



Clinique Chiropratique St-Joseph
Pierre Bernier D.C. Christine Bourque D.C.
673 boul. St-Joseph, Gatineau (QC) J8Y 4B4
Tél.: (819) 777-0577 Télécopieur : (819) 770-4410

Le stress et le A-H1N1 (7^e partie)

Comme nous l'avons vu la semaine dernière, certains éléments très précis affectent notre réaction au stress, augmentent l'activité de notre système nerveux et ainsi réduisent notre immunité : la sensation de contrôle, la prédictibilité des événements et le support social. Cette semaine, nous regarderons l'effet d'impression que les choses empirent sur notre système psycho-immunitaire.

Prenons 2 rats et soumettons-les à une série de chocs. Au premier, on donne 10 chocs électriques à l'heure et on donne 50 chocs au deuxième à l'heure. Le lendemain, on leur donne à chacun 25 chocs à l'heure. Lequel des 2 rats deviendra hyper tendu ? Celui qui passe de 10 à 25, bien entendu. Il n'a pas la moindre idée de ce qu'il va lui arriver le lendemain. Le deuxième rat, lui, semble se dire : « 25 chocs, pas de problème, on peut endurer ça facilement. On a fait 50 hier. » Dans les mêmes circonstances, l'impression que les choses s'améliorent aide énormément.

Dans le cas des maladies des humains, il y a une importance capitale concernant la signification de la maladie ou des douleurs. Par exemple, si nous croyons à tort que lorsque nous avons plus de symptômes cela signifie que la situation est en train de s'aggraver et que nous sommes sur la mauvaise voie, notre stress augmente. D'un autre côté, lorsque nous savons qu'une augmentation des symptômes peut vouloir dire que notre corps est en train de guérir et que les symptômes sont là pour guider nos comportements et changements, la réaction au stress de la maladie sera tout à fait bénéfique parce que nous avons l'impression que nous nous améliorons.

Une étude bien connue a été effectuée avec les parents dont un enfant était atteint d'un cancer avec 25% de chance de survivre. Curieusement, les parents ne démontraient que peu de stress au moment de l'étude (niveau normal de glucocorticoïde sanguin) devant une situation pouvant être dévastatrice. Comment est-ce possible ? Parce que les enfants étaient tous en rémission lors de l'étude. Une rémission à ce stade de la maladie est toujours un bon présage. 25% de chance pouvait avoir l'air d'un miracle. Tout comme nos rats à 25 chocs à l'heure, une chance sur 4 que leur enfant était en train de mourir : chaque exemple peut vouloir dire une bonne ou une mauvaise nouvelle. Seulement la perception de la mauvaise nouvelle aura un effet de stimulation et d'augmentation de stress et ainsi une baisse d'immunité. Ce n'est pas seulement ce qui se produit qui est important, mais le sens ou la signification que nous lui donnons.

Maintenant, regardons ensemble certaines nuances de cette prédictibilité. Qu'est-ce qui arriverait si un matin une voix vous disait qu'un astéroïde s'écraserait sur votre voiture pendant que vous seriez au travail ? Cette voix vous dirait également que cela n'arrivera qu'une seule fois cette année. Même si la prédiction est là, la situation n'est pas tellement rassurante. La bonne nouvelle, c'est que ça n'arrivera pas à nouveau demain. Ce n'est pas rassurant parce que la chance que mon auto soit frappée par un astéroïde n'est pas quelque chose dont je me préoccupe régulièrement, donc peu de stress.

Dans un autre ordre d'idée qu'est-ce qui arriverait si un bon matin une voix vous disait : « Aujourd'hui, il va y avoir du stress sur l'autoroute, plein de circulation, arrêts, départs, retards. Demain aussi. De fait tous les jours ce sera comme ça, excepté le 8 décembre où il n'y aura à toute fin pratique pas de circulation, vous aurez la route à vous tout seul. » Ce genre de prédictibilité n'a pas vraiment d'effet

sur notre stress parce que nous n'avons pas vraiment besoin de prédiction pour savoir qu'il y a de la circulation pour aller travailler le matin. Les avertissements ne fonctionnent pas bien dans les cas très rares (astéroïde) ou les cas très fréquents (circulation).

Il y a certains types de prédiction qui ont vraiment un effet négatif sur notre réponse au stress et notre immunité lorsque la prédiction est vague. Pensons au 11 septembre 2001. On nous disait alerte rouge partout dans les aéroports. On ne nous disait jamais c'était quoi l'alerte et il y en avait tout le temps. Nous ne savions pas non plus si les alertes précédentes étaient fausses ou si quelqu'un avait dû sacrifier sa vie pour sauver un nombre important de personnes. Prenez garde, faites extra attention ! À quoi ? La réponse au stress dans ce type de situation est au plafond.

Prenons notre « épidémie » de grippe comme exemple. On nous dit toutes sortes de choses concernant la virulence du virus et de sa contagion. On ne nous donne pas les chiffres : stress. On nous dit que toute la population devrait être vaccinée, mais on ne dit pas quand : stress. On nous dit qu'il y a amplement de vaccins pour tout le monde et on nous dit que nous sommes en pénurie : stress. On nous dit que le vaccin est sécuritaire, mais on ne nous montre pas les études qui prouvent cette sécurité : stress. On nous dit que certaines personnes sont décédées de cette grippe, mais on ne nous dit pas si ces personnes avaient été vaccinées : stress. La majorité des décès reliés à la grippe était sur la liste de priorité : stress. On oublie de nous dire combien de gens ont eu la grippe et ont guéri en faisant les mêmes choses qu'ils ont toujours fait lorsqu'ils avaient une grippe normale : stress. Lorsque vous écoutez les nouvelles, lisez les journaux, écoutez la radio concernant cette grippe : stress. On nous dit que le vaccin est efficace et on ne nous montre pas les études qui démontrent cette efficacité : stress.

Comme vous pouvez le constater, il y a plusieurs façons de s'auto infliger du stress. Il y a également plusieurs façons de diminuer notre réponse au stress. Il y a toujours la possibilité de se questionner sur les informations que nous recevons des différents experts. Il y a également la possibilité de faire des choses pro actives concernant notre stress (entraînements Network, exercices ISR), notre alimentation, notre style de vie, nos habitudes, etc.

Nous avons débuté notre campagne de promotion de Noël, faites-en profiter votre famille d'abord et ensuite vos amis. Suite au succès des années antérieures de cette promotion, nous vous invitons à faire parvenir les certificats-cadeaux (sans frais pour vous) à vos parents et amis le plus tôt possible. Ils bénéficieront donc de deux couvertures d'assurance soit celles de 2009 et 2010.

Pour plus d'information sur les vaccins A-H1N1 : www.jean-jacques-crevecoeur.com.

Le prochain atelier régulier en français sera le mercredi 16 décembre à 19 heures. Nous aurons un atelier de Niveau 2 le mercredi 2 décembre et un atelier d'Intégration Somato Respiratoire le mardi 15 décembre toujours à 19 h.

Dr Pierre Bernier, D.C. 30.11.09

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.org

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous chirostjoseph@hotmail.com avec la mention « inscrire ».