

Capsule 5 avec Suzanne Lamarre, MD, psychiatre

Les phases de réactions au stress, **le syndrome général d'adaptation** (ainsi nommé par Hans Selye)

1. L'alarme

La première heure de la cascade qui engendre le syndrome général d'adaptation est l'interprétation du stimulus par les parties les plus primitives du cerveau, le limbique (les émotions et la mémoire au niveau de l'amygdale et de l'hippocampe) et le reptilien (la formation réticulée et le locus ceruleus) qui donne l'alarme et la réaction immédiate des 4 F (fight, flight, freeze, faint).

Le système nerveux sympathique s'active. Il libère la noradrénaline et stimule la production d'adrénaline par les glandes surrénales. Ces deux hormones vont agir

- sur le cœur pour en élever le débit,
- sur les vaisseaux pour augmenter la pression artérielle et favoriser l'irrigation des muscles au détriment de la peau et des viscères,
- sur les bronches pour l'oxygénation,
- sur le foie pour la production du glucose
- sur le cerveau pour le mettre en état de vigilance accrue.

2. La résistance

Si le facteur stressant dure, **l'axe hypothalamo-hypophysio-surrénalien (HHS)** s'active dans cette phase de résistance aussi appelée allostase, L'hypothalamus produit alors la corticolibérine (CRH) qui agit sur l'hypophyse et lui fait fabriquer plusieurs hormones dont la corticostimuline (ACTH) qui provoque la libération du cortisol entre autres pour augmenter la production du glucose. Le cortisol fait une boucle de rétroaction sur ses stimulants pour en limiter leur production.

3. Le stress chronique

A force d'être sollicités, ces systèmes finissent par se dérégler. Le cortisol n'inhibe plus sa propre production. L'organisme perd sa réserve énergétique et la fatigue s'installe. Le cortisol diminue aussi la croissance et la reproduction du sujet subissant le stress. De plus les hormones hypophysaires et le cortisol ont le pouvoir d'inhiber l'immunité. Les infections deviennent plus nombreuses. C'est **l'épuisement** et diverses maladies infectieuses, métaboliques, cutanées ou encore maladies mentales qui exigent plusieurs mois de récupération.

Que faire au moment de la première phase de l'alarme après observation des émotions et des comportements chez soi et chez les autres dans la première heure ?

Interprétation à reformuler (distorsions cognitives et méditation)

Tension musculaire à diminuer (méthode de Jacobson)

Choix de ses combats (prière de la sérénité et faire de son mieux)

Valeurs éthiques de la compassion et sortir du triangle de Karpman

Mots, ton, voix et expressions faciales à surveiller

Dégager son self pour participer aux solutions équitables.