

Le stress - encore appelé « syndrome général d'adaptation » - est la réponse de l'organisme face à une agression physique ou émotionnelle destinée à le préparer à la fuite ou à la lutte. Se retrouver blessé et entouré de prédateurs affamés en pleine jungle après un accident d'avion aboutira pour certains à des performances incroyables dans la faculté de grimper aux arbres et pour d'autres à une apathie et un abandon

Il faut bien comprendre que la réponse adaptative, synonyme de « stress », se déroule en trois phases successives qui dépendent de notre vécu psychologique. La mémorisation d'un événement agressant passé, le grand nombre de tâches à accomplir simultanément et l'intensité de notre motivation sont autant de facteurs directement impliqués dans la réponse adaptative du fait des connections anatomiques entre les zones cérébrales de la formation de la mémoire, celles qui régulent l'humeur, celles qui produisent des hormones et celles qui envoient un influx nerveux directement vers les organes périphériques. Des effets délétères surviennent lorsque la situation stressante est vécue comme intense ou répétée. Dans tous les cas, la réponse adaptative est grosse consommatrice d'oxygène, impulsive et limite la capacité de concentration nécessaire à la réalisation de tâches difficiles.

1 - La première phase est celle de « l'alerte », C'est la réponse immédiate au facteur agressant. Elle dure de quelques minutes à une heure. Une cascade de réactions neurochimiques aboutit à une très grande performance physique: la fréquence et la force contractile du cœur augmentent, les vaisseaux du cœur, des poumons, du cerveau et des muscles squelettiques se dilatent au détriment des vaisseaux des autres organes, augmentant la température et le rendement des muscles de l'action, les bronches se dilatent, la respiration devient plus ample et plus rapide, la consommation d'oxygène augmente, le foie transforme son glycogène en glucose (carburant de haut rendement), les douleurs disparaissent. Tout concourt à augmenter la performance physique immédiate et la vigilance. D'un point de vue strictement physiologique, le facteur agressant stimule l'hypothalamus (petite glande située au milieu du cerveau) qui active de façon automatique le système nerveux autonome noradrénergique (dit « sympathique ») qui à son tour stimule les organes effecteurs, c'est-à-dire ceux qui vont participer à la fuite ou à la lutte contre l'agresseur, et induit la sécrétion d'adrénaline par la médullosurrénale (zone centrale de la glande surrénale située au dessus des reins) qui est une hormone extrêmement puissante sur le cœur.

2 - Dans un deuxième temps, si le facteur stressant persiste, les structures cérébrales activent une autre série de réactions chimiques et hormonales aboutissant à la sécrétion de cortisol par les glandes surrénales et d'hormones thyroïdiennes. C'est ce qu'on appelle « la phase de résistance ». Il s'en suit une fabrication de glucose à partir des protéines et des graisses, qui est catabolisé pour produire l'énergie de la cellule musculaire. Toutes ces réactions ont pour but de produire le carburant nécessaire à la

réalisation de la performance de façon prolongée. Jusque là, tout va bien encore! Ces hormones exercent de plus un « rétrocontrôle » de leur propre production, c'est-à-dire que lorsqu'elles atteignent un certain niveau elles provoquent l'arrêt de leur propre production, ce qui est très important car cela évite que le système ne s'emballé. Pendant la phase de résistance, le cortisol provoque aussi une diminution de l'immunité et de l'inflammation, ce qui peut être délétère lorsque le stress est fréquent ou prolongé. C'est le cas de l'étape suivante, celle du mauvais stress.

3 - La troisième phase, donc, est celle de « l'épuisement » ou stress chronique, qui survient lorsque les corticoïdes induits par le stress prolongé n'exercent plus leur rétrocontrôle. Le cortisol continue alors à être produit sans aucun freinage, devient excessif, les réserves énergétiques de l'organisme s'épuisent, la fatigue s'installe, l'immunité diminue, les fonctions de prise de décisions et de jugement s'altèrent, le risque d'infections, de maladies cardiovasculaires augmente ainsi que les troubles digestifs, les dermatoses, les maladies inflammatoires, l'obésité, le diabète de type 2 et l'affinité du cerveau envers les drogues. A ce stade, l'organisme est beaucoup moins apte à subir un stress aigu, comme un passage d'examen ou n'importe quelle contrariété. Le risque de dopage à ce stade augmente également, de façon physiologique.

4 - Les anomalies: il arrive que le stress aigu devienne douloureux et incontrôlable, aboutissant à une réponse immédiate tout à fait inadaptée comme la panique, l'inhibition, les tremblements incoercibles. Contrairement aux « stressés chroniques », ces personnes peuvent souffrir de ce que les psychiatres nomment « un trouble anxieux » dans lequel ils sont incapables de relâcher leur vigilance et d'affronter l'incertitude de l'avenir et les petits stress quotidiens. Biologiquement l'activation du système sympathique est excessive et les systèmes basés sur la sérotonine déréglés. La sérotonine est un neurotransmetteur impliqué dans le contrôle moteur, la douleur et le cycle nyctéméral (veille sommeil).

Ainsi vient le point de vue du psychiatre: il faut gérer son stress car c'est lui qui détermine la performance. Le bon stress est celui qui est léger et non chronique, puisqu'il permet la bonne réponse à l'agression. Il faut éviter le stress chronique (la phase d'épuisement) et le trouble anxieux. Pour M. Lazarus, c'est l'évaluation cognitive de la menace, c'est-à-dire l'appréciation personnelle de la situation stressante, qui permet une évaluation de notre capacité à faire face et celle-ci détermine l'intensité du stress. Tout simplement parce que la perception du stress et le déclenchement de la phase d'alerte se font dans les mêmes régions primitives du cerveau. Le seul moyen de contrôler la

réaction, c'est donc de **modifier la perception du stress**. Lorsque je me juge incapable, la réaction de stress (biologique) sera marquée, si je me juge capable elle sera faible ou nulle. Qu'il s'agisse d'un rendez-vous d'embauche, d'une exposition à une tempête ou aux bêtes féroces décrites plus haut ou d'une compétition sportive, bien que les enjeux soient radicalement différents, les mécanismes du stress sont les mêmes et **il est possible de parvenir au bon stress**, car il est nécessaire à une bonne performance.

Comment gérer le stress? Les personnes souffrant de trouble anxieux peuvent bénéficier de thérapies comportementales et cognitives, de médicaments antidépresseurs inhibiteurs de la recapture de la sérotonine et de nouvelles technologies d'environnement virtuel permettant de les habituer au facteur stressant afin de les désensibiliser. Progressivement, la personne réagit moins intensément au facteur agressant, quel qu'il soit. Les non anxieux, c'est-à-dire la majorité des pratiquants de l'aïkido, qui désirent réussir leur passage de grade, situation parfois associée à la peur de l'échec, réussiront d'autant mieux qu'ils jugeront l'épreuve surmontable. Les techniques comportementales et cognitives de gestion du stress décrites par les psychiatres du sport peuvent les y aider. Il s'agit d'une véritable préparation mentale. En langage clair, il faut diminuer l'improvisation et augmenter les automatismes, de façon à ce que la faculté à accomplir des gestes techniques ne soit pas parasitée par la situation nouvelle que constitue un jury, dans une grande salle à gradins avec des spectateurs attentifs et silencieux.

1 - Le stress sera moins fort si la situation est moins nouvelle. Il faut donc la provoquer à l'avance par des simulations répétées, de type « mise en situation », de façon à mettre en mémoire le déroulement du passage. Moins il y aura de tâches nouvelles à accomplir le jour J, moins il y aura de stress, De même, multiplier les partenaires à l'entraînement est bénéfique de façon à devenir adaptable à un partenaire inconnu le jour du passage.

2 Connaître les objectifs (savoir ce que le jury attend) à l'avance **et les accepter dans sa tête comme réalistes**.

3 S'entraîner aux gestes techniques attendus, **les répéter par visualisation mentale** en plus des entraînements de façon à les rendre automatiques le jour de l'examen, pour augmenter la capacité à faire face.

4 - Adopter une stratégie personnelle de confiance en soi et d'estime de soi, de combativité face aux pressions extérieures. Savoir que la motivation et le niveau d'aspiration sont améliorés par les succès préalables et le soutien de l'enseignant et de l'entourage. Renforcer le positif, imaginer la réussite.

5 - Remettre en cause ses jugements de valeur et ses croyances stressantes (« être apprécié de tous », « la performance fait la valeur de l'individu », « réussir à tout prix »)

6 - Mettre en place les modérateurs de stress que sont les règles d'hygiène de vie, non seulement pour éviter le stress chronique que pourrait induire une vie professionnelle ou familiale débordante, mais de façon à être au meilleur de sa forme le jour du passage: une diététique saine, respect des temps de repos et de relaxation par divers moyens (piscine, lecture, loisirs divers, randonnée dans la nature, sophrologie, taïchi, yoga...), de sommeil flash, suppression des anxiogènes que sont le tabac et l'alcool, entretien d'une activité physique régulière, entretien des relations sociales, bonne gestion de l'emploi du temps, se détendre et bien dormir.

7 - Eventuellement, régulièrement et avant le passage de grade, pratiquer la technique d'autocontrôle : respiration ventrale, relaxation musculaire, sophrologie, hypnose, développement de la conscience de soi et visualisation mentale. ¹

Enfin, en cas d'échec à l'examen, il faut dédramatiser, débriefing et repérer les erreurs de jugement et les idées stressantes qui ont pu générer une angoisse de performance, profiter du retour d'expérience et des erreurs des autres, rester positif et se préparer à nouveau pour le prochain passage.

Catherine CARNET

SOURCES : «La gestion du stress de performance sportive». DR CHRISTIAN BOURBON, SERVICE DU Prof. D. RIVIÈRE, MÉDECINE DU SPORT CHU TOULOUSE. CNRS LE JOURNAL. ANATOMIE DU STRESS. LE STRESS PSYCHIQUE EN SPORT, PAR P. MOST. CYCLISME ET PRÉPARATION MENTALE, PAR LE DR J.C. SEZNEC.

Publié par la Revue de la ligue Midi-Pyrénées d'Aïkido et de Budo, Octobre 2011

Note 1 : Elle est seulement suggérée ici, mais la pratique quotidienne de la méditation se révèle particulièrement puissante....