

# Introduction

Stress chronique, stress aigu, stress positif, adrénaline et autres hormones... Sur le stress, on a tout dit et tout écrit. Contre le stress, on a de même tout essayé : manger sainement, faire du sport, supprimer l'alcool, arrêter le tabac, fuir les gens toxiques, dormir, l'hypnose, le yoga, le chamanisme<sup>1</sup>... j'en oublie sûrement, mais quelle importance, puisqu'il est toujours là!

Ce constat marqué du sceau de la stérilité pourrait être entendu comme une invitation au fatalisme. Alors on oublierait ce fléau jusqu'au prochain assaut et, à ce moment-là, on s'en défendra comme on pourra — sans trop d'espoir ni de résultat — ou, au pire, on le supportera stoïquement jusqu'à ce qu'il veuille bien desserrer les mâchoires.

Sinon, il est possible d'y voir un défi, une excitante invitation à tout remettre en cause pour s'en sortir vraiment : comment on définit le stress, comment on le prévient, comment on le combat, comment on s'en débarrasse. C'est l'idée ici.

## **Avertissement :**

J'ai fait un livre de ce que je sais du stress, mais j'aurais préféré trouver à qui parler, écouter et répondre. Vous ne pouvez que sentir cette nostalgie du dialogue parce qu'au contraire de la plupart de ceux qui écrivent je ne m'interdis ni le « je » ni le « vous » et encore moins ce « nous » mieux à même d'exprimer l'idée qu'à bien des égards, nous sommes égaux dans les épreuves que le stress nous fait subir. J'espère que cette facilité me sera pardonnée. En tout cas, je tiens à l'expliquer : tant que nous ne l'avons pas subi sous toutes ses formes, nous ne pouvons avoir une vision juste du stress et encore moins une prescience de ce qu'il faut

---

1. Voir « Vive la transe », article de Stefano Lupieri dans *Les Echos Week-end du 4 février 2022*, page 61 à 65.

## STRATÉGIES ANTI-STRESS

faire pour s'en sortir. Si donc j'ai pris le parti d'exposer mon expérience aux regards et de la rapporter dans un style très direct à ce que je sais de la vie des autres, c'est pour que tout lecteur puisse s'approcher au plus près de ce qu'il n'a pas vécu et se préparer du mieux possible à son combat.

Important : chaque étape des trois volets stratégiques proposés dans ce livre (Comment se préparer ? Comment traquer les stress courts ? Comment se libérer du stress long ?) est résumée dans une fiche de synthèse d'une page, que vous trouverez à la suite du dernier chapitre de chaque étape.

## Partie 1

# COMMENT SE PRÉPARER

Si un homme «averti» en vaut deux qui ne le sont pas, à combien se monte la valeur d'un homme «préparé» dans la même unité ? Quatre, peut-être... mais il s'agit plus d'une estimation très personnelle que d'un calcul. Plus étayé est le nombre des étapes de notre préparation :

- Étape 1 : Voir le stress autrement.
- Étape 2 : Apprendre à déjouer les pièges.

## Étape 1

# VOIR LE STRESS AUTREMENT

En décidant de nous attaquer au stress, nous pourrions croire que nous aurons affaire à un adversaire, alors qu'en réalité nous devons en affronter plusieurs. Comme Horace<sup>2</sup> lors d'un combat historique, nous n'aurons pas d'autre choix que de les neutraliser l'un après l'autre. Mais à la différence du héros cornélien, ce sont quatre ennemis qui nous feront face. Les Daltons donc, plutôt que les Curiaces.

---

2. Héros d'une tragédie de Corneille dans laquelle trois frères d'une famille romaine vont combattre trois autres frères, citoyens d'une cité ennemie, Albe.

## Chapitre 1

# Une autre définition (plus juste)

---

Bien souvent, les mots qui désignent des abstractions perdent en impact et en précision dès qu'on veut les définir. Paradoxalement, c'est quand on abstient d'en expliquer le sens que chacun comprend le mieux de quoi il s'agit. Ainsi de « temps », « intelligence », « art », « émotions », etc. Le mot « stress » fait partie de cette espèce rétive, à tel point que j'aurais pu être tenté de m'en tenir à cette mention : j'appelle « stress » ce que vous appelez « stress », ce que les magazines et les livres appellent « stress », ce que les scientifiques appellent « stress ». Ce tentant raccourci mène à une impasse. Si on veut le combattre avec succès, il faut impérativement changer de point de vue et voir le stress autrement.

## Le gymkhana des hormones

Sur un plan strictement physiologique, nous parlons d'un phénomène bien identifié : un facteur déclenchant met en branle une cascade de réactions hormonales et c'est ainsi qu'entrent en scène des substances dont les noms nous sont plus ou moins familiers : endorphines, adrénaline, noradrénaline, cortisol, etc<sup>3</sup>. Réduit à ce « ballet » hormonal, le stress est un terme condamné au singulier nonobstant la prolifération de « s » qui caractérise son orthographe : il est certes sensible aux variations d'intensité et de durée, mais constant dans son principe.

---

3. Vous trouverez une infographie explicite sur ce processus dans le n° 888 de Sciences et Avenir, page 30.

Xavier Maniguet, médecin et aventurier, le confirme très clairement dans son livre *Survivre, comment vaincre en milieu hostile*<sup>4</sup>, page 151 : « L'organisme (...) répond d'une façon stéréotypée à une grande diversité d'agressions : la morsure du froid, l'inconfort du chaud, la douleur, la peur, l'envenimation, l'effort physique intense, etc. » Philippe Rodet<sup>5</sup>, médecin lui aussi, le confirme : « Quelle que soit la cause du stress, il y aura toujours libération des mêmes substances ». Le stress : invariable réponse de l'organisme aux agressions de tout genre.

### Un brouillard mental

Le stress cependant ne se limite pas à ce jeu d'hormones, la dimension psychologique y prend une part déterminante et, comme toujours, dès que le psychisme entre en jeu, il complique tout. De ce point de vue, le stress est un problème doublement complexe puisque, chez l'être humain, la psychologie intervient non seulement dans ses effets, mais aussi dans ses causes. On le sait, une phobie, une angoisse, un cauchemar, un fantasme ou même une illusion suffisent à le déclencher, mais, de toute façon, quel que soit le facteur qui l'a causé — quand bien même il serait indiscutablement réel — la manière dont nous le percevons et l'interprétation que nous en faisons sont nécessairement des opérations de l'esprit. Et un peu plus tard, dans un troisième temps, à la suite du processus physico-chimique évoqué au paragraphe précédent, nous retrouvons sans surprise la psychologie dans ces conséquences du stress bien connues de tous : nervosité, inquiétude, peur, anxiété, dépression, panique ou pire.

Avec le stress, la physiologie se trouve emmêlée à la psychologie à tel point que nous ne pouvons qu'y perdre notre latin notamment lorsqu'il s'agit de savoir — une question purement théorique, il est vrai — s'il est plutôt la manifestation physique d'un problème mental ou l'inverse. Heureusement, il n'est pas nécessaire d'avoir une connaissance détaillée des phénomènes physiologiques et psychologiques complexes qui caractérisent tout stress pour apprendre à s'en défendre efficacement — personne n'y parviendrait si c'était le cas, à l'exception peut-être de l'élite des endocrinologues et des psychiatres, ce qui fait peu de monde.

Les définitions qui s'égarer dans les hypothèses scientifiques éveillent notre curiosité, mais, pour ce qui est de vaincre le stress

---

4. Aux éditions Albin Michel, 1988. Ce livre contient un chapitre très documenté sur le stress.

5. Auteur de *Vaincre le stress, la clé de la réussite, J'ai Lu, 2015.*