

## Stress des enfants, stress des adultes:

une nouvelle approche du stress qui relance le débat...



Instruments "triangle"

Cette approche va contre les idées reçues mais elle donne des résultats pour le moins surprenants

Après avoir écouté des milliers de patients, après avoir analysé et vérifié leurs plaintes, le Dr. Michel Furter a mis au point un concept qui appliqué avec une technique manuelle vous permet de lutter efficacement et rapidement contre les effets du stress. Ses résultats sont durables.

Après avoir interrogé beaucoup de «personnes souffrant du stress».

Le constat qui nous a le plus frappé et qui revient sans cesse est celui-ci : La majorité des personnes stressées localisent le siège de leurs plaintes dans un endroit précis de leur corps physique. Une personne qui ressent cette souffrance doit, jour après jours et sans cesse lutter pour la surmonter ou la minimiser. La vie devient de plus en plus difficile à gérer. Pour certains cela s'appelle «vivre l'enfer!»

La lucidité des personnes interrogées est étonnante. Combien parmi elles nous ont clairement exprimé des propos du genre: «J'arriverais à m'en sortir si je n'avais pas cette douleur au niveau de mon plexus», une autre nous dit : «C'est ma tête engourdie qui fait que je ne peux pas m'occuper correctement de mes affaires», etc..

Les expressions accusant «une souffrance corporelle» sont omniprésentes dans la bouche des personnes stressées. (Vous avez tous compris que dans ce contexte le mot souffrance n'a pas forcément la connotation de douleur.)

Un grand nombre de «personnes ne souffrant pas du stress» ont également été interrogées

Nous avons autant, sinon plus, appris, à interroger «les personnes non-stressées». Ce qui nous frappait était de constater avec quelle facilité elles solutionnent «le stress», sans même s'en rendre compte. La question qui s'imposa progressivement à notre esprit fut :

«Pourquoi ces personnes non-stressées jouissent-elles de cette facilité de vie?» et «Comment font-elles pour ne pas souffrir en situations de stress?»

Réponse : elles présentent toutes le dénominateur commun suivant: un

corps muet ! Cette constatation peut également s'énoncer ainsi :

«Le bonheur est le silence des organes»

Un organe qui harcèle votre corps vous prive effectivement d'une part importante de bonheur. Cet organe douloureux gâche votre joie de vivre. Il vous tyrannise ! Parmi les personnes interrogées, ressort une troisième catégorie: les stressés occasionnels

Cette catégorie est composée de ceux qui surmontent la plupart des situations stressantes car ils ne ressentent que faiblement des symptômes physiques. Par contre en cas de grand stress, ces personnes basculent momentanément dans le groupe des stressés. Elles ne peuvent plus faire face. Mais ce n'est que passager et peu fréquent. Ces personnes ne s'en plaignent pratiquement pas.

Interprétation des faits :

Deux manières bien différentes d'interpréter une même situation.

Un jour, un confrère médecin, en toute bonne foi, s'opposa avec véhémence à notre concept.

«Michel, je suis un exemple typique de psycho  $\leftrightarrow$  somatisation. Quand j'étais étudiant, à chaque fois que je subissais des épreuves de fin d'année, j'étais pris d'une diarrhée. J'avais des selles impérieuses et fréquentes. Dès la fin des épreuves, le transit se normalisait aussitôt. C'est un fait ! Tu es le premier à souligner qu'il faut accepter les faits. Tu ne peux pas nier cette évidence !» Sa conclusion, il est vrai, semble parfaitement logique :

Un stress  $\leftrightarrow$  une somatisation (sous forme de diarrhée)

Arrêt du stress  $\leftrightarrow$  arrêt de la somatisation

C'est inéluctable et reproductible à souhait.

«Admets, Michel que mon exemple est irréfutable. La preuve est faite que c'est bien le stress qui est responsable de ma diarrhée. Elle n'est qu'une somatisation d'un problème réel, qui lui est psychique»

Tous les autres confrères présents acceptaient cette conclusion logique et implacable.

Voici notre façon d'interpréter les mêmes faits.

«Mon cher collègue. Je reconnais et admets ces faits, mais afin de t'exposer simplement une autre possibilité d'interpréter un même fait, je te propose d'écouter mon histoire. Je pense qu'elle a beaucoup de similitude avec la tienne. La voici : Je connais une maison qui présente le problème suivant :chaque fois qu'il pleut, le propriétaire constate une gouttière dans la salle à manger. Comme toi, le propriétaire constate la coïncidence entre les deux faits :

La pluie  $\leftrightarrow$  gouttière

Comme toi, il affirme que : à chaque fois qu'il pleut, il y a apparition de la gouttière. S'il ne pleut pas pendant deux mois, la maison ne présente pas de gouttière durant ces deux mois.

Pour le propriétaire de la maison, gouttière et pluie sont deux éléments indissociables. Ils apparaissent toujours en même temps. Il en est de même pour ta diarrhée liée au stress.

Imagine un instant que le propriétaire fasse appel au couvreur et que celui-ci lui affirme que la pluie est la cause de la gouttière. Personne ne pourrait adhérer à une thèse pareille! Le monde entier aura comme premier réflexe d'accuser la tuile cassée, comme étant responsable de la gouttière lorsqu'il pleut.»

Notre pensée peut se résumer dans la formule caricaturale suivante : Comme la pluie est le révélateur de la tuile défectueuse, de même le stress est le révélateur universel d'un organe «émotionnellement» défectueux.

De tels propos pourraient vous laisser croire que nous nions le concept :

«psycho  $\leftrightarrow$  somatique».

Non ! loin de moi l'idée de sourire de mes confrères psychosomatiques convaincus. Nous croyons autant que nos confrères à la sacro-sainte et toute puissante action du mental sur le physique. Nous croyons à l'action du mental. Mais notre interprétation des phénomènes s'est enrichie d'un point de vue nouveau. Notre point de vue se veut uniquement

complémentaire. Nous retenons autant les manifestations «somato  $\leftrightarrow$  psychiques» que les manifestations «psycho  $\leftrightarrow$  somatiques».

Pour faciliter votre initiation à ce concept, nous avons élaboré une liste des principaux ressentis qui se manifestent sous l'effet du stress. Ces symptômes nous ont été dictés par les personnes qui en souffrent. Nous les avons regroupés selon les zones où se manifestent ces symptômes. A vous de voir si vous vous reconnaissez. (La liste ci-dessous contient les principales localisations. Ce sont celles que nous avons le plus fréquemment entendues.)

Chaque personne stressée ne présente en général dans sa zone incriminée que un ou deux symptômes parmi tous ceux que nous énumérons. Une personne peut aussi avoir deux voir trois zones qui la font souffrir. De deux personnes qui présentent les mêmes signes l'une peut les avoir très prononcés et l'autre très atténués.

Voici les 4 principales localisations du stress et les principales expressions qui les accompagnent :

La Tête :

«Mes insomnies» La personne se réveille généralement entre 2 h et 4 h de la nuit, se rendort vers 5 h et ne peut se lever le matin tant elle est fatiguée.

«Ma tête fatiguée» Cette fatigue peut être ressentie soit sur le dessus de tête, soit au niveau des tempes, ou à l'arrière de la tête et parfois au niveau de la nuque, ou dans les yeux.

«Je pleure d'un rien, même pour une bonne nouvelle !», «C'est plus fort que moi».

«Mes idées noires» «Mon pessimisme permanent» «Je fais une montagne d'un rien». «Mes obsessions» «je ressasse sans fin».

«La tête me tourne» (quelle que soit la pression artérielle : normale, forte ou faible). «Vue brouillée par moments», «ma tête vide», ou «ma tête pleine», «ma tête lourde». «ma pauvre tête...» «ma tête engourdie», «mes trous de mémoire».



« Je n'oublierai jamais que ce sont mes chers patients qui m'ont en grande partie ouvert les yeux. Ils m'ont fait prendre conscience de l'importance considérable que joue le corps physique dans les manifestations du stress. »

Dr Furter