

Retrouver le cap de sa souveraineté psychique :
l'équilibre et la régulation allostasique psychique pour sortir du stress

Présentation de l'auteur : Amandine Lafargue, psychologue diplômée de psychologie sociale, de psychologie clinique et psychopathologie. Elle travaille depuis plus de 20 ans et après un parcours institutionnel riche et varié, elle reçoit en cabinet libéral à Peyrolles-en Pce (13).

Selon Sigmund Freud, 1920¹, le psychisme est un système dynamique qui comprend deux forces fondamentales antagonistes (la pulsion de vie et la pulsion de mort), qui forment des conflits psychiques.

Pulsion de vie/pulsion de mort :

La **pulsion de vie, Éros**, englobe les **pulsions** du Moi et les **pulsions** sexuelles ; elle vise l'autoconservation. Elle permet au sujet de se réaliser, se reproduire, s'améliorer, se maintenir vivant. La **pulsion de mort, Thanatos**, aurait pour but la décharge immédiate de l'excitation. Son mécanisme est celui de la compulsion de répétition, sa manifestation est directe et agressive. Elle tend à restaurer un état antérieur, inorganique, inanimé en visant le chemin le plus court vers la destruction et le repos.

Pour Freud, les besoins se régulent par une « sagesse du corps », que l'on appelle « **homéostasie** ». Lorsque la personne ressent un manque, son organisme développe une grande énergie pour le combler. Lorsque nous ressentons un besoin tel que la soif, il se déclenche en nous une tension physique et psychique qui provoque une poussée, une motivation. Cette pression diminue ou s'annule lorsque le manque est comblé, l'individu retrouve alors son état de satiété, de repos.

Freud utilise le terme d'**homéostasie psychique**² pour désigner la capacité de notre psychisme, à maintenir son équilibre intérieur. La stabilité psychique dépend ainsi de l'aptitude du psychisme à se réguler malgré les contraintes extérieures et les pulsions psychiques internes.

Il énonce que **la tendance d'homéostasie est naturelle chez l'être humain**. Elle est également fondamentale et essentielle sur le plan psychique. Cette disposition peut se définir comme la recherche d'un équilibre où l'excitation pulsionnelle interne est maintenue au seuil le plus bas possible. Cette pulsion n'est pas reconnue par le sujet (inconsciente). Elle est perçue psychiquement lorsqu'il fait le point sur la perception de son sentiment de tension interne. Cette représentation des tensions et excitations corporelles cherche une sortie, dont le but est le retour à l'homéostasie psychique naturelle.

Ce phénomène correspond à un processus d'ajustement naturel, spontané et permanent de tout système vivant contre le temps et contre la mort.

Freud rapproche la tendance à l'homéostasie, de la pulsion de mort et du principe d'entropie : la perte d'énergie par éparpillement, désorganisation et indifférenciation, le déficit de tension liée à la tendance à la stagnation, à l'homéostasie³.

Le concept d'homéostasie psychologique⁴ correspond ainsi à la capacité de maintenir des variables psychologiques dans une bande de fluctuation autour d'un écart-type et donc d'une limite, d'un équilibre⁵.

NB : Le **concept d'homéostasie** (*stasis* : état, position et *homoios* : égal, semblable à ; a été créé par le physiologiste américain Walter Bradford Cannon (1871-1945)⁶. Contemporain de Sigmund Freud, il définit le principe d'homéostasie, comme la dynamique d'ajustement de l'ensemble des paramètres de régulation du corps humain (rythme cardiaque, pression sanguine, température, glycémie, pH... Ces paramètres se compenseraient pour maintenir la constance des propriétés du corps humain et maintenir ainsi notre santé.

¹ *Esquisse d'une psychologie scientifique* ainsi qu'aux écrits de la métapsychologie freudienne.

² S., FREUD, *Esquisse d'une psychologie scientifique* (1895).

³ J., Lacan, "Séminaire II, *Le moi dans la théorie de Freud*", Ed : Seuil, 1954-55, p104.

⁴ A ; LAFARGUE (2017), *Hormèse psychique*.

⁵ JD., Guelfi, *Le concept de personnalité, du normal au pathologique*, éd., *Les personnalités pathologiques*, Lavoisier, 2013, pp. 1-12.

⁶]W. B. Cannon, *The wisdom of the body*, New York, W.W. Norton.

Afin de **garder le cap de notre boussole psychique**, nous allons prendre soin de son équilibre, en essayant d'en appréhender les principes de sa stabilité.

Ayant été formée à la psychologie des organisations de travail avant de devenir clinicienne, j'ai parfois été amenée à proposer à mes patients d'ordonner leurs besoins à partir de l'organisation de la pyramide des besoins d'Abraham MASLOW (1954) publiée dans "*Motivation et personnalité*"⁷. Pour lui, la motivation combine nos besoins, avec nos valeurs personnelles et ce que nous savons faire. Ainsi, je leur conseillais d'ordonner leurs besoins, selon cette pyramide pour repérer leur point de stabilité, voire d'organiser leur hygiène motivationnelle dans leur quotidien.

Ce « mode d'emploi personnel », leur permettait de garder le cap de leur bien-être.

Ces besoins ne nous remplissent pas de façon équivalente et d'autres modèles plus complexes sont proposés à ceux qui souhaitent aller plus loin. Avec le temps et l'apaisement de leurs souffrances, les patients perdaient leur motivation à prendre du temps pour entretenir cette recette et pouvaient à nouveau perdre le sens de leur mission de vie.

Pour résumer, cet exercice permet d'offrir une grille de lecture aux personnes qui prennent conscience de la nécessité de remplir leurs besoins fondamentaux, de façon souveraine et régulière. Comme nous faisons nous-même le plein de notre voiture, il nous faut prendre soin de nos jauges de ressources internes, afin de prévenir les fuites énergétiques et motivationnelles.

Les trois grands principes de l'homéostasie physique et psychique :

- **L'homéostasie est systémique** : nous devons prendre soin du système dans lequel nous évoluons, auquel nous nous adaptons et dont nous sommes interdépendant (famille ou organisation humaine). Le psychisme se développant de manière optimale dans un environnement serein, nous devons rechercher l'équilibre de ce système à long terme.

Rester serein face à des annonces gouvernementale activant des émotions de peur, l'adoption de comportements grégaires à l'origine de ruptures de stock de produit de consommation est donc une nécessité.

- **L'homéostasie est une forme d'intelligence** : en grandissant, l'homme acquiert une certaine connaissance de son milieu, apprend à détecter les spécificités et danger de celui-ci. Par une boucle de feed-back rétroactive, il a appris à se corriger.

C'est sur ce modèle que durant la pandémie, nous avons vu fleurir des chaînes de lanceurs d'alertes, des collectifs de travail, des tribunes de spécialistes, des dépôts de plaintes pour que lors d'une éventuelle prochaine alerte sanitaire, chacun puisse garder sa souveraineté psychique.

- Enfin, **l'homéostasie se transmet aux descendants** par l'éducation et la génétique :

- L'éducation influence les générations futures. C'est ainsi que des adultes ont enseigné à leurs enfants de se méfier d'un étranger. Aujourd'hui, les enfants ont appris à se méfier de leur spontanéité et à mettre un masque chirurgical pour se protéger d'un virus⁸.

- L'ADN : le stress ou la sécurité intérieure peut lui s'inscrire dans l'ADN et se transmettre d'une génération à une autre.

Ainsi, une personne qui ne réagit pas/plus à un stress psychotraumatique, peut transmettre l'expérience à ses descendants par le biais de processus génétiques comme le phénomène de méthylation⁹. Ils concluent que la violence subie produit une modification de l'activité de l'ADN des descendants.

Ce mécanisme épigénétique (méthylation) se produit lorsque la violence est le fait d'un partenaire ou de la communauté. Elle agit en creux, ce n'est pas la séquence génétique qui est altérée, mais la lisibilité ou l'activité de l'information codée.

Dans le cas d'un stress psychotraumatique, un parent pourra inhiber ses réactions et transmettre à ses enfants l'information dans son ADN. A l'image d'un silence désapprouvateur de professionnels ne parlant pas lors de la suspension de leurs confrères et transmettant l'information de se taire aux nouveaux arrivants.

Les profils de méthylation rendent les enfants plus craintifs ou au contraire plus agressifs, ce qui constituerait une réponse comportementale d'adaptation.

⁷ Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper & Row Publishers.

⁸ Enquête Inserm : Le virus du Covi-19 mesure entre 60-140 nanomètres, les mailles d'un masque chirurgical mesurent environ 3000 nm, chaque maille peut donc laisser passer environ 30 virus à chaque respiration. <https://www.inrs.fr/risques/biologiques/faq-masque-protection-respiratoire.html>

⁹ Projet MEMOTV (Epigenetic, neural and cognitive memories of traumatic stress and violence), <https://www.nature.com/articles/tp2017153>

On trouve chez ces **descendants** des troubles de la relation d'objet, une faible estime de soi, une grande vulnérabilité narcissique, associés à de forts sentiments de culpabilité et de dépression, et enfin une certaine difficulté à conserver des limites identitaires stables¹⁰.

Homéostasie, hormèse et allostasie de la psyché humaine

L'homéostasie peut être considérée comme une néguentropie, du fait qu'elle tend vers le bon sens et lutte contre le désordre. Suite à un stress, l'homme recherche spontanément son équilibre (capacité d'auto guérison naturelle) lorsque le contexte lui permet (temps de repos sur une période donnée).

L'étude de ce phénomène a d'ailleurs inspiré Adam Smith (1911) qui a posé les principes du management scientifique et de l'Organisation Scientifique du Travail (OST). Frederick Winslow Taylor par la suite, évalue le temps d'exécution de chaque tâche grâce au chronomètre pour doser ensuite soigneusement le temps de travail et le temps de repos nécessaire à l'ouvrier : le Taylorisme. Cette organisation rationnelle du travail, a « permis d'augmenter les capacités productives par unité de temps », c'est-à-dire la productivité par travailleurs (nombre d'heures par travailleur).

Ils ont ainsi posé les bases du repos physique, afin de ménager leurs ouvriers, mais pas encore de préserver leur santé psychique de l'usure sur le long terme

La stabilité de la santé psychologique dépend de l'ajustement régulier et dynamique d'un ensemble de mécanismes de régulation. **La santé physique et mentale passe par la capacité du système d'un individu à maintenir certaines variables à l'intérieur d'une certaine limite.** L'équilibre psychique consiste dans l'ajustement dynamique de variables psychiques

Comme nous l'avons vu, il correspond à l'équilibre entre des pulsions Freudiennes, liées à des besoins et leur satisfaction. Lorsque les besoins ne sont pas satisfaits ou ne peuvent l'être, la stabilité psychique est mise en difficulté et un déséquilibre intérieur survient.

L'Hormèse¹¹ : du grec ancien : ὁρμή (*hormé*) : impulsion, élan, *hórmēsis*, mouvement rapide d'impatience, *horméticos* : stimulation et de ὁρμαίνω (*hormainō*) : mettre en mouvement.

Il s'agit du principe de réponse naturelle du corps à une stimulation des défenses biologiques. Il repose sur le principe de la répétition (plutôt que d'un effort violent unique).

Elle est basée sur le mécanisme selon lequel une faible dose d'effort ou de toxique déclenche un mécanisme de réparation qui, une fois activée, peut répondre plus efficacement au problème initial. Ainsi, il vaut mieux méditer 5 minutes tous les jours de façon à augmenter sa concentration, plutôt qu'une heure par mois en espérant baisser son anxiété la veille d'une épreuve. Il en va de même pour le travail psychothérapeutique, la pratique d'une réflexion légère mais régulière est préférable à une réflexion intense et violente qui nous fera privilégier une solution radicale.

L'hormèse repose sur un mécanisme contre intuitif : en faibles doses, certains stress, comme certaines toxines, provoquent un effet bénéfique de stimulation de nos défenses.

C'est le principe des contes pour enfants, qui par le léger stress qu'elles font vivre à l'enfant indirectement par le fait qu'il s'identifie au héros malchanceux, gagneront une leçon de vie ou renforceront une qualité interne.

Southam et Ehrlich (1943) indiquent qu'un stress modéré peut avoir des effets « bénéfiques » à plus ou moins long terme sur l'activité cellulaire et des organes. Ainsi, selon l'adage du philosophe allemand Friedrich Nietzsche : « *Ce qui ne nous tue pas, nous rend plus fort* ».

Il reste à déterminer la zone idéale, le seuil, « la norme » au-dessus et au-dessous de laquelle, le psychisme se met en danger. Au-dessous de ce seuil, la réflexion reste nourrissante et stimulante, au-dessus, c'est la surchauffe et le burn-out assuré.

Selon Paracelse (1493-1541), médecin, alchimiste et philosophe, pionnier de la médecine au XVI^e siècle et père de la toxicologie, aurait énoncé « *C'est la dose qui fait le poison*¹² ».

En fait, il est possible que l'organisme et le psychisme déjà exposé à une petite dose de stress, anticipe que la situation peut se reproduire et qu'en conséquence, il se prépare à cette éventualité (adaptation).

¹⁰ Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York, NY: Harper & Row Publishers.

¹¹ F. Ansermet et P. Magistretti, « Le symptôme entre neurosciences et psychanalyse. Actualité de l'au-delà du principe de plaisir », *Figures de la psychanalyse*, vol. 40, N°2, 2020, pp. 101-110.

¹² La citation originale est : « *Alle Ding sind Gift und nichts ohn' Gift ; allein die Dosis macht, das ein Ding kein Gift ist* » : « *Tout est poison et rien (n'est) sans poison ; seule la dose fait qu'une chose n'est pas un poison* ». (1908) F. Nietzsche : « *À l'école de guerre de la vie. Ce qui ne me fait pas mourir me rend plus fort.* » *Le Crépuscule des idoles* (1888), trad d'H. Albert, éd Mercure de France, 1908 (7^e éd).

C'est le principe des vaccinations classiques : exposer le corps à un virus suffisamment affaibli, pour stimuler le système immunitaire en prévision d'une éventuelle rencontre avec la maladie (plus grosse dose). Pour le psychisme, il en est de même.

Pour maintenir un bon équilibre psychique face à la vie et les situations stressantes qu'elle va nous présenter, il faut s'échauffer, s'y préparer. Si un stress répétitif et/ou trop intense se présente, le mental peut céder.

L'hormèse psychologique¹³ désigne la réponse de l'organisme psychique à une certaine dose de stimulation, à un stress modéré, qui mobilise le psychisme. Sorti de son équilibre homéostatique, ce dernier se « réveille » et répond le plus favorablement à cette exposition, en tentant d'absorber cette stimulation. Entre alors la notion de temporalité psychique, car le nombre de stimulation dans un laps de temps donné, ne doit pas dépasser un certain seuil.

Cette loi de l'hormèse rend compte du renforcement de tout être exposé à un stress puissant mais court, dès lors qu'il ne dépasse pas ses capacités adaptatives.

Ce principe définit le fait qu'un sujet cherche à parvenir à l'équilibre par l'adoption de comportements lui permettant de satisfaire ses besoins. Ainsi, dans le cas d'une annonce gouvernementale stressante, le peuple peut choisir de ne plus écouter les journaux télévisés (stratégies d'évitement, fuite, phobies).

Fonctionnement : C'est l'axe Hypothalamus-hypophyse-surrénales (HPA) qui est en charge de gérer le stress grâce à la sécrétion de différentes hormones. Cependant, lorsqu'une personne est soumise à un stress de façon régulière (chronique), il peut se retrouver dans une situation où cet axe est trop sollicité. On parle de **seuil allostatique** (dangereux).

Le taux d'hormones libérées devient toxique pour le fonctionnement des cellules, c'est la **charge allostatique**. Selon Bruce Mc Ewen (1998), en cas de stress hors norme et donc de charge allostatique, l'individu active plusieurs mécanismes pour compenser.

Mécanismes d'évitement naturels face au stress : Ces mécanismes se retrouvent dans les phénomènes de vérification, rationalisation, contention (fonction alpha), sublimation.

L'allostase psychique : un équilibre délicat entre repos et acquisition

Alors que le concept d'homéostasie psychique correspond à la capacité de maintenir des variables psychologiques dans des marges de fluctuation (écart-type par rapport à la zone de conservation), **l'allostase définit la capacité adaptative de l'individu**, sa capacité à maintenir la stabilité à travers le changement (adaptation, acquisition d'une capacité adaptative).

Dans une situation de stress excessif quant à la charge (quantité) et chronique (répété dans le temps), voire imprévisible (aléatoire), le système adaptatif de la psyché humaine (homéostasie), ne peut plus absorber, on parle d'hétérostasie ou l'allostasie.

Connu en psychologie sous le nom **d'impuissance apprise** (Learned helplessness, E. Martin et P. Seligman, 1957), il s'agit du fait que face à un stimulus désagréable et incontrôlable, un animal ou un humain abdique et n'essaie plus de se défendre car il ne peut déduire une règle selon laquelle il pourrait se protéger. On parle également de **résignation acquise**.

Selon Seligman et ses collègues¹⁴, des chiens préalablement exposés à des chocs électriques aléatoires, apprennent plus difficilement à éviter des chocs électriques, lorsqu'ils sont placés dans une situation à nouveau contrôlable...

C'est le cas des situations de violences conjugales ou familiales, comme nous le verrons dans la vignette de notre collègue Karine Terki.

Si l'individu abdique, c'est que son mental, ne peut plus tenir la charge de stress grâce aux processus adaptatifs habituels. Il sort de la zone d'adaptation prévue pour une personnalité dite normale.

La personnalité, du latin *persona*, désigne ce qu'il y a de relativement permanent et stable dans l'organisation de la dynamique psychique.

Les psychologues dit structuralistes, définissent l'équilibre psychique à partir d'une structure psychique de base, jugée définitive (stabilisée), alors que les aménagements psychiques resteraient mobiles et malléables.

¹³Lafargue, A. (2017). Quand le trauma fait voler en éclat l'homéostasie du psychisme : clinique de l'hormèse.

¹⁴Overmier et Seligman, 1967; Seligman et Maier, 1967.

Jean Bergeret, psychanalyste et professeur de psychologie (1923-2016), **définit la notion de normalité et de maladie psychique**¹⁵. En 1996, il précise que la « personnalité normale » correspondrait à un état d'adéquation fonctionnelle au sein d'une structure névrotique ou psychotique fixe. Pendant que la pathologie serait liée à une rupture d'équilibre au sein de la lignée structurelle.

Nous pouvons alors nous demander si inonder quotidiennement nos concitoyens de chiffres morbides pendant des mois, par le biais de journaux télévisés, publicités, affichages, sensibilisations dans les établissements scolaire... ne pourrait pas correspondre à une dose trop importante et répétées d'informations toxiques¹⁶.

Et qu'à l'instar des cobayes de Seligman, nos enfants qui ont été mis quotidiennement face à leur impuissance et celle de leurs parents à garantir leur sécurité face à cette pandémie, ne vont-ils pas développer des réactions d'adaptation, de défense ou de résignation ?

Vous l'aurez compris, cette surexposition nous a tous plongé à un moment ou un autre, dans une certaine perplexité (faire des efforts sans être sûrs d'être récompensés), une injonction paradoxale (l'obligation d'obéir à des injonctions changeantes voire contradictoire) qui a entraîné une certaine sidération psychique.

Mécanismes d'adaptation à un stress cumulatif : mécanismes d'adaptation au stress, hypervigilance, fatigue intense, insomnies, somatisations, désinvestissement libidinal, déprime, décrochage, humeur et vie relationnelle perturbée, augmentation des comportements de compensation, de consommation de toxiques (fuite dans l'alimentation, tabac, alcool, café), accidents, dépression, dénis, burn-out, phénomènes d'usure et de décompensation temporaire.

Nous avons vu que pour maintenir sa stabilité psychique face à la charge allostatique, le psychisme élabore des stratégies de survie. Par ces mécanismes, il tente de préserver ses neurones et éviter les maladies. La notion de **poinds allostatique** intègre quant à elle, la dimension du temps (fréquence).

Ainsi, un même facteur de stress peut devenir un indicateur de l'évolution des troubles. Prenons l'exemple, d'un salarié convoqué pour un entretien avec « sa direction » (stress important ». En réponse, le salarié anticipe la scène, recherche dans sa tête le motif de la demande, examine sa conscience, se remet en cause... Dans le cas où le salarié a eu par le passé des parents maltraitants, il a pu apprendre à se plier à une autorité injuste, et au lieu de demander tout simplement le motif de la rencontre à ces supérieurs, il peut être rattrapé par des symptômes importants, au point de se trouver mal, avoir un accident de la route en se rendant à l'entretien ou s'évanouir. Il peut à plus long terme développer une trouble plus durable ou réveiller chez lui une maladie mentale.

En résumé,

le **terme homéostasie, d'Walter Bradford Cannon (1926)**, désigne l'ensemble des **processus qui permettent de se maintenir en équilibre**.

Le **terme d'allostasie, de Bruce McEwen (1998)** évoque les **mécanismes qui assurent la stabilité en cas de pression durable mais à court terme** sur certains systèmes. Ces modes de fonctionnement sont **coûteux car ils fonctionnent en dehors des « normes et limites »**.

Celui de **seuil allostatique**, correspond à la **situation où cette réaction est maintenue (en charge)**. La régulation des fonctions vitales (tension artérielle, glycémie, cholestérol, alimentation, mémoire, sommeil, libido) se trouvent affectées : le **poinds allostatique** (ou la charge : load).

Mécanismes d'adaptation à un stress cumulatif supérieur au seuil de tolérance : perturbation des capacités intellectuelles, oublis, idées fixes, inhibitions des aires cognitives, migraines chroniques, perte de l'enthousiasme, de la motivation, et du plaisir, perte de motivation générale, isolement social, intolérance à la frustration, sentiment de vide, de déconnection à la vie, troubles traumatiques avec sentiments de honte, de tristesse et de culpabilité, perception et interprétation des événements sur une tonalité de persécution, irritabilité, colères, changement d'humeur, tristesse, frustration attaque de panique, préoccupations constantes, attitude générale plus négative, dépression, phobie, symptômes dissociatifs, voire épisodes de déréalisation et décompensations psychiques graves.

¹⁵ J. Bergeret, *La personnalité normale et pathologique*, Paris, Dunod, 1974, rééd. 1996, 3^e éd, 2003.

¹⁶ A. LAFARGUE, (2021), Hormèse, allostasie et vie psychique : quand la politique sanitaire impacte la vie psychique.

Les patients orientés depuis début 2021, notamment par leur médecin généraliste, le sont sur ce modèle. Ils ne présentent pas d'antécédents, n'ont jamais éprouvé le besoin de consulter, mais aujourd'hui, ils ne vont pas bien, sans savoir pourquoi. La plupart se sentent épuisés psychologiquement, certains font des sortes de crises de nerfs immotivées, d'autres ont le cœur qui serre et ont des fois mal au bras, comme si leur cœur allait céder. Leur médecin leur a indiqué que « c'était le stress ».

C'est bien une réponse à la pression du stress, un stress inattendu, non maîtrisable et régulièrement réactivé. Ces patients fonctionnent en état de surcharge psychique et s'approchent de la limite supérieure de ce que peut supporter leur organisme. Leur psychisme est en train de se déréguler.

Les consultations psychologiques sont difficiles car le patient n'a pas de demande autre que celle qu'on le débarrasse de ces signaux d'alerte. Épuisé psychologiquement, il ne souhaite pas particulièrement revenir sur les situations de stress antérieures. Ils craignent à raison, l'invalidité, l'impossibilité de se relever.

Comment diminuer le stress à la base de l'ensemble de leurs symptômes, alors que la source est extérieure à eux ? La plupart ont déjà éteint les sources de stress identifiables : télévision, surcharge mentale... D'autres auront pris la décision de se faire vacciner, sous le coup de l'émotion intense de la peur de perdre son emploi.

Lorsque le psychisme n'est pas encore construit, le risque est donc que l'enfant développe des pathologies de replis, en place de l'épanouissement du psychisme : risque de développer des troubles dissociatifs, un déficit d'empathie, des passages à l'acte auto-agressifs (conduites suicidaires) ou hétéro-agressifs (coups et blessures, conduites impulsives, dégradations), ainsi que des troubles de nature délirante (persécution).

La psychanalyste Mélanie Klein, spécialiste des débuts de la vie psychique chez l'enfant ainsi que de la psychose, évoque d'autres défenses plus primaires : le clivage de l'objet, l'indentification projective, le déni de la réalité ou le contrôle omnipotent de l'objet.

Ces défenses, sont mises en place par les psychismes en construction, afin de se protéger des angoisses archaïques d'être détruit (par l'objet) ou de le détruire.

Plus l'enfant qui rencontre un trauma est jeune, plus ce risque est accru.

Il risque un épuisement du système adaptatif dû à la demande d'effort adaptatif trop régulier. Le psychisme n'est pas fait pour fonctionner selon la modalité du stress aussi longtemps.

Un enfant doit donc avoir été exposé à de faibles doses de stress au travers de contes ou histoires, pour s'être préparé psychologiquement, aux stress de la vie. Il n'est pas bon de surprotéger un enfant en expliquant par exemple que la mère de Bambi n'est pas morte.

A l'inverse, si l'enfant a été stressé régulièrement, son système psychique adaptatif a été trop sollicité, et l'enfant se retrouve hors des limites de sa capacité adaptative.

Fin 2020, nous écrivions : « *Il est urgent d'arrêter d'impacter nos enfants en puisant indéfiniment dans leurs ressources psychiques* »¹⁷.

Pour deux personnes qui vivent le même mode de vie, nous voyons que les capacités adaptatives de naissance ou acquises, ne donnent pas la même chose, pas même la même symptomatologie. Les limites de nos capacités adaptatives sont individuelles et dépendent donc de notre mémoire traumatique. Le stress n'est pas le fruit du hasard. L'absence ou la diminution du stress et de la fatigue est l'une des clefs essentielles de l'épanouissement.

Il est nécessaire de prendre conscience de la fragilité de notre équilibre psychique et de notre seuil de résistance, notre point de décompression.

Comment retrouver repos et sérénité : la boussole intérieure

La boussole interne, permet d'**identifier l'état émotionnel d'une personne**, de **mesurer l'intensité d'un ressenti et de le communiquer** aux autres en le **verbalisant**. On peut parler de **boussole des émotions** internes.

Cette démarche a pour vertu d'apaiser notre mental en accueillant nos émotions, de la définir, la contenir psychologiquement et la faire décroître, afin de revenir à un état d'équilibre et de sérénité interne.

Pour cela, il faut redevenir acteur de sa vie. Prendre la responsabilité de faire des choix, notamment, le choix du lâcher prise, qui s'avère essentiel, car il permet aux mécanismes de l'homéostasie de reprendre la direction des opérations pour revenir à l'état « normal » : l'équilibre. Cela ne va pas de soi, car pris dans l'accélération du temps, le patient préférerait que tout rentre dans l'ordre tout seul.

¹⁷ Santé sauvée mais enfants traumatisés ? Trois psychologues pour un debriefing, interview A. Bilheran, A. Lafargue et M-C. Thevenet, France soir 05/12/2020.

Comme un voyant du tableau de bord qui s'éteindrait. Cependant, le voyant ne s'éteint que si le véhicule est au repos un temps, si les réparations sont amorcées ou la pièce changée.

Utiliser sa boussole comme faculté de discernement

La loi de l'hormèse prend en compte la quantité (dose reçue) par rapport à la fréquence d'exposition. Bien que l'exposition au stress soit perçue par le corps comme menaçant, nous savons maintenant, que lorsqu'il est exposé à une faible tension, ce stimulus est absorbable.

Prenons l'exemple de la pression liée à la préparation d'un examen. Selon ce mécanisme, une faible dose de stress aura un effet stimulant qui se révélera bénéfique au sens adaptatif du terme. Ainsi, c'est la peur de mourir et donc du vide qui fait que nous sommes prudents, c'est notre peur d'échouer qui nous motive à réviser un examen.

Pour le somatique comme pour le psychique, *la dose de stress qui ne nous tue pas nous renforce*. On parle même d'«*eustress* » pour qualifier les stress environnementaux susceptibles de produire des effets de stimulation positifs. De plus en plus d'études nous indiquent que les activités intellectuelles régulières permettent de stimuler la production de radicaux libres et d'augmenter la longévité des capacités psychiques.

Relancer le cycle vertueux

Le mécanisme de relance est également contre-intuitif. Ainsi, lorsque le seuil de tolérance est atteint, paradoxalement, un faible effort psychique et physique peut relancer la machine.

Ainsi, la personne peut arrêter les toxiques, prendre soin de s'alimenter avec une nourriture saine qui ne fatiguera pas l'organisme. Il ne faut pas oublier de reprendre un effort physique léger mais régulier (cf différence entre une grève de la faim et un jeûne).

Ainsi, en marchant, il pourra se retrouver ou partager ce qui est lourd pour lui, ou tout simplement reconnecter avec son corps et cesser ces ruminations, moteur de son mal-être.

Ce léger effort permet de rehausser le seuil tolérance.

Nous comprenons alors, comment, alors que parler indéfiniment de ses problèmes à son entourage épuise, sortir de sa zone de confort en se mettant au travail avec un analyste permet de retrouver de la vitalité psychique et une vectorisation interne (boussole). Il en est de même pour une institution qui va mal qui fait appel à un professionnel de la supervision ou de l'analyse des pratiques.

Devenir allométrique ou comment protéger vos enfants

Comme nous l'avons vu, un stress important et/ou sur une longue période n'est pas bon pour le psychisme et est encore plus dévastateur sur un psychisme immature. L'accumulation de stress et de situations anxiogènes peut laisser des séquelles sur le long terme : amplification des troubles anxieux, phobies¹⁸...

Comme nous l'évoquions dans l'interview de France Soir fin décembre 2020 : « *les enfants ne s'habituent pas, ils apprennent à ne plus se plaindre et s'adaptent* ».

Afin de les accompagner au mieux, **nous vous invitons à identifier vos seuils de tolérance, et vous appliquer à rester en dessous.**

Utilisez la loi d'hormèse pour stimuler votre psyché et activer autant de mécanismes de protection que possible. Il s'agit d'une introspection, pas d'en faire trop, ni trop peu d'ailleurs. Tout est question de dosage.

Améliorer sa vie psychique (et énergétique) avec la loi de l'allostase

En jouant sur le contexte :

- Réduisez votre niveau de stress grâce à musique (baisse dissonance cognitive)

Sur le corps :

- Réduisez le taux d'oxydation du corps en mangeant des fruits et légumes frais
- Consultez un naturopathe pour faire le point sur vos besoins
- Entamez un jeûne long ou intermittent
- Exercices de respiration pleine conscience (toxicologie du stress). La respiration pleine conscience serait la clé de notre longévité.

Sur le psychisme :

- Lire des contes et histoires qui font vivre les narrations de trauma avant de les vivre
- Méditation, qu'un entraînement soutenu à la méditation de "pleine conscience" accroît les capacités à maintenir son attention sur un objet sans être distrait. (cf études de R. Davidson). Ce type de méditation permet de modifier les chemins neuronaux et la structure anatomique du

¹⁸ Cf notre tribune : Impacts traumatiques de la politique sanitaire actuelle sur les enfants: un constat clinique alarmant décembre 2020.

cerveau au bout de trois mois de méditation et ralentit le vieillissement des cellules du cerveau (Univ. de Californie).

- Méditation sur l'amour universel (cf M. Ricard) augmente la synchronisation (phénomènes essentiels de la conscience) des ondes cérébrales entre des parties même éloignées du cerveau...
- Exercices d'estime de soi, de sortie zone confort
- Travail psychologique de type psychothérapie
- Pratique artistique, art-thérapie

Avec le temps et la pratique, chaque individu peut repousser son seuil de tolérance. Le réseau neuronal se reconfigure, les réponses deviennent conditionnées

Conclusion :

Nous avons vu que le transposé de la notion de poids allostatique dans le domaine psychologique permettait d'appréhender les symptômes en tenant compte de leur fréquence et leur intensité dans un temps et un contexte donné. Une situation de stress qui se prolonge illégitimement, amène un déséquilibre psychologique. La période qui alerte, est généralement ponctuée de l'apparition de symptômes et l'augmentation de ceux-ci. Elle précède l'épuisement et à l'incapacité ultérieure.

Cette boussole peut nous aider à faire le tri, un examen de conscience, afin de hiérarchiser nos valeurs en fonction de ce que nous souhaitons défendre.

Selon Jung, le but d'une vie est de passer de l'ego, notre petite personne, au grand soi grâce au « processus d'individuation ». Il s'agit d'un cheminement intérieur par lequel nous allons tenter de devenir le plus conscient possible, afin de nous « autoengendrer » en tant qu'individu particulier, homme parmi les hommes, mais unique.