

# LE STRESS OU LA PEUR

Le stress génère-t-il la peur ou est-ce le contraire : la peur génère le stress ?

Stress et peur : rapport de causalité ou co-détermination structurale ?

Reformulation de la question en termes de **boucle** plutôt que de causalité — puisque toutes les lectures convergent vers une structure de boucle plutôt qu'une chaîne causale linéaire, il serait plus fécond de demander : qu'est-ce qui, dans un cas donné, *rompt* la boucle stress-peur (résilience, sinthome, symbolisation réussie) plutôt que ce qui la déclenche initialement ?

## CE QUI ROMPT LA BOUCLE STRESS-PEUR : LES CONDITIONS DE SORTIE DU CIRCUIT

La question déplace heureusement le questionnement de l'origine vers l'issue — de la genèse vers la clinique. Reprenons les quatre lectures pour identifier ce qui, structurellement, permet la rupture du cercle plutôt que sa simple description.

### 1. LECTURE JUNGIEENNE

Ce qui rompt la boucle, pour Jung, c'est l'opération de la **fonction transcendante** : la capacité du psychisme à tenir ensemble les opposés (ici, l'excitation brute et sa figuration menaçante) sans les résoudre par simple suppression de l'un des termes, mais en produisant un troisième élément symbolique qui les dépasse. Tant que le complexe reste autonome — agissant sur le moi sans être rencontré consciemment — la boucle se referme mécaniquement : stress alimente peur, peur alimente stress, sans tiers terme pour en absorber l'énergie.

La rupture survient quand le sujet parvient à **personnifier** l'affect diffus — à lui donner une image, une figure intérieure avec laquelle dialoguer (technique de l'imagination active). Ce n'est pas la suppression du complexe qui rompt la boucle, mais sa relation nouvelle au moi : le complexe cesse d'agir *sur* le sujet pour devenir un interlocuteur *avec* lequel le sujet compose. L'amplification joue ici un rôle décisif : en reliant l'affect singulier à un motif archétypal plus large (mythologique, religieux, culturel), elle donne au stress sans forme un contenant symbolique suffisamment vaste pour ne plus avoir besoin de se cristalliser en peur phobique répétitive. Le symbole vivant, une fois produit, absorbe l'excès sans le refouler ni l'évacuer — il le transforme en sens, donc en énergie disponible plutôt qu'en tension circulaire.

### 2. LECTURE FREUDO-LACANIENNE

Freud situerait la rupture dans le travail de **liaison** (*Bindung*) : transformer l'excitation quantitative non liée en représentation susceptible d'être traitée par les processus secondaires — donc, essentiellement, un travail d'élaboration psychique (*Durcharbeitung*) qui relie l'affect flottant à une chaîne représentative stable. Le symptôme (la phobie, par exemple)

est déjà une tentative de liaison, mais rigide et répétitive ; le travail analytique véritable ne consiste pas à supprimer le symptôme mais à substituer une liaison plus souple, capable d'évolution, à une liaison figée.

Lacan permet de préciser le mécanisme structural de cette sortie. Si la boucle stress-peur s'entretient par l'absence de manque — l'objet a menaçant de se présenter sans médiation — alors ce qui rompt le cercle, c'est la restauration d'une fonction de manque suffisamment stable pour que le désir circule à nouveau. Ceci peut se faire par deux voies distinctes :

Le passage par la métaphore paternelle classique, lorsque cette voie reste disponible : le symptôme se réinscrit dans une chaîne signifiante, devient interprétable, cesse d'être un pur signal de réel et devient un message adressé à déchiffrer.

Le passage par le **sinthome**, lorsque la métaphore paternelle est défaillante ou insuffisante : le sujet invente une solution singulière qui fait tenir ensemble RSI sans passer par le Nom-du-Père — une pratique, une écriture, une occupation qui borde le réel sans le symboliser au sens classique. Ce qui distingue cette suppléance réussie de la simple répétition phobique, c'est précisément sa **plasticité** : le sinthome, contrairement au symptôme rigide, admet la variation, s'enrichit, se déploie dans le temps sans nécessiter la reconduction identique du même scénario défensif.

### 3. LECTURE PHILOSOPHIQUE

Les stoïciens offriraient ici la réponse la plus directement opératoire : la boucle se rompt par le travail sur le **jugement** (*hēgemonikon*) — non pas en supprimant l'excitation corporelle (qui n'est pas entièrement sous contrôle volontaire), mais en refusant l'assentiment (*synkathesis*) à la représentation selon laquelle cette excitation signale un mal véritable. La discipline stoïcienne de l'assentiment vise précisément cet interstice entre l'impression première (*phantasia*) — largement automatique, de l'ordre du stress physiologique — et le jugement qui la qualifie de menaçante et déclenche la passion complète. Rompre la boucle, chez Marc Aurèle ou Épictète, c'est cultiver cet espace de jugement suspendu où l'impression n'entraîne pas automatiquement la chaîne passionnelle.

Heidegger offrirait une réponse plus radicale encore, non technique mais existentielle : ce qui rompt le rapport inauthentique à l'angoisse n'est pas une manipulation cognitive du jugement, mais un mouvement de résolution (*Entschlossenheit*) par lequel le Dasein assume l'angoisse plutôt que de la fuir dans les distractions du *das Man*. Paradoxalement, ce n'est pas en évacuant l'angoisse que la boucle se rompt, mais en cessant de la fuir sous forme de peurs successives et substitutives — l'angoisse authentiquement assumée cesse de se retraduire indéfiniment en objets de peur, parce qu'elle est reconnue pour ce qu'elle est : l'ouverture constitutive de l'existence finie, non un problème à résoudre.

Merleau-Ponty ajouterait une dimension corporelle décisive : la rupture passe aussi par le corps propre, par la reconquête d'un rapport incarné et non seulement représentationnel au monde — ce qui rejoint, de façon inattendue, les approches somatiques contemporaines.

#### 4. LECTURE EMPIRIQUE CONTEMPORAINE

C'est ici que le concept de **résilience** trouve sa formulation la plus riche, notamment chez Boris Cyrulnik, qui la définit non comme absence de trauma mais comme capacité de **remaniement narratif** : le sujet résilient n'efface pas l'événement, il le retisse dans un récit qui transforme sa signification et sa place dans l'histoire du sujet. Ce processus rejoint étroitement le sinthome lacanien — une solution singulière, non générique, qui fait tenir le sujet sans passer par la voie standard.

Sur le plan neurobiologique, van der Kolk et Porges apportent des précisions convergentes. La théorie polyvagale de Porges identifie la rupture de la boucle dans la restauration du **système d'engagement social** (voie vagale ventrale) au détriment de la dominance chronique des systèmes de mobilisation défensive (sympathique) ou d'immobilisation (vagal dorsal). Concrètement : ce qui rompt la boucle stress-peur, c'est le rétablissement d'un sentiment de sécurité neuroceptive suffisant pour que le système nerveux cesse de scanner l'environnement en quête de danger — la coréalisation avec un autre régulé (thérapeute, relation d'attachement sécuritaire) joue ici un rôle causal démontré, non métaphorique.

Fonagy ajoute la dimension de la **mentalisation** : la capacité à se représenter les états mentaux (siens et d'autrui) comme des états mentaux — donc révisables, interprétables — plutôt que comme des équivalents directs de la réalité (mode d'équivalence psychique), permet de traiter l'affect de stress comme une représentation à examiner plutôt que comme un danger brut à fuir immédiatement.

#### TABLEAU COMPARATIF

	Mécanisme de rupture	Élément décisif
<b>Jung</b>	Fonction transcendante, personnification du complexe, amplification	Le tiers symbolique qui relie les opposés sans les réduire
<b>Freud/Lacan</b>	Liaison psychique (Bindung) ; sinthome comme suppléance plastique	Restauration ou invention d'une fonction de manque stable
<b>Stoïciens/Heidegger</b>	Suspension de l'assentiment ; résolution existentielle face à l'angoisse assumée	L'interstice entre impression et jugement ; cesser de fuir dans la peur substitutive
<b>Empirique</b>	Remaniement narratif (résilience) ; sécurité neuroceptive (Porges) ; mentalisation (Fonagy)	Un autre régulé, un récit transformé, une représentation révisable