

## Stress et période de guérison

Réal Pelletier

Volume 14, numéro 1, juin 1989

Le vieillissement (1) et La recherche psychosociale et ses enjeux (2)

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/031500ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/031500ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)

1708-3923 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer ce document

Pelletier, R. (1989). Stress et période de guérison. *Santé mentale au Québec*, 14(1), 199–201. <https://doi.org/10.7202/031500ar>

## Stress et période de guérison

### Définition globale de la notion de stress

Nous connaissons pour la plupart la sensation de malaise qui accompagne très souvent une activité qui demande un effort inhabituel. Que l'effort soit petit, moyen ou grand, s'il fait partie d'un processus de changement vécu par l'individu, il y aura neuf fois sur dix un stress qui en sera la résultante négative. Les travaux de Hans Selye ont beaucoup apporté à la science dans la tentative de définir d'une façon explicite ce qu'est le stress. Le stress est à la base de nature biologique, cependant nous en savons encore très peu sur tous les facteurs qui le conditionnent.

Malgré cette ignorance justifiable, on peut inscrire la notion de stress dans une perspective environnementale restreinte. C'est dire que la perception sensorielle que nous pouvons avoir du stress est dépendante d'un milieu de vie, d'un environnement relativement proche; autrement dit, la plus grande quantité de stress (qu'elle soit issue d'un seul facteur dominant ou d'un ensemble de facteurs inter-relatifs), ressentie par une seule personne ou par plusieurs, sera toujours directement attribuable à un environnement donné.

Bien sûr, nous pouvons avec certitude avancer que les aspects sociaux, psycho-sociaux et éco-sociaux y jouent un rôle important, mais nous ne devons pas perdre de vue qu'ils renvoient toujours à un contexte économique ou politique plus vaste. En réalité, toute cette dimension est très secondaire dans une définition précise du stress.

Le stress peut être causé par un changement psychologique: il est généralement une conséquence de la réaction d'adaptation de l'individu. On peut donc en déduire que, dans un milieu quelconque où les changements psychologiques sont plus intenses (plus en profondeur, «deep charge»), cela exercera

une influence allant de relativement sensible à profondément ressentie, pouvant même causer de sérieux malaises physiques aux autres membres de l'environnement qui ne vivent pas personnellement le changement psychologique.

Je ne m'engagerai pas dans des analyses et des explications purement scientifiques des effets que peut causer le stress dans la qualité de vie des gens qui font face à des périodes de détresse. Je m'attarderai surtout à décrire l'ambiance qui peut régner dans un milieu thérapeutique à court et moyen terme.

### Témoignage et réflexion

Il y aura bientôt deux ans que j'habite dans une commune thérapeutique, nous sommes quatre personnes (de moins de 40 ans) à se côtoyer et à partager une existence qui alterne entre le vécu commun et le vécu «plus solitaire»<sup>1</sup>. Il est arrivé que nous soyons cinq à vivre ensemble, car la commune est construite pour loger jusqu'à 5 personnes. Mais nous quatre sommes restés en permanence.

La plupart du temps, chacun s'adonne à ses propres activités en dehors de la vie communautaire. Si je faisais un bilan depuis le début de ma venue ici jusqu'à aujourd'hui, je dirais que dans une journée de 14 heures, il y en a dix qui sont consacrées à la démarche personnelle. Nous avons une grande autonomie pour des personnes en milieu de transition: chacun prépare ses repas par lui-même et il n'y a aucun intervenant qui reste sur place en permanence. Nous avons un souper communautaire par semaine et une réunion de groupe en présence d'un intervenant. En comptant le temps où une atmosphère de groupe existe réellement, cela fait environ 15 heures par semaine. Je crois que cela est peu et suffisant à la fois. Peu si on considère que pendant ces moments la tension se relâche, le stress diminue; et suffisant quand les intervenants nous rappellent que nous sommes ici avant tout pour nous

\* L'auteur est résidant dans une communauté thérapeutique.

réadapter comme individu à une vie plus autonome et moins instable sur le plan psycho-émotionnel.

Plusieurs pensent que le stress est une chose naturelle de la vie. D'autres estiment qu'il est une conséquence néfaste d'un mauvais mode de vie. Peu importe d'où il provient, le plus important à signaler ici est qu'il affecte tout le monde lorsqu'on vit en commune et, si on est déjà sensible en arrivant ici à ce genre de malaise, il est préférable de savoir s'ajuster à un climat satisfaisant pour tous. Bien sûr, on ne peut pas blâmer une personne en particulier parmi l'ensemble d'un groupe et on ne peut pas enrayer complètement les états et les attitudes qui l'entraînent, mais en tenant pour acquis que si notre état d'instabilité émotionnelle devient pathologique toute la petite commune s'en ressentira, on peut personnellement y jouer un rôle en travaillant avec prudence sur nos petites «bibites». Le point important dans notre guérison est d'aller à notre propre rythme tout en ayant à l'esprit que les autres ont eux aussi leur rythme. Ainsi le stress peut être réduit considérablement.

Parfois, il arrive que des conflits s'installent entre les résidants de la commune, et le stress y est plus grand. Parfois aussi on peut éprouver de la colère vis-à-vis d'une autre personne ou de plusieurs, mais si on arrive à la cerner assez tôt avec l'aide des thérapeutes, on évitera un phénomène de contagion pouvant engendrer une dynamique stessante qui peut durer plusieurs semaines. D'autre part, en sachant que les conflits ne se règlent pas à sens unique, on évitera de s'enliser dans un comportement apathique. J'ai observé également très souvent que lorsque l'ambiance devient saturée par une croissance rapide des interactions entre les membres de la commune, le stress augmente.

On pourrait émettre une hypothèse concernant cette saturation qui survient aussi bien dans une réunion où les échanges se font plus formellement, que dans les rapports quotidiens. Elle consisterait à évaluer les conditions relatives aux motifs d'entrer en rapport avec une seconde personne et en tenant compte des attentes et de la disponibilité des personnes sollicitées. En dressant un tableau statistique, on s'apercevrait que quelque part survient le point x. C'est-à-dire le moment où il y a une non-concordance entre la sollicitation et la disponibilité, multipliée par un facteur qui correspondrait à un degré d'attente. Cette hypothèse permet sans doute

de comprendre que le stress est une forme d'aliénation, due à l'inaptitude à être attentif à des signes dans la communication en ce qui a trait à ce phénomène bien particulier de la saturation.

Pour vous montrer que cette réalité n'est pas nouvelle, on n'a qu'à se rappeler le principe du téléphone : vous savez, le jeu qui consiste à se transmettre un mot ou une phrase de bouche à oreille, et la plupart du temps, à la fin, le mot ou la phrase se retrouve complètement déformée. C'est là un phénomène analogue à celui que je viens de mentionner.

Je crois alors que lorsqu'il existe un certain équilibre entre le cheminement personnel (individualisation) et la socialisation (degré de sociabilité), la quasi-inexistence du stress favorise notre guérison. On parlerait sans doute pour tous ceux qui le vivent ici ou l'ont vécu, d'une réalité qui ne dure qu'un court moment. La clé ici de cette atmosphère bénéfique pour tous est de tenter de maintenir cet équilibre parfois assez difficile à identifier. Si cela peut durer trois ou quatre jours, la raison de mon passage ici devient beaucoup plus significative : c'est mon opinion personnelle.

## Individu et sens communautaire

Ce point reprend plus en détail les lignes précédentes. Les principes concernant l'individu et le sens communautaire sont au centre de l'augmentation du stress dans une vie communautaire.

L'individu qui arrive, ici, dans une commune thérapeutique, a ce qu'on appelle dans le docte jargon un agrégat psychoémotionnel. Tout au long de son cheminement et de son séjour, il vivra avec cela, il ne pourra pas s'en défaire, mais il progressera s'il sait composer avec, s'il apprend à mettre des baumes sur ses «blessures».

Le sens communautaire est très important, car il nous sort de la léthargie de penser que nous sommes malchanceux parce que cela nous arrive à nous. Pourquoi moi? Longtemps et périodiquement cette question m'est revenue. Si j'ai été victime de la psychiatrie lourde, c'est que quelque part quelque chose n'allait pas. Je suis désormais certain qu'il existe un rapport entre notre tendance individualiste et notre sens communautaire dans l'émergence des désordres psychiques. Et que lorsque nous reprenons contact avec la société qu'on considère normale et non aliénée, le choc varie selon qu'il existe un carac-

tère d'individualisation ou de sens communautaire dominant à l'intérieur de cette société.

Heureusement, comme ces deux aspects sont considérés dans la vie de tous les jours pendant notre passage ici, nous apprenons à réintégrer le monde d'aujourd'hui. Nous sommes par la suite plus apte à faire face à un stress courant ; toutefois, de par ses caractéristiques mêmes, la maladie mentale chronique ne permet pas de prédire clairement et avec certitude que les chances sont les mêmes pour tous. À mon humble avis, la guérison de même qu'une réinsertion prolongée et satisfaisante pour les personnes vivant dans un milieu alternatif dépendent des courants idéologiques et moraux de la société nord-américaine.

**P.S. :** Comme nous savons que le stress a augmenté depuis le début des années 80 dans une grande partie du monde occidental (de nombreuses études sociologiques le démontrent), ce n'est pas aujourd'hui que les effets du stress sur les personnes suivies en milieu thérapeutique seront massivement enrayés.

Réal PELLETIER

**Note**

1. À la limite on pourrait dire introverti.