



Sonia Lupien, Ph.D.

Par amour du stress





Les Éditions au Carré inc.
Téléphone : 514 949-7368
editeur@editionsaucarre.com
www.editionsaucarre.com

Photo de l'auteure : Sylvain Ratel, Hôpital Louis-H.-Lafontaine
Maquette de la couverture : Jean-François Guay
Mise en page : Édiscript enr.

Les Éditions au Carré remercient la Société de développement des entreprises culturelles (SODEC) du soutien accordé à leur programme de publication.



Tous droits de traduction et d'adaptation réservés ; toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

© Les Éditions au Carré inc., 2010
Dépôt légal :
4^e trimestre 2010
ISBN : 978-2-923335-25-4

DISTRIBUTION
Prologue inc.
1650, boulevard Lionel-Bertrand
Boisbriand (Québec) Canada J7H 1N7
Téléphone : 1 800 363-2864
Télécopieur : 1 800 361-8088
prologue@prologue.ca
www.prologue.ca





Table des matières

Introduction.....	13
-------------------	----

PREMIÈRE PARTIE

Qu'est-ce que le stress ?

CHAPITRE UN

Savez-vous ce qu'est le stress ?	19
--	----

CHAPITRE DEUX

Le stress, c'est du CINÉ	25
--------------------------------	----

DEUXIÈME PARTIE

Les effets du stress sur le corps et le cerveau

CHAPITRE TROIS

Le stress aigu pour nous aider à survivre	43
---	----

CHAPITRE QUATRE

Le long et sinueux chemin vers le stress chronique	53
--	----

CHAPITRE CINQ

Mesurer le poids du stress chronique : la batterie du poids allostatique	69
---	----

CHAPITRE SIX

Quand le stress affecte notre mémoire	77
---	----

CHAPITRE SEPT

Pourquoi sommes-nous si stressés de nos jours ?	97
---	----





CHAPITRE HUIT	
À chaque personnalité son stress	105
CHAPITRE NEUF	
Deux sexes, deux stress ?	113
CHAPITRE DIX	
Votre statut social, votre stress.....	127
CHAPITRE ONZE	
Savoir reconnaître lorsqu'on est stressé	147
CHAPITRE DOUZE	
Pour tuer un mammouth, on doit d'abord savoir où il se trouve.....	153
CHAPITRE TREIZE	
Agir sur le CINÉ des adolescents.....	165
CHAPITRE QUATORZE	
Agir sur le CINÉ des travailleurs adultes.....	173
CHAPITRE QUINZE	
Fuir devant le mammouth peut nous aider à contrôler notre stress.....	191
CHAPITRE SEIZE	
Le pouvoir des autres	197
CHAPITRE DIX-SEPT	
Votre corps est votre meilleur allié.....	207
ANNEXE 1	
L'histoire de la science du stress.....	227
ANNEXE 2	
Références citées dans le texte	257
Notes	271
Remerciements.....	275





*À mon père, qui m'a appris à chasser les mammouths
À mon mari, qui les chasse souvent pour moi
À mes enfants, pour qui je tuerais un mammouth à mains nues*







La première fonction du cerveau humain n'est pas de remplir un formulaire d'impôts, mais bien de détecter le danger pour que le corps, aiguillonné par une poussée d'adrénaline et de cortisol (les deux principales hormones de stress), puisse réagir efficacement. Le hic, c'est que le cerveau humain ne distingue guère entre le danger suprême qui guettait l'homme préhistorique face à un mammouth qu'il devait abattre pour se nourrir, et la menace que représente pour une personne l'évaluation annuelle que doit lui remettre un patron plus ou moins sympathique. Mammouth ou patron antipathique, pour le cerveau, c'est la même chose : il s'assure que le corps réagit efficacement à la menace.

SONIA LUPIEN







Introduction

Mon éditeur devenait impatient à force d'attendre ce livre qui semblait ne jamais devoir se terminer. Comme je m'évertuais à lui expliquer, en plus de mon laboratoire scientifique sur le stress et mon enseignement à l'université, je devais m'occuper des enfants, du foyer, des imprévus, sans compter le temps nécessaire à mes étudiants. Je crois donc être pressée, même très pressée, par le temps. Pourtant, sous cette pression, habituellement, je ne me sens pas stressée. Au contraire, j'adore ce sentiment d'intensité, d'accomplissement, qui accompagne le ficelage d'un dossier, la fin d'une tâche importante ou le succès couronnant la thèse de doctorat d'un étudiant.

Précisons que je suis le genre de personne qui dit 100 mots à la minute, je gesticule constamment et je bouge vite. Je fais *tout* vite. Tellement, que les gens de mon entourage concluent (et me le disent, bien sûr) que je dois certainement être stressée au maximum. Pourtant, dans le feu de l'action, je ne me sens pas stressée du tout, même si je conçois aisément que ma façon de me comporter puisse, elle, stresser mon entourage... Ce qui est une tout autre histoire !

Un jour, un de mes collègues de recherche et moi avons convenu de faire peindre les murs d'un de nos laboratoires de recherche de couleur orange vif. La majorité des gens qui passaient dans nos locaux s'empressaient de nous dire qu'il fallait vraiment effectuer de la recherche sur le stress pour ignorer que peindre un mur orange vif est tout, sauf zen, ajoutant que cet orange vif allait stresser tous les gens, non seulement dans le laboratoire, mais même ceux qui ne feraient qu'y passer. Ce à quoi je répondais systématiquement qu'il faut vraiment ne pas connaître le stress pour émettre un tel commentaire. Le zen n'est pas l'antistress par excellence et l'antistress infaillible





n'existe pas. Vous pouvez bien peindre tous les murs de votre maison d'un beige morne, cela n'éliminera pas le stress qui vous empêche parfois de dormir le soir. J'en suis absolument convaincue, car, moi aussi, comme le reste de l'humanité, il m'arrive que le stress m'assaille et me fasse ruminer de 23 h à 3 h du matin, me laissant impatiente et bourrue le lendemain matin. Lorsque cela arrive, mon stress déborde alors sur mes enfants et mon mari, les laissant pantois devant mes sautes d'humeur.

Il n'y a pas si longtemps, je me suis retrouvée sur le plateau d'une chaîne télévisée avec un médecin de grande notoriété, auteur d'un livre dans lequel il affirmait qu'avec les 7 ou 12 méthodes qu'il proposait, le lecteur pouvait « guérir son stress ». Lorsque l'animateur m'a demandé mon avis sur cette affirmation, j'ai répondu ce que 20 années de recherche scientifique m'avaient appris : le stress n'est pas une maladie et, conséquemment, on ne peut pas en guérir. Le stress est une réaction nécessaire du corps, une réaction qui nous permet de survivre. Donc, si vous éliminez le stress de votre vie, vous êtes mort. J'ai aussi ajouté que de plus en plus, mes collègues et moi qui travaillons sur le stress, nous nous rendons compte que tous ces livres de développement personnel sur le stress qui vous promettent de le gérer, de l'éradiquer, voire de l'anéantir à tout jamais, en appliquant toutes sortes de méthodes tout aussi abracadabrantes les unes que les autres, pourraient, en fait, avoir un effet très néfaste sur votre capacité de contrôler votre stress et ainsi d'expliquer pourquoi tant de gens sont stressés de nos jours. Bref, les supposées cures ne feraient qu'empirer le mal.

C'est donc par mes interactions avec les gens que j'ai testés dans le cadre de mes expériences scientifiques que j'ai compris que le stress était le grand inconnu de notre temps. Cuisiné à toutes les sauces possibles et inimaginables, le stress est devenu le mouton noir de notre société, celui qu'il faut faire disparaître. Il faut cependant se rappeler que le rôle premier de notre cerveau est de détecter le danger. Quelle serait alors votre réaction de m'entendre dire que si nous sommes tellement stressés de nos jours, c'est parce que notre cerveau ne sait pas que nous vivons au XXI^e siècle, plutôt que dans la préhistoire, et conséquemment, il ne fait pas la différence entre le danger que représentait un mammoth enragé et celui d'un collègue de bureau





qui remet constamment en question notre capacité de bien faire notre travail ?

Comme le rôle premier de votre cerveau est de vous sauver la vie, que diriez-vous si j'ajoutais qu'en générant une réponse de stress chaque fois que vous détectez une menace (réelle ou non), votre cerveau croit vraiment vous aider ? Et plus encore, si j'affirmais que vous pouvez aider votre cerveau à comprendre que la situation stressante ou l'élément stressant (le stresseur) qui se trouve devant vous, ce n'est pas un mam-mouth déchaîné, et qu'une fois cela bien compris, vous verrez diminuer la réaction de stress qui est en train de se produire ? Enfin, seriez-vous surpris d'apprendre que de plus en plus de chercheurs dans le domaine du stress commencent sérieusement à penser que si nos enfants sont si stressés de nos jours, c'est parce que nous les surprotégeons, les empêchant ainsi de développer une « résistance au stress » ?

J'ai donc décidé de formuler un message très clair sur le stress, un message basé sur 20 années de recherche sur le stress humain. D'emblée, je déclare que je n'ai aucune recette miracle à vous offrir pour contrôler le stress de vos vies. Je n'ai pas non plus de programmes invincibles qui s'étalent sur 7 ou 12 approches « scientifiquement prouvées » pour vous « guérir » de votre stress. Aucune méthode « scientifiquement prouvée » n'existe qui pourrait aider la totalité des gens à contrôler le stress de leur vie et je doute fort qu'on finisse par en trouver une.

Par contre, c'est avec conviction que j'affirme que si vous connaissez et comprenez le stress, le vrai, vous pourrez alors le domestiquer, voire l'utiliser dans certaines conditions pour optimiser votre performance, ou votre santé physique. C'est la seule méthode que j'ai à vous offrir dans ce livre et elle représente la totalité de la connaissance que j'ai acquise sur le stress humain au cours de mes recherches. Ce nouvel acquis vous permettra de mieux comprendre ce qu'est le stress et dans la plupart des situations, de le contrôler.

Je vous propose donc la démarche suivante. J'aimerais vous prendre par la main et vous amener avec moi dans l'extraordinaire monde du stress. Je vous aiderai à comprendre, étape par étape, la manière dont on devient stressé et je vous expliquerai pourquoi, dans certains cas, le stress peut nous rendre malades.





16 PAR AMOUR DU STRESS

Je vous enseignerai comment le stress peut améliorer ou diminuer votre mémoire et comment vos émotions peuvent être à la fois un générateur de stress et un évacuateur de stress. Je vous expliquerai ensuite comment on perd le contrôle sur le stress, et comment on peut le reprendre. Vous aurez alors en main tous les outils pour développer une pensée critique sur tout ce qui se raconte sur le stress.

Mon but est simple. En vous offrant tout ce que je sais sur le stress, je vous donnerai le pouvoir du savoir. Car la seule façon de prendre le contrôle de votre stress, c'est de bien le connaître. Ensuite seulement, pourrez-vous en faire votre allié.





PREMIÈRE PARTIE

Qu'est-ce que le stress ?







CHAPITRE UN

Savez-vous ce qu'est le stress ?

Un jour, j'ai demandé à mon équipe de recherche de m'accompagner à l'extérieur de notre laboratoire pour effectuer un sondage sur « le terrain ». Nous nous sommes rendus un samedi midi à un centre commercial fort achalandé. Notre objectif était de poser aux 100 premières personnes rencontrées trois questions, et d'étudier leurs réponses.

La première question posée aux gens était : *Savez-vous ce qu'est le stress ?* Quatre-vingt-dix-neuf personnes ont répondu « oui », la centième étant trop pressée par ses achats pour répondre à notre question ! La deuxième question était : *Qu'est-ce que le stress ?* Les 99 individus nous ont répondu que le stress, c'était la « pression du temps » : on se sent stressé lorsqu'on n'a pas le temps de faire toutes les choses que l'on veut faire, dans le laps de temps que l'on s'est alloué. La dernière question fut : *Quel groupe, selon vous, est le plus stressé : les personnes âgées, les enfants ou les adultes ?* Les 99 nous ont allégrement répondu : « Mais voyons ! Ce sont les adultes ! »

Cette dernière réponse reflète le bon sens. En effet, si le stress est la conséquence de la pression du temps, il devient évident que les adultes constituent le groupe le plus stressé avec la pression de l'horaire, les 100 000 tâches à faire, les enfants à aller chercher à la garderie, le travail qui n'en finit plus, les activités sportives des petits les soirs et les week-ends, les parents âgés dont on doit s'occuper, et j'en passe !

Cette réaction m'a rappelé les débuts de ma carrière de chercheuse, alors que je travaillais sur le stress des personnes âgées. Beaucoup de gens affichaient un air sceptique quand je leur apprenais le sujet de ma thèse de doctorat. On me disait :



« Ah bon ! Tu travailles sur le stress des personnes âgées. Pas vraiment excitant comme projet de recherche. Tu devrais plutôt nous étudier, nous les adultes, avec nos emplois de fous, notre vie de parent stressé et tout ce qui vient avec ! »

Pourquoi ces gens ont-ils l'impression que les personnes âgées et les enfants sont moins stressés qu'eux ? Parce que, justement, leur définition du stress consiste en la pression du temps. Puisque les personnes âgées sont à la retraite, elles ont donc tout le temps voulu et ne peuvent donc pas être stressées par la pression du temps. De plus, nous faisons parfois preuve de « profilage » vis-à-vis les personnes âgées. En effet, on dit souvent des gens de ce groupe d'âge qu'ils ne marchent pas vite, qu'ils conduisent lentement, bref qu'ils font tout au ralenti. Ils ne peuvent donc subir de contrainte de temps et par extension, ne peuvent pas être plus stressés que nous.

De la même manière, nos enfants ne semblent pas, eux non plus, subir la pression du temps. Ils n'ont pas de patron accablant, pas de comptes à payer d'urgence à la fin du mois, de courses à faire à la hâte et ils n'ont qu'à s'occuper de leurs amis et à se livrer à leurs activités favorites. Donc, eux non plus ne sauraient être stressés.

Voici donc le premier mythe qu'on trouve dans la perception publique du stress : parce que l'on considère que le stress est la conséquence de la pression du temps, on conclut que les personnes âgées et les enfants sont forcément moins stressés que nous, les adultes. Ceci est faux.

Les découvertes scientifiques des deux dernières décennies montrent qu'en fait, c'est l'inverse. Les personnes âgées et les enfants sont beaucoup plus vulnérables au stress que nous. En fait, leur cerveau est beaucoup plus affecté par le stress que le nôtre. Effectivement, chez les gens âgés, cette vulnérabilité s'accroît à cause de l'impact du stress sur un cerveau qui vieillit et qui se dégrade lentement, car il a été démontré que le stress a la capacité d'accélérer le vieillissement du cerveau chez la personne âgée.

Le cerveau des enfants est aussi très vulnérable au stress, car c'est un cerveau qui est en développement. Il a aussi été démontré que le stress a la capacité de retarder le développement de certaines parties ou fonctions du cerveau.

Le mythe de la pression du temps comme cause du stress s'accompagne d'une variante, apparue au cours des dernières





années, mais associée cette fois-ci à l'enfant. Cette croyance indiquerait que les parents poussent constamment leurs enfants à se dépêcher pour effectuer toutes sortes d'activités, pour aller à l'école, pour faire leurs devoirs ou pour se livrer à des activités sportives ou parascolaires, de manière fréquente, tant au cours de la semaine que du week-end.

Donc, les parents créeraient eux-mêmes une pression du temps chez leurs enfants. Cette conviction est maintes fois reprise par les journaux et magazines qui évoquent la possibilité que le nombre élevé d'activités sportives et culturelles auxquelles on inscrit nos jeunes le soir et les week-ends soit devenu une source de stress, puisque ces activités sportives les pressent dans le temps. Et puisque le stress, c'est la pression du temps... Le lien devient alors simple comme bonjour : les enfants aussi seraient stressés.

Les pauvres parents, en plus d'avoir à gérer leur propre stress, doivent maintenant se demander si le fait d'offrir à leurs enfants des activités sportives (puisque l'exercice physique est le premier outil pour éviter l'obésité chez les jeunes) pourrait les stresser. Un parent totalement désemparé m'a un jour confié son désarroi à ce sujet : « C'est devenu fou. Ou on stresse nos enfants, ou on les rend obèses ! »

Mais est-ce vraiment la pression du temps qui va stresser nos enfants ? Les enfants sont des boules d'énergie et les activités sportives remplacent bien souvent les quelques kilomètres que les enfants, à une autre époque, devaient marcher pour se rendre à l'école. Non seulement ils ne vont plus à l'école à pied, mais les jeux vidéo prennent désormais beaucoup de place dans leurs activités. Alors, avant de conclure que leurs activités sportives servent à les stresser parce qu'elles génèrent une pression du temps, vaut mieux s'interroger, car j'affirme que le stress ne résulte pas de la pression du temps !

Le stress n'est pas la pression du temps

Pour vous rassurer lors de la prochaine inscription au camp de hockey du petit dernier, permettez-moi de démolir le premier mythe concernant le stress. Le stress n'est pas généré par la pression du temps. Faisons-en la preuve par l'absurde.

Si le stress n'était que l'aboutissement de la seule pression du temps, alors comment expliquer qu'on peut être stressé lors





d'une visite chez le dentiste, effectuée lors d'un jour de congé ? Dans un tel cas, vous conviendrez que le temps n'est pas un facteur, car vous êtes en congé. Et ce n'est pas la réceptionniste ou l'hygiéniste dentaire qui va vous bousculer, chronomètre en main, pour que vous vous précipitiez sur la chaise du dentiste ! Et pourtant, le commun des mortels est stressé par sa visite chez le dentiste et considérablement soulagé à la sortie de son cabinet, même malgré une lourde facture.

Poussons l'exemple plus loin : comment expliquer, en termes de pression du temps, l'immense stress subi lors de l'annonce d'une maladie grave chez vous ou chez un proche ? Ou par une convocation subite de votre patron dans son bureau, alors que sévit une restructuration majeure au sein de l'entreprise ? Ou le stress généré par l'apparition imprévue de votre belle-mère à la maison, un vendredi soir, vous annonçant qu'elle vient passer avec vous ce week-end de repos dont vous rêviez depuis des jours ?

Je suis certaine que, dans toutes ces situations, vous constatarez une poussée de stress au moins aussi importante que si vous êtes en retard pour aller chercher les enfants à la garderie. Par contre, dans chacun de ces cas, il n'y a aucune pression du temps. Donc, le stress n'est pas la résultante de la pression du temps.

Mais alors, qu'est-ce donc qui cause le stress ? La façon la plus rigoureuse de répondre à cette question serait de remonter dans le temps et de voir comment la notion de stress est survenue, comment elle a évolué au fil des décennies et comment elle est perçue aujourd'hui par les scientifiques.

Je sais, je sais, vous êtes pressé d'aller directement au vif du sujet pour lire plus en profondeur ce qui peut induire une réponse de stress. C'est pourquoi je ne vous embêterai pas avec un long chapitre décrivant l'histoire de la science du stress. Toutefois, pour le lecteur intéressé à mieux comprendre comment les chercheurs en sont venus à découvrir les informations que je vous résumerai dans ce livre, vous pouvez vous rendre au chapitre sur l'histoire de la science du stress présenté en annexe.

Pour le lecteur qui désire ne pas s'y rendre tout de suite, je me contenterai d'énumérer quelques faits extrêmement importants qui ont marqué l'évolution de la science du stress au cours





du dernier siècle. D'une part, les chercheurs ont compris que ce n'est pas notre sentiment psychologique de pression, qui est à la base des désordres physiques et mentaux associés au stress. En effet, la cause de ces désordres est d'ordre physique et elle est liée à la production d'hormones de stress produites en réaction à une situation qui est détectée comme étant menaçante par notre cerveau.

Comme nous le verrons dans les chapitres ultérieurs, notre cerveau a un rôle primordial pour nous aider à survivre, celui de nous aider à détecter les menaces présentes dans notre environnement. Lorsque le cerveau détecte une situation menaçante, il enclenche une série d'actions qui fait en sorte que nous allons produire des hormones de stress. Ces hormones sont produites pour nous permettre de faire les deux seules choses que l'on peut faire devant un danger : combattre ou fuir.

Pour poser l'un ou l'autre de ces gestes, nous avons besoin d'énergie. Ce sont donc ces deux hormones qui vont nous fournir l'énergie nécessaire pour combattre la menace ou fuir, si le risque est trop important. C'est cette superbe réponse qui nous a permis de chasser les mammoths de la préhistoire ou de les fuir avec succès lorsqu'ils étaient trop gros.

Toutefois, la recherche a aussi démontré que lorsqu'elles sont sécrétées, ces hormones ont la capacité de remonter au cerveau et d'affecter notre mémoire et la régulation de nos émotions en agissant sur les régions du cerveau impliquées dans ces activités. C'est l'action des hormones de stress sur le corps et le cerveau qui explique qu'une production importante de ces hormones sur une base chronique est à la base de différents désordres physiques et mentaux liés au stress dit chronique.

Et voici maintenant l'information la plus importante ayant émergé de l'étude scientifique du stress au cours du dernier siècle. Les chercheurs ont démontré qu'il faut qu'une situation comporte au moins l'une des quatre caractéristiques suivantes pour induire une réponse de stress qui peut nous être délétère à long terme. Ces quatre caractéristiques vont faire en sorte que peu importe qui vous êtes, peu importe votre sexe, votre âge ou votre travail, vous allez produire des hormones de stress, et ce, à tous coups.

Les chercheurs ont aussi démontré qu'une situation ne doit pas nécessairement comporter à la fois les quatre caractéristiques





24 PAR AMOUR DU STRESS

pour induire une réponse de stress, mais que plus une situation comporte de ces caractéristiques, plus la production d'hormones de stress est importante. Ces quatre caractéristiques seront présentes tout au long de la lecture de ce livre et se révéleront, je l'espère, un outil formidable pour diminuer votre réactivité au stress.

