

# Le stress, l'homme-métal, l'âge du fer et l'âge d'or

**Le stress découvert par Hans Selye est le caractère principal de « l'homme-métal » de l'âge de fer. La gestion de stress ne fait que l'entretenir et le stress devient toujours plus grave. Existe-t-il une solution ? Oui, car l'âge d'or approche...**



Il n'y a pas plus stressant que d'écrire un article sur le stress : tout a été dit sur le sujet, mille et mille fois dit et redit, depuis que Hans Selye, en 1936, a proposé ce terme par un coup de génie dont il était sûrement loin de prévoir le succès planétaire. Depuis cette date, en effet, se sont accumulés autour du stress, partout (mais surtout dans les pays occidentaux), les livres, les études, les articles, les techniques, les musiques, les massages, les stages, les lieux de détente multiples, etc, etc. Mais, – quel paradoxe! – le stress n'a jamais été aussi florissant et le commerce autour, en aussi bonne santé. Alors... que dire de plus, que dire de nouveau sous le soleil, qui puisse nous faire avancer sur le sujet ? Peut-être, reste-t-il tout simplement à réfléchir, à réfléchir sur ces deux questions essentielles : Pourquoi le mot stress a-t-il connu un tel succès ? Et pourquoi, malgré tous les efforts déployés dans toutes les directions, apparaît-il toujours actuellement comme le syndrome dominant de notre société, avec son cortège de maux psychologiques et somatiques, dont les plus graves semblent être nos maladies chroniques (maladies cardio-vasculaires et cancers) ? Une troisième question subsidiaire nous semble aussi intéressante et découler des deux premières : est-il possible de concevoir ou de rêver à un monde sans stress et que nous manque-t-il vraiment pour y accéder ?

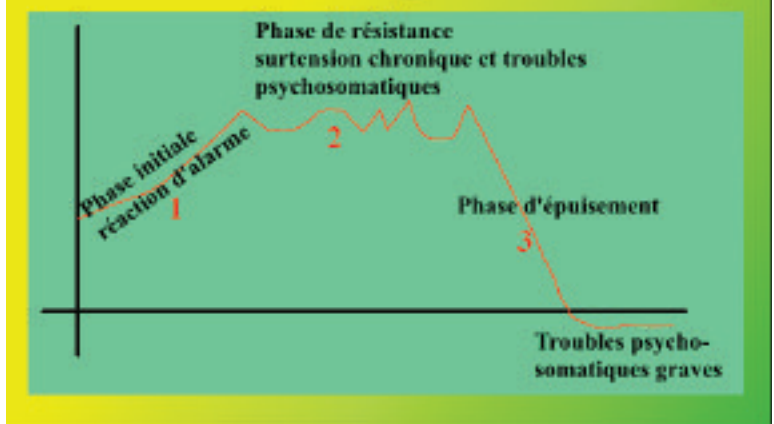
## *Stress syndrome dominant de notre société*

Pour comprendre le succès du mot, il faut d'abord commencer par un rapide hommage à Hans Selye, le

père fondateur du stress. Médecin, d'origine autrichienne, ayant fait ses études à Prague, il s'exile entre les deux guerres aux Etas-Unis puis au Canada, où il se spécialise dans la recherche en endocrinologie. Entre-temps, il propose le mot « stress »

restera plus qu'à dérouler la richesse de cette métaphore bissociative, en proposant par exemple son schéma descriptif du très célèbre processus de stress en trois phases (phase d'alarme, phase d'excitation, phase d'épuisement).

### Le schéma du stress en 3 phases de Hans Selye



pour décrire un état où se trouve la majorité de sa clientèle et cela, en transférant ce mot du domaine de la métallurgie, où il semble avoir fait quelques incursions. En effet, le stress décrit d'abord la tension d'une plaque de métal sur laquelle on aurait déposé des poids trop lourds, de telle manière que celle-ci se déforme, puis, si on continue à y ajouter des poids, se brise. Quelle merveilleuse et superbe métaphore, à laquelle la plupart des habitants des sociétés occidentales vont adhérer sans réserve ! En effet, Hans Selye vient de réaliser ce qu' Arthur Koestler appellera plus tard, le processus créatif et très fertile de la « bissociation », c'est-à-dire qu'il a associé en une même idée, des éléments venant de deux univers différents : l'état d'un métal en surpoids et l'état de l'être humain de son époque, en surtension avec de graves problèmes d'adaptation (cf <http://www.psychotherapie-integrative.com/arthur-koestler-bissociation.htm>). Ensuite, il ne lui

Avec une sorte d'évidence fébrile, l'homme du 20<sup>e</sup> siècle, s'est donc identifié très facilement à une plaque de métal en état de stress. Le matérialisme scientifique dominant de l'époque, où seul compte l'étude de la matière et de ses objets, ne suffit pas à expliquer une identification si profonde. Une étrange synchronicité avec la plus lointaine mythologie gréco-latine apporte à notre avis une explication supplémentaire. Après l'âge d'or, où l'humanité a connu une période de félicité indéfectible, est venue la décadence, la perte du paradis originel, la dégringolade dans l'âge d'argent, puis l'âge d'airain, puis enfin l'âge de fer. Nous serions actuellement dans l'âge de fer. Ainsi le décrit Ovide dans *Les Métamorphoses* (livre I 89-150) : « L'âge de fer fut le dernier. Tous les crimes se répandirent avec lui sur la terre. La pudeur, la vérité, la bonne foi disparurent. À leur place dominèrent l'artifice, la trahison, la violence, et la coupable soif de posséder

(...). Déjà sont dans leurs mains, le fer, instrument du crime, et l'or, plus pernicieux encore. La Discorde combat avec l'un et l'autre. Sa main ensanglantée agite et fait retentir les armes homicides. Partout on vit de rapine. L'hospitalité n'offre plus un asile sacré (...) La piété languit, méprisée; et Astrée (la Justice) quitte cette terre souillée de sang et que les dieux ont abandonné ». La tentation est grande de rajouter à cette description cauchemardesque «...et les hommes dans leurs villes géantes de fer et de verre étaient tout déformés de tensions, prêts à se briser en toutes sortes de maux comme des plaques de métal sur lesquelles on aurait déposé trop de poids ».

Donc, grâce à Hans Selye, l'homme-métal de l'âge de fer, a identifié le stress comme la principale qualité de son état, un syndrome généralisé d'adaptation ou d'inadaptation, d'où découle la plupart de ses maux et maladies. Très vite aussi, conjointement à cette découverte, l'homme-métal s'est mis à chercher des moyens de « gérer » ce fatidique stress ; et cette expression « **la gestion du stress** » va connaître un tout aussi grand succès. Il est vrai que nous sommes toujours avec ce terme, dans un monde proche du métal. La gestion est un terme venant de l'entreprise – on pourrait presque dire de l'entreprise métallurgique, premier modèle entrepreneurial. De même qu'il faut savoir bien gérer son entreprise et son argent, il faut savoir gérer sa plaque de métal afin qu'elle puisse au mieux supporter les poids. C'est ainsi qu'Hans Selye lui-même a montré la première voie de cette gestion. On pourrait dire qu'il a fondé le premier atelier pour améliorer le métal humain sous tension, un atelier qui va devenir par la suite énorme, et que nous pourrions appeler **l'atelier bio-médical**. Il s'agit d'étudier les propriétés du matériau

humain, c'est-à-dire son corps, au niveau physiologique, chimique, biologique, neurologique, quand il craque sous les poids. En tant que chercheur en endocrinologie, il a montré les différentes réactions hormonales en chaîne du stress, au niveau des surrénales, de l'hypophyse, de l'hypothalamus et du système neurologique (sympathique et parasympathique), et de quelle manière on peut agir sur ce niveau physique par des prescriptions médicamenteuses, afin de rééquilibrer le système.

Ensuite, dans la continuité de cette idée de gestion du métal humain, est apparue la voie comportementale,

#### **L'atelier du comportementalisme.**

Il s'agit de proposer au corps, des « comportements-antidotes » de détente, de relâchement, de lâcher prise, venant améliorer ou transformer l'état de tension du métal. C'est le succès immense, qui ne s'est jamais démenti, des relaxations de toutes sortes dont les premières commencent entre les deux guerres à la même époque que la découverte du stress (training autogène de Schultz, relaxation de Jacobson, méthode Vittoz). En langage métaphorique, il s'agit de rendre la feuille de métal plus souple, plus fluide, afin qu'elle puisse mieux encaisser les chocs; il faut presque changer sa densité de matière en en faisant une feuille de plastique plus malléable. À ces relaxations corporelles vont bien sûr peu à peu s'ajouter des ingrédients supplémentaires pour les rendre plus efficaces, en particulier les suggestions et images mentales (relaxation-visualisation,

sophrologie, hypnoses, etc...). Mais nous passons déjà dans le 3<sup>e</sup> atelier, bien plus tardif. En effet, il faut attendre les années 60, pour que démarre **l'atelier cognitif**, c'est-à-dire la réflexion sur l'importance des facteurs subjectifs propres à chacun, en rapport avec le stress. Au préalable, on fonctionnait sur des échelles de stress communes à tout le monde, où les agents stressants étaient gradués par ordre d'importance, comme on gradue des poids (par exemple sur l'échelle de stress de Holmes, le poids le plus lourd, c'est la mort du conjoint gradué 100, viennent ensuite le divorce 73, puis la séparation des époux 65, une période de prison 63, etc.).



#### **« L'âge de fer »**

Jusqu'au jour – il n'y a pas si longtemps – où l'on s'est aperçu que les êtres humains réagissaient très différemment à un même poids : par exemple pour un divorce, l'un fait une dépression grave avec un stress intense, tandis que l'autre au contraire, après quelques pleurs, se retrouve en parfaite santé. On venait de découvrir que l'homme était un métal spécial, doté d'une subjectivité, d'une intériorité, d'une profondeur psychique et que l'on pouvait aussi agir sur cette dimension pour gérer le stress. C'est d'abord →

# Le stress, l'homme-métal, l'âge du fer et l'âge d'or

le succès des psychothérapies cognitives et l'importance donnée au système de croyances de chacun pour subir ou gérer le stress. Puis, dans la foulée, se sont engouffrées les psychothérapies émotionnelles, créant un nouvel atelier à elles toutes seules : **l'atelier émotionnel psychocorporel**. Héritières de Reich, ce sont la bioénergie, le cri primal, le rebirth, la Gestalt, etc..., il s'agit de vider les tensions du stress accumulé, de leur contenu émotionnel engrammé dans l'organisme. Puis, pour les stress chroniques les plus graves, est apparue la nécessité de faire un travail thérapeutique sur son histoire personnelle, ses traumatismes d'enfance, les traumatismes de la naissance et de la vie périnatale, les traumatismes psychogénéalogiques de la lignée et, s'est construit **l'atelier du travail sur son histoire personnelle inconsciente**, avec toutes les techniques de régression à la recherche du stress originel (Hypnose éricksonienne, PNL, EMDR, respiration holotropique, psychanalyse, etc...). En fait, pour toutes ces techniques psychothérapeutiques qui se sont greffées tardivement sur le marché de la gestion du stress, il s'agit de transformer la plaque de métal humain, en une matière plus fluide, plus transparente, plus légère, afin de lui faire perdre de sa densité, de sa crispation originelle de métal. On pourrait la comparer aux nouveaux alliages comme le titane, ou les métaux à mémoire de forme employés dans l'industrie aéronautique, où la valeur ajoutée en intelligence est l'élément décisif.

Il manque sûrement beaucoup d'ateliers ou de sous-ateliers à cette liste succincte, mais le résultat est le même : le stress est toujours là, omniprésent, faisant ses ravages quotidiens afin de rendre la vie urbaine de plus en plus intolérable et ses

maux de plus en plus graves... Alors comment expliquer que cette usine gigantesque de la gestion du stress soit si peu efficace à diminuer ou faire disparaître celui-ci ?

Nous voyons au moins trois raisons



« *Le fleuve de métal automobile, le grand pourvoyeur de stress* »

fondamentales et il y en a sûrement d'autres. Dans cette conception dominante de la gestion du stress, celui-ci est valorisé. Il ne s'agit en aucune manière de le faire disparaître. Le stress est bon, c'est une qualité fondamentale de la nature humaine et même de la nature tout court. Il faut juste faire en sorte qu'il ne soit pas excessif, juste chercher l'équilibre, l'homéostasie. D'ailleurs partout, et particulièrement dans les publicités,

les médias, les films, sont valorisées les qualités du bon stress, « l'eustress », qui grâce à son énergie démultipliée va permettre la suractivité consom-

matrice de richesses. Devant le tintamarre de tous ces modèles bruyants, le stress a vraiment encore beaucoup d'avenir ! L'âge de fer se contemple lui-même dans ses représentations médiatiques et virtuelles, pour se prolonger indéfiniment dans la répétition de ses tensions et la gestion du stress se partage allégrement les parts du marché !

Et que dire des agents stressants les plus importants, ceux qui sont les causes extérieures, les poids les plus néfastes pour la plaque de métal humain ? En premier lieu, bien sûr, l'environnement délétère des gran-

des villes avec ses banlieues de béton, ses bruits insupportables, sa circulation automobile sursaturée, etc... mais aussi la dureté des relations humaines avec la compétition pour le profit personnel érigée en règle de conduite dans tous les domaines, est-ce que quelque chose est fait d'important pour tenter de les réduire, de les faire disparaître ? Même si la sonnette d'alarme est tirée pour l'environnement, il n'y a pas grand-chose de changé, et l'homme ploie toujours sous le poids des agressions de toutes sortes. Mais la gestion du stress ne s'occupe pas de ces sujets.

Enfin, au sujet des différents ateliers qui travaillent depuis longtemps déjà à la gestion du stress, il y a quelque chose qui les caractérise tous, c'est leur cloisonnement, c'est-à-dire le peu d'échange, de communication, de mise en commun de leurs découvertes. Cela, selon notre point de vue, affaiblit considérablement leur impact. Le biomédical

*Est-ce possible  
de rêver  
à un monde  
sans stress ?*

méprise le psychologique et vice-versa, le cognitivisme ne supporte pas le vidage émotionnel psychocorporel, la psychanalyse s'enferme dans ses dogmes en combattant le cognitivisme et les dernières avancées de l'imagerie médicale, etc. Alors, le stress est le plus fort, non seulement, il ne recule pas d'un pouce, mais il lui est facile d'être triomphant.

Allons-nous en rester là ? Est-ce qu'il n'y a pas de solution possible, en dehors des bricolages individuels, pour tenter de faire de son métal, le moins mauvais métal ? Est-ce qu'il est possible encore de rêver à un monde, à une vie sans stress ?

La PNL (Programmation Neuro-Linguistique) toujours très optimiste, nous assure que la solution réside dans le problème ou que le problème est une opportunité pour faire éclore la ressource salvatrice qu'il contient cachée. Nous sommes plutôt d'accord avec cette manière de voir les choses et nous pensons que l'âge de fer, en phase terminale, contient en son sein les solutions de l'âge d'or, qui ne devrait pas tarder à poindre, ainsi que le propose d'ailleurs la vision cyclique des grandes mythologies. Si l'on examine une à une les trois raisons principales du renforcement du stress : il y a à l'intérieur de chacune des raisons d'espérer. D'abord le cloisonnement des ateliers de gestion du stress. Cela est en train de changer. La vision intégrative qui consiste justement, à l'opposé, à favoriser les rapprochements, les ponts, les passerelles entre les différentes disciplines, est en train de se propager et particulièrement dans le domaine de la santé. Notre journal en est, bien sûr, le modeste écho, mais surtout dans le grand public, commence à faire son chemin, l'idée que pour cultiver la santé et réduire ses maux, il faut utiliser conjointe-

ment les acquis des différents domaines de la connaissance, en particulier ceux du corps et ceux de l'esprit, c'est-à-dire utiliser le **tiercé gagnant : la médecine classique, les médecines complémentaires ou alternatives et les techniques psychothérapeutiques**. Les effets sont surmultipliés, le stress n'a qu'à bien se tenir, quand le médecin intégratif fait alliance avec le psychothérapeute intégratif !

Qu'en est-il des agents stressants les plus graves ? Là aussi, la situation est tellement préoccupante, l'environnement semble se dégrader tellement rapidement, que partout la prise de conscience collective s'ac-



### « L'âge d'or »

celère. Même les scientifiques, d'ordinaire si confiants dans le progrès, accumulent les études et les rapports accablants pour appeler à un changement radical de relation avec la nature et avec l'environnement, en encourageant le respect et la protection de sa biodiversité. Même chose pour les relations humaines, les stages de management dans les entreprises ne sont pas tous soumis aux impératifs de gestion de la compétition généralisée porteuse de stress maximum, mais les espoirs – des participants surtout – se tournent vers un management porteur de sens et de valeurs essentielles (entreprise citoyenne, développement durable,

management participatif, économie du don, « social business », etc.), alors la conscience humaine se réveille, les esprits s'illuminent et les corps tout naturellement se détendent.

Mais il reste le plus difficile : que l'homme du début du 21<sup>e</sup> siècle renonce à se prendre pour une plaque de métal en surtension. Qu'il puisse changer l'image de lui-même. Qu'il puisse regarder comme une lointaine erreur d'un âge de fer révolu, ce stress et sa gestion dont il était si fier. Pour cela, il lui faut changer radicalement d'élément, passer du métal à une autre substance, un autre

élément. De même que les ateliers de gestion du stress se sont acheminés progressivement vers la recherche d'une matière de plus en plus fluide, de plus en plus légère, de plus en plus intelligente, il semblerait que l'image de cette nouvelle substance dont le stress est absent serait à chercher du côté d'un immatériel pur, fait de conscience et d'amour, **une sorte d'hologramme de lumière**.

On en revient toujours là, on en revient toujours à l'âge d'or, car l'or symbolise en fait ces deux qualités (conscience et amour). Les grands maîtres n'ont parlé que de cela. Le Bouddha, Jésus-Christ, →

## Le stress, l'homme-métal, l'âge du fer et l'âge d'or (suite)

Lao-tseu et tous les autres n'ont parlé que de cela : le retour à notre véritable nature oubliée faite de conscience et d'amour. Impossible de concevoir le stress dans cette nature. Est-ce que le bouddha peut être stressé ?

Mais comment faire actuellement, pour que l'homme puisse enfin accéder à sa véritable nature ?

La première chose serait de ne pas combattre sa nature de métal stressé, ni de culpabiliser, ce serait un nouveau stress. Il s'agit juste de voir, contempler, et accepter son ancienne nature avec les yeux de la conscience, juste l'accueillir et l'accepter dans l'exercice de la pleine conscience et attendre qu'elle se dissolve tout naturellement. Là encore, il y a des signes positifs de cette mutation en douceur. Jon Kabat-Zinn, aux Etats-Unis a développé avec succès une série de cliniques de réduction du stress, dont l'outil principal est la pleine conscience. Et voilà que ce formidable exemple commence à gagner la vieille Europe, via les TCC (thérapies cognitives et comportementales). Jon Kabat-Zinn en l'occurrence vient d'inaugurer le dernier atelier qui manquait à l'entreprise métallurgique de gestion du stress, **l'atelier des spiritualités nouvelles**. Mais cet atelier ne sert plus à gérer le stress, il n'appartient plus véritablement à l'entreprise, il est occupé à dissoudre en douceur le

métal, pour le transformer complètement en une autre substance, d'où le stress est absent et où règne à la place l'expansion détendue de la pleine conscience.



*Est-ce que le bouddha stresse?*

Sommes-nous prêts collectivement, à grande échelle, à cette mutation ? Peut-être... Parce que l'âge de fer va finir par disparaître et qu'en son cœur est en train de naître l'âge d'or avec une nouvelle culture, un nouveau paradigme, une nouvelle vision de l'être humain. Une étude sociologique sur les valeurs qui agitent actuellement les sociétés occi-

dentales parle de l'émergence significative des « **créatifs culturels** ». Ils seraient 17 % en France. Leurs valeurs essentielles sont : **l'écologie, le développement durable**, une nouvelle relation à la nature – **le rôle prépondérant de la femme** et sa place essentielle comme moteur du changement – **l'importance de l'être** par rapport à l'avoir ou au paraître – **le développement personnel et transpersonnel**, c'est-à-dire la nécessité d'un travail sur soi et l'ouverture à **une dimension spirituelle** – l'enjeu sociétal, c'est-à-dire l'implication et l'engagement individuel dans **les pratiques sociales solidaires** – l'ouverture culturelle, le respect et la curiosité pour les différences culturelles (on pourrait parler de **l'esprit intégratif**). Il serait intéressant de mesurer le niveau de stress de ces créatifs culturels, je pense que nous aurions une heureuse surprise.

Plus tard, dans l'âge d'or, on parlera dans les chaumières, du stress de l'homme de métal, avec humour et compassion, comme l'on parle actuellement de la lourdeur maladroite des diplodocus qui leur ont valu leur disparition.

■ **Alain GOURHANT**  
PSYCHOTHÉRAPEUTE INTÉGRATIF

*Les créatifs culturels en France*  
Editions Yves Michel 2007

### Linguistique du stress

Dans un esprit intégratif, cher à cette revue, signalons l'extraordinaire succès de ce mot qui s'est affranchi des frontières linguistiques, en colonisant le cerveau d'une grande partie de l'humanité. Sans doute ses résonances sonores se trouvent-elles particulièrement en harmonie avec les concepts qu'il est sensé désigner. Chacun d'entre nous peut d'ailleurs goûter sur le bout de sa langue les sensations qui émanent de sa prononciation.

Avec le premier S, la tension monte progressivement et elle accède à son acmé avec le T qui bloque la langue sur la plus haute arcade dentaire. Puis, du fond de la gorge, le tremblement du R indique une rupture, en une succession d'étapes sourdes, répétées et brutales. Enfin, le dernier S qui glisse et se prolonge, évoque l'épuisement qui va parfois jusqu'à l'effondrement.

■ **Dr B. ROSA**