



Mélanie Vaucheret

Psychologue clinicienne
et animatrice de groupes
de parole

Ras-le-bol !

Ras-le-bol, ras-la-casquette, ras-le-pompon... N'en jetez plus, la coupe est pleine ! Et pour peu qu'on insiste, c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase ! Le langage populaire formule avec beaucoup de justesse la métaphore d'un "contenant" arrivé à saturation et près de déborder. Assez finement, ces images illustrent bien l'idée que l'esprit humain peut encaisser/contenir bien des choses mais jusqu'à un certain point seulement. Avec la pandémie de cette dernière année, la résistance de notre psychisme est mise à rude épreuve par l'accumulation d'expériences frustrantes et inquiétantes. Du "ras-le-bol" à la dépression, la troisième vague sera psychologique.⁽¹⁾

Chaque individu possède des capacités à faire face à une situation qui lui sont propres, liées à des facteurs biologiques, individuels (tempérament), éducationnels et environnementaux. Nous ne sommes donc pas tous égaux face à la frustration. Le premier confinement nous a tous saisis, il nous a obligés à trouver et à mobiliser les ressources internes nécessaires pour faire face à une situation complètement inédite. L'anxiété était massive, le virus représentait une menace vitale invisible plus forte qu'aujourd'hui. Mais ça ne devait durer que deux mois. Or toute situation de crise, qu'elle soit interne ou externe, ne peut pas être "sans fin", car le "coût psychique" de cette mobilisation est très lourd. Sur le plan de l'humeur, elle peut s'accompagner d'irritabilité, d'instabilité, d'anxiété...

On peut observer ces symptômes dans l'apparition des tensions sociales, les appels à la désobéissance se multiplient, la pertinence des mesures qui nous contraignent est mise en doute. Des injonctions paradoxales, des données contradictoires entravent les processus de pensées et produisent de la confusion mentale. Confusion qui empêche tout un chacun d'avoir une vue claire et apaisée de la situation. Lors d'un article précédent, j'avais déjà pu faire l'analogie entre cette situation de crise qui dure dans le temps et l'effet de la chronicité dans la maladie. En effet, aujourd'hui près de 20 % des Français présenteraient un syndrome dépressif (*données Santé Publique France*) en lien avec la crise sanitaire ; le barrage fait pour endiguer et contenir l'anxiété a fini par céder sous l'effet d'une trop longue accumulation d'expériences insatisfaisantes et sans exutoires pour faire diminuer la pression interne. Lorsqu'un individu est malade, on peut observer le même type de phénomène. Il peut faire face aux symptômes, supporter des soins même lourds le temps de recouvrer sa santé ou un état d'homéostasie mais si la maladie se chronicise, au long cours, il peut apparaître une fatigue

morale qui peut aller jusqu'à la dépression chez presque un patient sur deux.⁽²⁾

L'enjeu psychologique d'aujourd'hui est de savoir comment (re)trouver de la stabilité (qui permettrait de réduire le "coût psychique" de l'adaptation permanente) dans l'instabilité.

La confusion mentale, la tension interne excessive peuvent saturer la pensée et générer du stress car elles ne permettent plus à l'individu qui les subit de trouver une cohérence ou un apaisement sur lesquels s'appuyer pour supporter les incertitudes du quotidien.

Voyons comment les **mécanismes du stress** peuvent nous éclairer sur "le ras-le-bol" massivement ressenti. Chaque événement important dans la vie d'une personne (même s'il est positif) est source de stress car il représente un changement par rapport à une situation antérieure. Cela peut paraître surprenant, mais **le stress est une réaction d'adaptation** à un environnement. En 1925, Hans Selye, médecin, définit le stress comme un "syndrome général d'adaptation". Il explique que c'est "l'ensemble des moyens physiologiques et psychologiques mis en œuvre par une personne pour s'adapter à son environnement"⁽³⁾. Un ensemble de capacités et de stratégies d'adaptation plus ou moins efficace et propre à chacun.

Quand l'événement stressant apparaît, il déclenche toute une série de modifications physiologiques pour préparer le corps à réagir et psychologiques : hypervigilance, stratégie d'action, apparition d'un sentiment d'anxiété pouvant aller jusqu'à un stress post-traumatique.

On distingue 3 temps dans le paradigme du stress : la phase 1 dite **d'Alarme** (un stress aigu produit un état d'alerte), puis la phase 2 dite **d'Action** (selon le danger et les possibilités d'y faire face, l'individu peut fuir ou combattre s'il n'est pas sidéré), et éventuellement la phase 3 dite **d'Épuisement**.

Si la situation de stress est amenée à durer, comme c'est le cas pour la crise sanitaire actuelle, ce stress ne permet plus

*L'enjeu psychologique
d'aujourd'hui est de
savoir comment (re)trouver
de la stabilité
(qui permettrait de
réduire le "coût psychique"
de l'adaptation permanente)
dans l'instabilité.*

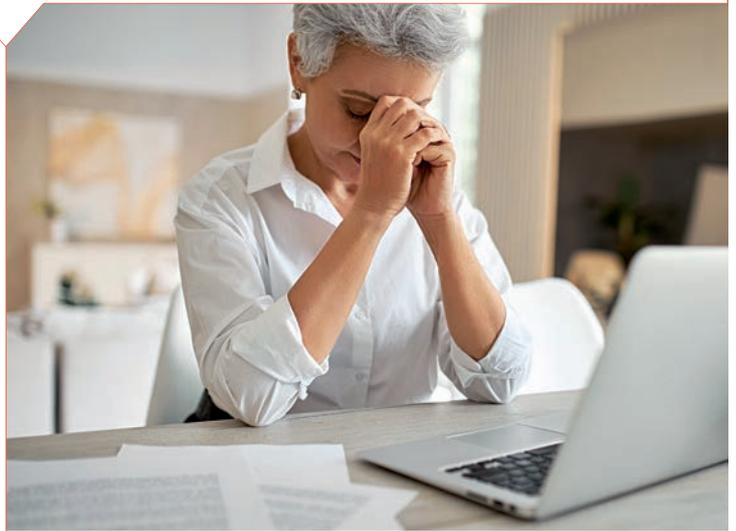
Si la situation de stress est amenée à durer, comme c'est le cas pour la crise sanitaire actuelle, ce stress ne permet plus au corps et à l'esprit de s'adapter mais va générer au contraire de l'épuisement physique et mental.

au corps et à l'esprit de s'adapter mais va générer au contraire de l'épuisement physique et mental.

Lorsque le stress devient chronique, il perd sa qualité adaptative, il fragilise les mécanismes de défense de l'individu car il sature la charge mentale et met à l'épreuve les possibilités de résistance, très coûteuses en énergie. Si au départ, les hormones du stress participent à potentialiser les capacités de l'individu, au long cours, l'effet peut devenir délétère. Les patients atteints d'un rhumatisme inflammatoire chronique témoignent régulièrement d'un lien qu'ils font entre stress et processus immunitaires. Dans les stress prolongés (ou très violents), on observe une augmentation de la réaction inflammatoire pouvant entraîner le déclenchement de maladies auto-immunes, ou de phases de poussée chez la personne déjà malade.⁽⁴⁾

Du côté des processus psychiques, si on reprend l'image d'un "réservoir psychique" propre à chacun, on pourrait penser que les personnes atteintes d'une maladie chronique, habituées à la contrainte et à la frustration, auraient un seuil de résistance plus élevé, mais il semble aussi que certaines utilisent déjà tant d'énergie pour maintenir un niveau de tension supportable, que la moindre contrariété supplémentaire peut faire déborder les possibilités d'adaptation. Ce débordement peut s'exprimer par des sentiments d'injustice, de persécution, de solitude... et par des mouvements de colère, d'irritation, d'agressivité. *A contrario*, on observe aussi d'autres personnes qui semblent figées dans un sentiment "d'impuissance acquise" (A. Seligman). Le sentiment d'impuissance face à l'élément stressant est si fort qu'elles ne cherchent même plus de stratégies pour trouver une voie de dégagement à la situation. Elles subissent de façon passive.

Pour faire diminuer la pression interne, plusieurs pistes peuvent être intéressantes selon la personnalité de chacun. Pour commencer, il est important de rester en lien avec des figures affectives et rassurantes ; les nouvelles technologies sont une aide précieuse pour sortir de l'isolement. Ne pas



hésiter à demander de l'aide. On peut aussi agir en se recréant des habitudes et des routines dans la gestion du quotidien. Ces repères participent à contenir l'anxiété.

- Pratiquer une activité sportive : la sécrétion d'endorphines va contrebalancer les effets physiologiques et psychologiques du stress.
- Créer, fabriquer, écrire...
- Méditer en utilisant des techniques de respiration abdominale, se reconnecter à soi.

Pour conclure... ou méditer, je vous propose la prière de Marc Aurèle "Donnez-moi la sérénité de supporter ce que je ne peux changer, le courage de changer ce qui peut l'être, et la sagesse de distinguer l'un de l'autre."

(1) Cerveau & Psycho n°129, février 2021

(2) C. Lebrun et M. Cohen "Dépression et sclérose en plaque", Revue Neurologique, Elsevier Masson, 2009

(3) C. Ruelle "L'origine de la notion de stress : le modèle de Hans Selye et le « syndrome général d'adaptation »", éditions-tissot.fr, 2015

(4) FicheCerveau-stress.pdf, 2013 Society For Neuroscience & Société des Neurosciences

Vivre avec un rhumatisme inflammatoire chronique peut être difficile au quotidien, physiquement mais également émotionnellement (baisse de moral, anxiété), et soulever de nombreux questionnements (modification des relations avec les proches, inquiétude face à l'avenir...), tant pour le malade que pour ses proches.

■ Et si on s'en parlait ?

Que vous soyez malade ou un(e) proche, n'hésitez pas à nous envoyer vos questions par mail à polyinfos@afpric.org pour un prochain numéro, en précisant "PolyArthrite infos – Côté psy". Votre anonymat sera respecté.