

Introduction

Ce livre se veut pratique, il s'adresse à toutes personnes désireuses de mieux comprendre pourquoi certaines situations où certaines individualités les mettent mal à l'aise, les « stressent », voire les déstabilisent.

Destiné avant tout à fournir des éléments pratiques de décodage d'attitudes et comportements liés à la vie relationnelle, il ne comporte pas d'exposés théoriques mais renvoie évidemment aux sources nécessaires celui qui désirerait approfondir tel ou tel aspect des questions abordées. (Les éléments théoriques ont été regroupés dans les appendices I et II, le corps du livre étant conçu comme un outil d'introduction à l'exploration personnelle des conditions psychologiques dans lesquelles intervient le stress).

L'approche proposée est en effet essentiellement psychologique, et ce pour la raison que l'état de stress éventuel de quelqu'un a pour point de départ sa personnalité tout entière, certes à la fois biologique et psychique, mais sur laquelle il ne peut agir directement lui-même que par la voie psychologique.

Pour le dire autrement, s'il est vrai, par exemple, que le schéma global des réponses neuro-endocriniennes de stress atteint aujourd'hui à une valeur descriptive de plus en plus fine, il ne faut cependant pas perdre de vue que parler à l'intéressé (l'homme ou la femme stressés) de libération d'ACTH et de glucocorticoïdes, lui montrer des illustrations

de processus au centre desquelles il découvrira le CRF (corticotropin releasing factor) et la TRH (thyrotropin releasing hormone) ne l'aidera pas beaucoup à « vaincre son stress ». Il est plus important pour lui ou elle d'atteindre et de comprendre sa réactivité propre, son « programme de réaction », par le « côté psychique » de celui-ci.

Car si tout peut-être occasion de stress psychique, **ce sont les conditionnements psychologiques personnels** qui déterminent ce qui le sera.

Par exemple des circonstances aussi courantes qu'avoir à opérer un choix, à s'opposer à quelqu'un ou encore à devoir renoncer à quelque chose, peuvent être pour l'un facteur de stress et pour l'autre une situation banale.

On pourrait multiplier les exemples :

- avoir à se déplacer,
- avoir à rester à la même place,
- avoir à "s'exposer" face aux autres,
- avoir à affronter un contexte nouveau,

dans toutes ces circonstances, ce qui se trouve mobilisé c'est la personnalité tout entière en tant que « programme », c'est-à-dire comme ensemble plus ou moins structuré de façons de se considérer soi-même, d'envisager les autres et, d'une façon générale, le monde extérieur, de se positionner et de réagir par rapport à eux.

La personnalité, telle qu'elle est constituée dans l'âge adulte, apparaît ainsi comme un ensemble de déterminations (acquises essentiellement durant l'enfance), en fait, comme un « schéma de relation » déjà construit, qui va, dans l'actualité, jouer le rôle de conditionnement.

Mon approche de ce problème s'inscrit dans la suite de réflexions et de travaux entrepris au cours des années 1980 et dont le thème était la relation psyché-soma. Ceux-ci m'ont conduit à élargir une approche au départ purement

psychanalytique, à un point de vue qui fasse leur part à la biologie et à la logique des systèmes.

Cette approche ouverte était nécessaire pour saisir des relations qui sont par nature « à cheval » sur plusieurs domaines.

Très vite, c'est la logique des systèmes ouverts qui s'est alors imposée comme cadre « le plus général possible » dans lequel faire entrer des faits disparates.

Très vite aussi, les conclusions auxquelles j'arrivais m'ont paru dépasser le seul domaine de la clinique psychosomatique. Elles conduisaient un effet à une sorte de révision de ce que signifie agir et être en relation, situant en particulier ces deux notions non plus comme des conséquences de ce qui serait la « complexité humaine », mais au contraire, à l'origine de celle-ci, comme les réquisits premiers d'un « fonctionnement de système ouvert ».

Je me suis donc, à partir de là, efforcé de développer une grille de compréhension générale des attitudes et comportements courants, en cohérence avec le modèle mis en place dans le cadre de l'approche clinique de départ, mais ayant une vocation plus large.

Ce livre est l'aboutissement de ce second moment d'une démarche dont le but est de saisir et de rendre plus intelligibles les conditionnements cachés qui opèrent à l'arrière-plan de nos modes d'action, de nos attentes et de nos stratégies, comme de nos angoisses.

Ce qui est proposé ici c'est une méthode en vue de saisir ces schémas de relation latents qui constituent le socle de la personnalité, à travers une lecture qui emprunte à la logique des systèmes un principe général de compréhension, à la biologie et à la psychanalyse un éclairage du rapport au corps et de la dimension anxiété.

Ce qui est en jeu en définitive c'est l'acquisition d'une

perception plus exacte de soi-même et de l'autre et, à partir de celles-ci, celle de degrés de liberté supplémentaires dans notre comportement.

« Vaincre le stress » ne relève pas de quelques recettes mais plutôt d'un « travail » de dé-conditionnement.

C'est à celui-ci que les pages qui suivent veulent introduire.

Le premier chapitre : « Trois axes d'exploration de la personnalité » décrit l'articulation de différentes dynamiques qui règlent notre comportement et aboutissent à la formation de ces « schémas de relation » latents qui le conditionnent.

Le second chapitre : « Reconnaître ses conditionnements » constitue une mise en pratique, à partir de grilles d'observation, de l'exploration de son comportement et de celui des autres.

Le troisième chapitre : « Faire face aux situations stressantes » est un approfondissement du second. Il introduit aussi à la prise en compte des vulnérabilités (avec lesquelles il faut composer parce qu'on ne peut pas toujours les supprimer.)

Le quatrième et dernier chapitre : « Stabilité et déstabilisation » élargit le point de vue et conclut.

(Comme il a été indiqué plus haut les explications et approfondissements que certains seront peut-être désireux de trouver ont été renvoyés dans les appendices I et II.)