maladies physiques et mentales.

Ce n'est qu'au XXe siècle que l'on retrouve le mot en français. Dans la première moitié du siècle, médecins, psychologues et psychanalystes occidentaux, émettent l'hypothèse d'une psychogenèse des maladies psychosomatiques en s'appuyant sur leurs questions à propos du rôle du facteur émotionnel et sur celui des conditions de vie dans le développement des maladies. (Franz Alexander.)

Dans la seconde moitié du siècle, Selye présente le stress comme une réponse physiologique à des agents stressants (*stressors*) et divise son «syndrome général d'adaptation» en trois phases : alarme, résistance, épuisement.

Vester, lui, le décrit comme un puissant mécanisme de défense qui, en cas de danger, permet au corps de mobiliser en quelques secondes, toutes ses réserves d'énergie pour un effort musculaire exceptionnel et un blocage intellectuel requis par la fuite ou l'attaque, en réaction à des signaux bien déterminés pro-

venant de l'environnement. Pour Stora, Goorden, Raix, Mignée et autres, les stressseurs sont externes et/ou internes (facteurs de personnalité, émotion, infection, température, etc.). Ils peuvent, à tout moment, remettre en question l'homéostasie individuelle, c'est-à-dire, l'équilibre physique, émotionnel et somatique de la personne. En suscitant des émotions, ils induisent des réactions de stress de type «fuite» ou «attaque». Si, chroniquement, ces réactions ne sont pas dégradées par l'action physique, la symbolisation ou l'activité créative, elles créent un terrain favorable à l'apparition de certains types de maladies et mènent à des états de santé à la limite de la maladie, voire à des états pathologiques très graves. Les conséquences directes sur la santé en sont notamment : les déséquilibres neurovégétatifs durables, l'excès de fatigue nerveuse et le *burn-out*, cette sorte d'épuisement professionnel bien connu dans le secteur des soins de santé ainsi que dans le monde de l'enseignement.

Mais... La prudence reste de mise. Les hypothèses sont solides et préoccupantes mais restent des hypothèses : toutes les relations entre stress et maladie sont loin d'être établies, et les phénomènes observés sont très complexes, tant au niveau biochimique qu'au niveau mental et psychique. Les résultats des études sont encore trop contradictoires pour permettre des généralisations, même si, de plus en plus, des programmes de prévention et de «gestion du stress» se mettent sur pied. Le mystère de la résistance à la maladie reste entier.

Et l'Eutonie de Gerda ?

Le programme de survie ancré dans le stress, adéquat pour l'homme de la préhistoire, fonctionne toujours chez nous, mais pas nécessairement avec bonheur : parfois, il devient inadéquat et nous incite à répondre par le mouvement, alors que nous ne pouvons pas bouger, ou qu'un mouvement vif nous mettrait plus en danger que le maintien de l'immobilité... Mais, sans mouvement, nous ne pouvons ni transformer ni «dégrader» notre stress !... Quelles stratégies déployer, dès lors, pour pallier au manque d'adéquation partiel de ce mécanisme... d'adaptation ?

Permettre, par exemple, à l'organisme de réguler spontanément ses réactions d'adaptation aux exigences réelles et immédiates de chaque situation, en dépassant le «blocage intellectuel» qui, aujourd'hui, s'avère si souvent inefficace ? N'est-ce pas ce que propose l'Eutonie G.A., en invitant la personne à développer son attention, sa qualité de présence à soi et au monde, par la prise de conscience de ses sensations concrètes, au travers de multiples situations de recherche lui permettant de moduler et d'harmoniser sa tonicité de peau, de muscle, d'os, son tonus psychique, neurovégétatif, etc., du repos régénérateur à l'utilisation de la force maximale, dans un constant changement dynamique et vivant ?

Ne pourrait-on parler ici d'art de vivre, de conscience corporelle globale et instantanée de l'individu en relation avec l'environnement, de créativité individuelle et collective ?

Mais le stress reste le stress, et l'Eutonie n'a rien de magique ! Elle propose un entraînement simple, élémentaire, régulier et de longue patience. Parfois, malgré tout, le stress garde une longueur d'avance, en dépassant les capacités d'adaptation de l'individu...

Au travail aussi...

Au travail aussi, le stress dépasse de plus en plus souvent les capacités d'adaptation des travailleurs. A ce titre il est particulièrement préoccupant. Au point que le Bureau International du Travail le considère comme «l'un des plus graves problèmes de notre temps, non seulement pour les individus dont il met en péril la santé physique et mentale, mais aussi pour les entreprises et les gouvernements».

En médecine du travail, l'on constate des réactions physiologiques normales puis «éventuellement pathogènes, non spécifiques de l'agent causal, que l'organisme, soumis à des demandes, exigences, sollicitations, et stimuli de l'environnement, produit en surplus de la réponse spécifique liée à la nature et à l'intensité de la stimulation en cause». Comme si la réaction au stress se mettait dans une spirale folle. Mais que faire, dans ce cas ?

Soins de santé, stress et Eutonie Gerda Alexander

Mais que faire, dans ce cas ? Peut-être l'exemple d'un service hospitalier permettrait-il d'envisager quelques pistes ?

Comme kinésithérapeute et eutoniste G.A. travaillant surtout en milieu hospitalier, j'ai eu – et j'ai encore – l'occasion d'éprouver et d'observer le stress au travail. Mon champ d'application et d'observation essentiel des effets de l'Eutonie est celui des «soins de santé», côté «usagers», «professionnels» et «étudiants».

En 1998, pendant deux mois, j'ai pu proposer à mes collègues de toutes disciplines de soin et d'entretien du service de Long Séjour Psychiatrique et de Psychogériatrie aiguë, un atelier continu de «gestion du stress par l'Eutonie Gerda Alexander». Leur demande s'enracinait dans une expérience quotidienne de traitements d'Eutonie G.A. avec les patients du service souffrant de troubles de «santé générale» comme de «santé mentale».

Curieux, et avec un a priori favorable à l'égard de la méthode, ils se sont d'abord couchés, puis assis, agenouillés ou mis debout sur le sol, chaque semaine, par petits groupes. «Tous pareils sur le sol, ça fait du bien», comme l'a

relevé une des techniciennes de surface. Pour découvrir leur enveloppe-peau, leur charpente osseuse, leur écrin musculaire..., dans l'immobilité et le mouvement, en les confrontant au sol, en touchant l'air, en prenant conscience de la crispation et de la détente... Avec des accents différents selon les moments, les groupes, les demandes des participants, leurs réactions individuelles et collectives. Autant de situations qui ont constitué la trame des séances. La couleur dominante a été celle de ce fameux «toucher conscient», dont Gerda Alexander écrit que la pratique «offre des perspectives infinies de travail, sans aucun danger de perturber ou de détruire l'équilibre psychosomatique des élèves». Au terme de chaque séance, les participants ont disposé d'un «champ ouvert» de quelques minutes de communication verbale libre à propos de la séance et, au terme de l'expérience, d'un «champ ouvert» plus long.

Globalement positive pour le personnel comme pour les patients, l'expérience a eu des retombées physiologiques, psychophysiologiques et psychologiques nettes et en cascade, dont certaines durent ou peuvent, aujourd'hui encore, être aisément «relancées». Sont apparus – bien entendu – les effets positifs habituels sur la vitalité, le «transport», le mouvement, la respiration, la circulation, la digestion, la détente, la fatigue, et la douleur, mais aussi sur l'écoute, le respect et la communication. Autant de facteurs modérateurs du stress !

Je pense notamment au fait d'éprouver des «sensations étranges» (c'est-à-dire inhabituelles, tout simplement), et d'oser se les nommer, en parler à d'autres, les écouter... Les «Ah ! toi aussi ? Moi, c'était pas tout à fait ça, mais c'était aussi bizarre, et je n'osais pas le dire(...)» des séances ont petit à petit marqué les activités habituelles du service, les tâches quotidiennes et les réunions. Nous avons tous constaté qu'il nous était devenu plus facile d'écouter d'autres vécus, de rencontrer d'autres points de vue et d'autres manières de réagir aux événements... et que, si nous cherchions des solutions «coopératives» dans le travail, c'était plus stimulant et plus satisfaisant de les considérer comme «nouveaux, intéressants» plutôt que comme «étranges, dangereux». Bref que tout cela avait un impact positif sur la qualité de notre travail et sur le niveau de notre stress.

Après coup, j'ai pu constater que nos observations – les miennes et celles des participants – correspondaient concrètement au «portrait du stress» réalisé dans notre hôpital par une équipe de chercheurs de l'Université Catholique de Louvain : les facteurs stresseurs, les facteurs modérateurs («tampons»), l'épuisement et ses conséquences étaient éprouvés et décrits de la même manière par les participants. De plus, les stratégies de prévention et de réorientation des effets indésirables du stress, élaborées selon les principes d'Eutonie G.A. avec eux lors des séances, se transféraient aux activités quotidiennes dans notre service (caractérisé par un haut niveau de stress) et, parfois même au dehors. En prime, elles correspondaient à celles que propose la littérature dans ce domaine.

Intéressante et originale la gestion du stress à la mode de l'Eutonie de Gerda ? Oui, et à divers titres. Si je me réfère aux écrits récents sur le sujet, elle constitue l'une des rares méthodes corporelles à inciter à **prendre conscience** de la réalité telle qu'elle est (sensations) plutôt que de s'en évader, pour «gérer» le stress. Le travail de prévention y est simultanément individuel et collectif, et la pratique de la méthode atteint les trois niveaux de prévention du stress, si j'en juge par mes observations et celles des participants à l'atelier.

La prévention primaire, relativement rare, consiste à réduire voire à éliminer les stressseurs par une prise de conscience et éventuellement des techniques permettant de se détendre ou de modifier son style de vie. La prévention secondaire apprend au sujet à détecter son stress, à le réduire et à le maîtriser par le biais d'activités de formation et d'éducation. La prévention tertiaire, la plus développée actuellement, vise le traitement, la réhabilitation et le processus de récupération. L'Eutonie G.A. joue bien sur ces trois plans.

Son originalité et son intérêt ont été avalisés par les sérieux et officiels *Club Européen de la Santé et Association Professionnelle Belge des Médecins du Travail* qui, en 1998, ont remis conjointement aux services de Psychogériatrie et de Médecine du Travail de l'Hôpital Psychiatrique du Beau Vallon à St-Servais-lez-Namur leur prix «Santé et Entreprise» et leur prix spécial, pour la réalisation, l'évaluation, la mise en relation avec l'enquête intrahospitalière sur le stress, et la présentation de l'«atelier de gestion du stress par l'Eutonie Gerda Alexander» destiné au personnel de toutes disciplines de soin et d'entretien du service de Psychogériatrie. Ces prix pointent «des initiatives ou des projets novateurs en faveur de la prévention en milieu de travail» et, dans le cas présent, attestent de l'originalité de la démarche de l'utilisation de l'Eutonie Gerda Alexander comme méthode de prévention du stress...

L'expérience pourrait être réalisée tant de fois, et présentée de tant de manières différentes et neuves, toutes issues de la rencontre avec la réalité telle qu'elle est simplement, à chaque moment. Il y aurait encore tant d'aspects à évoquer, à développer ! Mais, pour l'heure, c'est assez.

Pour conclure

Intéressante et originale dans la «prévention du stress» et dans bien d'autres domaines, l'Eutonie m'apparaît avant tout comme une méthode simple et concrète qui renvoie l'homme à sa terre. Ne serait-ce pas là sa caractéristique essentielle ? «C'est dans le tissu de la vie quotidienne que se joue l'essentiel de nos destinées» écrit Gerda Alexander. Et le stress appartient à la vie. Alors, ni bon ni mauvais, le stress, mais simplement de la vie ? Comme l'Eutonie ?

Thérèse Barrea, Eutoniste G.A.
Avril 2001

Bibliographie

- ALEXANDER G., *Le corps retrouvé par l'Eutonie*. Tchou 1977.
- ANZIEU D., *Le Moi-peau*. Dunod 1985.
- BRIEGHEL-MULLER G. et WINKLER A.-M., *Eutonie Gerda Alexander - Pédagogie et thérapie*. Delachaux et Niestlé 1972.
- GOORDEN Th., «Stress, fatigue et épuisement». *Le Journal du médecin* 1/98.
- RAIX A. et MIGNEE C., *Psychopathologie du travail et du chômage*. – E.M.C. 1995.
- STORA J.B., *Le stress*. P.U.F. 1999.
- VESTER F., *Vaincre le stress*. Delachaux et Niestlé 1979.