

Question d'actualité

Pour une écologie du stress

Tout le monde croit savoir ce qu'est le stress. On en plaisante même parfois. On a tort, car ce devrait être le premier de nos soucis : le stress est l'un des fondements du rapport de l'individu à son environnement, de l'articulation du biologique et du social.

01 Les apports d'Henri Laborit.
02 Le cri de révolte de Christophe Dejours.
03 La transduction entre le corps et l'esprit, résumé du livre d'Ernest Lawrence Rossi, Psychobiologie de la guérison.
04 Des souffrances sans mots, par Jean Zin.

Dossier coordonné par Jean Zin

Une priorité de santé publique

Parce qu'il y a eu beaucoup de progrès dans les conditions de travail depuis les débuts du salariat, on arrive désormais au cœur de la question : celle de l'exploitation et de la compétition économique qui, par le biais de la pression mise sur les salariés, est la première cause des accidents du travail et, sans aucun doute, de nombreuses maladies. Le stress s'introduit de plus en plus dans la protection sociale et le droit du travail, s'imposant même désormais comme une priorité de santé publique. Ainsi, aux États-Unis, le stress excessif

est déjà à l'origine de la majorité des indemnités versées par les entreprises. Il y a un retournement complet du plus singulier (l'accident) au plus universel (le stress). On peut y voir la fin de l'autonomie de l'économie par rapport à la société, ainsi que de la séparation du travail et de la vie. Après que le BIT eut attiré l'attention sur la gravité de la question, l'Agence européenne pour la santé et la sécurité au travail a lancé, du 21 au 25 octobre 2002, sa campagne « travailler sans

stress ».

Reconnaître que, la plupart du temps, nos maladies sont des maladies du stress, à un titre ou à un autre, remet en cause notre politique de santé hypertechnicienne, aux dépenses exponentielles. Plutôt que de se limiter à une médecine d'urgence, la médecine générale devrait être une médecine du stress, ce qui veut dire intervenir d'abord sur l'humeur et ne pas se contenter du traitement symptomatique, ni hésiter à compléter le traitement avec d'autres pratiques ou interventions sociales.

Cela ne servirait à rien, pourtant, de changer seulement de médecine alors que c'est l'ensemble qu'il faut changer : société, économie, agriculture... au lieu de s'orienter vers une course au surhomme, son artificialisation par manipulations génétiques, pour augmenter notre capacité de résistance à des stress de plus en plus importants. Faut-il donc adapter l'homme à la société, même avec des méthodes postdarwiniennes, ou bien devons-nous adapter la société à l'homme, construire une protection pour notre fragilité humaine ?

- Personne ne peut rêver éliminer tout stress. Il y a un bon stress, indispensable, vital même, mais nous manquons de limites instinctuelles. C'est donc consciemment qu'il faut que nous y posions des limites sociales, en prenant conscience des conséquences encourues.

- La notion de stress est ambiguë en biologie puisqu'elle désigne le mécanisme normal d'adaptation, le signal qui déclenche l'action, aussi bien que son caractère pathologique de distress, d'atteinte des fonctions vitales au-delà d'un seuil d'épuisement.

La notion écologique de stress est plus clairement négative, définie comme ce qui s'oppose au processus de complexification d'un écosystème : il désigne une intervention extérieure désorganisant, simplificatrice. La capacité de résistance au stress n'est pas autre chose que la capacité de résistance d'une organisation complexe à l'entropie ou à la mort, le stress se traduisant par une simplification plus ou moins radicale. Du point de vue de la société comme système, le stress en représente la chair, le feed-back biopsychologique, la fragilité du vivant face aux discours, ce qui relie la parole au corps comme vivant. Nous ne sommes pas de simples relais de l'information et corvéables à merci. Le stress fixe une limite corporelle, toujours singulière, aux exigences sociales, au règne de l'information et de la complexité. C'est une intervention du corps produisant un signal, un écart de la norme, un effondrement de la complexité... Ce signal d'alarme peut être entendu, servir de retour d'information, remplissant sa fonction de protestation auprès de l'entourage social comme de soi-même, sinon il ne reste que la voix du corps souffrant. Il faudrait donc que la valeur de témoignage des signes du stress et de la souffrance soit reconnue socialement : construire une société plus humaine, une société où nos plaintes légitimes puissent être entendues sans que l'on soit obligé de se tuer à le dire !

- Dans nos sociétés de compétitions hors normes, le moralisme ambiant voudrait réduire le stress à un problème psychologique, une faute, une faiblesse, une complaisance... On devrait plutôt

se rendre compte que « la rentabilité n'est pas rentable », comme dit Edgar Morin. Mais il faudrait commencer par prendre conscience de l'étendue du phénomène et remettre en cause une médecine trop spécialisée au profit d'une médecine généraliste qui prenne en charge ces maladies « générales ».

1 Henri Laborit a été un pionnier de l'articulation entre le biologique et le social, l'économie et l'énergie, l'agression et l'inhibition, d'une conception cybernétique des écosystèmes, de la défense d'une société de l'information basée sur l'autonomie.

2 Christophe Dejours dévoile la barbarie ordinaire, la banalisation du mal dans un monde économique cruel et individualiste, remettant en cause la prétendue causalité psychique et les valeurs dominantes d'une guerre de tous contre tous invivable et indigne.

3 Pour Ernest Lawrence Rossi, reconnaître le stress excessif comme une cause indirecte commune dans la plupart des maladies devrait obliger la médecine occidentale à retrouver, pour soigner les « maladies psychosomatiques », des remèdes ou pratiques traditionnelles comme l'hypnose, dont la psychobiologie tente une théorie informationnelle.

4 Jean Zin montre l'étendue et la gravité des maladies du stress ainsi que notre inégalité naturelle pour y faire face. Plutôt que d'engager une évolution vers un surhomme plus résistant pour une compétition plus dure, nous avons besoin d'une société

Les apports d'Henri Laborit

01

Si l'apport d'Henri Laborit (1914-1995) a été sous-estimé par la science officielle, son œuvre continue une discrète mais tenace postérité. Car ce « penseur privé » a su s'adresser au grand public et s'ouvrir à d'autres disciplines pour aborder les problèmes posés par ses théories.

Des périodes difficiles, Henri Laborit en aura eues beaucoup, n'obtenant jamais la reconnaissance qu'il méritait. Ainsi, il aurait dû partager avec Jean Delay et Deniker le prix Nobel pour la découverte du premier neuroleptique.

Ce chercheur passionné, travaillant dans son propre laboratoire, aura donc connu intimement le stress qu'il étudiait, depuis ses travaux sur la plongée sous-marine et le caractère toxique de l'oxygène, son rôle dans le vieillissement et les maladies dégénératives.

« Jeune chirurgien des armées, il avait lancé ses recherches sur l'agression, le choc, le stress : bref, il étudiait les réactions de l'organisme vivant aux actions du milieu. Ses études sur l'hibernation artificielle le conduisent à expérimenter – avec le succès que l'on sait – la chlorpromazine, premier des neuroleptiques à bouleverser la psychiatrie. Récompensé par le prix Lasker, il n'obtiendra jamais le Nobel, car ses réflexions sur la "cybernétique" et l'information l'entraînèrent à des conclusions trop décapantes pour la science

officielle : les organismes vivants, affirmait-il, sont caractérisés, avant toute chose, par des niveaux d'organisation reliés entre eux

par des servomécanismes régulateurs. » (Jacques Robin)
L'adoption de la conception des trois cerveaux de Mac Lean le rend attentif aux interactions des niveaux pulsionnel, affectif et rationnel ainsi qu'à la traduction biologique des états émotionnels débouchant sur la création de psychotropes. Certains des médicaments produits par son laboratoire ont eu du succès, mais désormais presque tous sont retirés du marché. Il n'est pas bon d'être indépendant face à l'industrie pharmaceutique !

L'inhibition de l'action
Même si la découverte des neuroleptiques constitue un grand bouleversement pour la psychiatrie, on crédite plutôt Henri Laborit de son apport à la théorie de l'inhibition et du stress. Il est le premier à mettre l'accent sur le système inhibiteur qui se révélera si important pour la compréhension du cerveau, du stress et de la dépression. Aux systèmes de punition et de récompense, d'aversion et d'attraction, connus depuis Aristote comme fondements de l'apprentissage, il ajoute le système d'inhibition de l'action s'articulant avec les mécanismes de domination. Les conséquences pathologiques de cette inhibition permettent de comprendre comment le stress devient destructeur lorsqu'on ne peut agir,

lorsque toute fuite est devenue impossible et qu'il ne reste plus qu'à subir passivement.

Henri Laborit ne se privait pas de critiquer les hiérarchies pour le stress qu'elles faisaient subir aux dominés, n'hésitant pas à tirer les conséquences politiques de la découverte de l'origine sociale des perturbations biochimiques, ce qui n'était pas du goût de l'époque.

« Au-delà de la vision étroite des perturbations psychosomatiques auxquelles on se référait alors, il ouvre la voie à la neuro-psycho-immunologie, une des approches les plus prometteuses du comportement humain en relation avec les mécanismes moléculaires et cellulaires. L'inhibition de l'action peut conduire à des désordres métaboliques, physiologiques et du comportement humain en relation avec les mécanismes moléculaires et cellulaires. L'inhibition de l'action peut être le facteur déclenchant de désordres neuro-psycho-immunologiques. » (Joël de Rosnay).

La dynamique du déséquilibre
Élargissant sa vision du fonctionnement biologique à la biosphère, Henri Laborit participe à l'émergence de la cybernétique, fasciné par la similitude des servomécanismes avec les mécanismes de feedback biologiques. Il introduit une notion dynamique de déséquilibre à la place d'une « loi de l'équilibre général ». Précurseur de l'écologie, il pense

la cellule dans le corps comme l'individu dans la ville et l'économie dans la biosphère. Enfin, c'est l'un des premiers prophètes de l'ère de l'information dans ses dimensions écologiques et d'alternative à la violence ou de transformation du travail, opposant les sociétés énergétiques (basées sur le pétrole, le travail, la force, la violence, la domination hiérarchique) à la société de l'information basée sur l'autonomie, le savoir et la communication.

« La civilisation des loisirs que fait entrevoir l'automation fait espérer cet âge d'or humain, mais tout en apportant le cadre économique et social dans lequel cet âge d'or pourra s'épanouir, l'équilibre biopsychologique de l'homme avec son milieu n'en découlera pas de façon obligatoire pour autant.

À l'alcoolisme de la misère peut aussi succéder l'alcoolisme de l'ennui. A vrai dire, une telle évolution est même difficile à imaginer. Il est beaucoup plus probable que l'homme travaillera de plus en plus, qu'il aura de moins en moins de loisirs, dans le sens que nous donnons aujourd'hui à ce mot.

Mais son travail sera de plus en plus humain, de plus en plus néocéphalisé, il deviendra de moins en moins Homo faber, ce que les machines feront

Quelques livres d'Henri Laborit

Biologie et Structure, Gallimard, 1968.
La Nouvelle Grille, Robert Laffont, 1974.
Éloge de la fuite, Robert Laffont, 1976.
Dieu ne joue pas aux dés, Grasset, 1987.

Le cri de révolte de Christophe Dejours *

En 1998, la sortie du livre *Souffrance en France* fit l'effet d'un pavé dans la mare. L'auteur, Christophe Dejours, n'affirmait-il pas, dans le droit fil de la pensée d'Hannah Arendt sur la banalisation du mal, que la peur au travail est à l'origine du consentement silencieux face à l'extension du chômage et de la pauvreté ?

Voici une sélection d'extraits significatifs de ce livre, qui reste d'une actualité brûlante.

« Que la guerre économique soit souhaitée par certains dirigeants n'a rien d'énigmatique et je ne crois pas qu'elle soit le fait d'un aveuglement, mais plutôt d'un calcul et d'une stratégie. Que la machine de guerre fonctionne, en revanche, suppose que tous les autres (ceux qui ne sont pas "décideurs"), ou au moins la majorité d'entre eux, apportent leur concours à son fonctionnement, à son efficacité et à sa longévité, ou qu'en tout cas ils ne l'empêchent pas de poursuivre son déploiement. (...) La question centrale de ce livre c'est, pour reprendre l'expression d'Alain Morice (1996), celle des "ressorts subjectifs de la domination" : pourquoi les uns consentent-ils à subir la souffrance, cependant que d'autres consentent à infliger cette souffrance aux premiers ? (...) C'est par la médiation de la souffrance au travail que se forme le consentement à participer au système. Et lorsqu'il fonctionne, le système génère, en retour, une souffrance croissante parmi ceux

qui travaillent. La souffrance s'accroît parce que ceux qui travaillent perdent progressivement l'espoir que la condition qui leur est faite aujourd'hui pourrait s'améliorer demain. Ceux qui travaillent font de plus en plus l'expérience que leurs efforts, leur engagement, leur bonne volonté, leurs "sacrifices" pour l'entreprise n'aboutissent en fin de compte qu'à aggraver la situation. Plus ils donnent d'eux-mêmes, plus ils sont "performants", et plus ils font de mal à leurs voisins de travail, plus ils les menacent, du fait même de leurs efforts et de leurs succès. Ainsi le rapport au travail, chez les gens ordinaires, se dissocie-t-il progressivement de la promesse de bonheur et de sécurité partagés : pour soi-même d'abord, mais aussi pour ses collègues, pour ses amis et pour ses propres enfants. (...) Mon analyse part de la "banalité du mal" au sens où Hannah Arendt emploie cette expression à propos d'Eichmann. Non pas, comme elle le fait, dans le cas du système nazi, mais dans celui de la société contemporaine, en France, à la fin du xx^e siècle. L'exclusion et le malheur infligés à autrui dans nos sociétés, sans mobilisation politique contre l'injustice, viendraient d'une dissociation réalisée entre malheur et injustice, sous l'effet de la banalisation du mal dans l'exercice des actes civils ordinaires par ceux qui ne sont pas (ou pas encore) victimes de l'exclusion, et qui contribuent à exclure et à aggraver le malheur de fractions de plus en plus importantes de la population. >>>

>>> En d'autres termes, l'adhésion à la cause économiciste, qui clive le malheur de l'injustice, ne relèverait pas, comme on le croit souvent, de la simple résignation ou du constat d'impuissance face à un processus qui nous dépasserait, mais elle fonctionnerait aussi comme une défense contre la conscience douloureuse de sa propre complicité, de sa propre collaboration et de sa propre responsabilité dans le développement du malheur social. (...)

Lorsque la qualité de mon travail est reconnue, ce sont aussi mes efforts, mes angoisses, mes doutes, mes déceptions, mes découragements qui prennent sens. Toute cette souffrance n'a donc pas été vaine, elle a non seulement produit une contribution à l'organisation du travail mais elle a fait, en retour, de moi un sujet différent de celui que j'étais avant la reconnaissance. (...)

Faute des bénéfices de la reconnaissance de son travail et de pouvoir ainsi accéder au sens de son rapport vécu au travail, le sujet est renvoyé à sa souffrance et à elle seule. Souffrance absurde qui ne génère que de la souffrance, selon un cercle vicieux, et bientôt déstructurant, capable de déstabiliser l'identité et la personnalité et de conduire à des maladies mentales. (...)

L'erreur d'analyse des organisations politico-syndicales sur l'évolution des mentalités et des préoccupations émergentes vis-à-vis de la souffrance au travail a laissé le champ libre aux innovations managériales et économiques. Ceux qui spéculaient, qui accordaient des largesses fiscales sans précédent aux revenus financiers, qui favorisaient les revenus du patrimoine au détriment des revenus du travail, qui organisaient

une redistribution inégale des richesses (qui se sont considérablement accrues dans le pays en même temps qu'apparaissait une nouvelle pauvreté), ceux-là même qui généraient le malheur social, la souffrance et l'injustice, étaient dans le même temps les seuls à se préoccuper de forger de nouvelles utopies sociales. Ces nouvelles utopies, inspirées par les États-Unis et le Japon, soutenaient que la promesse de bonheur n'était plus dans la culture, dans l'école, ou dans le politique, mais dans l'avenir des entreprises. Les "cultures d'entreprise" ont

alors foisonné, avec de nouvelles méthodes de recrutement et de nouvelles formes de gestion, notamment de direction des "ressources humaines". En même temps que l'entreprise était la base du départ de la souffrance et de l'injustice (plans de licenciement, "plans sociaux"), elle devenait championne de la promesse de bonheur, d'identité et de réalisation pour ceux qui sauraient s'y adapter et apporter une contribution substantielle à son succès et à son "excellence". »

* Psychiatre et psychanalyste, Christophe Dejours est professeur au Conservatoire

La transduction entre le corps et l'esprit

Résumé du livre d'Ernest Lawrence Rossi, Psychobiologie de la guérison (1)

04

La psychologie, la biologie et la physique ont désormais un nouveau dénominateur commun : l'information. Pour comprendre vraiment comment cela est possible, il faut garder à l'esprit le fait que « toutes les formes d'organisation sur le plan psychologique, physique et biologique, sont en fait des expressions de l'information et de ses transformations ». (Stonier)

Communiquer
Rossi prolonge les travaux de Stephen Black sur les mécanismes biologiques impliqués dans l'influence de l'hypnose sur le système immunologique. On ne peut penser une véritable séparation de l'esprit et du corps, car les passions de l'âme, comme

la peur, se traduisent en signes corporels (ce qu'Aristote soulignait déjà). Malgré leur séparation, « l'esprit et le corps représentent deux aspects d'un seul système d'information ». Ce qui fonde cette unité, c'est le fait que l'information n'est ni mentale ni matérielle, mais structure.

Guérir
L'effort d'unification du savoir autour d'une conception cybernétique de la vie donne un sens précis aux approches « holistes » comme intervenant sur la signification, l'information et la communication. Paradoxalement, la dimension propre du langage est négligée au profit d'un « paradigme d'information très large, capable de contenir et de développer

toutes les conceptions existantes sur la maladie et la thérapie ». L'hypnose n'est qu'un cas particulier de communication, de transmission d'une norme sociale, d'un ordre, d'une information sans passer par la conscience réflexive mais en empruntant, semble-t-il, les chemins de l'habitude machinale. À partir de là, il faut bien supposer une possibilité de traduction entre la suggestion et l'état corporel, permettant d'obtenir des effets spectaculaires comme l'arrêt d'un saignement ou l'apparition de brûlures. Ce pouvoir des mots et des sorts permet d'unifier toutes les thérapies, des chamans (ou sorciers) aux dernières psychothérapies à la mode, toutes les médecines parallèles des maladies psychosomatiques qui sont des thérapies de la communication intervenant sur les significations.

Traduire

Le phénomène central de cette conception holiste de la communication est la traduction (qu'on peut préférer au terme de transduction) « du socioculturel au psychocognitif, au psychocorporel et finalement au cellulogénétique ». Le caractère systémique de l'organisme, de la société, de la biosphère, organisés en niveaux hiérarchisés, implique une régulation généralisée par circulation de l'information : mémoires, feed-back...

L'information doit passer par une série de traductions : « sensations, perceptions, émotion, représentation, cognition, identité, comportement... » Le corps humain « peut être considéré comme un réseau de systèmes d'information imbriqués les uns dans les autres : système génétique, immunologique, hormonal, etc. » Entre chaque

René Thom : stress et singularité

« Les singularités apparaissent lorsque l'on soumet en quelque sorte l'espace à une contrainte. La manche de ma veste, si je la comprime, je fais apparaître des plis. C'est une situation générale. Cela ne relève pas de la mécanique des matériaux. J'énonce en réalité un théorème abstrait : lorsque un espace est soumis à une contrainte, c'est-à-dire lorsqu'on le projette sur quelque chose de plus petit que sa propre dimension, il accepte la contrainte, sauf en un certain nombre de points où il concentre, si l'on peut dire, toute son individualité première. Et c'est dans la présence de ces singularités que se fait la résistance. Le concept de singularité, c'est le moyen de subsumer en un point toute une structure globale. »

Citation tirée de *Prédire n'est pas expliquer*, Flammarion, coll. Champs, 1993, p. 23.
* René Thom, mathématicien, auteur de la théorie des catastrophes, vient de décéder le 25 octobre 2002.

système, il faut une transduction de l'information, une émission et des récepteurs. « En principe, chaque modalité (émotion, imagerie mentale, pensée...) peut se transformer en une des autres, au moins en partie. » On peut dénombrer quatre systèmes d'information biologiques : le système nerveux autonome, avec les neurotransmetteurs ; le système endocrinien, avec les hormones ; le système immunitaire, avec les cytokines ; et le système vital, comme on pourrait l'appeler, avec les neuropeptides (faim, soif, sexualité, douleurs...). Ces systèmes communiquent entre eux ainsi qu'avec les systèmes sociaux et génétiques. On peut avoir un système immunitaire déprimé (cancer), hyperactif (asthme) ou parasité (polyarthrite) par des traumatismes psychiques.

Unifier

Malgré la multiplicité des procédés, des circuits, des systèmes et leur caractère décentralisé, il faut maintenir l'unité de la conscience, de l'humeur et de la volonté, qui ne sont pas simples émergences spontanées et aléatoires. La conscience résulte sans doute de la synchronisation des

oscillations neurales, mais surtout de la production d'une substance chimique qui la mémorise et détermine notre humeur.

Le cerveau est une glande qui se déverse dans le sang par l'hypothalamus, principal centre de la transduction d'information esprit-corps.

Ce n'est pas une simple sécrétion unilatérale, mais une boucle circulaire d'informations allant du système hypothalamo-hypophyso- limbique jusqu'aux glandes surrénales, et retour. Ce caractère rétroactif est à la fois ce qui permet l'action de l'esprit sur le corps et ce qui rend problématique toute intervention chimique dans le circuit.

Les neurones de l'hypothalamus transforment ainsi l'information neurale de l'esprit en molécules messagères au niveau du corps, selon un processus appelé neurosécrétion. Il s'agit là du concept central de la neuroendocrinologie moderne. C'est l'existence de tels transducteurs neuroendocriniens d'information qui nous amène à considérer ce nouveau champ de la psychobiologie comme une branche de la théorie de l'information.

Apprendre

Au niveau biologique, toute >>>

>>> information résulte d'un apprentissage exigeant à la fois rétroaction (feed-back) et renforcement, passant du besoin à la motivation, à la représentation et au comportement adapté.

L'existence de récepteurs modulant les réactions chimiques est ce qui caractérise la biochimie et les transmissions nerveuses. Selon l'état du récepteur, il y a activation ou non de la production de protéines, par exemple.

On est donc en présence d'une traduction conditionnelle (comme avec un transistor). La vie peut se définir ainsi comme une chimie de l'information. « La vie est une qualité de la matière qui surgit du contenu informationnel inhérent à l'improbabilité de la forme ».

Apprentissages et comportements formeraient une mémoire liée à l'état du corps, à ses humeurs, à ses réactions... L'hypothèse centrale consiste ici à faire des symptômes psychosomatiques une fixation sur un état du corps consistant en une sorte de mémorisation figée d'une réaction adaptative, dysfonctionnement acquis plutôt que déficit corporel.

« Les gens ont des symptômes ou des problèmes quand ils se sentent emprisonnés dans une modalité ou assujettis à une autre. » Comprendre que nous faisons

partie d'un système d'information biologique permet de voir qu'il n'y a pas d'autre solution que de « transformer les symptômes en signaux et les problèmes en ressources créatrices ». Ce qui veut dire passer de la perception négative d'une menace aux effets positifs d'un défi qu'on se donne. « Votre symptôme est le signal qu'un changement créatif est nécessaire dans votre vie. » Mais ce n'est pas un signal qui ne s'adresse qu'à nous, porteur d'une signification politique plus globale engageant

Des souffrances sans mots

Par Jean Zin *

05

« La santé est un état statistiquement rare mais pas anormal du tout pour autant. » (J. de Ajuriaguerra)

« Théoriquement toute maladie est psychosomatique », prétendait Alexander. Encore faudrait-il s'entendre sur le sens à donner à ce mot. Pour sortir de la confusion dans laquelle les théories psychosomatiques s'enlisent, il faut revenir à Pasteur qui avait déjà compris que « le microbe n'est rien, le terrain est tout ». En effet, le même bacille

du charbon qui a pu foudroyer une poule exposée au froid s'est révélé inoffensif lorsqu'il a été inoculé à une poule maintenue bien au chaud. Pas de psychologie à ce niveau, mais seulement la faiblesse de l'organisme. Toute maladie s'introduit dans les blessures du corps, corps fatigué, usé, vieilli, brisé...

La cause des maladies est d'abord matérielle, environnementale. Une maladie indique une limite de résistance du corps, un déséquilibre. Elle a donc valeur de signe en même temps que de menace. C'est par sa valeur de signe qu'on a voulu faire de la maladie une création de l'esprit, ce qui est une confusion de différents niveaux (signe biologique, signe hystérique, signe médical...). Il faut maintenir que les maladies résultent d'un dysfonctionnement corporel. Mais même à ce niveau, on ne peut ignorer la dimension dépressive qui accompagne les infections ou l'épuisement

du corps. On doit considérer ainsi que l'humeur est corporelle alors qu'elle est par définition psychique. En fait, l'humeur est partie intégrante du système immunologique. Le cerveau est une extension de la peau, et les molécules chimiques en jeu dans l'humeur et l'irritation du système immunitaire sont très proches. Les faiblesses du corps se traduisent presque toujours

à la fois par une dépression de l'humeur (même pour une grippe) et par un affaiblissement corollaire des protections immunitaires. La causalité est, comme toujours pour le vivant, circulaire, rétroactive... La détresse corporelle se traduit en détresse de l'humeur qui, elle-même, aggrave la détresse corporelle. C'est pourquoi on peut prêter quelque efficacité ponctuelle à l'autosuggestion ou à l'hypnose sur l'humeur, mais la pensée positive ne tient pas longtemps si les fonctions sont déficientes. La plasticité du corps a ses limites qu'il ne suffit pas de nier.

La perturbation du corps par l'esprit

Dès lors que l'humeur retentit sur le corps, on comprend bien que, pour un être social, les relations et la reconnaissance sociale soient absolument vitales. La détermination psychique par les discours est donc primordiale dans la plupart des affections du corps. En ce sens, oui, la plupart des maladies sont des maladies de l'âme, mais cela veut dire aussi que ce sont des maladies sociales (sociosomatiques), maladies

de la relation où les mots nous atteignent dans notre chair. Encore faut-il distinguer les différentes modalités de perturbation du corps par l'esprit. Notre pente « naturelle » est de prendre tout symptôme pour un symptôme hystérique, c'est-à-dire comme un message qui nous est adressé puisque, pour les êtres parlants que nous sommes, tout fait sens. Les symptômes hystériques existent à l'évidence, mais la dimension psychique du stress est tout autre chose : ce serait plutôt un manque d'expression.

Du caractère circulaire de l'esprit et du corps, de l'humeur et de la santé, mieux vaut retenir que la meilleure médecine est toujours de traiter l'humeur, et donc de traiter médicalement la dépression. Ensuite, on peut s'interroger sur les causes et envisager ce qu'il faudrait changer, traiter le symptôme en signal même s'il n'y a pas toujours de solution puisque tout le monde ne peut gagner à tous les coups ! Selon la conception du stress de H. Selye, les facteurs psychologiques (situation conflictuelle) entrent en jeu pour déclencher un état émotionnel

capable de perturber l'équilibre homéostatique. La réaction de stress, comme ses conséquences, se signale par son caractère générique (irritation, dépression ou allergie), non spécifique et donc sans aucun sens décelable. Les progrès de la médecine et de l'hygiène nous protégeant de plus en plus de tout germe dans un monde aseptisé, ce déficit d'infection renforce encore les réactions allergiques. Comme les déficits alimentaires, dans nos sociétés riches, se font aussi plus rares, les maladies du stress sont appelées à prendre de plus en plus d'importance. De même, la disparition des normes sociales diminue l'incidence des névroses de culpabilité, mais multiplie épuisements et dépressions, limites du corps venant à la place d'une limite symbolique ou lorsqu'on ne peut se faire entendre.

Le stress, comme syndrome d'adaptation, se caractérise par une réaction d'alarme (signal), suivie d'une période de résistance jusqu'au stade d'épuisement qui n'est plus de l'ordre du signal mais de l'atteinte des fonctions régulatrices (dépression,

allergies...). Quand la réaction de fuite n'est pas possible, ni la protestation, il y a désensibilisation (des récepteurs adrénérgiques), inhibition puis destruction de neurones dopaminérgiques par excès de cortisol...

On passe ainsi de la fonction stimulante du stress à l'état de distress, c'est-à-dire d'inhibition, de perte de contrôle et de dégénérescence.

La mémoire de nos détresses
La plupart des théories psychologiques « réparatrices » font l'impasse sur le fait qu'une trop bonne nouvelle peut avoir autant d'effet stressant qu'une mauvaise. Il faut répéter que la réaction de stress est un signe non spécifique de tension excessive. Lorsque la cause du stress persiste, nous sommes atteints physiquement par une dépression des humeurs et une perturbation du système immunitaire ou hormonal, réversible le plus souvent mais pas immédiatement (il faut au moins plusieurs mois). Au niveau supérieur de dérèglement, ce sont les organes qui sont touchés ainsi que les neurones dopaminérgiques : de telles atteintes physiques peuvent être irréversibles et s'aggraver par paliers avec l'âge, malgré de brèves périodes de rémissions.

Le stress commence très tôt. Certains le situent au « traumatisme de la naissance » alors que le cerveau est encore en plein développement. La plupart des analystes font plutôt référence à la dépression du sevrage (Klein, Lacan) ou dépression essentielle (Marty), qui s'avère une première étape déterminante dans la formation du caractère, sinon de la personnalité. De cette petite enfance peuvent dater >>>

Trois théories explicatives

On peut retenir trois théories principales des maladies du stress :

- celle, conforme au modèle animal, d'un déficit de dopamine par destruction de neurones dopaminérgiques dans l'hypothalamus, l'amygdale et le thymus à cause de l'excès de cortisol ;
- celle d'une hypersensibilisation des récepteurs adrénérgiques ou cholinérgiques, sur le modèle de la dépression, induisant une dérégulation des neuromédiateurs et correspondant à l'inhibition de l'action pour Laborit ;
- celle d'un phénomène de mémoire du corps figé dans sa stupeur, dans une mauvaise adaptation post-traumatique.

Il y a bien d'autres théories faisant intervenir différents facteurs psychologiques ou héréditaires, mais ces trois hypothèses représentent des stades de gravité auxquels correspondent des traitements appropriés (dopamine, clonidine ou psychothérapie).

>>>des maladies du stress comme l'autisme, l'hyperactivité avec déficit d'attention ou la fibromyalgie, qui se caractérise par des douleurs aux muscles (comparables aux douleurs de la grippe). Il n'est pas très difficile de comprendre comment un tel déficit, plus ou moins accentué, structure le développement de l'enfant. Il y a sans doute d'abord la détresse qui inhibe le désir et provoque un repli sur soi. Mais il y a aussi la souffrance silencieuse des muscles, appel sans réponse d'un pantin désarticulé et qui se heurte à l'incompréhension. Tout cela concourt à l'intériorisation, à la culpabilité et la méfiance, au pessimisme enfin. Hypersensibilité et détresse nourrissent des obsessions suicidaires aussi bien que le goût pour les problèmes compliqués et l'intellectualité qui permet la déconnexion des humeurs (1).

Les « sans-papiers » de la médecine

Il n'est pas obligatoire d'avoir eu une fibromyalgie dans sa petite enfance pour l'attraper plus tard face à un stress intensif, mais c'est un facteur aggravant, un terrain favorable. Cette maladie du stress a été nommée la « maladie des golden boys », car c'est chez ces cadres survoltés qu'elle a d'abord posé question par ses multiples manifestations. C'est pourtant majoritairement une maladie de femmes. Jusqu'aux années 1990, c'était une maladie inconnue, « invisible », ou « maladie aux mille noms ». On a parlé de « sans-papiers de la médecine » pour ces patients insaisissables qui n'étaient pas pris au sérieux. La médecine était d'autant plus désarmée par l'absence de signes spécifiques que, selon la gravité des symptômes, il y a un continuum de la fatigue chronique

ou psychasthénie à la fibromyalgie jusqu'au seuil de la schizophrénie (qui a peut-être une prédisposition génétique distincte).

Les symptômes physiques sont variés et changeants : bâillements, lourdeur, fatigue, découragement, dépression, anxiété, irritabilité, impatience des membres (jambes agitées), douleurs des muscles, suées, urticaire, eczéma, inflammations, hypotension (après les repas), hypoglycémie, colite hémorragique, toux, asthme, vue brouillée, etc. C'est le contexte qui détermine l'aggravation de ces symptômes et le déclenchement de diverses maladies (polyarthrite rhumatoïde, diabète, cancer, sida, infarctus).

L'idée d'un profil psychologique associé de manière significative aux maladies auto-immunes a été suggérée depuis plus de cinquante ans (2). Ce profil associerait une tendance au perfectionnisme, une attitude altruiste, voire autosacrificielle, une inhibition émotionnelle, une réserve dans les relations interpersonnelles, mais l'investissement dans des activités sociales...

Les personnalités les plus sensibles au stress ont ainsi tendance à évoluer vers un renfermement sur soi, une difficulté à s'engager dans une authentique relation affective. La pensée semble se contenter d'illustrer l'action, de la doubler, elle est dépourvue d'investissements fantasmatiques (absence de rêves). Le négativisme (l'esprit de contradiction) peut se développer ainsi que la diversion (fuite des idées) et la difficulté à maintenir le cap (pensée en escalier).

Les périodes de rémission suivies de rechutes semblent indiquer qu'au-delà d'un déficit, d'un dérèglement ou d'une fixation, il y a surtout une fragilité acquise, une perte de ressources,

une difficulté à récupérer ou bien à oublier, tout simplement...

L'enjeu est de savoir si on peut guérir d'une maladie dégénérative (3). On sait depuis peu que le nerve growth factor, une substance produite lors de lésions cérébrales, peut reconstituer les neurones perdus. Le plus regrettable, c'est que la médecine, pourtant à l'origine de la notion de système, se refuse encore à intégrer la notion de régulation. Les traitements proposés ne tenant pas compte du caractère de circuit de l'information, se révèlent souvent trop agressifs.

Le refus d'une conception globale de la maladie, qui ne se réduit pas à ses symptômes, donne dans certains cas l'avantage aux traitements traditionnels, aux panacées et aux médecines parallèles, qui prennent la place désertée par la médecine officielle. Le message qu'il faut faire passer, en tous cas, c'est bien qu'on peut guérir, du moins arrêter la désorganisation de la personnalité et du corps, dégénérescence inéluctable si on ne fait rien.

L'adaptation du corps

Dans la compréhension des rapports entre le corps et l'esprit, il faudrait porter une plus grande attention aux « idées suicidaires » qui deviennent obsessionnelles dans la plupart des maladies du stress caractérisées par un déficit en dopamine. Il est remarquable qu'un apport chimique suffise à supprimer ces idées, lesquelles n'ont rien à voir avec une volonté de la personne mais s'imposent comme de l'extérieur, physiquement.

Tout ceci suggère un processus d'autoélimination proche de celui des neurones dont la mort (apoptose) est inhibée par les signaux qu'ils reçoivent.

Nous formons un cerveau collectif, et nous avons besoin pour vivre de reconnaissance sociale. C'est le désir de l'autre qui nous fait vivre.

Le plus remarquable, c'est qu'il y a bien peu de tentatives de suicides, malgré tout, au regard du nombre de gens qui sont régulièrement la proie de ces sombres idées.

Nous sommes loin d'un déterminisme mécaniste : le jeu reste ouvert, on peut même s'en sortir.

Le stress est une réaction adaptative, mais il y a aussi une adaptation aux conditions de stress et une adaptation au stress lui-même. Nous avons vu que les occupations intellectuelles absorbantes pouvaient jouer un grand rôle : ce n'est pas tant la sublimation qui est recherchée que la coupure avec les douleurs du corps. Les différentes toxicomanies ont souvent aussi une fonction d'automédication pour des souffrances qui ne sont pas assez bien prises en charge par la médecine.

Il faut proclamer l'inégalité des hommes dans la douleur. Contre le discours moraliste et culpabilisant, il faut proclamer ici l'inégalité naturelle des hommes, aussi bien dans les richesses que dans les douleurs. On ne peut rendre responsables de leur fragilité ceux qui n'ont pas le bonheur de la « grande santé », comme on ne peut rendre les pauvres responsables de leur pauvreté.

La bonne conscience de ceux qui ont tout est insupportable d'aveuglements. Faudra-t-il proclamer un droit à la dopamine ?

Il ne s'agit pas de la drogue du meilleur des mondes, mais simplement du droit à la santé, beaucoup plus que le « droit au bonheur », le plus souvent inaccessible sinon dans

l'éblouissement d'un éclair.

Comme l'a montré Platon, les drogues (pharmakon) étant à la fois poisons et remèdes, tout est dans la mesure, la dose.

Que ceux qui n'en ont pas besoin maîtrisent leurs tentations plutôt que d'en priver ceux qui ne peuvent s'en passer sans le payer de souffrances sans nom et de toutes sortes de maladies. Il faudrait surtout reconnaître ces maladies qu'on s'honore à mépriser, semble-t-il, quand on ne les a pas.

Que se fassent entendre ces souffrances inouïes. Contre ces dogmatismes aveugles et sourds, il faudrait que puisse se faire entendre ces souffrances inouïes, refoulées depuis l'enfance devant la réprobation générale, mais qui insistent, indécentes, d'un corps à la torture auquel

on peut pourtant apporter soulagement et réconfort.

La médecine ici touche au social, au regard de l'autre, à ce qui fait de nous un animal politique, à notre écologie enfin.

Plutôt que d'engager une évolution vers un surhomme plus résistant pour une compétition plus dure, nous avons besoin d'une société plus douce et sensible, attentive à notre santé physique et mentale. Un vouloir mieux vivre ensemble.

C'est l'enjeu, dans les années qui viennent, d'une refonte du système de santé, au-delà de sa prise en compte par la médecine générale, la prise en compte sociale du stress, de l'insécurité et des conditions de travail. Cela justifierait l'organisation d'une conférence de consensus sur les maladies du stress. Il y a urgence.

Pour en savoir plus

• Des livres

- Le Phénomène psychosomatique, Analytica, Navarin, 1988.
- Bergeret J., La Personnalité normale et pathologique, Dunod, 1985.
- Bleuler E., Dementia praecox ou groupe des schizophrénies, EPEL, 1993.
- Bleuler E., L'Invention de l'autisme, Navarin, 1988.
- Georges Canguilhem, Écrits sur la médecine, Seuil, 2002.
- Dejours C., « Doctrine et théorie en psychosomatique », Revue française de psychosomatique, PUF, n° 7, 1995.
- Dejours C., Souffrance en France, Points Seuil, 2000.
- Légeron P., Le Stress au travail, Odile Jacob, 2001.
- De M'uzan M., David C., « Préliminaires critiques à la recherche psychosomatique », Revue française de psychanalyse, n° 24, 1960.
- Marty P., De M'uzan M., L'Investigation psychosomatique, PUF, 1963.
- Marty P., La Psychosomatique adulte. Que sais-je ? n° 1850, PUF, 1990.
- Reich W., Biopathie du cancer, Payot, 1975.
- Rossi E.L., Psychobiologie de la guérison, Le souffle d'or, 2002.
- Stora J.-B., Le Stress. Que sais-je ? PUF, 2000.

• Des sites

- <http://www.esculape.com/fmc2/spidtr.html>
- <http://www.infomyalgie.com>
- <http://www.add-fibromyalgia.com/page20.html>
- <http://www.ourfm-cfidsworld.org/>
- <http://membres.lycos.fr/nadsfc/liens.html>