

Stress peur et anxiété

Aurélie Croiset
Psychologue, psychothérapeute
Unité de médecine de la Nutrition,
Hôpital de Rangueil, CHU et CIO de Toulouse

Docteur en psychologie
Membre associé au laboratoire CERPPS,
Université Toulouse Jean-Jaurès

Le covid et son contexte, ça stresse !

Nous traversons une crise sanitaire sans précédent, qui nous affecte ainsi que nos proches. Les recommandations de confinement, la distanciation sociale, les modifications de nos conditions de travail, les risques pour notre santé et celle de nos proches changent nos habitudes et beaucoup d'entre nous s'inquiètent des conséquences collatérales.

C'est bien parce que cette situation est inconnue qu'elle nous stresse, elle nous met sous tension car nous ne savons pas comment réagir !

C'est quoi le stress ?

Le stress est une réaction physiologique de notre corps lorsqu'il se trouve dans une situation où il n'a pas le contrôle, ou une situation de danger. Nous ressentons notre cœur qui bat plus fort et plus vite, nous pouvons avoir les mains moites, la gorge serrée, des difficultés à se concentrer et bien d'autres réactions ...

Lorsque nous ne sommes pas capables d'identifier, de comprendre et d'expliquer ce qu'il se passe en nous, lorsque les changements physiologiques sont trop brutaux ou désagréables, nous ressentons de l'insécurité. Insécurité à laquelle je vais devoir m'adapter rapidement pour réduire cette sensation et ce, peu importe les conséquences.

Le stress n'est pas mauvais en soi, il le devient lorsque cet état de tension physique est ressenti en permanence. La tension physique est une énergie difficilement contrôlable qui monte et qui va chercher à se libérer rapidement (dopamine, ...). Lorsque ce n'est pas possible, les hormones de stress (cortisol, adrénaline) vont produire un épuisement du corps, affaiblir nos capacités d'auto-guérison et fragiliser notre santé mentale, notre moral, notre sommeil et nos réactions émotionnelles.

Le stress ça fait peur c'est normal ?

L'état de stress fait peur car il met le corps en « état d'urgence », en état d'alerte ! Les hormones de stress mettent le corps en situation de danger physiologique pour se préparer à l'action : 3 options sont alors possibles, combattre ou attaquer ; fuir ou éviter ; se figer.

En situation de danger perçue, toute l'attention est donc portée sur l'analyse de notre environnement extérieur (nous sommes en hyper-vigilance), nous ne sommes plus en capacité de réagir comme d'habitude ! Notre cerveau est comme « figé ».

L'actualité nous a très bien démontré ce fonctionnement, dans le cadre de l'annonce du confinement, les rayons des supermarchés ont été dévalisés. Pourquoi ? alors que certains d'entre nous allaient profiter des derniers rayons du soleil dans les parcs, aux bords des rivières, d'autres couraient vider les rayons de supermarché en cédant à la panique ?

Le phénomène de contagion de la peur explique comment les individus en état de stress vont se référer à ce que font les autres pour savoir quoi faire ou confirmer que ce qu'ils font est bien ! Les gens voient des photos d'étagères vides, et peu importe que ce soit rationnel, cela envoie le message que c'est la bonne chose à faire. Cela peut être précieux du point de vue de l'évolution, quand nous ne savons pas comment réagir, nous nous tournons vers d'autres pour être guidés. Si

vous êtes dans la jungle et que quelqu'un bondit pour s'écarter d'un serpent, vous faites automatiquement la même chose. Mais parfois ce réflexe est détourné et vous conduit à faire quelque chose qui n'est pas la bonne chose à faire. « Lors des paniques collectives, la peur de chaque sujet est nourrie par la peur des autres » (Antoine Pelissolo). Ce processus se nourrit de l'incertitude et de la perte de contrôle de la situation.

Qu'est-ce qui explique la diversité des réactions ?

Certains d'entre nous sont plus sensibles aux signaux de danger que les autres, on les appelle les « anxieux ». Mais qu'est-ce que l'anxiété ?

L'anxiété c'est ressentir un état de stress sans qu'il y ait réellement un danger immédiat. L'individu interprète les signaux de son environnement comme des « menaces » et son système d'alerte va s'activer.

Le stress perçu va activer le système nerveux autonome et déclencher les hormones de stress pour maintenir la vigilance et se préparer au combat ou à la fuite. C'est seulement lorsqu'un individu se sent dépassé, qu'il est dans l'incapacité de mobiliser ses ressources pour faire face à la situation stressante « sans solution », que son organisme va « se figer » pour le protéger de la toxicité du stress chronique.

Par exemple, dans les attaques de panique, l'individu interprète les variations physiologiques comme des menaces de mort. Les sensations sont bien réelles. Dans l'anxiété généralisée, l'individu perçoit dans son environnement plus de signaux de danger qu'ils en existent en réalité. Dans le trouble obsessionnel compulsif, l'individu va tenter d'apaiser cette sensation de danger perçu par des rituels de pensées (comptage) et des comportements (dopamine). Dans les troubles alimentaires, l'individu va tenter libérer la tension interne qu'il n'explique pas toujours, par la recherche de plaisir rapide et efficace : l'alimentation (décharge de dopamine ce qui apporte du plaisir et me libère de la situation sans solution).

Quel est le lien entre anxiété et trouble alimentaire ?

Des recherches ont montré que les personnes avec un trouble alimentaire ou les personnes « anxieuses » avaient un système autonome plus sensible. Autrement dit, leur système d'alerte censé les informer des dangers extérieurs est plus sensible que chez d'autres. Ceci implique donc qu'ils vont ressentir un état d'insécurité plus rapidement.

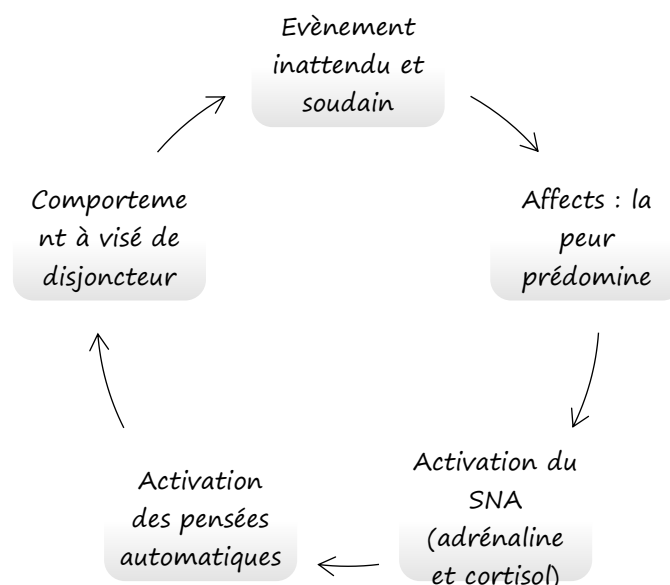


Figure 1 : les mécanismes du stress

En réalité, ce sont les « raccourcis de pensées » que nous faisons, nos croyances et nos expériences de vie qui vont influencer l'interprétation que nous allons faire de notre environnement. Tout ce que je pense de moi est influencé par les perceptions que j'ai construites de moi à travers mes environnements familiaux et interpersonnels.

D'autres études ont mis en avant l'influence de notre éducation familiale et de notre culture dans cette sensibilité aux idées, croyances et normes sociales. En effet, nous évoquons peu le traumatisme social auquel nous avons bien des difficultés à nous détacher.

Et si je suis anxieux, qu'est-ce que je fais ?

Le système nerveux autonome est un système d'auto-surveillance que nous entretenons mal. La société dans laquelle nous vivons nous a coupé des éprouvés sensoriels, parce que tout doit toujours plus « aller vite », nos rythmes ne respectent plus nos rythmes biologiques et nos seuls repères sont ceux que nous impose le cadre.

Nous n'écoutons plus attentivement en profondeur notre corps, d'ailleurs depuis ce matin, combien de fois avez-vous écouté votre respiration ? Combien de fois avez-vous senti la différence de température entre l'air qui entre et l'air qui sort de votre corps ? Combien de fois, vous êtes-vous connecté à votre corps pour écouter ce qu'il avait à vous dire ? Suis-je fatigué(e), ai-je faim ? ai-je faim comme hier ? Combien de fois, avez-vous observé ces différences entre hier et aujourd'hui ?

Puisqu'on fait taire notre corps, notre mental s'active, il s'active toujours plus et toujours plus fort, il tourne de plus en plus vite, nous empêchant de réfléchir correctement. Il va nous jouer des tours en nous envoyant des informations erronées telles que des « impressions » ce qui va induire des pensées sur soi, les autres parfois fausses.

Les facteurs psychologiques vont prendre le relais en essayant de tout expliquer par la raison, en ignorant l'intuition. Il devient de plus en plus difficile de contrôler ses pensées, elles nous envahissent et n'ont pas de temporalité : tout est urgence. Ainsi, nous mettons notre corps en tension, tension qu'il devient difficile de libérer autrement que par la reproduction de comportements ce qui est rassurant et sécurisant.

La première chose à faire est de « se poser », tout simplement pour écouter ce que notre corps et nos émotions ont à nous dire. Chaque émotion vient nous signifier quelque chose, quelque chose d'intime et de profond que je n'écoute plus depuis bien longtemps.

Il existe des techniques simples visant à **acquérir des comportements de « sécurité »** et vous aider à comprendre ce qu'il se passe en vous, à identifier l'émotion ou les sensations désagréables et à les communiquer. Alors certes, ce n'est pas si simple, vous n'avez jamais appris à vous connecter à vous. Ces exercices ne sont pas magiques et nécessitent parfois de le refaire plusieurs fois par jour.

La première technique consiste à apaiser le corps physiologiquement avec les exercices corporels d'ancrage lorsque vous êtes sous tension. Ces exercices de focalisation attentionnelle sont destinés à apaiser le corps en permettant d'évacuer la tension par des exercices de respiration. Les **exercices de respiration** (cohérence cardiaque, ou de relaxation) vont permettre de stimuler les capteurs de pression dans notre thorax et réguler les battements cardiaques à travers les échanges gazeux. La respiration ventrale va activer le système parasympathique ou système de sommeil, ce qui va indiquer au corps de ralentir. [Certaines applications de cohérence cardiaque sont libre d'accès].

Un autre exercice de respiration consiste à prendre une grande respiration, la bloquer aussi longtemps que cela est possible, puis d'expirer lentement. Cet exercice est particulièrement efficace lorsque vous vous sentez facilement paniqués, lorsque vous hyperventilez ou lorsque

vos palpitations rendant la respiration difficile [l'application respirelax et bien d'autres en libre d'accès existent].

La seconde technique consiste à réguler les émotions et ramener dans l'ici et maintenant en toute sécurité avec les exercices corporels d'orientation pour retrouver le calme intérieur et contrôler les pensées négatives. Les **exercices de méditation** en pleine conscience sont particulièrement efficaces [De nombreux sites de méditations existent, des applications tels que « petit bambou » et autres ont débloqués des exercices dans le cadre du confinement].

Un autre exercice aussi appelé le « 5 4 3 2 1 » consiste à se concentrer sur des perceptions dans l'ici et maintenant, à savoir la dimension visuelle, auditive, olfactive et corporelle. Vous allez d'abord vous concentrer sur les choses que vous voyez, que vous entendez, que vous sentez puis que vous ressentez, et cela ponctué de respirations lentes et profondes. Si l'exercice est trop difficile, vous pouvez le faire en vous imaginant dans un lieu qui vous est cher et agréable (vos sensations sur une plage, en haut d'une montagne, devant l'océan ...). A vous ...

Pour finir,

La situation exceptionnelle dans laquelle nous sommes accentue nos difficultés à gérer nos émotions, la peur de l'inconnu rend difficile les projections dans l'avenir toutefois, le message le plus important est de ne pas rester isolé ! Vous avez à disposition des cellules d'écoute psychologique mises à disposition dans chaque région, le numéro vert est gratuit, des professionnels sont là pour vous répondre, vous écouter et vous guider.