

LA SANTE

## PROCESSUS PSYCHOSOMATIQUE DE LA MALADIE

### **LE STRESS**

#### **Définition :**

Sur un plan évolutif, le stress représente une excitation, positive ou négative, qui se situe au niveau du corps astral de l'individu, résultante d'un certain nombre de sentiments, et qui lui permet aussi d'assurer un certain nombre d'actions ou de réactions physiques.

Sur un plan physiologique, le stress est un processus biologique qui permet une adaptation devant les modifications de l'environnement dans un but de survie.

Lors d'un stress, il y a 2 types de réactions physiques possibles : L'attaque ou la fuite.

Sur un plan pratique, le stress intervient globalement dans les niveaux affectif, matériel, environnemental, professionnel, familial.

Le stress peut ainsi être positif ou négatif.

Il convient de distinguer l'état de stress du sur-stress qui peut amener l'individu à dépasser son seuil de tolérance, d'où pathologie.

Si le stress est négatif, il peut aboutir à un conflit interne.

Les symptômes de maladie apparaissent lorsque l'individu n'arrive plus à résoudre un ou plusieurs conflits. Il dépasse un point d'équilibre. Son ressenti est trop fort.

Si le stress est important, ou s'il se prolonge dans le temps, ou s'il s'additionne à d'autres stress du même type, il pourra en résulter une maladie.

Si un conflit n'est pas résolu dans un temps plus ou moins court suivant l'individu et le type de conflit, il pourra en résulter une maladie.

Donc, lorsque l'on cherche des causes psychiques à la maladie, on ne peut dissocier le vécu, le ressenti, les émotions, le stress, et le conflit.

Nous pouvons considérer que nous possédons, en général sur un plan non conscient, des vases virtuels qui s'emplissent, au cours du temps, et en fonction de nos vécus, qui s'emplissent donc peu à peu de petits ou de grands stress. Et il peut y avoir débordement du vase, par accumulation d'un grand nombre de petits stress, ou par l'arrivée d'un grand stress. Il y a débordement lorsque l'individu n'a pas réussi à résorber, à éliminer tous ces stress.

Il dépasse son seuil de tolérance.

Ce ou ces vases peuvent être emplis par des facteurs ou dans des conditions différentes qui sont :

- Apport de vies antérieures.
- Événements traumatisants intra utérins, vécus durant la fabrication du fœtus.
- Accumulation de stress au cours des âges, et qui ne sont pas toujours résorbés.

#### **Les différents types de stress :**

On distingue 4 types de stress qui peuvent d'ailleurs s'associer.

- Le stress conscient :

Il correspond à des épisodes de la vie : Décès, divorce, séparation, perte de travail, etc.

- Le stress non conscient :

Il correspond à des faits accumulés depuis la naissance, et qui sont oubliés dans l'apparence.

- Le stress venant de l'extérieur :

Bonnes ou mauvaises nouvelles, insultes, surmenage, stimulations violentes, traumatismes physiques ou psychiques, etc.

- Le stress venant de l'intérieur :

Tel que mémoire familiale, développement psychoaffectif, problématiques durant l'enfance, etc.

L'état de stress correspond à une prédominance du système sympathique.

Il est compensé par un état de repos qui correspond à une prédominance du système vagotonique.

Le bilan de ces 2 états ne doit pas dépasser un seuil de tolérance, qui varie selon des individus.