

STRESS ET ADOLESCENCE

Dr. François Marty

Introduction

La notion de stress a été proposée en 1936 par un endocrinologue canadien, Hans Selye¹, pour désigner « la réponse de l'organisme aux facteurs d'agression physiologiques et psychologiques ainsi qu'aux motions qui nécessitent une adaptation »². Par extension, le mot est devenu synonyme d'agression. Aujourd'hui, le stress désigne une réaction programmée de l'organisme face à ce qui apparaît comme une agression. Ce syndrome d'adaptation peut constituer une véritable pathologie dans la mesure où après une phase de réaction d'alarme, le sujet soumis au stress cherche à résister jusqu'à l'épuisement. C'est cette phase ultime qui peut entraîner des dysfonctionnements importants au plan physiologique et psychologique. Comment ce syndrome, décrit en termes physiologiques par son inventeur, peut-il être compris dans la dynamique psychique et tout particulièrement au moment de l'adolescence : c'est ce que nous allons tenter de préciser dans ce court article.

La clinique à la lumière de l'étymologie

En français, le mot stress a été tardivement emprunté (1950) à l'anglais *stress*, apparu quant à lui dès 1303 (*stres*, puis *stresse*, *stresce*, *strest*). En anglais, le mot « stress » est issu par aphérèse de « distress »³ (la détresse), lui-même issu de l'ancien français *destrece* ou *estrece* (étroitesse, oppression), dérivé de *estrecier*, *estressier*, verbe issu, par l'intermédiaire du latin populaire *strextiare*, du latin classique *stringere*, supin de *strictum* (étroit, strict) « serrer, resserrer » (êtreindre)⁴. Dans son édition de 1966, le Grand Robert indique que le mot détresse apparu en français en 1160 est issu du latin populaire *districtia* « étroitesse », de *districtus* « serré », de *distringere*, de *dis-*, et *stringere* êtreindre, signifiant en ancien français « passage étroit ». Le mot

¹ Selye H., *Le stress de la vie*, Paris, Gallimard, 1962

² Le Robert, 1992, op. cit. p. 2025

³ *The Oxford english dictionary*, University press, Oxford, 1933, p. 1110 et *The Oxford dictionary of English etymology*, Oxford University Press, 1966, p. 875

⁴ *Dictionnaire historique de la langue française*, Le Robert, 1992, pp. 2024-2025

Organiza:  Fundación
SOCIEDADES
COMPLEJAS


Auspician:

 **N**
noveduc

 **eccolequá**
consultora educativa

Convocan:

 UNIVERSITÉ
PARIS DESCARTES

 PSYCHOLOGIE CLINIQUE
PSYCHOPATHOLOGIE
PSYCHANALYSE

 UCES  **apba** asociación de psicólogos de la universidad de cecilia acosta
Carrera de Psicoanálisis con adolescentes

 **CILA**
Collège International
de l'Adolescence

 **APU**
Laboratorio de Adolescencia
Asociación Psicoanalítica del Uruguay

« détroit » en français a la même origine. On pourrait aller jusqu'à penser que « restriction » et « constriction » trouvent leur origine dans les racines étymologiques du mot stress. Le stress provoque un sentiment d'oppression où l'angoisse implique le corps d'une façon singulière. Il stimule le système nerveux et endocrinien et peut se trouver à l'origine de nombreuses réactions : troubles cardio-vasculaires, digestives et métaboliques. Le corps ressent une certaine forme d'étranglement interne correspondant à l'activation anormale des glandes surrénales. La conséquence la plus connue est la décharge d'adrénaline qui accompagne souvent le sentiment de détresse, d'impuissance du sujet à surmonter l'angoisse. Ainsi, les filiations langagières que nous donne l'étymologie ne sont pas un simple jeu avec les mots mais constituent un véritable catalogue des manifestations cliniques du stress.

Le stress et la détresse

A l'image de ce qui s'est produit dans le passage d'une langue à l'autre, dans les sens que nous révèle l'étymologie avec le voisinage de la détresse, le stress ne serait-il pas l'expression d'une réalité psychopathologique déjà décrite dans une autre langue, un autre champ que celui de l'endocrinologie ? Avant Selye, la théorie psychanalytique n'avait-elle pas déjà perçu et théorisé les différents destins de l'angoisse ? Si le stress a partie liée avec la détresse, comme l'étymologie nous invite à le penser, alors la psychanalyse a beaucoup à dire sur le sujet. Dans leur vocabulaire de la psychanalyse, Laplanche et Pontalis définissent l'état de détresse (*Hilflosigkeit*) comme étant celui du « nourrisson qui, dépendant entièrement d'autrui pour la satisfaction de ses besoins (soif, faim), s'avère impuissant à accomplir l'action spécifique propre à mettre fin à la tension interne »⁵. Dans *Inhibition, symptôme et angoisse*⁶ (1926), Freud fait de cet état de détresse le prototype de la situation traumatique : face à un danger interne (perte, séparation, ...) générant une augmentation de tension, le sujet - incapable de maîtriser les excitations liées à ce danger - se sent débordé par elles, ce qui contribue à ce sentiment de détresse. La détresse indique donc l'état d'impuissance dans lequel se trouve le sujet à élaborer psychiquement l'expérience vécue, faite essentiellement dans cette définition d'une quantité d'excitations qui débordent les capacités de contenance du moi. Ces excitations, non contenues, non liées, non

⁵ J. Laplanche et J.B. Pontalis, *Vocabulaire de la psychanalyse*, Paris, PUF, 1967, pp. 122-123

⁶ Freud S. (1926), *Inhibition, symptôme et angoisse*, Paris, PUF, 1965

élaborées psychiquement peuvent, dans certaines circonstances, désorganiser l'activité psychique et provoquer ou favoriser l'apparition de troubles somatiques.

Si les réactions physiologiques qui l'accompagnent n'étaient pas si importantes, nous pourrions nous demander si le stress n'est pas proche de ce que Freud a appelé le « signal d'angoisse » qui désigne « un dispositif mis en action par le moi devant une situation de danger, de façon à éviter d'être débordé par l'afflux des excitations »⁷. La notion d'angoisse automatique pourrait également nous permettre de penser le stress dans le champ psychanalytique. Freud la définit ainsi : « comme phénomène automatique et comme un signal d'alarme, l'angoisse doit être tenue pour un produit de l'état de détresse psychique du nourrisson qui est évidemment la contre-partie de son état de détresse biologique »⁸.

Cette expérience vécue précocement et normalement par tout un chacun (stress de vie) peut par la suite revenir de façon plus ou moins massive infiltrer la vie d'un sujet provoquant ces états potentiellement désorganisateurs sur le plan psychique et somatique (stress de mort).

Pour nous, le stress pourrait correspondre au prolongement de ces états de détresse primitifs qui traduirait par une réponse spontanée de l'organisme la difficulté momentanée ou plus durable qu'éprouverait le Moi à faire face à une situation traumatogène. Dans cette situation, les excitations (internes et externes) trop nombreuses et trop intenses pour être élaborées, ainsi que leur afflux non maîtrisable, créeraient une tension libidinale qui s'accumulerait sans pouvoir trouver d'autre voie de décharge que l'expression somatique. En se situant sur le double registre du somatique et du psychique, notre approche du stress rend bien compte de la situation clinique correspondant à l'état de détresse et à ses conséquences. Mais cette conception quantitative ne suffit pas. Il faut introduire la dimension relationnelle propre à l'organisme et à l'humain, perspectives que développe notamment Sami-Ali⁹. Le stress n'est pas seulement une décharge saturée d'angoisse (vision mécaniste et quantitative), c'est aussi l'expression d'une quête de sens qui n'aboutit pas (version qualitative). Le stress envisagé comme une pathologie de l'adaptation ne peut être compris que dans sa dimension relationnelle. C'est une sorte de subjectivité sans sujet, dans laquelle se met en place un contrôle involontaire de la vie

⁷ *Vocabulaire de la psychanalyse*, op. cit.

⁸ Freud S., *Inhibition, symptôme et angoisse*, op. cit.

⁹ Sami-Ali, *Le banal*, Paris, Dunod, 1980

émotionnelle. C'est une impasse aussi, dans la mesure où ce qui devrait être un conflit posé et réglé – si possible – au plan de la vie psychique se transpose sans issue au plan somatique. Le conflit devient impasse dans la mesure où aucun changement (aucune résolution) ne se produit à travers la modification somatique qu'apporte le stress.

Le stress serait-il le signe physiquement tangible d'une attaque que subit le Moi en même temps que l'expression d'une défense que tenterait de mettre en place le Moi pour lutter contre cette attaque ? Le stress, par le signal qu'il adresse au Moi, l'engagerait-il à trouver une autre issue que la voie somatique (de décharge des tensions) ?

Stress et adolescence

Si l'on considère le stress comme un syndrome général de l'adaptation, comme une réponse de l'organisme contre l'agression auquel il est exposé, en quoi l'adolescence constitue-t-elle un terrain particulièrement favorable à son développement ? L'adolescence est un processus psychique qui a pour fonction d'accompagner psychiquement les transformations pubertaires¹⁰ et d'en élaborer la violence potentielle. Par son caractère d'effraction, la puberté somatique et les fantasmes qui l'accompagnent au plan psychique peuvent faire penser que l'adolescence ressemble parfois à une névrose traumatique, voire à une névrose de guerre¹¹. L'attaque du pubertaire ruine les assises du moi, affaiblit considérablement l'édifice narcissique patiemment construit pendant l'enfance. Avec l'effraction pubertaire, la saturation du psychisme en excitations somatiques nécessite de créer d'autant plus de liens entre psyché et soma, entre activités pulsionnelle, représentative, et symbolisante. Le stress traduit à l'adolescence la coupure qui se produit entre le registre somatique hyper sollicité et l'activité psychique, souvent débordée face à cet afflux d'excitations, qui a pour but, elle, lorsqu'elle fonctionne, de lier excitation et représentation. A l'adolescence, le risque est précisément la survenue de cette coupure qui sépare le monde somatique de l'univers symbolique et émotionnel. Donner sens à ce qui se vit en soi (activité symbolisante d'éprouvés) suppose une reconnaissance de ce qui agit le moi corporel.

¹⁰ C'est la théorie proposée par P. Gutton, exposée notamment dans son ouvrage *Le pubertaire*, Paris, PUF, 1990

¹¹ Marty F., La violence de l'adolescence : de l'événement traumatique à la névrose de l'adolescence, in Marty F. (dir.), *Figures et traitements du traumatisme*, Paris, Dunod, 2001, pp.1-13.

Le stress indique à la manière d'un signal qu'un seuil est dépassé tout autant qu'il indique un mode de fonctionnement où la psyché et plus précisément le monde des affects est isolé des sensations corporelles qui les supportent. Lorsque penser « prend la tête », comme disent parfois les adolescents qui nous consultent, lorsque l'élaboration psychique peut être source de souffrance, le corps prend le relais de ce travail de traduction impossible, impensable, en le coupant de sa source représentationnelle. Cette déliaison favorise l'émergence de la violence interne (expression de la détresse). Cette conception du stress est largement compatible avec une approche de la violence qui serait l'expression d'une détresse profonde du sujet face à une menace (réelle ou imaginaire) ressentie comme vitale en même temps qu'elle constituerait une source d'énergie considérable en quête d'objet à qui se lier, en quête de sens aussi¹².

Le processus d'adolescence repose sur la qualité des assises narcissiques établies pendant l'enfance et sur la solidité des défenses du Moi mises en place pendant la latence. Par la survenue de transformations somatiques exceptionnelles, l'adolescence sollicite les expériences précoces du Moi, celles ébauchées par le bébé dans sa relation de corps à corps avec la mère. Ce vécu archaïque - les expériences de détresse du nourrisson - renaît à l'adolescence et mobilise les défenses du Moi pour y faire face. Dans son processus, l'adolescence comporte une dimension d'auto traitement du traumatisme pubertaire qui permet l'élaboration psychique, la secondarisation des tensions somato-psychiques véhiculées par l'expérience pubertaire. Dans ce sens-là, l'adolescence est sûrement un temps particulièrement intense où sont remobilisées les expériences précoces de lien à l'objet et d'angoisse liée aux éprouvés corporels du bébé se découvrant seul face aux excitations internes et externes qui l'assaillent. Le stress est la composante primaire des manifestations anxieuses ; il est aussi le signal de cette manifestation ayant fonction d'alerter le moi pour mobiliser des défenses adaptées face aux menaces dont il est l'objet.

L'adolescence est une expérience de vécus inédits confrontant le Moi du sujet à une nécessité absolue d'adaptation et d'intégration de la nouveauté ; ce qui ne va pas sans angoisse, notamment celles, primitives, qui ressurgissent face à l'étranger (l'étranger à l'adolescence étant d'abord pour le sujet son propre Moi, son moi corporel). L'adolescence est une occasion pour le Moi de réaménager ses défenses, comme une deuxième

¹² Marty F. (dir.), *L'illégitime violence. La violence et son dépassement à l'adolescence*, Ramonville Saint-Agne, Erès, 1997

chance pour l'enfant qui n'aurait pu faire face à ses angoisses en développant une capacité particulière à mettre en œuvre le stress en lui et à mettre en place une élaboration psychique adaptée, grâce à la fonction maternelle intériorisée. Car, ce qui est exigé du processus d'adolescence, c'est d'accompagner les changements qui se produisent de telle sorte que l'enfant devenant adolescent s'adapte : changer en restant le même, instaurer le changement identificatoire dans la continuité identitaire.

Traitement du stress et psychothérapie de l'adolescent

Si le stress à l'adolescence traduit la coupure qui s'est produite, vraisemblablement depuis l'enfance, entre vécu corporel, source physiologique de l'excitation et représentation, le traitement psychique de cette coupure - voire de ce clivage - conduit à envisager la psychothérapie de l'adolescent comme une tentative de retisser des liens entre excitation et représentation, dans l'accueil et la reconnaissance des éprouvés en soi. La psychothérapie de l'adolescent est d'abord une mise en récit, une expérience narrative de ce qui constitue le banal de la vie. Par le partage avec un psychanalyste qui survit à la banalité du propos ou à sa violence aussi, l'adolescent reprend contact avec sa vie émotionnelle en lui donnant sens : il renoue avec ses éprouvés, avec sa vie imaginative, ses fantasmes, ses rêveries. En retrouvant cette articulation somato-psychique propre à toute vie humaine, il donne des signifiants d'ancrage (A. Birraux, 1990) à l'expérience pubertaire. En scénarisant ses éprouvés, il rebidinalise ses investissements. Le stress diminue à mesure que le clivage se réduit, à mesure que l'adolescent accepte de ressentir, de vivre ses émotions pour les affronter autrement que comme des menaces persécutrices. Finalement, le but de la psychothérapie avec les adolescents c'est de leur permettre d'avoir du plaisir à s'intéresser à leur monde interne et à leur fonctionnement psychique.

Conclusion

Le stress à l'adolescence correspond à l'angoisse éprouvée face à la nouveauté pubertaire, vécue comme un danger réel par le moi. C'est une forme de mécanisme de défense du moi qui cherche à éviter ce danger qui le menace en adaptant diverses stratégies : il peut être à l'origine de la violence avec ou sans passage à l'acte. Il peut être aussi un temps de mobilisation psychique qui précède l'élaboration. S'il appartient aux processus

primaires, le stress peut aussi en effet constituer une alerte face à un danger, une expérience attendue commune qui est porteuse d'angoisse. Le stress de vie serait alors une forme de réponse instinctive rappelant les expériences primaires et ayant pour fonction de mobiliser les défenses du moi.

Comme mode habituel de réponse face à l'angoisse de l'inconnu, de l'étranger, le stress s'apparente à la difficulté d'élaboration psychique de l'afflux d'excitations internes et externes, de l'angoisse liée à la séparation et à la perte. Ainsi nous pouvons envisager le « stress de vie » et le « stress de mort », comme je propose de les appeler, dans cette double valence ou cette ambivalence qui penchera d'un côté ou de l'autre selon l'histoire libidinale et relationnelle du sujet.

L'adolescence est le temps de la prise en charge psychique de l'excitation somatique. Elle est également le temps de l'accueil en soi des émotions, accueil qui nécessite une certaine forme de passivité, une mise en latence de l'activité pulsionnelle devenue avec la puberté trop chaude, trop excitante, trop débordante. Le travail d'adolescence s'accomplit ainsi avec le féminin, capacité à ne pas agir cette violence interne pour éviter d'être agi par ce qui se passe en soi. Ainsi, l'adolescence peut être envisagée à la fois comme le temps du changement, celui qu'amène avec lui la puberté et celui d'une nouvelle façon de traiter cette nouveauté génitale qui caractérise cette période si particulière de la vie de l'enfant devenant pubère. Le stress, quant à lui, lorsqu'il n'est défini et traité qu'en rapport avec sa dimension somatique, comme le proposait Selye, ne permet pas de prendre en compte ce qui le provoque. Le traitement symptomatique du stress par les seules prescriptions médicales entretient le clivage entre les registres somatique et psychique, clivage qui appartient précisément à un mode de fonctionnement psychique psychosomatique. Le processus d'adolescence, de ce point de vue, est l'exemple même de la nécessaire prise en compte de l'unité psyché/soma, seule à même de préserver une bonne santé somato-psychique.

Bibliographie

- Birraux A., *L'adolescent face à son corps*, Paris, Editions universitaires, 1991
- Dictionnaire historique de la langue française*, Le Robert, 1992, pp. 2024-2025
- Freud S. (1926), *Inhibition, symptôme et angoisse*, Paris, PUF, 1965
- Gutton P., *Le pubertaire*, Paris, PUF, 1990
- Laplanche J. et Pontalis J.B., *Vocabulaire de la psychanalyse*, Paris, PUF, 1967, pp. 122-123
- Marty F. (dir.), *L'illégitime violence. La violence et son dépassement à l'adolescence*, Ramonville Saint-Agne, Erès, 1997
- Marty F., La violence de l'adolescence : de l'événement traumatique à la névrose de l'adolescence, in Marty F. (dir), *Figures et traitements du traumatisme*, Paris, Dunod, 2001, pp.1-13
- Sami-Ali, *Le banal*, Paris, Dunod, 1980
- Selye H., *Le stress de la vie*, Paris, Gallimard, 1962
- The Oxford dictionary of English etymology*, Oxford University Press, 1966, p. 875
- The Oxford English Dictionary*, University Press, Oxford, 1933, p. 1110