

STRESS ET HOMÉOPATHIE : UN AUTRE REGARD SUR LE STRESS¹...

Selon HANS SELYE (1936) le stress est un syndrome d'adaptation qui se déroule en trois phases :

La première, dite phase d'alarme, dure 24 heures maximum. Elle se caractérise par les réactions inhérentes au choc.

La deuxième dite de résistance, fait apparaître des comportements de défense plus durables avec affrontement ou fuite et augmentation des réactions contre l'agression. Si les causes pathogènes se maintiennent, des effets néfastes se mettent en place.

La troisième dite d'épuisement, met en place un compromis : si le choc est grave, il peut entraîner la mort, des troubles, ou encore des maladies chroniques.

Le stress comporte toujours deux facettes indissociables : à savoir ; d'un côté un « agresseur » ; de l'autre, une réponse stéréotypée ; ceci quelle que soit l'individualité qui en subit l'impact...

Il constitue l'« état réactionnel d'un organisme soumis à l'action d'un excitant » ; animé : microbes... ; physique : froid, chaleur ; lié à un trouble ou à une lésion organique : hémorragie ou autre ; ou encore à un stimulus nerveux : effort, émotion agréable ou désagréable.

Par extension, il constitue « l'ensemble des contraintes exercées par le monde extérieur sur les systèmes vivants, et les réponses mises en œuvre pour y faire face ».

Son but qui vise la survie, utilise la voie qui consiste à permettre l'adaptation permanente du sujet à son milieu environnant.

Les pays à haut niveau économique qui confrontent leurs habitants à des situations nouvelles nécessitant du temps pour en acquérir la maîtrise, génèrent des sujets stressés.

Dans les situations stressantes, les corticosurrénales sont largement impliquées : si leur réponse dépasse le but visé, la vasoconstriction des vaisseaux qui intervient entraîne des désordres irréversibles (l'adrénaline aggrave toujours les sujets en état de choc).

Chaque réponse est individualisée : il n'existe pas de remède standard du stress.

À remède rapide ; réponse problématique.

Un élément fondamental : le stress est adaptatif avant d'être pathologique.

Il justifie de ne pas être négligé dans son sens profond, sous peine d'en manquer les conséquences véritables.

Il doit être intégré dans son rôle « créatif ».

Vu l'effet problématique des thérapeutiques suppressives, l'homéopathie peut-elle être une réponse au stress ?

Peut-elle avoir un impact sur son apparition et sur ses conséquences, et par quel biais ?

De ce fait :

¹ Texte d'un exposé fait à Lille octobre 2012. Congrès interdisciplinaire Concordance. « le stress dans tous ses états ».

L'HOMÉOPATHIE UNE RÉPONSE AU STRESS ?

L'homéopathie est basée sur trois notions fondamentales :

Similitude : les symptômes présentés lors de la pathogénésie sont en similitude avec ceux du sujet malade.

Infinitésimalité : le médicament est donné à dose infinitésimale.

Dynamisation : il subit des succussions successives qui lui confèrent des propriétés particulières.

Utilisant par essence le mode de communication du vivant, l'homéopathie paraît en comprendre le sens, pour le décoder :

Elle « entend » le message du stress dans ses potentialités de créativité adaptative et dans ses messages physiologiques, que le « langage du vivant » aide à éclairer.

Un élément apparaît ici, fondamental à rappeler : le symptôme est une « information ».

Les symptômes-signaux sont « annonciateurs » : chaque être a un ressenti et des réactions spécifiques et élabore des stratégies personnelles en fonction de la finalité qui guide sa conduite.

Le symptôme constitue une anomalie dans le 'dialogue' du corps et du sujet avec le monde qui l'entoure.

Il décrit la communication de l'être avec lui-même et avec ce qui l'entoure et joue le rôle d'« informateur ».

Il n'est pas « la maladie » : il l'évoque et rappelle le trouble de la communication du sujet avec ce qui l'entoure.

Or, le stress constitue une forme de langage, une réponse à un vécu...

Ses symptômes sont un « message » de déséquilibre, que le corps s'envoie à lui-même et au milieu qui l'entoure : ils témoignent des stratégies adaptatives mises en œuvre.

Ce qu'il exprime, doit être « entendu ».

Le « langage » du stress témoigne des relations du sujet avec le monde.

En mettant en place une organisation spécifique de la communication analogique, elle donne un modèle de réponse différent de celui de l'allopathie.

Le vivant est siège d'un processus de communication permanent : il impose des contraintes et l'homéopathie obéit à ces contraintes.

La première d'entre elles est constituée par la **désignation** :

Dans le langage verbal, l'objet de la communication est désigné par sa présentation ou par celle de son image.

Dans langage symbolique, le « signe qui désigne », n'est pas obligé de ressembler à ce qui doit être désigné ; ainsi, l'oeie cendrée mène une attaque imaginaire, pour demander protection au mâle qu'elle a choisi.

La similitude applique cette règle. Elle utilise l'analogie d'une manière très précise : les symptômes de la maladie sont mis en face d'une pathogénésie dans un rapport de similitude stricte -(similaire= semblable)².

La deuxième contrainte implique le « **niveau** » **auquel** « **l'information** » **doit être prise en compte.**

L'état intérieur du receveur indique le niveau à considérer pour l'utiliser : le degré de la dilution indique à l'organisme qu'il faut intégrer celle-ci comme une information sur lui-même et sur son état, à ce moment donné.

La troisième contrainte est celui de la « **négation paradoxale** ».

Dans la nature, le plus faible des loups présente sa gorge sans défense au loup le plus fort, et mime l'issue du combat pour induire son arrêt. En faisant comprendre qu'il se soumet, il évite que la mise à mort ait lieu. Pour induire ce résultat, le mode de présentation de l'information doit donc être « artificiel, allégé, incomplet ». (A. Lagache). Il doit en induire la négation, en permettant sa lecture, non pas dans son sens littéral, mais comme une information à traiter ou « nier ».

En homéopathie ; si la présentation du médicament permet le repérage du symptôme semblable, la forme diluée, indique qu'il faut le nier. En lui donnant un nouveau sens, fonction du contexte, cette forme modifiée permet une bonne interprétation du message : elle informe le receveur sur l'opération à réaliser.

Par l'énergie qu'elle développe, la dynamisation du médicament rend cette opération possible et permet ainsi un retour à l'équilibre.

Dans cette logique de communication, les symptômes constituent une expression et une forme de communication.

En étant en similitude avec ceux mis en lumière dans la « maladie » pathogénétique, ils indiquent la souche qui leur correspond le plus.

Au médecin de la découvrir, pour une utilisation adéquate.

Cette intégration de ce problème de la communication du sujet avec lui-même et avec son environnement est indispensable à la compréhension et à l'abord du sujet stressé...

L'homéopathie en permet l'application...

L'HOMÉOPATHIE ET L'ABORD DU SUJET STRESSÉ.

Le terme de sujet est important... :

Là où l'allopathie a une réponse univoque, l'homéopathie donne une réponse individualisée.

Elle éclaire différents axes qui permettent de comprendre ce qui génère l'apparition du stress et de définir les profils les plus prédisposés, leur mode de réaction, et leurs moments de plus grande fragilisation.

Comprendre la réaction singulière du sujet face à son environnement et à ses contraintes, est fondamental pour permettre une réponse personnalisée...

Cela ne peut qu'amener à traiter et prévenir le stress.

Le sujet ne peut être séparé de son environnement... - le 'Depuis que', les modalités liées au contexte en terme de temps etc. en témoignent-.

² Et non pas d'analogie au sens large du terme, tel que cela peut se voir lorsque l'on fait une comparaison avec « l'essence » d'un médicament ou le psychisme d'une famille de plantes tiré de données issues de sources diverses.

Il réagit d'une manière personnelle à ce qui l'entoure.

Soigner ses symptômes, nécessite d'analyser les contraintes et interactions présentes, avant de décider de la façon de les corriger... Le repérer et le savoir, permet d'individualiser la manière de procéder, même si les sujets stressés sont nombreux.

Quatre questions se posent face au sujet stressé... : *QUI? QUAND? COMMENT? POURQUOI?*

Pour répondre à la première question : *QUI est concerné par le stress?*

Même si son impact concerne tous, certains sujets y réagissent plus particulièrement, du fait de particularités de leur « mode d'être ».

Ainsi :

Les **carboniques**, lents, impressionnables, sujets à une intériorisation de leurs émotions et à une « ruminantion » de leurs problèmes, sont des peureux et stressés invisibles : Calc carb, Graphites, Kali carb, Baryta carb, Natrum carb, réagissent chacun à leur manière.

Ils somatisent sous différentes formes, avec des effets plus ou moins pernecieux qui peuvent aller des troubles de la sphère ORL, aux manifestations cutanées, à l'hypertension, aux troubles digestifs et à une aggravation d'un état cardio pulmonaire précaire, etc.

Les **phosphoriques**, sensibles à toute dysharmonie du monde : Phosphorus, Kali phos, Phosphoric acid... expriment leur stress en fuyant dans l'imaginaire ou dans une inhibition telle, qu'ils donnent la sensation de ne plus être là. Ils sont parfois sujets à des problèmes somatiques de différents ordres, parmi lesquels, diarrhée, troubles pulmonaires, hépatiques et sanguins ne sont pas rares.

Les **fluoriques** intolérants à toute contrainte et régularité s'agitent, passent à l'acte, dépriment ou se laissent aller à tous les excès possibles, parmi lesquels drogues et alcool, ne sont pas des moindres...

Pour répondre à la seconde question qui concerne : *QUAND le sujet est-il stressé ?*

L'on peut dire : tous sous l'effet d'un trauma aigu ou chronique ; mais la manière de réagir de chacun s'avère plus ou moins adaptée et rapide... : certains sont plus particulièrement fragilisés à certaines périodes de leur vie ou dans certaines situations difficiles à vivre pour eux, du fait de leurs caractéristiques psychologiques.

Ainsi, l'adolescence est stressante pour Sepia, Phosphorus, Natrum mur ; certains types de trauma sont difficiles à surmonter pour d'autres : Pulsatilla vit mal tout type de séparation ; Platina et Nux vomica, toute atteinte à leur pouvoir.

COMMENT le sujet réagit-il au stress?

L'homéopathie permet ici d'anticiper sur la réaction potentielle de certains profils : certains affrontent la situation... ; d'autres la fuient...

Le mécanisme d'adaptation utilisé constitue une forme de « négociation » avec les contraintes de l'environnement et justifie une modification du comportement.

Le stress va dès lors s'extérioriser : la colère, le mouvement, la peur vont témoigner de sa présence plus ou moins visible ; il peut aussi rester intériorisé... : HTA, algies (dos+++), bruxisme, ulcère gastrique, colite et bien des cancers, en témoignent ...

POURQUOI, le sujet est-il stressé ?

C'est ici la quatrième question qui se pose ici : la connaissance du profil homéopathique en cause peut permettre de résoudre certaines composantes, présentes ici.

L'étude de l'environnement et de ses contraintes est indispensable pour permettre une action sur celui-ci : des aménagements, voire des changements, une réflexion sur les solutions à apporter, la prise en compte de modifications socio économiques, sont bien souvent nécessaires. Leur influence sur une population où le tonus est confondu avec l'excitation et la 'rapidité' apparente préfigure usure et sclérose luétique, justifie d'être analysé, tout comme les réactions du sujet, pour définir les solutions d'ordre psychologique et (ou) médicamenteuses de différents types...

Dans cette perspective, l'homéopathie permet tout à fait de comprendre, prévenir et traiter....

COMPRENDRE....:

La prise en compte de la personnalité du sujet, de ses zones de fragilité et périodes de fragilisation, donne une ouverture sur ses possibilités, ses impossibilités, ses risques et ses potentialités pathologiques d'ordre physique : cancer, ulcère, colite, problèmes cutanés...ou psychiques : troubles anxieux, dépressifs ou obsessionnels...

PREVENIR

Attention à un sujet lent face à rythme rapide... et vice versa. Calcarea carb, face à Argentum nit ou Nux vomica, témoignent d'une réelle difficulté... : ils stressent chacun de leur côté et à leur manière.

Attention au travail sédentaire chez des hyperactifs qui ont besoin de mouvement.... : Argentum nitr, Nux vomica le supportent mal, en éructent ou tempêtent, ou encore somatisent...

Attention à une pression trop grande chez des sujets scrupuleux : le stress peut les conduire au « Burn out »...Il guette aussi les sujets responsables, ou ceux effectuant des métiers de service... : Cyclamen, Sepia, Arsenicum alb, Causticum, en témoignent très régulièrement.

Surveiller certaines 'associations' stressantes » au travail et dans le couple... : elles génèrent un stress progressif et non moins pathogène, dont les effets sont visibles chez bien des profils les plus typiques :

Pulsatilla se trouve souvent bien mal face à Lycopodium : il la critique et l'attaque', elle pleure, cela l'insécurise, donc il l'agresse... Commence là une forme de cercle aussi vicieux qu'inférieur.

Face à Nux Vomica ou Aurum, elle n'est pas logée à meilleure enseigne : elle pleure, ils crient...Nux vomica s'en va, claque la porte ; s'il se contrôle, il en a une sciatique ou un lumbago ; Aurum quant à lui, se culpabilise, s'excuse ; elle recommence alors à pleurer ; cela l'énerve...Il en augmente les chiffres de sa tension artérielle ou repique une colère...

Calcarea carb ne fait pas bon ménage avec Argentum nit : plus elle (il) est lent(e), plus lui (elle) s'agite ; cela ne l'en inhibe que davantage, et le ralentit.

Ars album est aussi ordonné(e) et méthodique que Medorrhinum est désordonné(e)...il (elle) 'craque'...

Les effets masqués du stress ne sont pas moindres... :

Nux vomica, Aurum... montent leurs chiffres tensionnels ; Argentum nitricum en a un ulcère d'estomac, Actea racemosa se cabre et en a mal au dos, Cyclamen ou Sepia en ont la migraine, Natrum mur et Staphysagria, réagissent par de l'eczéma, Nitric acid en ulcère le

bout de ses doigts, Nux vomica... remplace les coups de pied qu'il ne peut donner par une sciatique... Les exemples seraient légion à rappeler.

Attention aussi à certains modes de travail pour certains sujets :

Mercurius sol ou Phosphorus ont une mauvaise appréciation du réel... ; Medorrhinum ne sait pas compter et se révèle très désorganisé... Platina et Mercurius solubilis voient trop grand... Fluoric acid et Calcarea fluor sont instables et ont une difficulté à assumer contraintes et frustrations...

« Averti » de ces problèmes, l'homéopathe peut analyser ce qui se passe.

Il repère les réactions de lutte active chez :

Nux vomica, actif, hyperactif puis, irritable et angoissé avant de réagir pas une somatisation sciatique ou digestive ; Aurum est d'autant plus tonitruant et impérieux que son système circulatoire se congestionne avant de se scléroser et de donner, au travers de son action sur le foie, une tonalité sombre à sa dépression irritable.

Sepia doit, elle aussi son humeur dépressive et sa faiblesse à ses désordres hépatiques.

Les réactions de lutte agitée se repèrent chez Argentum nit : sa peur du vide l'amène à accélérer son mouvement jusqu'au moment où les phobies limitantes mais salvatrices vont l'obliger à se protéger bien malgré lui...

Medorrhinum se disperse et augmente son côté brouillon proportionnellement à son stress, qui n'en est alors que majoré.

Pour Silicea l'agitation a minima cache une énergie défaillante. Si son stress ne se perçoit pas, il n'en est pas moins présent vu la composante obsessionnelle du personnage.

Les réactions d'évitement et de lutte plus ou moins active sont repérables chez certains sujets ; qu'ils soient narcissiques comme Lycopodium ou Platina; obsessionnels comme Thuya, Medorrhinum Mercurius sol et Cyclamen ou affaiblis comme Arsenicum album, Phosphorus, Hyosciamus...

Les réactions dépressives de fuite avec inhibition se repèrent surtout chez des sujets ; fragiles sur le plan psychique et somatique tels Silicea, Calcarea carb; Graphites, Natrum mur; Phosphoric acid ou anxieux tels Pulsatilla, Ambra grisea, ou Gelsemium, Opium...

Les reconnaître permet de les traiter.

A partir de là :

Quels médicaments homéopathiques face au stress ?

En homéopathie, le terme de stress n'existe pas.

L'on ne parle que d'émotions ; seuls sont repérables les médicaments qui les illustrent : ainsi, sont décrits des profils correspondant à des sujets coléreux, peureux, anxieux, émotifs ou prédisposés aux troubles relationnels...

En complément d'un traitement homéopathique adapté, une action sur leur environnement et une aide psychologique peuvent les aider à modifier leur rapport au monde et à écarter d'eux les effets négatifs du stress...

En tout état de cause, il est important de ne pas oublier combien l'homéopathie, médecine de l'être dans son environnement, est une des réponses les plus individualisées face au sujet, dès lors qu'il est soumis aux contraintes de son environnement.

Docteur Geneviève Ziegel

Montpellier. Janvier 2013.

