

LE STRESS ET L'EMDR

La notion de STRESS recouvre un nombre important de définitions selon à qui on s'adresse. Le stress est un ensemble de réactions non spécifiques, physiologiques, métaboliques, comportementales à cet agent agressif. Des situations traumatisantes pour l'individu provoquent une tension nerveuse et de nombreuses autres réactions émotionnelles à l'origine des symptômes les plus variés.

En général, le stress est décrit par ses symptômes. Le stress est repérable par un nombre de phénomènes physiologiques et psychologiques qui font l'objet d'un consensus dans l'ensemble de la littérature et nous permet ainsi de définir le stress de manière générale comme un syndrome dont un certain nombre de symptôme manifeste la présence. Le test de Charly Cungi formateur en TCC, auteur de livres sur la dépression, les techniques d'affirmation de soi et le stress, permet très facilement de tester son niveau de stress en fonction des symptômes perçus en présence des stressseurs. Chacun réagit d'une manière individuelle aux stressseurs,

La réaction de stress fait intervenir deux grandes catégories de médiateurs chimiques :

les catécholamines (l'adrénaline) et les terminaisons nerveuses des neurones orthosympathiques du système nerveux autonome (la noradrénaline principalement). Les catécholamines sont responsables de la plupart des réponses immédiates à l'agression (tachycardie, augmentation de la pression artérielle, redistribution du sang des territoires viscéraux vers les muscles et le cerveau, augmentation du diamètre pupillaire, broncho-dilatation, accroissement de la thermogénèse, hyperglycémie).

les glucocorticoïdes qui sont des hormones libérées par le cortex surrénalien. Les glucocorticoïdes viennent relayer et amplifier l'action des catécholamines, principalement au niveau énergétique, en favorisant la production de sucres à partir de sources non glucidiques.

l'ACTH (adreno cortico trophic hormone) hormone d'origine hypophysaire,

la corticolibérine est sécrétée par certaines cellules nerveuses du noyau paraventriculaire de l'hypothalamus.

Sous l'influence des hormones libérées par l'organisme en réponse à l'hypersollicitation du milieu, les réactions normales de l'organisme vont être perturbées. D'autres systèmes hormonaux sont sollicités au cours du stress.

La prolactine est souvent augmentée dans les conditions de stress

l'ocytocine est diminuée.

Les hormones gonadotropes sont en règle générale inhibées, mais avec des exceptions suivant le sexe et le type de situation.

Les morphines endogènes, ou endorphines, sont également impliquées et jouent souvent le rôle de maillon intermédiaire dans les effets neuroendocriniens du stress. Ainsi, l'action inhibitrice du stress sur la libération d'ocytocine est bloquée par l'administration de naloxone, un antagoniste spécifique des récepteurs opiacés. © Encyclopædia Universalis 2006, tous droits réservés

Quels sont les symptômes rencontrés le plus souvent :

Selon l'âge, l'hérédité et l'histoire personnelle ou familiale du sujet vont pouvoir se manifester, outre la fatigue, l'irritabilité, la nervosité :

Attribués à l'excès d'adrénaline :

- les troubles cardio- et cérébro-vasculaire (infarctus du myocarde, hypertension, hémorragie ou embolie cérébrale),
- les migraines,
- les troubles digestifs (diarrhées),
- les insomnies,
- les troubles sexuels,

Attribués à l'excès de cortisol :

- les troubles cutanés (prurit, eczéma, psoriasis, dermite séborrhéique)
- l'hypertension
- les troubles digestifs (constipation, spasmes, colites, ulcère)
- les troubles endocriniens (diabète, troubles thyroïdiens)
- la dépression
- les troubles de la mémoire
- les troubles musculosquelettiques (périarthrites, cervicalgies, dorsalgies, lombalgies)
- le vieillissement accéléré
- les maladies infectieuses, les cancers...

Le stress post-traumatique

L'état de stress post-traumatique est dû à l'exposition à un événement traumatique intense. La mémoire de cet événement produit par la suite une série de symptômes :

- horreur
- souvenirs ou rêve répétitifs
- sursaut
- sentiment de détresse intense
- réactivité physiologique
- troubles anxieux

Les stressseurs

On ne peut distinguer le stressseur de son contexte et de la manière dont il est perçu par l'individu. Face à des facteurs de stress c'est le cerveau émotionnel qui évalue et réagit en premier, le néo-cortex et plus particulièrement les lobes pré-frontaux prennent ensuite la relève pour donner une interprétation consciente de la situation à laquelle l'individu

est confronté. La communication entre les centres des émotions et de la pensée rationnel joue alors un rôle essentiel sur l'impact physiologique du stress.

L'EMDR semble le traitement le mieux adapté en cas de stress post-traumatique.