

d'inhibition de l'action selon la théorie de Laborit¹, où il ne pouvait ni lutter ni fuir; après avoir été agressé par de multiples stress environnementaux, le comportement de Romain, peu informé, a petit à petit laissé ces systèmes internes (SNA/axe HPA) perdre leur équilibre..

Ce fut un moment de crise, pour mon copain : il lui fallut piger que désormais son corps n'aurait plus les armes d'autrefois et ne pourrait plus contrer les agents stressants avec autant d'aisance. Cela est bien normal, il avait vécu pendant plus de cinquante ans dans une place forte... et tout d'un coup il y a des trouées dans les murs. On ne peut les colmater qu'en prenant comme objectif principal la restauration du SNA et/ou de l'axe HPA, au travers du cerveau limbique.

Comme le stress – ou plutôt la stratégie individuelle de réaction face à des agents stressants – est un facteur aggravant ce déséquilibre, quand il n'en est pas le déclencheur, les outils pour se guérir des symptômes d'une dystonie devront être cherchés dans les principes mêmes de l'antistress. Cela est d'autant plus essentiel qu'aujourd'hui la vie moderne, dès l'aurore, est un festival d'occasions de stresser.

Il en faudra bien du talent au coach avant qu'il puisse convaincre Romain de lever le pied, de pratiquer les six formes de repos et de se faire traiter chez le meilleur acupuncteur de sa région. Il devra lui faire prendre conscience que son corps est fait pour constamment jongler entre l'accélérateur (sympathique) et le frein (parasympathique) et lui proposer une panoplie d'actions utiles à entreprendre pour restaurer cette alternance, pour favoriser le « repos » plutôt que le « combat » dans le corps.

Le praticien qui suit Romain pourrait puiser des arguments et des métaphores chez le professeur Ben Bikman, ci-après, très didactique et doué pour les métaphores.

¹ Lire mon billet « Des rats et des hommes » page taty.be/burnout/SNA_7laborit.html. Le film d'Alain Resnais, « Mon Oncle d'Amérique » expose avec maestria les découvertes du chercheur français Henri Laborit sur l'impact des comportements sur la physiologie. Laborit est quasi un des pères de la PNI.

Le surrégime sympathique selon Bikman

Dans sa conférence **Comment le système nerveux autonome contrôle le métabolisme**, le professeur Bikman (p. 132) expose les bases, déjà connues. Il signale aussi que l'une des conséquences majeures d'un surrégime sympathique est le développement d'une résistance à l'insuline, cas devenu quasi courant aux States, moins commun chez nous. L'élévation chronique d'adrénaline due à cette situation pousse le corps à mobiliser du glucose dans le sang pour fournir de l'énergie, puisque l'injonction ortho est de courir, agir, foncer. Je rappelle que le corps se branche dans ce mode en regardant un film d'horreur alors qu'on ne court pas vraiment de danger. Selon Bikman, en surrégime, tout se passe comme si appuyions sur l'accélérateur métabolique alors que la voiture est au garage, créant un dangereux décalage qui non seulement perturbe la glycémie, mais peut aussi affecter la santé intestinale et augmenter les risques cardiovasculaires.

Bikman, spécialiste des lipides, nous apprend que, si une activation aiguë du système sympathique aide bien à décomposer les graisses (lipolyse), une stimulation chronique par l'adrénaline sabote le processus au niveau cellulaire. Les mitochondries endommagées par le stress oxydatif d'une vie surmenée ne peuvent plus suivre la cadence pour brûler les acides gras libérés massivement dans le sang par l'adrénaline. Ces acides gras excédentaires sont alors re-stockés, — et pas n'importe où : ils peuvent s'accumuler dans des tissus non prévus à cet effet, comme le foie ou les muscles.

Il est passionnant de voir que de grandes pointures comme lui, connues, lient les dégâts courants (foie gras, triglycérides élevés, etc.) à une dysautonomie. Nous ne sommes plus seuls !

Il est crucial de reprendre le contrôle du SNA quand le sujet est en surrégime sympathique : l'accélérateur est bloqué, le corps ne trouve plus le frein, ce qui peut générer de l'insulinorésistance.