

Sonia Lupien, Ph.D.

Directrice du Centre d'études sur le stress humain

Par
amour
du
STRESS

Des conclusions scientifiques
Une présentation facile

e² Éditions
au
Carré

14^e mille

CHAPITRE SEPT

Pourquoi sommes-nous si stressés de nos jours ?

Dans les deux chapitres précédents, nous avons vu comment le stress chronique se développe et comment, en se dérégulant, les hormones de stress peuvent avoir un effet domino sur plusieurs systèmes du corps et engendrer différents désordres. Nous avons vu, aussi, comment l'accès chronique de ces hormones de stress au cerveau peut mener à des troubles de la mémoire et à des changements dans la capacité de détecter des menaces.

En étudiant les effets du stress chronique sur le corps et le cerveau, une question majeure s'est posée aux chercheurs travaillant sur la science du stress : *Pourquoi y a-t-il autant de gens stressés de nos jours ? Pourquoi les taux d'obésité, les taux de diabète, la dépression, sont-ils si élevés ?* Ceci est paradoxal, car, de nos jours, nous ne sommes plus aux prises avec beaucoup de situations qui génèrent un stress absolu. En effet, les mammoths ont disparu depuis fort longtemps, et nous ne vivons pas en zone de guerre où la menace à la survie fait partie du quotidien. Nos sociétés contemporaines sont riches, éduquées, sécuritaires, et comportent donc bien moins de stress absolu qu'au temps des mammoths.

Pourtant, près de 500 000 Canadiens sont absents du travail chaque semaine à cause de problèmes de santé reliés au stress, et le motif du stress pour s'absenter du travail a subi une hausse de 316 % depuis 1995. De plus, l'Organisation mondiale de la santé prévoit que d'ici l'année 2020, les dépressions seront la deuxième cause d'invalidité au monde après les maladies

cardiovasculaires, qui occupent actuellement la première place. Comme nous l'avons vu précédemment, la dépression et les maladies cardiovasculaires sont deux désordres qui peuvent être liés au stress chronique. Mais où se trouve donc le problème, puisqu'il n'y a plus de mammouths qui rôdent et que nos vies sont de plus en plus sécuritaires ?

La réponse à cette question est d'une simplicité désarmante. Notre monde contemporain éprouve du stress chronique, car notre cerveau ne sait pas que nous vivons au XXI^e siècle. En d'autres termes, notre cerveau ne fait pas la différence entre un stress absolu (qui menace notre survie) et un stress relatif (le fameux CINÉ). Pour notre cerveau, Ginette qui nous égratigne l'égo près de la machine à café tous les mardis matin, c'est, la même chose qu'un mammouth au temps de la préhistoire. En ne faisant pas la distinction entre un stress absolu et un stress relatif, notre cerveau génère la même réponse de stress dans les deux cas.

De nos jours, et contrairement à l'ère des mammouths, notre société est en constant changement et la nouveauté, l'imprévisibilité sont devenues des constantes de la vie (nouvelles technologies à maîtriser, emplois de plus en plus précaires, situations maritales instables, etc.). L'ère des médias nous révèle chaque jour des événements sur lesquels nous n'avons aucun contrôle et qui pourraient affecter notre survie (krach boursier, violence, guerres, séismes, etc.). Les rapports sociaux sont beaucoup plus complexes et compétitifs qu'auparavant, ce qui augmente bien souvent la probabilité de voir apparaître une menace pour notre égo. Bref, nous vivons aujourd'hui entourés d'une panoplie de stresseurs relatifs.

Or, les mammouths de la préhistoire étaient beaucoup moins fréquents dans la vie de l'homme préhistorique que les CINÉ de ce monde. Et parce que nous générons une réponse de stress aussi importante au stress relatif qu'au stress absolu, et que les premiers sont plus fréquents de nos jours que les seconds, il s'ensuit que ces stress relatifs s'accumulent et génèrent des états de stress chronique qui peuvent nous être néfastes.

Des mammouths dans le trafic du matin

Un petit exemple illustrera mon propos. Imaginons d'abord que vous êtes un homme préhistorique et qu'un beau matin,

vous regardez les membres de la tribu et vous vous rendez compte qu'ils ont faim. Vous décidez alors de partir à la chasse au mammoth, histoire de pouvoir nourrir la tribu. Vous partez, javelot à la main, accompagné de vos guerriers les plus féroces. Au détour d'une vallée, vous tombez sur un mammoth de six tonnes. On s'entend pour dire que ceci constitue un *stress absolu* pour vous. Maintenant, revenons au XXI^e siècle. Il est 8 h 30 et, en vous rendant au bureau, vous êtes immobilisé dans le trafic du matin. Ceci est un stress relatif, car, selon que vous ayez ou non un rendez-vous à 9 h, vous pourrez ou non générer une réponse de stress (imprévisibilité, absence de contrôle). Dans votre cas, vous avez un rendez-vous à 9 h avec votre patron. Vous subissez donc un stress relatif.

Maintenant, tenons pour acquis que votre cerveau ne fait pas la différence entre un stress absolu (le mammoth) et un stress relatif (le trafic). Ainsi, dans les deux cas, votre cerveau détectera une menace et générera une forte réponse de stress qui vous permettra de mobiliser une dose massive d'énergie pour combattre ou fuir la menace. Homme poilu de la préhistoire, vos pupilles se dilatent, vos poils se hérissent, vos muscles se tendent, votre respiration s'accélère et vos poumons se gonflent d'air pour vous permettre d'émettre un hurlement strident devant le mammoth. Homme semi-poilu de l'ère moderne, au volant de votre voiture, vos pupilles se dilatent, vos poils se hérissent, vos muscles se tendent, votre respiration s'accélère et vos poumons se gonflent d'air pour crier, mais... vous n'en faites rien. Pour l'homme préhistorique comme pour l'homme moderne, l'énergie est mobilisée au maximum pour être utilisée au combat ou fuir. Mais vous, vous ne ferez ni l'un ni l'autre !

Dans le cas de l'homme préhistorique, il a effectivement consommé toute l'énergie mobilisée, car il a soit tué le mammoth, soit pris ses jambes à son cou pour y échapper, s'il était trop monstrueux. Vous conviendrez avec moi qu'il est assez difficile de courir dans une voiture... Ainsi, l'homme de l'ère moderne a mobilisé une dose massive d'énergie... qu'il n'a pas perdue. Le sentiment de crispation des mains sur le volant que vous vivez lorsque vous stressez dans le trafic, c'est de l'énergie mobilisée non dépensée.

Or, le cerveau, ne faisant pas la distinction entre un stress absolu et un stress relatif, prend pour acquis que vous avez

perdu l'énergie que vous aviez mobilisée en tuant le mammoth ou en fuyant. Les hormones de stress produites vont donc réaccéder au cerveau pour induire le sentiment de faim, question de renflouer les réserves d'énergie. Vous chercherez donc à trouver de la nourriture pour renflouer vos réserves d'énergie.

Dans le cas du mammoth, c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire, car l'homme préhistorique devra, s'il s'est enfui, recommencer une autre chasse pour se nourrir. Dans le cas de l'homme de l'ère moderne, il se rendra à son bureau et se dirigera tout droit vers la machine distributrice pour y acheter des hydrates de carbone (bonbons, croustilles, etc.), ce qui est exactement ce dont le corps a envie, car les hydrates de carbone sont de l'énergie utilisable rapidement. Et puisque le cerveau prend pour acquis que vous avez perdu toute l'énergie que vous aviez mobilisée, il vous envoie le message que vous devez combler vos réserves d'énergie, et vite !

Dans le cas de l'homme préhistorique qui a dépensé l'énergie mobilisée en tuant le mammoth ou en fuyant, la réserve totale d'énergie n'augmente pas puisque l'énergie mobilisée a été dépensée. Dans le cas de l'homme de l'ère moderne qui n'a pas perdu l'énergie mobilisée en réponse de stress (impossible de courir dans la voiture), il y a un surplus d'énergie, donc dépôt de gras... là où on ne veut pas, c'est-à-dire au niveau de l'abdomen.

L'inexorabilité du temps

Quel superbe système, vous ne trouvez pas ? Un système parfait pour nous aider à survivre, mais qui ne s'est pas encore adapté à notre ère contemporaine. Et puisque la réponse de stress n'est pas encore adaptée à notre ère, nous en souffrons, car, en générant de fréquentes réponses à des stress relatifs, nous taxons un système qui est au départ conçu pour nous sauver la vie.

Je crois sincèrement qu'au prochain siècle, l'homme aura su adapter sa réponse de stress à son époque. Je n'ai qu'à regarder à quel point les personnes âgées que j'étudie dans mon laboratoire sont différentes des jeunes adultes que je teste. Nous avons récemment découvert que le seul fait de venir au laboratoire pour la première fois (sans connaître au préalable sa location, comment s'y rendre, et qui on y rencontrera) génère

une énorme réponse de stress chez la personne âgée. En fait, cette réponse est si importante qu'elle peut induire des troubles temporaires de la mémoire, que nous attribuerions au vieil âge de la personne si nous n'étions pas aussi vigilants dans mon laboratoire face aux effets du stress sur la mémoire des personnes âgées.

À l'inverse, les jeunes n'ont aucune appréhension à l'idée de se rendre au laboratoire et, s'ils se perdent en chemin, ils arrivent au labo détendus, se disant que ce n'est pas grave, car nous les avons attendus pour commencer le testage. Leur taux d'hormones de stress à leur arrivée est minimal.

Pourtant, la personne âgée et le jeune adulte vivent tous deux au même siècle, à la même année. Mais leur âge diffère grandement et les jeunes adultes ont une longueur d'avance sur les personnes âgées quant à leur potentiel d'adaptation à l'ère moderne. Si mon hypothèse est exacte, cela veut dire que le cerveau des jeunes des générations futures maîtrisera encore mieux la réponse de stress qui aura su, au fil des ans, s'adapter aux nouvelles réalités de notre temps.

Interprétation, quand tu nous tiens

C'est bien beau tout cela, me direz-vous, mais on fait quoi d'ici là ? Personne n'a vraiment envie d'attendre le siècle prochain pour pouvoir mieux contrôler sa réponse de stress, ce qui de toute façon serait difficile à faire puisque la majorité d'entre nous ne survivra pas bien au-delà du siècle prochain.

Il y a une solution. En effet, rappelez-vous que le stress relatif implique que selon que l'on interprète une situation comme étant nouvelle, et/ou imprévisible, et/ou sans contrôle, et/ou menaçante pour notre égo, nous allons générer une réponse de stress. Ceci implique que, de nos jours, une situation n'est stressante que si nous l'interprétons comme étant nouvelle, imprévisible, sans contrôle ou menaçante pour votre égo. Modifier votre interprétation, et vous pourrez prévenir une réponse de stress qui pourrait vous être nocive à long terme. J'en reparlerai plus avant dans la dernière section du livre.

Bien sûr, il reste encore des stress absolus dans notre monde contemporain, tel que nous l'avons vu dans la section sur le stress aigu. Par exemple, si votre enfant souffre d'une leucémie, il est clair que, pour vous, cette condition constitue un

stress absolu. Toutefois, dès l'année 1963, D^r Mason et ses collaborateurs ont démontré que la production d'hormones de stress chez les parents d'enfants souffrant de leucémie (et donc qui font face à un stress absolu) dépend aussi de l'interprétation que les parents se font de la maladie de leur enfant.

Pendant huit mois de l'année 1963, en collaboration avec D^r Friedman, un pédiatre du National Institute of Health aux États-Unis, D^r Mason suivit un groupe de parents d'enfants souffrant de leucémie chez qui il mesura les hormones de stress. De plus, il fit des entrevues très poussées avec chaque parent (père et mère) des enfants dans le but de mieux comprendre comment les parents assimilaient la maladie de leur enfant.

En 1963, les chances de survivre à une leucémie infantile étaient très minces et de fait, tous les enfants de l'étude de D^r Mason moururent au cours des huit mois de l'étude. Or, les chercheurs observèrent que les parents qui refusaient d'admettre que la maladie de leur enfant pouvait être mortelle produisaient moins d'hormones de stress que les parents qui ne niaient pas la gravité de la maladie de leur enfant. Toutefois, les résultats de D^r Mason démontrèrent que le déni n'était qu'une solution temporaire. En suivant les parents après le décès de leur enfant, D^r Mason observa qu'après le décès, le niveau des hormones de stress augmenta de façon draconienne chez ces parents tandis qu'il demeura stable chez les parents n'ayant pas nié la gravité de la maladie de leur enfant. Ces résultats ont montré que le déni n'avait fait que retarder la réponse importante de stress chez ces parents.

D^r Mason rapporta aussi que les parents qui faisaient des efforts importants pour s'informer sur la maladie de leur enfant en questionnant le médecin, en lisant des livres et des magazines sur le sujet, produisaient en général moins d'hormones de stress que les autres parents. Cette facette est importante, car elle démontre bien le pouvoir du CINÉ, et ce, même sur un stress absolu. En effet, que se passait-il chez les parents lorsqu'ils s'informaient sur la maladie de leur enfant ? Ce faisant, ces parents diminuaient la nouveauté et l'imprévisibilité de la maladie (ils savaient ce qu'était la maladie et comment elle se manifesterait), et ils augmentaient l'impression (je dis bien l'« impression ») d'avoir le contrôle sur la situation. En

réalité, ces parents ne pouvaient pas avoir le contrôle sur la maladie de leur enfant. Toutefois, en *s'informant* sur la maladie dont souffrait leur enfant, ils avaient l'impression d'avoir plus de contrôle sur cette situation. Cette augmentation de l'impression de contrôle diminua la perception de menace par rapport à la maladie de leur enfant, et eut pour effet de diminuer les hormones de stress chez ces parents. Cet effet persista après la mort de leur enfant. C'est donc *l'impression* d'avoir le contrôle sur une situation qui est le facteur important dans la notion de « contrôle » du CINÉ et non le contrôle lui-même.

Cependant, la recherche active d'informations pour augmenter l'impression de contrôle n'est pas la solution miracle pour tous les parents d'enfants malades. En effet, comme nous le verrons au prochain chapitre, si vous êtes de type anxieux, cette recherche sur la maladie de votre enfant en utilisant Internet de l'ère moderne peut augmenter votre anxiété face à la maladie de votre enfant et vous faire produire plus d'hormones de stress.

Lors de l'étude de D^r Mason en 1963, seuls des livres et des magazines étaient disponibles. Toutefois, l'Internet génère désormais une panoplie d'informations et de liens à d'autres sites qui peuvent faire en sorte que la recherche sur une maladie peut vous mener à trouver des informations similaires sur une tout autre maladie, et vous voilà accablé par deux maladies plutôt qu'une !

Mon fils souffrait de reflux gastriques lorsqu'il était bébé. Âgé de deux ans à l'époque, il lui était évidemment très difficile de verbaliser son mal, rendant complexe ma compréhension de son comportement de pleurs constants durant la nuit. Je décidai donc un jour d'aller sur Internet pour trouver des informations sur les symptômes associés au reflux gastrique chez un enfant de deux ans. J'y découvris des trucs importants pour détecter le reflux gastrique chez mon petit, mais, en suivant les liens que me proposaient certains sites, j'appris que le reflux gastrique chez les enfants peut mener au syndrome de Barrett qui est un désordre pouvant mener à un cancer de l'œsophage. Ce fut pour moi la panique totale et j'appelai son médecin en urgence, convaincue que mon petit présentait tous les symptômes d'un cancer de l'œsophage. Bien sûr, le médecin de mon fils apaisa mon anxiété en me faisant comprendre

que tel n'était pas le cas. Toutefois, je peux vous garantir que, durant le temps où j'attendis l'appel de retour du médecin, j'ai dû produire une dose massive d'hormones de stress !

Ceci étant dit, les résultats de D^r Mason sont extrêmement importants, car ils démontrent que notre façon d'interpréter les stress (absolus ou relatifs) qui nous entourent peut être un facteur déterminant l'amplitude de la réponse de stress que nous allons générer devant cette situation. Si notre interprétation des situations environnantes est toujours négative, il est clair que nous produirons de manière chronique une réponse de stress qui pourrait nous être dommageable à long terme.

Mais qu'est-ce qui fait que nous soyons plus ou moins enclins à interpréter une situation comme étant stressante, c'est-à-dire à réagir à la nouveauté, à l'imprévisibilité, à l'impression de perte de contrôle et à la menace à l'égo ? Au cours des deux dernières décennies, les études scientifiques ont démontré que plusieurs facteurs peuvent faire en sorte qu'une personne soit plus encline qu'une autre à interpréter une situation comme étant stressante, la menant par le fait même à produire plus fréquemment des hormones de stress. Certains de ces facteurs sont intrinsèques à notre personne et proviennent majoritairement de notre personnalité et de notre sexe. D'autres sont extrinsèques et proviennent de l'environnement dans lequel nous évoluons à un moment ou à un autre de notre vie.