

Jean-Michel Gurret

Psychothérapeute et formateur en EFT

Préfaces d'**Éric Marlien**, ostéopathe,
et de **Reiner Krutti**, directeur de HeartMath Deutschland

GÉRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ AVEC L'EFT

Mieux vivre
ses émotions
pour
retrouver la
sérénité



**PAR LE SPÉCIALISTE
FRANÇAIS DE L'EFT**

(Techniques de libération émotionnelle)

LE DUC ↗

L'EFT, UNE MÉTHODE SIMPLE ET EFFICACE POUR VAINCRE LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

Et si le stress et l'anxiété pouvaient se soigner sans médicaments et sans thérapie ? Grâce à l'EFT (Techniques de libération émotionnelle), vous pouvez apprendre à votre esprit à réagir d'une façon positive aux éléments perturbants de votre quotidien.

Dans ce livre :

- Un rappel des symptômes du stress et de l'anxiété.
- Une série de tests pour déterminer votre niveau de stress.
- Comment pratiquer concrètement : les phrases à dire et les points précis à stimuler.
- Une mise en application de l'EFT dans toutes les situations de stress : au bureau, en famille, dans les transports, etc.

Jean-Michel Gurret, psychothérapeute ARS, est fondateur et président de l'Institut francophone de psychothérapie émotionnelle et cognitive (IFPEC), la première école française de formation à l'EFT. Il est aussi conférencier et formateur en EFT clinique, chargé de cours à la faculté de médecine de Lyon et de psychologie à Metz. Il est le premier Français à être certifié par deux associations américaines pour sa maîtrise de cette pratique. Il est l'auteur d'une quinzaine d'ouvrages dont *Ma Bible de l'EFT*, *Je m'initie à l'EFT* et *Aidez votre enfant à mieux vivre ses émotions avec l'EFT*, parus aux éditions Leduc.

Préfaces d'**Éric Marlien**, ostéopathe, et de **Reiner Krutti**, directeur de la méthode de cohérence cardiaque HeartMath Deutschland.

17 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-0430-4



9 791028 504304

editionsleduc.com
LEDUC 

Rayon : Santé, bien-être

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC :

Aidez votre enfant à mieux vivre ses émotions, 2020.

Ma Bible de l'EFT, 2020.

Je maigris durablement avec l'EFT, 2019.

Je m'initie à l'EFT – Guide visuel, 2018.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu des forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Édition : Béatrice Le Rouzic

Relecture : Audrey Peuportier

Maquette : Élisabeth Chardin

Illustrations : Delétraz (pp. 157-184) / Hung Ho Thanh (p. 61) / AdobeStock

Design couverture : Antartik

Photo : AdobeStock

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0430-4

Jean-Michel Gurrett

Préfaces d'**Éric Marlien**, ostéopathe, et de **Reiner Krutti**,
directeur de la méthode de cohérence cardiaque
HeartMath Deutschland.

Gérer le stress et l'anxiété avec l'EFT

Mieux vivre ses émotions pour
retrouver la sérénité

LEDUC 

Sommaire

Préface d'Éric Marlien	7
Préface de Reiner Krutti.....	9
Introduction.....	13
Partie 1 – Stress et anxiété : comprendre de quoi l'on parle.....	19
Chapitre 1 – Stress et anxiété : des réactions physiologiques	21
Chapitre 2 – Les mécanismes du stress et de l'anxiété.....	57
Chapitre 3 – Les apports de la théorie polyvagale.....	63
Partie 2 – À la découverte de la psychologie énergétique et de l'EFT.....	81
Chapitre 1 – Aux origines de la psychologie énergétique et de l'EFT.....	83
Chapitre 2 – Comment la psychologie énergétique agit-elle sur le système nerveux autonome ?.....	95
Chapitre 3 – EFT, mode d'emploi	107
Partie 3 – L'EFT en pratique.....	139
Chapitre 1 – Travailler sur le présent, le passé et le futur.....	141
Chapitre 2 – Quand l'EFT ne donne pas de résultats... ..	153
Chapitre 3 – Pour aller plus loin... ..	167
Bibliographie	195
Table des matières.....	199

Préface d'Éric Marlien

Ostéopathe DO, auteur de *La Gestion du stress*, Éditions Désiris, 2010, et de *Le Système nerveux autonome : de la théorie polyvagale au développement psychosomatique : Applications thérapeutiques et ostéopathiques*, Sully, 2018.

C'est la théorie polyvagale (laquelle sera largement explicitée dans ce livre) qui m'a permis de faire la rencontre de Jean-Michel Gurret. Comme nous sommes passionnés l'un et l'autre par toutes les questions et solutions qui sous-tendent l'être humain, ses problématiques et les voies d'évolution et de guérison qui s'offrent à lui, il était à peu près certain que nos chemins se croiseraient.

Jean-Michel est un passeur, un bâtisseur de ponts. Il excelle dans la synthèse et dans la capacité à digérer et à retransmettre, au profit du plus grand nombre, les données et dernières avancées issues des neurosciences, de la psychologie et de l'énergétique. À l'écouter s'exprimer sur ces sujets dans les nombreux cours et conférences qu'il prodigue, notre niveau de stress a déjà tendance à diminuer.

Le lecteur trouvera dans le présent ouvrage l'essentiel pour comprendre les « pourquoi » et les « comment » du stress et, en définitive, des éclairages pour mieux se comprendre lui-même.

En son temps, Freud disait que notre Moi n'est pas le maître à bord, que les forces et noyaux d'énergie gisant au fond de notre inconscient sont déterminants. À la lumière de données plus modernes, la théorie polyvagale explique cela d'une autre façon. À l'arrière-plan de notre vie consciente, en amont de l'histoire que nous nous construisons

au sujet de nous-mêmes, notre système nerveux autonome veille à chaque instant, et induit des états physiologiques et corporels que nous conscientisons sous forme de bien-être, d'ouverture aux autres, ou bien encore sous forme de malaise, d'anxiété, de stress, de peur, d'irritation, de tension, de panique... Tout dépend de ses capacités d'adaptation, de la façon dont il s'est développé, des empreintes laissées par nos interactions humaines précoces, de ses conditionnements et boucles d'automatismes qu'ont pu graver les traumatismes vécus au cours de notre histoire.

Comprendre les conditionnements et l'impact majeur que possèdent le cerveau, le système nerveux autonome ou encore les bactéries de l'intestin ne signifie pas que le sujet humain ne serait que le fruit ou la marionnette de sa biologie. Au contraire, connaître ce qui le limite, ce qui pèse sur lui, ce qui agit dans les tréfonds de sa chair, c'est permettre à son esprit, sinon de s'en affranchir totalement, de connaître les règles du jeu de son corps et d'utiliser celui-ci pour sa réalisation en tant qu'être humain pensant, conscient et... aimant.

C'est en définitive accroître à la fois son espace de liberté intérieure et sa coopération harmonieuse avec autrui.

Préface de Reiner Krutti

Directeur de HeartMath Deutschland

Le stress, je l'ai bien connu. Et l'anxiété aussi. Après une carrière considérable dans le monde automobile, j'ai senti qu'il était temps pour moi de faire autre chose. Quelque chose qui avait un sens plus profond pour moi. J'ai donc choisi d'arrêter cette carrière et de devenir ostéopathe et naturopathe. Mais, très vite, j'ai compris que mon « ancien monde » me manquait. J'aimais travailler avec d'autres personnes, en équipe, sur des projets intéressants. J'ai donc décidé de lier mon ancien et mon nouveau monde.

C'est à ce moment-là, il y a bientôt quinze ans, qu'une amie m'a conseillé de lire *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse* de David Servan-Schreiber. C'est grâce à ce livre que j'ai compris pourquoi je n'avais pas réussi, lors de phases avec beaucoup de pression commerciale par exemple, à « me penser » serein, confiant, joyeux. J'avais toujours l'impression que mes émotions étaient plus fortes que moi. Que j'étais en quelque sorte dominé par mes émotions. Mais je n'ai pas réussi à changer mes émotions en me servant seulement de mes pensées. Et je connais très peu de gens qui y parviennent. On parle depuis plus de vingt ans d'une épidémie de stress ; et si le stress se laissait gérer par le mental seulement, le problème serait résolu depuis longtemps.

David Servan-Schreiber nous explique que notre corps est le « terrain de jeux » de nos émotions. Notre cerveau émotionnel (notre cerveau limbique) est en relation étroite avec notre corps ; le corps est donc plus proche du cerveau émotionnel que ne l'est notre raison. C'est pourquoi il est bien plus facile de gérer nos émotions par des approches qui se basent sur notre corps.

Telle est l'EFT. Car elle s'attaque à notre « système d'exploitation interne », notre système nerveux autonome. Et en particulier à notre système parasympathique, qu'elle vise à renforcer. C'est ce système parasympathique qui a une énorme influence sur notre état de santé, mais aussi sur notre bien-être, sur notre résilience, sur notre capacité à gérer nos émotions et donc sur notre intelligence émotionnelle.

Les techniques et les méthodes qui améliorent le fonctionnement de notre système nerveux autonome (SNA) sont très efficaces, car celui-ci est la centrale de commande dans notre corps. Vous connaissez cela de votre ordinateur. Si votre Windows ou MacOS fonctionne bien, tout va bien. Mais si le système d'exploitation pose des problèmes, plus rien ne marche, même si les différents logiciels sont impeccables. Chez nous, les humains, c'est un peu pareil. Et même si un organe ou un membre pose problème, nous savons aujourd'hui qu'un système parasympathique fort est un ingrédient nécessaire et peut-être même le meilleur remède pour parvenir à la guérison.

L'EFT et la cohérence cardiaque se rejoignent dans ce même but : améliorer le fonctionnement du SNA. Et qui dit SNA, dit branches parasympathique et sympathique. Rollin McCraty, le directeur de recherche du HeartMath Institute, ne cesse de nous rappeler que le système sympathique n'est pas le *bad guy* (le « mauvais garçon ») : il assure notre survie ! C'est pourquoi la méthode HeartMath a – dès le début, après la découverte de ce que l'on appelle aujourd'hui la « cohérence cardiaque » – été développée pour synchroniser le SNA et nous permettre d'avoir un parasympathique et un sympathique forts. Il nous faut les deux, et en bon état. C'est cela, un bon équilibre.

Jean-Michel Gurret est un homme de cœur. J'ai eu la chance de le rencontrer en 2018, à l'occasion d'un congrès qu'il avait organisé et auquel j'accompagnais Rollin McCraty. J'ai tout de suite senti sa passion et sa compassion à soutenir des hommes et des femmes qu'il aide à devenir plus eux-mêmes, en se libérant des schémas de réactions émotionnelles

dysfonctionnelles. Dans ce livre, il vous donne de nombreuses recettes concrètes et facilement applicables pour effectivement gérer le stress et l'anxiété, qui font partie de ces schémas. Et comme Jean-Michel est polyvalent et est un puits de savoir – il est, entre autres, coach HeartMath et donc aussi spécialiste de cette méthode dont je suis un des responsables en Europe –, il ajoute quelques ingrédients supplémentaires au-delà des techniques d'EFT pour encore mieux vous soutenir.

Introduction

Depuis le début de la crise sanitaire liée à la Covid-19, la situation est sans appel : « la santé mentale des Français s'est dégradée, notamment celle des plus jeunes¹ », selon une enquête réalisée par Ipsos pour le compte de la Fondation FondaMental. 50 % des Français estiment que la crise actuelle liée à la Covid-19 va avoir des conséquences négatives sur leur propre santé mentale. Ce pourcentage augmente de 11 points pour les jeunes par rapport à l'ensemble des Français. Et ils sont encore plus pessimistes en ce qui concerne celle de leurs proches (74 % estiment qu'elle va être impactée) et celle des Français en général (91 %). 40 % des jeunes de moins de 25 ans rapportent un trouble anxieux généralisé, soit 9 points de plus que l'ensemble des Français.

La situation sanitaire actuelle, venant amplifier la crise économique préexistante, a aggravé l'état de la société française, qui est plus que jamais anxieuse, stressée et a du mal à gérer ses émotions. La France reste toujours l'un des plus gros consommateurs d'anxiolytiques.

Selon l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé) qui a fait le point en 2017 sur les benzodiazépines, indiquées dans le traitement de l'anxiété et des troubles sévères du sommeil, « près de 13,4 % de la population française a ainsi consommé en 2015 au moins une fois une benzodiazépine (anxiolytique principalement). Les anxiolytiques sont des médicaments de la classe des benzodiazépines, tels le Xanax®, le Lexomil® et le Valium®. La France

1. « La santé mentale des 18-24 ans plus que préoccupante », Ipsos, 28 janvier 2021.

se situe derrière l'Espagne au deuxième rang de la consommation des benzodiazépines en Europe ».

Mais, malheureusement, « l'épidémie de Covid-19, avec toutes ses conséquences organisationnelles dans la filière de soins et sur la population en général, a profondément déstabilisé la consommation de médicaments de ville en France », indique un rapport, rendu public le 9 octobre 2020, du groupement EPI-PHARE, constitué par la Caisse nationale d'assurance-maladie (Cnam) et de l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM). En ce qui concerne particulièrement les médicaments psychotropes, la consommation d'antidépresseurs et d'antipsychotiques est restée proche du niveau attendu sur l'ensemble de la période, alors que la consommation d'anxiolytiques et d'hypnotiques (sommifères), ainsi que l'instauration de nouveaux traitements avec ces médicaments, ont été accrues de façon persistante pendant et après le confinement.

Pour les anxiolytiques, après une augmentation de 18,6 % des délivrances lors des deux premières semaines de confinement, une consommation au-dessus du niveau attendu a été observée de façon persistante depuis la fin avril jusqu'à la mi-août 2020. Au total, depuis la première semaine de confinement jusqu'à la première quinzaine de septembre, il y a eu un surplus de 1 060 000 délivrances sur ordonnance en pharmacie comparativement à l'attendu sur la même période.

Ces chiffres confirment les résultats d'une méta-analyse² publiée dans le célèbre journal scientifique *The Lancet* qui souligne que lors de l'épidémie de coronavirus de décembre 2019, de nombreux pays ont demandé aux personnes susceptibles d'avoir été en contact avec l'infection de s'isoler chez elles ou dans une installation de quarantaine dédiée. Les chercheurs ont effectué un examen de l'impact

2. S. K. Brooks *et al.*, « The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence », *The Lancet*, 2020.

psychologique de la quarantaine en utilisant trois bases de données électroniques. Sur les 3 166 documents trouvés, 24 sont inclus dans cette étude. La plupart des études examinées font état d'effets psychologiques négatifs, notamment les symptômes de stress post-traumatique, la confusion et la colère. Parmi les facteurs de stress, citons une durée de quarantaine plus longue, la crainte d'une infection, la frustration, l'ennui, des fournitures inadéquates, des informations insuffisantes, des pertes financières et la stigmatisation. Plusieurs chercheurs ont suggéré des effets à long terme qui ne s'observeront que dans les années à venir. De nombreux professionnels de la santé mentale tirent la sonnette d'alarme depuis le début de la pandémie et déclarent que les capacités de la psychiatrie française sont d'ores et déjà saturées.

Selon Edgar Tissot, président de la commission santé mentale du Doubs, « la psychiatrie française va être embolisée par les conséquences psychiques de la Covid³ ». « Les semaines passant, ce que nous craignons se produit. Depuis quelques semaines, la demande de soins psychiatriques augmente. À la fois sur les demandes de consultations et d'hospitalisation, on observe une hausse de 10 à 15 % de nouveaux patients par rapport à l'année dernière... Ce sont des signaux inquiétants, c'est une hausse notoire. Ce chiffre est d'autant plus inquiétant que la psychiatrie publique est saturée actuellement. Dans certains endroits, il faut six à douze mois de délai d'attente pour accéder à une consultation avec un psychologue ou un psychiatre. Alors, bien entendu, nous répondons à l'urgence, mais on ne peut pas que travailler dans l'urgence, donc il va falloir renforcer la psychiatrie publique qui a subi un décrochement par rapport à d'autres spécialités médicales, et on est en train de le payer très cher. »

Et de poursuivre : « Une étude d'une équipe d'Oxford met en évidence que 20 % des personnes diagnostiquées Covid positif, symptomatiques

3. « Covid-19 : “La psychiatrie française va être embolisée par les conséquences psychiques de la Covid” », France 3 Bourgogne-Franche-Comté, 15 décembre 2020.

ou asymptomatiques, développent trois mois après des troubles psychiatriques de type anxiété ou dépression... On ne peut pas se permettre d'attendre un passage à l'acte suicidaire ou une décompensation psychique brutale pour pouvoir répondre à la demande en soins. Oui, la psychiatrie française va être embolisée par les conséquences psychiques de la Covid, d'autant plus que dans les territoires ruraux, la psychiatrie publique est la seule offre disponible. La santé mentale de nos concitoyens se dégrade, c'est lié à la peur d'être malade, à la crise économique que nous traversons. Donc, il va falloir mettre encore plus fortement une politique de prévention de la survenue des troubles psy. »

« “Les conséquences psychiatriques de la Covid sont là [...] et elles s'inscrivent dans le temps long”, explique Marion Leboyer, professeure à l'université Paris-Est Créteil, évoquant une hausse de 30 % des risques de nouveaux cas de dépression et de 20 % de nouveaux cas de troubles d'anxiété, selon plusieurs études⁴. »

Il est d'autant plus urgent d'agir que l'on sait aujourd'hui qu'un grand nombre de maladies chroniques (comme l'hypertension, les ulcères, le cancer, les pathologies cardiovasculaires...) sont en partie liées au stress ! Sans oublier la dépression, le burn-out ou encore la tendance suicidaire.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, le stress existe depuis la nuit des temps. Il a même été indispensable pour la survie de notre espèce : c'est lui qui a permis aux premiers hommes, confrontés à un danger potentiel (une bête féroce par exemple), de prendre la fuite ou de se battre, selon les circonstances. Sans le stress, l'humanité aurait fait long feu (rappelons que cette expression signifie « ne pas durer longtemps », et non l'inverse !). Bref, stress et survie ont été étroitement liés. Mais que dire du stress de notre ^{xxi}e siècle ? Plus de bêtes féroces à l'horizon, et pourtant nous sommes, pour la plupart, stressés

4. *Ibid.*

tout le temps. C'est comme si nos organismes étaient en état d'alerte permanent face à la pression qu'ils doivent endurer chaque jour : celle de l'efficacité, de la performance, de la rentabilité... Résultat : ils ne parviennent plus à retrouver leur équilibre. Le stress chronique s'installe, avec son cortège d'effets délétères.

Mais le stress, fléau de notre génération, n'est pas une fatalité. Il existe aujourd'hui des outils simples et efficaces pour apprendre à gérer ce mal-être, et à retrouver un état de bien-être. C'est le cas de toutes les techniques de psychologie énergétique dont fait partie l'EFT (*Emotional Freedom Techniques*, « Techniques de libération émotionnelle »), qui est la plus connue. Pratiquée de façon régulière, elle nous libère du poids des émotions et lève les blocages inconscients qui nous rendent plus sensibles au stress. L'EFT a une action directe sur le système nerveux autonome, qui est responsable de l'équilibre de nombreux fonctionnements automatiques dans notre corps comme la digestion, la respiration, l'activité cardiaque...

Partie 1

Stress et anxiété : comprendre de quoi l'on parle

Stress et anxiété sont des notions bien connues, que l'on emploie très souvent. D'où l'importance, dans un premier temps, de bien les définir.

Chapitre 1

Stress et anxiété : des réactions physiologiques

Qu'est-ce que le stress ?

De la réaction de survie au stress chronique

Le stress est une réaction normale de l'organisme. Imaginez que vous vous apprêtiez à traverser la rue sur un passage pour piétons quand, tout à coup, une voiture arrive à pleine vitesse... En la voyant arriver, votre cœur s'emballer, vous écarquillez les yeux, et vous avez un mouvement de recul... qui va vous sauver la vie ! Le stress est donc une réaction salutaire qui s'enclenche quand vous devez affronter une menace concrète ou imaginée. Il vous permet de mobiliser toutes vos ressources, à la fois celles de votre corps et celles de votre esprit, pour adopter le comportement le plus adapté : reculer ou vous battre. Ces deux actions ont la même finalité : vous protéger. On observe parfaitement ce phénomène chez les animaux : en face d'un danger, ils peuvent décider de lutter ou de fuir (ce que l'on appelle la réponse « fight or flight » en anglais). Hans Selye, le père de la notion moderne de stress, le définit dès les années 1930 comme un syndrome général d'adaptation.

La partie du cerveau qui gère les menaces, c'est le cerveau limbique ou cerveau émotionnel (voir encadré). L'un de ses rôles est de mettre des étiquettes émotionnelles sur les souvenirs de vos expériences négatives. Pour reprendre l'exemple précédent, le souvenir de ce jour où vous avez failli vous faire écraser par une voiture sur un passage pour piétons va rester gravé dans cette partie de votre cerveau. À l'avenir, dès que vous entendrez ou verrez une voiture arriver quand vous traversez la rue, votre système limbique se mettra en route, et vous ressentirez une montée émotionnelle vous avertissant d'un danger potentiel.

Ce mécanisme est très utile pour nous protéger des différentes situations dangereuses qui peuvent nous menacer. C'est d'ailleurs lui qui a permis la survie des tout premiers humains et la perpétuation de l'espèce. Seuls les hommes et les femmes qui avaient les réflexes les plus rapides, qui savaient adopter la bonne attitude face au danger, ont pu survivre et donc se reproduire.

« BON » ET « MAUVAIS » STRESS

Dans les années 1950, Hans Selye distingue deux types de stress : le bon stress (*eustress*) qui permet de réagir face au danger en apportant davantage d'énergie au cerveau, et le mauvais stress (*distress*), résultat d'un stress trop intense ou prolongé, qui entraîne un épuisement de l'organisme et peut aboutir à la maladie.

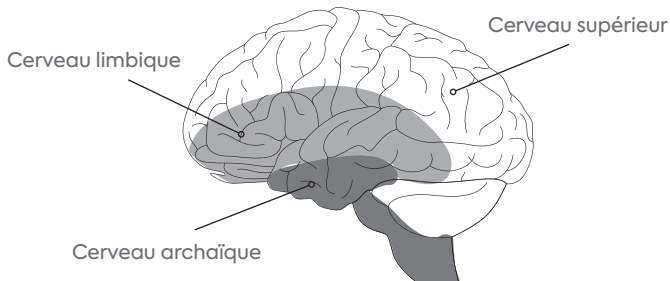
Le problème aujourd'hui vient du fait que nous vivons dans un monde beaucoup moins menaçant sur le plan de notre survie physique. Nous ne croisons que rarement des bêtes féroces prêtes à nous attaquer... Mais notre cerveau limbique, lui, ne le sait pas. En veille permanente, il a tendance à s'occuper de menaces imaginaires... Ce qui déclenche des inquiétudes, de l'anxiété... Or quand vous vous imaginez devoir

faire face à un danger potentiel, vous réagissez de la même manière que si ce danger existait vraiment. Le cerveau ne fait pas la différence !

L'autre problème est que notre société moderne entretient un stress permanent, qui est davantage psychologique. Le rythme effréné de nos vies, où il faut tout faire vite et obtenir des résultats, crée de la pression dans tous les domaines : au travail, en famille, dans le couple... Ce sont autant de sources de stress qui s'accumulent et qui nous pèsent. Alors que le stress est à la base une réaction ponctuelle et orientée vers la survie, il a aujourd'hui perdu cette fonction et est devenu chronique. L'organisme est alors victime du syndrome général d'épuisement. Il passe par ces trois phases successives : l'alarme (il mobilise ses ressources pour faire face à l'agression) ; la résistance (ses défenses sont augmentées vis-à-vis de l'agent stressant, mais diminuées vis-à-vis d'autres agressions) ; et l'épuisement (les capacités d'adaptation deviennent défaillantes).

LA THÉORIE DES TROIS CERVEAUX

Selon la théorie du médecin et neurobiologiste américain Paul D. MacLean (aujourd'hui controversée car jugée trop simplifiée), ou « théorie du cerveau triunique », basée sur l'évolution de l'espèce humaine, trois cerveaux distincts seraient ainsi apparus successivement, et cohabiteraient aujourd'hui chez l'homme. Chacun comprend différentes structures reliées entre elles par des circuits neuronaux.



- **Le cerveau archaïque** (ou reptilien, primitif) est le plus ancien : environ cinq cents millions d'années. Sur le plan anatomique, il correspond au tronc cérébral et au cervelet. Il gère les besoins fondamentaux liés à la survie de l'individu et de l'espèce comme la respiration, le sommeil, le rythme cardiaque... C'est aussi le siège des comportements réflexes, instinctifs (notamment l'instinct de conservation), qui permettent par exemple de fuir face à un danger immédiat. Ces comportements sont dénués de toute capacité d'adaptation (le même événement produira toujours le même comportement automatique). Ils sont insensibles à l'expérience, car ce cerveau ne dispose que d'une mémoire à court terme.
- **Le cerveau limbique** (ou émotionnel ou encore cerveau viscéral de survie selon la dénomination de Paul D. MacLean) est apparu il y a environ cent cinquante millions d'années chez les premiers mammifères. C'est le centre des émotions, de l'affectivité, des processus de mémoire. Il a pour fonction l'adaptation à l'environnement social et régule les instincts primitifs de survie venant du cerveau archaïque, notamment en contrôlant les réactions de fuite ou d'attaque. C'est un ensemble complexe de structures, qui regroupe notamment l'amygdale, l'hippocampe et l'hypothalamus.
- **Le cerveau supérieur** (ou néocortex) s'est principalement développé chez les mammifères, il y a deux ou trois millions d'années. Chez l'homme, il représente environ 85 % du volume total du cérébral et enveloppe tout le système limbique d'une couche de neurones. Il est divisé en plusieurs lobes : frontal, pariétal, temporal et occipital. Contrairement aux cerveaux archaïque et limbique, il est malléable et souple. C'est le siège des fonctions cognitives supérieures : le langage, la conscience, la capacité symbolique, l'imagination... Il a aussi pour rôle de gérer les cerveaux plus anciens.

Une réaction avant tout subjective

Nous venons de l'évoquer : le stress est avant tout une réaction subjective. Il dépend de l'histoire personnelle de chacun. Si vous avez déjà vécu le même type de danger, vous êtes plus susceptible d'y être sensible, et de déclencher une réaction émotionnelle. Il est aussi une question d'appréciation personnelle sur soi-même.

Cette approche, qui souligne l'importance du processus cognitif dans la naissance de l'émotion, est née dans les années 1960, notamment grâce aux travaux du psychologue américain Richard Lazarus. Elle est essentiellement fondée sur le concept *d'appraisal* ou « évaluation cognitive ». En clair, les émotions ressenties par un individu sont déterminées par la signification qu'il donne à la situation dans laquelle il se trouve : c'est ce que l'on appelle l'« approche cognitive des émotions ». En d'autres termes, nos émotions sont dépendantes de notre appréciation subjective de la situation, laquelle peut être consciente ou intuitive. En réexaminant la situation après coup, afin de mieux la comprendre, il serait donc possible de modifier son émotion.

Cette théorie permet notamment d'expliquer pourquoi un même événement peut déclencher des émotions différentes chez plusieurs personnes, mais aussi pourquoi elle peut entraîner des émotions différentes chez un même individu à différents moments. En clair, nous ne sommes pas tous stressés par les mêmes événements, et certains événements identiques peuvent nous faire stresser à un moment particulier de notre vie, et pas à un autre. Cette théorie permet également de comprendre pourquoi les expériences émotionnelles précoces, chez les enfants les plus jeunes, sont particulièrement importantes : elles sont au fondement de la construction des premiers schémas émotionnels.

Richard Lazarus explique ainsi que le stress ressenti ne dépend pas de l'événement en lui-même, mais de l'évaluation et de la signification données par l'individu à la situation stressante. Il identifie deux grands

processus à l'œuvre. D'une part, l'évaluation cognitive, qui se compose elle-même d'une évaluation primaire, automatique, permettant de savoir rapidement si la situation est dangereuse ou non ; et d'une évaluation secondaire, qui fait appel à un inventaire des ressources dont dispose l'individu pour faire face à la situation. Lorsque la menace est perçue comme supérieure aux ressources, le stress apparaît. Cette évaluation cognitive est donc éminemment subjective : elle dépend de chaque personne, de ses croyances, de ses buts, mais aussi du moment où elle est effectuée. Voilà pourquoi deux personnes n'ont pas la même façon de réagir à la même source de stress, et pourquoi une même personne peut réagir différemment à la même source de stress à deux périodes différentes de sa vie. Dans un cas comme dans l'autre, cette évaluation cognitive génère une émotion qui est à son tour susceptible d'influencer l'évaluation. D'autre part, le *coping* (de *to cope*, « faire face »), qui désigne l'ensemble des stratégies d'adaptation mises en œuvre pour faire face au stress dans le but de maîtriser, faire baisser ou tolérer le danger perçu. Parmi les stratégies, on distingue celles centrées sur le problème, qui permettent de minimiser l'impact du stress (par exemple en prenant du recul pour mieux l'appréhender ou encore en se focalisant sur ses aspects positifs) et celles centrées sur l'émotion générée (par exemple en la refoulant ou encore en prenant la fuite).

Ainsi, si l'on pense que l'on n'a pas les ressources ou les capacités nécessaires pour faire face à ce stress, il nous dépasse et nous avons l'impression d'être totalement impuissants. Dans ce cas, c'est l'inconscient qui prend le contrôle et nous dicte notre réaction, celle-ci dépend de ce qu'il a enregistré depuis qu'il est tout petit. Cela correspond d'ailleurs à la définition du stress proposée par l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail : le stress survient « lorsqu'il y a un déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui imposent son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ».