

# STRESS ET PEUR : RAPPORT DE CAUSALITÉ

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

La question mérite d'être déplacée avant d'être répondue : stress et peur n'appartiennent pas au même registre conceptuel, ce qui interdit une causalité linéaire simple dans un sens ou dans l'autre. Reprenons néanmoins la tension selon les quatre entrées habituelles.

### 1. LECTURE JUNGIIENNE

Jung ne traite pas le stress comme catégorie autonome — la notion lui est largement postérieure dans sa formulation moderne (Selye, 1936) — mais sa théorie des complexes autonomes permet de reformuler la question utilement. Le complexe, chargé d'affect, possède une autonomie fonctionnelle : il peut s'activer indépendamment de la volonté du moi et *produire* un état de tension généralisée, une sorte de bruit de fond énergétique, avant même qu'un objet de peur ne soit identifié. Dans cette perspective, le stress serait l'expression somatique et énergétique d'un complexe constellé mais non encore symbolisé — un excès de charge affective sans figuration. La peur surviendrait secondairement, comme tentative du moi de donner forme, objet, narration à cette tension diffuse. On retrouve ici votre distinction excès/manque : le stress est l'excès non lié, la peur une liaison partielle qui tente de le contenir.

Mais l'inverse est également soutenable dans le corpus jungien : une confrontation numineuse (rencontre avec l'ombre, activation archétypale intense) génère une peur immédiate qui, si elle n'est pas intégrée, se chronicise en un état de tension permanente — le stress comme séquelle d'une peur non métabolisée par la fonction transcendante. Jung ne trancherait donc pas dans l'absolu : les deux directions coexistent selon que l'on considère le stress comme précédant (bruit de fond archétypal) ou suivant (chronicisation d'une peur non intégrée) la rencontre avec l'affect.

### 2. LECTURE FREUDO-LACANIENNE

Freud offre ici une ressource décisive avec la distinction, déjà évoquée, entre *Angst* (angoisse-signal, économique, anticipatoire) et l'état de submersion pulsionnelle non liée. Le stress, dans le vocabulaire freudien reconstruit, correspondrait à ce que Freud nomme l'excitation non liée (*ungebundene Erregung*) — un afflux quantitatif d'excitation que l'appareil psychique n'a pas encore réussi à traiter par le travail de liaison (*Bindung*). L'angoisse-signal est précisément la fonction du moi qui transforme cette excitation diffuse en signal localisé, donc gérable. Dans cette logique : le stress (excitation non liée, quantité pure) précède logiquement l'angoisse-signal, qui est déjà un travail de mise en forme économique de cet afflux.

Mais Lacan permet de retourner la proposition. Si l'angoisse est ce qui signale la présentification de l'objet a — l'insistance du réel non médiatisé par le manque — alors elle n'est pas un effet du stress mais sa cause structurale : c'est parce que le sujet est confronté à un défaut du manque (l'Autre qui ne manque de rien, la demande qui sature) que s'ensuit un

état de tension généralisée, un stress au sens de mobilisation pulsionnelle sans issue symbolique. Le stress serait alors l'effet somatique de l'angoisse non bordée, non sa cause.

La sortie de l'aporie est structurale plutôt que chronologique : stress et peur/angoisse ne sont pas deux événements successifs mais deux moments d'un même circuit économique — l'un quantitatif (l'excitation, le trop), l'autre qualitatif (la forme signifiante ou imaginaire qui tente de le border). Demander lequel cause l'autre revient à demander si c'est l'eau ou le barrage qui vient en premier : la question suppose une séparation que la métapsychologie freudienne, justement, refuse.

### 3. LECTURE PHILOSOPHIQUE

Les stoïciens offrent ici une thèse forte et univoque : ce n'est ni le stress ni un événement extérieur qui génère la peur, mais le jugement (*hēgemonikon*) porté sur cet événement. Épictète : ce ne sont pas les choses qui troublent les hommes, mais l'opinion qu'ils en ont. Dans cette logique, un état de tension corporelle diffuse (proche de ce que nous nommerions stress) peut précéder la peur chronologiquement, mais la peur véritable — en tant que passion, *pathos* — nécessite un assentiment (*synkatathesis*) du jugement à une représentation de danger. Le stress serait alors une donnée physiologique première, mais la peur adviendrait seulement lorsque le jugement rationnel — ou irrationnel — s'en empare pour la qualifier comme mauvaise et menaçante.

Heidegger permettrait une lecture inverse et complémentaire : l'angoisse (*Angst*), disposition affective fondamentale (*Grundbefindlichkeit*), n'est pas causée par un état physiologique de tension — elle *ouvre* le monde d'une certaine façon, elle est constitutive de l'être-au-monde et précède toute distinction sujet/objet, y compris la distinction psychique/somatique que présuppose la notion moderne de stress. Dans cette perspective, chercher une cause au sens efficient (stress → peur ou peur → stress) manque la structure même du phénomène : l'angoisse n'est pas causée, elle est la tonalité affective à partir de laquelle le monde, y compris le "stress", devient signifiant comme menaçant.

### 4. LECTURE EMPIRIQUE CONTEMPORAINE

C'est ici que la question trouve sa formulation la plus opérationnelle, avec une réponse empiriquement documentée : **les deux directions causales existent, et forment une boucle.**

Dans le sens stress → peur : l'activation chronique de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (cortisol élevé, sensibilisation de l'amygdale) abaisse le seuil de réactivité aux stimuli menaçants. Un organisme chroniquement stressé développe une hypervigilance qui facilite l'émergence de peurs spécifiques, voire de phobies — c'est le modèle de la sensibilisation (McEwen, charge allostatique) : le stress chronique use les mécanismes de régulation et rend le système plus susceptible de réagir par la peur à des stimuli auparavant neutres.

Dans le sens peur → stress : chaque épisode de peur active l'axe HHS et produit une décharge de cortisol et de catécholamines ; répétée, cette activation devient elle-même la source d'un stress chronique, indépendamment de tout nouveau danger — c'est la boucle de rétroaction bien documentée dans les modèles de stress post-traumatique, où la peur conditionnée

(réponse à un stimulus discriminé) entretient un état de stress généralisé (dysrégulation durable de l'axe HHS), qui à son tour abaisse le seuil de peur.

Le modèle de Barlow (*triple vulnerability model*) formalise précisément cette circularité : une vulnérabilité biologique générale au stress (réactivité du système nerveux autonome) se combine à une vulnérabilité psychologique (sentiment de contrôle diminué) pour produire, sous l'effet d'un déclencheur, une peur spécifique qui elle-même alimente et entretient l'état de stress général. Il n'y a pas de premier terme empiriquement isolable — seulement un système en boucle avec des points d'entrée multiples.

**TABLEAU COMPARATIF**

	<b>Direction dominante proposée</b>	<b>Statut de la distinction stress/peur</b>
<b>Jung</b>	Bidirectionnelle : complexe non symbolisé → stress ; peur non intégrée → stress chronique	Le stress est l'excès non figuré, la peur une liaison partielle
<b>Freud/Lacan</b>	Bidirectionnelle, mais structurale non chronologique	Stress = quantité (excitation non liée) ; peur/angoisse = tentative qualitative de bordure
<b>Stoïciens/Heidegger</b>	Stoïciens : jugement → peur (le stress physiologique est second) ; Heidegger : ni l'un ni l'autre n'est premier, l'angoisse est ouverture originaire	La distinction psychique/somatique est elle-même déjà seconde
<b>Empirique</b>	Boucle bidirectionnelle documentée (sensibilisation ↔ conditionnement)	Distinction opérationnelle mais causalité circulaire, non linéaire

**VOIR AUSSI**

**LE STRESS OU LA PEUR**