

LE STRESS et la Médecine Chinoise

La définition même de la santé, selon la médecine chinoise, est la libre circulation de l'énergie, au niveau physique, émotionnel et mental.



Le stress est une **réaction naturelle** du corps face à une modification de son environnement extérieur.

Un individu perçoit des contraintes ou pressions provenant de l'environnement, il va **générer un ensemble de réactions** aux trois plans de son existence, soit mental, émotionnel et physique.

Le stress n'est donc pas quelque chose de négatif en soi.

Le stress est une invitation à se **mettre en mouvement**, afin de résoudre un état de tension. « stress » renvoie plutôt à difficulté d'adaptation du corps due à une modification excessive et/ou permanente de l'environnement dans lequel il évolue. Le bruit, la ville, la pollution, la vitesse, les changements de situations affectives, familiales ou professionnelles sont ainsi autant d'occasions de stress.

Le stress intervient quand le corps est trop stimulé par son environnement extérieur et n'arrive plus à analyser et à faire face à ces changements.

Les trois composantes du stress :

Quand on parle de stress, il y a forcément les trois éléments suivants, agencés selon des combinaisons extrêmement variables :

L'agent de stress, ou sa source : un stimulus d'ordre physique, mental, social ou émotionnel survient auquel il faut s'ajuster. Le stimulus peut être mineur (contravention) ou important (déménagement), positif (un mariage) ou négatif (un conflit), exceptionnel (une intervention chirurgicale) ou constant (un horaire trop chargé), prévu (un examen) ou inattendu (un accident), etc. Mentionnons aussi que le stress peut être d'ordre physiologique, et causé par des événements comme un médicament, une blessure ou un coup de froid, puisque l'organisme doit modifier sa chimie pour y réagir. Le manque de stimulation peut aussi créer

du stress. Mais on se préoccupe surtout, aujourd'hui, du stress lié au mode de vie et plus particulièrement du stress psychologique.

La réaction de stress : Lorsque le cerveau sonne l'alerte, des réactions physiologiques immédiates - comme l'augmentation du **rythme cardiaque**, la constriction des vaisseaux sanguins et la **montée d'adrénaline** – assurent que le corps puisse réagir à la situation. S'ils persistent au-delà du temps nécessaire pour « fuir le tigre ou l'assommer », ces mécanismes donnent lieu à des malaises physiques et psychologiques : les symptômes de stress.

L'attitude. L'intensité de la réaction de stress dépend du message envoyé par le cerveau aux glandes endocrines, et donc de la perception qu'à l'esprit du stimulus en question – le fait de le voir comme plus ou moins dangereux, exigeant ou contraignant. Par exemple : un retard de cinq minutes ne crée généralement pas de stress, sauf si on pense qu'on va rater le train, ou si le cerveau imagine un autre scénario catastrophique - ce qui peut être le cas si notre éducation nous a férocement dressés à la ponctualité. Une attitude négative ou des attentes irréalistes donnent également lieu à des problèmes de stress. En somme, le stress est une réaction réflexe, tant psychologique que physiologique, de l'organisme devant une situation difficile qui demande une adaptation.

Les symptômes du stress

Les symptômes physiques	Les symptômes émotionnels et mentaux	Les symptômes comportementaux
- les tensions musculaires - les problèmes digestifs - les problèmes de sommeil ou d'appétit - les maux de tête - les vertiges - le souffle court - la fatigue	- l'agitation - l'irritation - l'indécision - l'inquiétude - l'anxiété - le manque de joie - la mélancolie - la baisse de libido - la difficulté à se concentrer - la faible estime de soi	- la perception négative de la réalité - la désorganisation - plus de difficulté dans les relations - l'absentéisme - la tendance à s'isoler - l'abus de télévision - la consommation accrue de tabac, de caféine, de sucre, de chocolat, d'alcool, de drogues - l'évitement des situations exigeantes

Organes affectés :

- Colère refoulée : Foie – Mauvais fct. énergétique foie >> dysfonctionnement Cœur, Rate
- Stress/Harcèlement : Cœur – Mauvais fct. énergétique coeur >> dysfonctionnement Foie, Reins, désharmonie YY
- Problème résistance à « l'agent du stress » par faiblesse des Reins.
- Tristesse refoulée : Poumon – Mauvais fct. énergétique >> dysfonctionnement Cœur, Foie

Les deux notions fondamentales de cette approche sont le yin et le yang.

La santé, le bien-être est l'équilibre et l'harmonie entre ces deux types d'énergie. S'il faut de l'activité, du mouvement, il est tout aussi nécessaire d'avoir des temps de repos, de rapport à soi.

Dans la société dans laquelle nous vivons, c'est la survalorisation de l'activité, du mouvement, du mental induisant une dévalorisation du repos, de l'intériorité, de silence.

On peut sans doute caractériser notre société au travers de ces deux notions : **une société très yang** et bien peu yin. Avec cette surévaluation du yang par rapport au yin, rien de surprenant que le stress y soit si présent et qu'il fasse tant de dégâts.

Il y a d'ailleurs une correspondance très directe entre le système orthosympathique (tension) de nature yang et le système parasympathique (détente), de nature yin.

Les ateliers proposés vont pointer sur tous ces éléments

Petite Histoire

Le stress dans la littérature chinoise médicale classique

Zhang Jiebin (1563-1640), commentateur du *Huangdi neijing* et auteur du *Leijing* et du *Jingyue quanshu*, parle de ce qu'on appelle « stress » aujourd'hui. Il dit, dans un passage au sujet du paludisme : « *Le paludisme est une maladie exogène... ce n'est que lorsque la personne est de santé délicate ou surmenée ou stressée qu'elle est susceptible d'être attaquée par le facteur pathogène du paludisme* ». ¹

Cet extrait nous permet de comprendre à quel point le stress peut influencer sur la santé. Si le paludisme est bien dû au parasite *Plasmodium* qui utilise comme vecteur les moustiques *Anopheles* femelles, il semblerait en revanche que nous en devenions la victime en fonction de notre état de stress. Voilà qui démontre bien, une fois de plus, à quel point il faut se méfier du stress.

1. Il est presque amusant de savoir que d'après des recherches menées par l'Institut de recherches en sciences de la santé au Burkina Faso et le CNRS en 2015, lorsque les moustiques sont soumis au stress pendant leur stade larvaire, ils ne transmettent plus, ou beaucoup moins, le paludisme qui aurait été responsable de 627 000 décès en 2012 dans le monde.