

LE SEAU DE TOLÉRANCE AUX STRESS

Une victime de burn-out ou de pré-burn-out, plus susceptible aux stress que la moyenne (état qui peut dériver de sa génétique ou de son historique de vie), arrive facilement à un trop-plein de petits ou grands stress. En effet, son corps est en permanence en état d'alerte et n'arrive plus à se reposer, car chaque stimulus, même anodin, devient pour lui un danger. J'emprunte au docteur Neville, avec son autorisation, [son image du seau de tolérance aux stress](#). J'aime la proximité auditive avec « seuil » de tolérance...

De quoi est donc plein le seau ? Toutes les micro-agressions qui sont citées dans l'illustration ne posent aucun souci chez un sujet lambda, mais peuvent contribuer à saper la santé d'une personne susceptible. Personne ne les subit toutes en une fois, mais beaucoup en combinent un bon peu. Dans l'image originelle du docteur Neville, les facteurs sont listés en mélange, sans catégories. J'ai préféré les classer en quatre champs.

On ne peut vider le seau d'agents stressants, voilà une évidence. Les six formes de repos que je détaille dans le chapitre suivant visent à soulager le système de réponse au stress qui n'est plus fonctionnel. Il aide à agrandir le seau, si l'on veut filer la métaphore, en même temps qu'il le vide de certains micro-agresseurs potentiels. Le mode opératoire sera plus clair après la lecture complète du topo. Il sera encore plus édifiant si vous mettez en place cette stratégie. De semaine en semaine, vous en sentirez les effets prodigieux.

STRESS PERÇU :

- respect opiniâtre de délais imposés par autrui ou d'une to-do list infinie et irréaliste
- accumulation de fatigue
- perfectionnisme
- pression de la part des pairs
- harcèlement patronal
- jeûne prolongé
- diète dure
- excès de sport
- volonté de contrôle permanent et perte de contrôle en famille ou au boulot
- embouteillages
- horaires serrés
- absence ou manque de plages de repos

RUPTURES CIRCADIENNES :

- manque de sommeil
- apnées du sommeil
- excès de café et d'excitants
- jet lag
- manque de lumière naturelle
- abus d'écrans surtout tard le soir
- travail de nuit
- horaires irréguliers

SUB-INFLAMMATION CHRONIQUE:

- virose mal soignée
- résistance à l'insuline ou prédiabète
- excès alimentaires (entre autres à l'occasion de compulsions alimentaires d'origine émotionnelle)
- alimentation sursurcrée
- consommation d'aliments réactogènes qui touchent tout le monde (produits ultramanufacturés) ou qui n'atteignent que quelques individus (émulsifiants, colorants, additifs divers, certains aliments même bio)
- allergies non traitées, en ce compris les réactivités non reconnues officiellement

RÉACTIVITÉS AUX POLLUANTS :

- domestiques (depuis les parfums d'ambiance jusqu'aux POV des peintures et sofas en passant par les cosmétiques féminins)
- environnementaux (comme les Pfas dans l'eau de distribution et les aliments tout-venant)
- polymédication ou certaines vaccinations
- pollution électromagnétique selon sensibilité individuelle



La tolérance au stress, selon docteur Neville

L'illustration de la page précédente ne peut être mieux expliquée que par le docteur Neville lui-même. Je traduis librement son commentaire sur la page drandrewneville.com/stress-tolerance-bucket.

« Avec le temps et sous l'effet d'un stress chronique, le système limbique devient sur-réactif (il déclenche vite, traduction de trigger happy, en anglais). Il se met à sur-percevoir l'environnement comme dangereux, activant la réponse de combat-fuite de manière inappropriée et excessive — ce qui maintient le corps dans un état de stress constant. Lorsque, épuisé chronique, vous restez dans cette physiologie globale de réponse au stress, votre corps compense. Mais si cette compensation dure trop longtemps, l'organisme suractive les organes du stress, provoquant une usure précoce. Votre réponse aux stress continuellement activée inhibe les organes de relaxation, ceux qui aident votre corps à guérir et à se réparer.

Les fardeaux quotidiens — les factures, les disputes avec votre adolescent ou le trajet d'une heure pour aller au travail — maintiennent votre seau de stress plein. Fragilisé sur ce plan, vous pouvez être accablé par un tel stress, ce qui peut compromettre votre capacité à gérer le prochain facteur de stress majeur qui se présentera à vous. Que surgisse un événement très stressant, comme la perte d'un emploi, une maladie grave ou même quelque chose d'aussi agréable que de se marier, et ce seau va déborder.

En physiologie de stress, une fois que le corps a été agressé pendant suffisamment longtemps, tout l'organisme est affecté et une fois que ce seau débordant devient un problème à long terme, la solution pour guérir n'est plus simple. L'acte de supprimer le dernier gros facteur de stress ou de réduire les facteurs de stress chroniques en cours ne suffira pas à corriger les symptômes globaux, comme anxiété, fatigue extrême, douleur chronique, insomnie, dépression et troubles digestifs ou immunitaires. Il faudra agir sur les trois axes principaux: le système hormonal HHS (hypothalamus - hypophyse - surrénales), le cerveau limbique et le système nerveux autonome (SNA). Sous le libellé commun de « fatigue surrénalienne », vous vivez ce que j'appelle un dysfonctionnement du système de réponse au stress. »

Hyposurréalisme

Une réaction à un stress chronique peut résulter, comme l'a démontré le chercheur Selye (p. 47), en une inhibition de l'action : impossibilité ou difficulté à faire face à un agent stressant. Le sujet s'écroule au lieu de fuir ou combattre (le *fight or flight* des anglophones). Les surrénales se sont vidées et ne peuvent plus gérer le stress. Le docteur Poesnecker, inspiration de Neville, travaillait sur cet axe. C'est ce dernier qui a rajouté à sa pratique l'analyse selon trois axes que l'on vient d'exposer.

Un agent stressant peut être un méchant patron qui vous fait crouler sous la tâche aussi bien que des micro-stress répétés : trop de bruit, de la dioxine en pagaille, des doses médicamenteuses trop lourdes, de la pollution électro-magnétique et... trop d'additifs ou de produits allergisants tous les jours. Je cite quelques déclencheurs classiques page suivante.

Ne nous trompons pas de cible : toute agression sur le système peut être un agent stressant, mais elle n'est pas nécessairement responsable de votre état, elle peut n'avoir été qu'un élément déclenchant. C'est votre réponse personnelle à un agent stressant qui compose le stress.

Certain sujets épuisés sont arrivés dans un tel état qu'en surrégime neurologique, ils sont devenus adrénalinorésistants, une forme d'aberration du système de réponse aux stress. Ce blocage vient s'ajouter à leur insulino-résistance et à leur possible leptino-résistance (ces termes techniques signifient simplement une dysrégulation hormonale). Quel enjeu de remonter ces obstacles dans l'autre sens...

Je résume ci-après les bases de la maladaptation au stress et de ses conséquences physiologiques. Examinez votre historique de vie et tentez de repérer quel élément déclencheur vous a fait passer d'un stade à l'autre. On peut relier cette maladaptation à une dysautonomie (un désordre dans le système nerveux autonome ou SNA), à une dérégulation d'un axe hormonal et à des dysconnexions du cerveau limbique. L'épuisement chronique n'est pas une maladie psycho-, mais bien neurologique.