

# Suites de stress émotionnel

Dr Jean-Marie Deschamps – Nov 2016

• Un stress émotionnel est caractérisé par :

• la soudaineté de survenue d'un événement, imprévu, qui peut être moralement douloureux, ou, plus rarement très heureux (dans le répertoire : troubles suites d'abus, de chagrin, de choc, de frayeur, de grossièreté, d'humiliation, d'indignation, d'insultes, de mal du pays, de la mort de proches, de surprises agréables...)

• un type d'émotion ressenti par le sujet à ce moment de sa vie : colère, tristesse, angoisse, anxiété, chagrin, peur, déception, joie ...

• Les troubles liés à l'événement choquant seront aussi recherchés au niveau des symptômes concomitants, présentés par le patient, dans les autres chapitres du répertoire :

Vertiges, palpitations, insomnie, crampes, douleurs en divers endroits du corps, par exemple maux de ventre, ou diarrhées, ou encore céphalées, après/suite de frayeur ou colère etc...

Les rêves, s'il y en a, viendront compléter le cas pour la détermination du remède le plus indiqué pour ce patient.

Nous allons parler des remèdes possibles en les classant par ce qui est le plus caractéristique du trauma ou de la réaction du patient :

- brutalité de l'événement et de la réaction : Aconit, Arnica,
- réaction d'abattement : Opium, Gelsemium
- réaction de retrait, de tristesse : Phosphoric acid, Ignatia, Natrum mur
- réaction de colère : Colocynthis, Staphysagria

... et encore le mal du pays la nostalgie : Capsicum, ou même la joie : Coffea....

## **Brutalité de l'événement et de la réaction :**

### **Aconit**

Ce sont la **brutalité**, la **soudaineté** et la **violence** des manifestations qui amènent à prescrire ce remède. C'est « le coup de tonnerre dans un ciel serein » ! **Aconit, c'est la scène fixée, Ils ont frôlé la mort (ou l'imaginent) et ils en sont restés à cet instant.**

- **suites de frayeur** avec excitation intense, **angoisse et agitation extrême**, il change de place sans arrêt.

- la peur de mourir et la sensation de "mort imminente", le malade peut même aller jusqu'à prédire l'heure de sa mort (lors de troubles cardiaques par ex.)
- les attaques de panique (peur soudaine/ terreur), le fait de sursauter,
- la peur dans la foule, de traverser une rue animée, en avion, dans les tunnels, les ascenseurs, l'obscurité, la claustrophobie ....
- la peur des accidents, de suffoquer, de perdre son self-control, ce qui peut évoquer la spasmophilie !
- la peur peut aussi devenir chronique après un événement choquant brutal, c'est-à-dire qu'elle peut durer des mois, des années **et le remède pourra être encore indiqué** et régler le problème.
- Il peut présenter des vomissements avec la peur, une sueur abondante, une soif d'eau froide, ou de la diarrhée. Parfois des engourdissements, des picotements, une froideur des extrémités. Des palpitations ou une insomnie avec agitation (tachycardie chez des nouveaux nés)

### Cas clinique :

« A la suite de pluies violentes pendant plusieurs jours et de l'effondrement d'un mur de terre devant notre maison, un torrent d'eau a pénétré chez nous me dit la maman d'une petite fille de 2,5 ans. J'ai n'ai eu que le temps d'attraper ma fille sous le bras et de grimper à l'étage, sinon nous serions mortes noyées. Depuis ma petite est terrorisée : chaque fois qu'elle voit de l'eau ou qu'elle entend de l'eau couler, elle est dans un état de panique aigu, elle hurle et se débat. On ne peut plus lui donner de bain. Même chose quand elle voit des nuages dans le ciel ! »

Une dose unique d'Aconit guérit cette petite fille.

## **Arnica**

Prescrit à la suite d'un choc mental ou physique ou s'il y a combinaison des deux, surtout si concomitance de la **sensation de corps meurtri**, l'intégrité du corps a été menacée (Un abus sexuel qui est vécu comme abimant le corps, le corps meurtri souvent avec violence).

Le mot DUR revient souvent dans l'expression du ressenti.

Sur le plan général ou physique : on observe le plus souvent une aggravation par le toucher, le patient peut refuser d'être approché par le médecin. Il peut présenter une peur imminente de mourir. On trouve une hypersensibilité à la douleur, tout semble les blesser, et ils peuvent en réaction se montrer violents avec les personnes qui s'approchent, ou qui voudraient les toucher.

Souvent ils rêvent de l'événement traumatisant la nuit, contrairement aux patients qui relèvent d'Opium et qui revivent leur trauma continuellement en images ou sensations pendant la journée. Ou bien ils se réveillent la nuit par peur soudaine, ou encore ils crient pendant leur sommeil.

### Cas cliniques (W. Suerinck)

- Un homme dépressif, après un accident de ferry, ancien résistant, puis sauveteur en mer passé aux travers de toutes les épreuves. Il a sauvé toutes les personnes qu'il a secourues au cours de sa carrière. Peu après sa retraite, le ferry qu'il a pris avec son épouse coule au large, il tombe, et se heurte violemment la tête, il voit - à moitié conscient - sa femme se noyer, sans

pouvoir l'aider ! Il est désespéré, suicidaire. Une simple dose d'Arnica lui a permis de vivre ce deuil terrible et reprendre goût à la vie !

- Un chef d'entreprise perd son enfant qui décède brutalement d'une rupture d'anévrisme. Il est abattu, choqué. Son corps est douloureux, comme s'il avait eu un accident. Sa réaction est de s'isoler, il n'a pas envie d'être approché ou touché par ses proches, ni même de travailler alors qu'il dirige deux entreprises sans jamais prendre de repos. C'est un colosse, le simple poids de sa veste lui semble trop lourd. Quelques granules d'Arnica 15 CH lui ont permis dans les heures qui suivent de faire face à ce drame et de recouvrer toute l'énergie qu'il avait pour continuer à travailler et prendre soin de sa famille.

### Quand la réaction d'abattement prédomine

## Opium

**Dans les suites de frayeur on observe une sidération des réactions**, un état de torpeur et grande somnolence, une indifférence à l'entourage.

Il y a une sorte d'arrêt sur image, c'est à dire **le retour d'une image sensorielle** qui s'impose, cela peut être une **image visuelle ou une odeur, ou un bruit**. (Le sens qui s'impose de manière "despotique"). Opium est donc dans un vécu sensitif.

Quelques symptômes physiques concomitants sont caractéristiques pour le reconnaître : rougeur du visage, congestion, abrutissement, rétention urinaire, constipation sans envie, faiblesse paralytique. C'est le nouveau-né ou nourrisson « chiffon » suite à une grosse peur de la maman.

### Cas cliniques :

Yves, 23 ans, a été agressé dans une gare par un homme qui avait un chien très agressif. Il reste angoissé par la violence de l'agression. « Depuis, chaque fois que je passe près de cette gare, je dois m'éloigner car je revois cet homme avec son chien et son aboiement de rage me revient dans la tête ». Le patient voit disparaître cette peur après deux doses d'Opium.

Une patiente de 30 ans présente de graves troubles du sommeil depuis l'âge de 8 ans, après la vision d'un film de Belphegor, ce malgré la prise d'hypnotiques les plus puissants. Sa durée de sommeil, n'excède pas 4 h avec hypnotiques qu'elle prenait depuis plusieurs années. Elle ne peut s'endormir revoyant chaque soir la scène du film dont les images « horribles » s'imposent à elle depuis plus de 20 ans. Deux doses d'Opium en 9 et 15 CH ont suffi à lui faire retrouver le sommeil, et à se débarrasser de ses hypnotiques en moins de 48H sans aucun phénomène de rebond (W. Suerinck).

## Gelsemium

Pour Gelsemium, la réaction sera neuro-végétative. Il s'agira d'une suite de frayeur avec « **paralysie** » (il n'a pas pu prévoir !), **abrutissement**, confusion, il répond lentement, ne peut pleurer malgré la tristesse. Le sujet veut rester seul, il est **prostré**, plongé dans ses pensées.

Le visage est congestif, la tête est lourde, avec une céphalée occipitale fréquente, et une impossibilité de tenir les paupières ouvertes, il y a **une faiblesse musculaire et des tremblements**, la sensation que son cœur va s'arrêter, une diarrhée, parfois des évanouissements, des convulsions...

### Cas cliniques

Mme T. 67 ans, apprend par téléphone la nouvelle du décès de son fils 28 ans, victime d'un accident de la route fatal. On m'appelle à domicile. Je trouve une femme prostrée, couchée, qui semble incapable de bouger sous l'effet du choc. Elle a quelques tremblements musculaires, se relève avec grande difficulté dans son lit. Elle paraît très faible, assez confuse, son visage est rouge sombre. Par moments elle s'excite violemment en poussant des cris de douleur pendant une minute puis retombe dans un état d'abattement profond qu'on peut qualifier de torpeur.

Un ami homéopathe dans un bateau en croisière, est précipité brutalement par une vague dans le carré, vers l'avant du bateau, la porte s'ouvre devant lui et il a le sentiment à ce moment qu'il va se « fracasser » dans les toilettes. Peu après des nausées, il présente des vomissements, devient apathique, il est dans l'incapacité de se lever, de s'alimenter pendant plusieurs jours. Dans un sursaut de lucidité, il réalise que l'évènement causal de son état pourrait être la frayeur liée à cet événement qui l'a surpris. Quelques granules de Gelsemium 9 CH lui ont permis de retrouver toute son énergie en quelques heures. (W. Suerinck)

### La réaction de retrait, de tristesse prédomine

## **Phosphoricum acidum**

La personne est **stupéfiée** par le chagrin, la perte d'un être cher, un chagrin d'amour. Le chagrin semble fixé à demeure, entraînant **un état d'épuisement de faiblesse, de prostration généralisée**. Il existe un sentiment d'unité qui relie le patient à sa famille et ses amis. Il tombe malade quand il perd l'être cher ou simplement son affection.

Il devient apathique et même insensible, indifférent à son environnement. Il s'isole, veut qu'on le laisse en paix, refuse de parler, **répond avec lenteur**, ne supporte ni bruit, ni musique, ni conversation et il rumine ses déceptions. Il est **incapable de prendre de la distance par rapport aux évènements de sa vie** et dans ce cas précis par rapport à ce qu'il a perdu. Remède possible de dépression du nourrisson (J. Rey)

Quelques symptômes concomitants : perte de cheveux ou cheveux devenant gris prématurément, diarrhée chronique indolore qui ne fatigue pas, transpiration nocturne abondante, désir de jus de fruits et choses rafraîchissantes.

Cas clinique: Pauline 10 ans, m'est amenée pour des problèmes de sommeil, un endormissement difficile, puis un mois après pour un état de fatigue « qui confine à l'épuisement », et donc à de l'irritabilité. L'an dernier, la maman commençant son travail tôt avait demandé à Pauline de préparer son petit frère de 6 ans, cela l'avait angoissée. Et l'été précédant cette rentrée scolaire, elle avait voyagé seule avec son petit frère, l'avion ayant eu une panne, il y avait eu un changement de direction... elle avait été aussi très angoissée.

Dans les rêves, « mes parents meurent, sont écrabouillés et je reste seule, toute la famille disparaît ». Elle repense à la mort de son Bon Papa (son arrière GP), quand elle avait 4 ans ! Récemment son chien s'est pris un hameçon dans la patte, Pauline était dans une crise de nerfs, sourde à tout ce qu'on pouvait lui dire.

Elle aime beaucoup les chevaux, voudrait être vétérinaire et a fait un poème dédié à tous les animaux morts ou disparus du centre équestre.

Pauline, 3<sup>ème</sup> d'une fratrie de 4 enfants est timide, a peur de ne pas réussir, est câline, affectueuse, sensible au regard des autres, obéissante, responsable et souffre des rapports conflictuels avec ses deux aînés. Quand la famille a déménagé du nord de la France il y a 3 ans, elle a eu beaucoup de mal à quitter ses copines et a eu du mal à s'adapter ici, pendant 2 ans elle idéalisait Dunkerque !

Après deux doses de Phosphoric-acid 200K, Pauline retrouve son énergie, prend confiance en elle à l'école, s'inscrit à un concours hippique et en termine le parcours, se dit prête à prendre le bus seule « ce qui était inenvisageable auparavant ». Le remède lui sera redonné avec succès l'année suivante.

## Ignatia

Ignatia est sans doute un des remèdes le plus prescrit avec Arnica du fait de son utilité dans toutes sortes de chagrins, qu'il s'agisse de la perte récente d'un être cher, d'une séparation, d'une déception amoureuse.

Il ne montre cependant sa pleine efficacité que s'il est donné sur un ensemble de signes caractéristiques qui permettent de le différencier d'autres remèdes de traumatismes psychiques. Très sensibles, les personnes relevant ce médicament ont tendance à **essayer de contrôler leur émotion**, alors qu'à l'intérieur elles vivent un immense bouleversement ressenti comme un choc, un effondrement. On parle de chagrin **silencieux**.

Malgré ce désir de contrôle, des émotions vont se manifester ou alors ce seront des symptômes de somatisation le plus souvent paradoxaux, avec une variation d'humeur caractéristique. Rires et larmes peuvent alterner, et à l'extrême, quand le barrage est rompu les larmes peuvent ne plus s'arrêter.

Sur le plan général et physique on retrouve une tendance à soupirer, une sensation de boule dans la gorge empêchant le chagrin de se dire, jusqu'à bloquer la respiration. Ou des manifestations spastiques ou convulsives hystéroides. Ou encore une pharyngite ou angine dont la douleur est paradoxalement améliorée en avalant des aliments solides.

### Cas clinique (W. Suerinck)

Une jeune femme très sensible marquée par un immense chagrin affectif m'est adressée par sa thérapeute car depuis des mois elle est dans l'incapacité de parler. Les larmes, remplacent les mots qui semblent rester coincés au niveau de la gorge. Une seule dose d'Ignatia en 15CH va lui permettre d'amorcer enfin le travail d'analyse.

## Natrum mur

Grand remède des **suites de deuil ou chagrin amoureux**. Le patient est sensible, introverti, il contrôle ses émotions. D'un côté il est très dépendant sur le plan affectif et en même temps il

refuse cette dépendance, ce qui lui donne un aspect fermé. Il peut refuser la consolation et se murer dans le silence, ne supportant pas qu'on puisse s'apitoyer sur leur sort.

**Le chagrin est ruminé, ressassé**, généralement la nuit, avec des insomnies prolongées. Le sujet pleure peu, et c'est plutôt quand il est seul. Mais si les larmes arrivent, elles peuvent être abondantes, après mise en confiance, par exemple au cabinet médical.

Cette immense difficulté à faire le deuil fait qu'ils peuvent demeurer seuls des années, ne pouvant renouer aucun contact affectif de peur de souffrir à nouveau.

Des symptômes concomitants sont à rechercher : herpès labial, fissure labiale (milieu lèvre inférieure), désir de sel, soif, céphalées au soleil, aphtes, peau sèche, squames du cuir chevelu...

Cas clinique : Jeanne, 13 mois est amenée car « elle diminue ses rations alimentaires, elle saute des repas sans réclamer et on ne peut la forcer, quand c'est fini, c'est fini ». D'ailleurs, elle ne regarde pas celui ou celle qui donne le biberon ; pire, elle fuit les regards en détournant le sien (pendant la consultation, elle détourne son regard de sa cousine de 7 ans qui lui parle, tourne la tête quand sa grand-mère qui la tient face à elle, la regarde). "A la naissance déjà, elle nous a frappés par son regard fixe et profond, comme si elle fouillait, comme si elle nous déshabillait ; dès la maternité, son regard nous mettait mal à l'aise, elle fronçait les sourcils, elle paraissait isolée ; et puis elle a gommé les visages".

En revenant à la maison, elle a perdu du poids, ne réagissait pas au bruit. Avec l'avis du pédiatre on est passé du sein au lait maternisé, en la stimulant toutes les 3 heures. Elle a repris son poids, sa courbe pondérale est redevenue normale mais, « quand elle est fatiguée, rien ne compte que son lit, elle dodeline la tête pour nous le faire comprendre ».

Et la grossesse ? Celle-ci a été bouleversée par un gros choc affectif : le père a abandonné le foyer au 4ème mois, laissant la mère seule avec un enfant de 16 mois tout en travaillant à Paris, loin de sa famille.

Devant ce tableau de dépression néo-natale grave, je prescris Nat-mur 15 CH. Avec ce remède, Jeanne retrouve le sourire et le lien par le regard ! (Jacques Prat)

## **Remèdes de colère**

### **Colocynthis**

Le grand remède de colère avec **indignation**, chez quelqu'un qui subit des contrariétés depuis longtemps, des **brimades ou des vexations**, entraînant un **profond sentiment d'injustice**, d'honneur bafoué.

La colère sera exprimée de **façon très violente**, et pourra s'accompagner de douleurs névralgiques extrêmement intenses, à type de crampes ou de serremments.

Le plus souvent c'est au niveau digestif : coliques améliorées par la flexion des jambes sur l'abdomen, donc plié en 2, améliorées parfois par la pression forte, la chaleur, ou le café. Ce peuvent être des névralgies faciales, sciatiques ou douleurs urinaires (cf Chamomilla ou Coffea).

Cas clinique (Jean-Jacques Perret : « Consultation didactique à Yaoundé »)

Une femme de 60 ans entre. Ce qui frappe d'emblée, c'est sa démarche : elle marche pliée en

deux, le buste à l'horizontale, la tête relevée, en s'aidant d'un bâton pour ne pas chuter en avant. Elle est maigre, son visage exprime la souffrance et l'anxiété. Cela dure depuis trois ans. Trois ans pendant lesquels elle n'a pas pu se déplier. Elle ne peut pas se redresser à cause de la douleur. Elle parle mal français. Elle a mal, c'est difficile de préciser l'endroit, le dos, le ventre, elle ne sait pas, en tous cas, le redressement est tellement douloureux qu'il est impossible. Depuis trois ans, elle doit dormir assise sur une chaise, elle est épuisée. Je l'examine assise sur sa chaise. Tout est contracté de partout, c'est tout ce que je peux percevoir. Il semble que la flexion de la cuisse sur l'abdomen soit irréductible. En fait, cette femme semble « pliée en deux » par une contracture abdominale.

Que s'est-il passé il y a trois ans ? Cette femme est une paysanne, et depuis toujours elle a cultivé le champ appartenant depuis la nuit des temps à sa famille, le champ cultivé par ses parents et grands-parents. Un jour, un homme en costume est venu dire que ce champ lui avait toujours appartenu et qu'il fallait qu'elle évacue les lieux. Donc, voilà : du jour au lendemain, le champ qui permettait d'assurer la sécurité alimentaire de la famille est volé par un prédateur sans scrupules, et il n'y a rien à dire, rien à faire, c'est comme ça, il faudra accepter... Et les douleurs sont apparues quelques jours plus tard, pour ne plus disparaître depuis trois ans.

Qu'est-ce qu'elle a ressenti quand cet homme a annoncé que c'était lui le propriétaire ? Elle ne sait pas dire... C'est son corps qui parle.

Prescription de Colocynthis XM, seule dilution que je possédais. Ce remède a été très rapidement efficace, puisqu'à la surprise générale, elle a pu se déplier trois jours plus tard, et progressivement reprendre une marche normale.

## Staphysagria

Suites de « **colères rentrées** » avec indignation, vexation, humiliation, mortification, mais **en principe maîtrisée, dominée, et donc non exprimée**.

Suite d'avoir été méprisé ou de reproches qu'il estime injustifiés, d'honneur blessé.

Suite à une injustice, il s'ensuit un état de fatigue, d'abattement parfois, jusqu'à l'apathie, des insomnies, une impossibilité de travailler, des difficultés de concentration, un comportement agité et nerveux, tant est grande la frustration. Il ne veut pas parler, reste silencieux, dans ses pensées.

Parfois cela va jusqu'au découragement voire au désespoir. Le chagrin peut également persister **en raison d'offenses anciennes**.

Plus rarement, le patient perd son contrôle et jette des objets, ou les brise, cela surprend l'entourage car ce ne sont pas des sujets habituellement violents.

Les rêves sont abondants, effrayants, il rêve fréquemment de querelles, de colère, d'humiliation.

Les abus sexuels, et de plus en plus la **souffrance morale au travail** (brimades, harcèlement), peuvent relever de ce remède.

Sur la plan physique, les troubles viscéraux se localisent la plupart du temps aux organes urinaires : dysurie, pollakiurie, brûlures urétrales, cystites à urines claires.

C'est également un remède de suites de blessures par instrument tranchant, des incisions chirurgicales, voire des endoscopies ; et aussi pour mémoire, d'orgelets et chalazions à répétition.

Cas clinique : Jeune fille de 16 ans, qui présente un eczéma brûlant des paupières inférieures, suite à un chagrin d'amour, avec déception et colère rentrée. Son copain est parti avec sa meilleure amie. Elle les voit ensemble à chaque rentrée dans la classe, cela lui fait mal, en secret, car elle n'ose rien leur dire. Elle ne rit plus, triste, offensée. Sur la notion d'eczéma des paupières inférieures, avec troubles suite de chagrin rentré et notion d'humiliation, elle reçoit et guérit avec Staphysagria.

## Remèdes du mal du pays

### Capsicum

Chez un sujet irritable, dit "paresseux », particulièrement têtu, parfois en proie à des pensées suicidaires...

Il a le "**mal du pays**" suite à un déménagement, à un départ loin de la famille, une séparation avec état dépressif et insomnie. Il a les joues rouges, est volontiers boulimique et obèse.

Cas clinique :

Les parents de Julien ont un beau projet d'année sabbatique, parcourir le monde à vélo avec leurs deux enfants et une tente. Mais au bout d'une quinzaine de jours Julien souffre du mal du pays, voudrait revenir chez lui et déclenche... une otite. Heureusement dans la trousse homéopathique que je leur ai conseillée figure Capsicum qui guérira l'otite. Sur leur blog, je lis que deux jours après le remède, Julien dira à ses parents « Maintenant, ma maison, c'est la tente ! »

Mais Capsicum est loin d'être le seul remède utile dans cette indication :

**psychisme; mal du pays, nostalgie; troubles suite de, agg.** (54) : alum., am-c., ambr., aq-mar., aur., bamb-a., bell., **BRY.**, **CAPS.**, carb-an., carc., carl., caust., **Cimic.**, **Clem.**, **Cupr-acet.**, des-ac., eup-pur., gall-ac., **Germ.**, **GLON.**, hell., **Hyos.**, **Ign.**, kali-c., kali-m., kreos., lsd, **Lyc.**, **M-arct.**, mag-acet., mag-m., **Merc.**, merl., nat-m., nit-ac., **Nux-v.**, **Op.**, oro-ac., petr., **PH-AC.**, phlor., **PLAT.**, **Psor.**, rhus-g., sac-l., senec., **Sep.**, sil., sile-c., staph., tarent., thiam-hy., zinc. (Complete repertory)

L'individualisation, comme toujours, est donc toujours la meilleure solution !

oooooooooooooooooooooooooooooooooooo