

MALADAPTATION AU STRESS SELON SELYE

Selon Hans Selye, qui a le premier décrit le « syndrome général d'adaptation » dans les années 1930, celui-ci se déroule en plusieurs phases. En gros, le corps réagit par divers signaux d'alarme à un agent stressant, comme je le représente ci-contre en illustration. Tentative pour s'adapter : c'est la phase de contre-choc; qui se termine en phase de résistance : le corps en fait trop pour se remettre en place. L'élément stressant en soi importe peu, puisque c'est la perception du corps qui compte. Lors de ces chocs, contre-chocs et phases de résistance en cascade, c'est la foire aux hormones au plus profond du métabolisme. L'impact neuro-psycho-immunologique des chocs répétés (psychiques ou physiques) sont illustrés par des étoiles dans l'illustration ci-contre, adaptée du livre électronique de feu le docteur Poesnecker (États-Unis) , spécialiste de l'épuisement chronique : *Chronic Fatigue Unmasked*. Il y a déjà trente ans, il avait qualifié ce syndrome d'hyposurréalisme (ou *adrenal fatigue* en anglais).

“ Il est capital de ne pas confondre un évènement déclencheur avec une source de burn-out. Il n'a été que l'étincelle qui allumait le feu...

LES ÉVÉNEMENTS DÉCLENCHEURS CLASSIQUES

- infection virale ou bactérienne
- polymédication ou certaines vaccinations
- jeûne prolongé (volontaire ou non)
- traumatisme émotionnel ou psychique
- accident ou opération chirurgicale
- intoxication alimentaire
- grossesses en cascade, sans récupération
- intoxication chimique

Les étoiles représentent ici les éléments déclencheurs ou « générateurs de stress ».

