



crédit photo : DLR

Les chemins du *stress*

De la peur à la transformation

par Christine Gatineau

Dans son ouvrage, « Biologie de la peur », le Pr. Gérald Hüther nous montre à quel point le stress peut être une clé de transformation majeure, individuelle et sociétale.



PORTRAIT

Christine Gatineau est responsable Marketing des éditions Le Souffle d'Or / éditions Yves Michel, spécialiste des jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi et le développement personnel. Elle est à l'origine du Festival de Jeux et outils ludiques pour la connaissance de soi dont la prochaine édition aura lieu à Paris les 21 & 22 mai prochains.

www.yvesmichel.org
association-em-france.blogspot.com
www.permaculture.fr
cgatineau@souffledor.fr
www.souffledor.fr

La peur et le stress sont communément jugés négatifs, mais considérés sous l'angle des neurosciences, ils s'avèrent un facteur majeur d'adaptation pour les individus et pour les sociétés. Les travaux des chercheurs, notamment ceux du Pr. Gérald Hüther⁽¹⁾, nous apportent un éclairage passionnant à ce sujet.

Un état physiologique naturel

Sur nos chemins de vie, les changements et les incertitudes s'accumulent. L'insécurité et même notre propre libre-arbitre nous effraient. Qui n'a jamais éprouvé un jour le sentiment de la peur et son cortège de réactions ? Cœur qui s'emballa, transpiration, foie en vrac... autant de sonneries d'alarme qui retentissent à travers notre corps.

La peur est un état physiologique naturel. A l'origine, une information qui fait irruption dans le cortex, en haut du cerveau, et bouleverse les processus routiniers. L'agitation gagne ensuite les neurones des niveaux plus profonds et des zones cérébrales supérieures. L'alerte maximum est alors atteinte. En quelques fractions de seconde, chaque organe comprend le signal. Des substances sont libérées, notamment deux hormones de stress : l'adrénaline et

le cortisol, dont les effets sont plus tardifs et très profonds.

Les chemins neuronaux

Le cerveau humain a évolué au fil du parcours de l'évolution et de l'histoire, largement marqué par les peurs de nos aïeux lointains ou proches. Le stress a veillé sans cesse à la stabilisation des programmes génétiques, tout en faisant croître la taille du cerveau et en le rendant plus apte à apprendre. Durant nos premiers mois de vie, l'activation du système noradrénergique⁽²⁾ du cerveau contribue au frayage des circuits responsables du sentiment de sécurité, sentiment que connaît chacun de nous quand il naît. Mais au plus tard, à la naissance, nous découvrons la peur.

Des chemins neuronaux (*neuronal pathways*) spécifiques et des stratégies comportementales se développent progressivement dans notre cerveau. Leur structure détermine nos pensées, nos émotions et notre comportement. Celle-ci varie selon nos préoccupations, nos activités, nos émotions et sensations récurrentes. Ces circuits nous aident à vivre les reliefs de notre vie, mais à un moment donné, quelque chose détruit nos certitudes. La peur survient dès que

Un
sentiment
l'emporte
sur la peur :
l'amour.

nos représentations du monde ne correspondent plus à la réalité que nous vivons. La peur est subjective: la probabilité que j'aie peur dépend de la façon dont j'évalue ma situation et des expériences que j'ai vécues. En cas de stress très puissant, parfois incontrôlable, nous errons dans un labyrinthe, essayant d'activer au milieu de milliards de neurones le bon circuit, la bonne stratégie, pour résoudre le problème.

Des voies sans issue... à l'ouverture

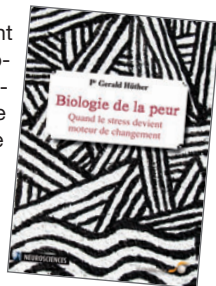
Tenter d'éviter systématiquement tout ce qui est susceptible de déclencher la peur est d'évidence une voie sans issue. En revanche, un sentiment peut l'emporter sur la peur: l'amour. Les personnes dont la capacité d'aimer est assez grande pour inclure tout ce qui les entoure sont presque affranchies de la peur. Mais elles sont très rares. En réalité, pour surmonter la peur, il n'existe que deux options: remodeler le monde extérieur afin qu'il coïncide à nouveau avec nos conceptions, ou bien adapter nos représentations personnelles aux réalités extérieures.

La majeure partie du temps, nos pensées glissent systématiquement dans des tracés anciens, confortables, dont nous n'avons pas conscience. Il est difficile d'y échapper. Et c'est là justement que le stress est précieux: il révèle que certains chemins sont à présent des impasses et permet l'émergence d'autres voies. Il existe en effet un mécanisme intégré d'adaptation des chemins neuronaux aux aléas de la vie. A notre insu, les vagues d'hormones de stress qui déferlent les unes après les autres sur notre cerveau désagrègent les sillons et les spécialisations, tout ce qui nous empêchait d'essayer d'autres directions - corporelles, émotionnelles, psychiques, mentales.

Ainsi, en réalité, le stress est une clé de transformation majeure. Et ce qui est vrai pour les individus vaut aussi à l'échelle collective: quand la peur augmente (comme aujourd'hui dans les pays développés), c'est le signal pour des millions de citoyens qu'il est temps de changer les conceptions du monde et les modes de vie ou de survie qu'elles ont générés. Une fois les autoroutes du cerveau démantelées, la percée de conscience est possible, nous avons la liberté de nous ouvrir à de nouvelles inspirations. Qu'en dites-vous? ■

(1) Gerald Hüther dirige le département de recherche fondamentale de neurobiologie du Centre Hospitalier Universitaire psychiatrique de Göttingen et le centre de recherche préventive de neurobiologie de l'université de Göttingen et Mannheim/Heidelberg. Il est auteur du livre « Biologie de la peur », éd. Le Souffle d'Or.

(2) Système noradrénergique: la partie principale de ce système est issue de groupes cellulaires situés au niveau du *locus coeruleus*, impliqué notamment dans la peur.



LE PHÉNIX
spécialiste de la Chine et de l'Asie

Du lundi au samedi, de 10h à 19h
Tel : 01 42 72 70 31
contact@librairielephenix.fr

www.librairielephenix.fr



ZHI ROU JIA

L'école du développement de la douceur

Formations de pratiquants
et d'enseignants de Qi Gong - Nei Gong
Ar.Mo.Es. (L'Art du Mouvement Essentiel)

Qi Gong - Nei Gong

Approfondissement de votre pratique et de vos connaissances en énergétique chinoise.
Préparation au professorat et au diplôme fédéral (FWS).
Pédagogie, analyse du mouvement, anatomie fonctionnelle et symbolique liées à la pratique du Qi Gong.

Prendre soin de soi au féminin

Régénération naturelle et Qi Gong pour les femmes.

Qi Gong des enfants

Préparation à l'enseignement.
S'adresse à tous les professionnels de l'enfance qui cherchent de nouvelles voies pour enrichir leur pratique.

Tai ji quan - Ba gua zhang Xing yi quan

Séminaires de formation Master class.

Initiation à l'alchimie intérieure

Contact :

06 13 92 28 71

06 13 92 05 91

zhiroujia@orange.fr

Laurence Cortadellas

Jean-Michel Chomet

Plus d'informations sur www.zhiroujia.com