

# **Connaître notre cerveau... ...pour mieux contrôler le stress et l'anxiété !**

Bibliothèque du Vieux-Saint-Laurent,

**jeudi 1<sup>er</sup> février 2024**



# LE CERVEAU À TOUS LES NIVEAUX!



- Mode d'emploi
- Visite guidée
- Plan du site
- Diffusion
- Présentations
- Nouveautés
- **English**

Recherche -> site + blague

[www.lecerveau.mcgill.ca](http://www.lecerveau.mcgill.ca)

## Principes fondamentaux



### Du simple au complexe

- Anatomie des niveaux d'organisation
- Fonction des niveaux d'organisation



### Le bricolage de l'évolution

- Notre héritage évolutif



### Le développement de nos facultés

- De l'embryon à la morale



### Le plaisir et la douleur

- La quête du plaisir
- Les paradis artificiels
- L'évitement de la douleur



### Les détecteurs sensoriels

- La vision



### Le corps en mouvement

- Produire un mouvement volontaire

## Fonctions complexes



### Au coeur de la mémoire

- Les traces de l'apprentissage
- Oubli et amnésie



### Que d'émotions

- Peur, anxiété et angoisse
- Désir, amour, attachement



### De la pensée au langage

- Communiquer avec des mots



### Dormir, rêver...

- Le cycle éveil - sommeil - rêve
- Nos horloges biologiques



### L'émergence de la conscience

- Le sentiment d'être soi

## Dysfonctions



### Les troubles de l'esprit

- Dépression et maniaque-dépression
- Les troubles anxieux
- La démence de type Alzheimer

**Nouveau!** "L'école des profs"

2002

# LE CERVEAU À TOUS LES NIVEAUX!

un site web interactif sur les comportements humains

www.lecerveau.mcgill.ca

Le **CERVEAU À TOUS LES NIVEAUX** est un site web interactif qui explore les comportements humains à travers cinq niveaux d'explication : **DÉBUTANT**, **INTERMÉDIAIRE**, **AVANCÉ**, **cellulaire**, **cérébral**, **psychologique** et **social**. Le site est organisé en fonction de cinq domaines : **mémoire**, **émotion**, **mouvement** et **sens**. Les visiteurs peuvent naviguer à leur rythme et choisir leur niveau de compréhension. Le site est également enrichi de capsules **Expérience**, **Histoire**, **Outil** et **Chercheur**, ainsi que de capsules **Lien** qui dirigent vers d'autres ressources pertinentes.

**Le niveau débutant** est conçu pour ceux qui n'ont aucune connaissance particulière. C'est le cerveau "pour les nuls" pour "tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le cerveau sans oser le demander"...

**Le niveau social** examine les codes et les normes qui régissent les rapports entre les individus, de même que les institutions qui en résultent.

**Le niveau psychologique** explore les différentes impressions subjectives qui amènent un individu à adopter tel ou tel comportement.

**Le niveau cérébral** présente les différentes régions du cerveau qui sont impliquées lors de tel ou tel comportement.

**Le niveau cellulaire** s'attarde à décrire la forme et la fonction des neurones ainsi que les circuits qu'ils établissent.

**Le niveau moléculaire** englobe surtout les phénomènes associés à la transmission synaptique : les neurotransmetteurs, leurs récepteurs, etc.

L'originalité du site réside en son mode de navigation qui s'ajuste à vos connaissances grâce à ses trois **niveaux d'explication** : débutant, intermédiaire et avancé. Vous déterminez ensuite vous-même lesquels des différents **niveaux d'organisation** du vivant vous voulez explorer, du moléculaire jusqu'au social !

Vous pouvez aussi consulter nos capsules **Expérience**, **Histoire**, **Outil** et **Chercheur** qui présentent différents aspects concrets de la science et de ceux qui la font. Les capsules **Lien**, en pointant vers d'autres sites pertinents, vous ouvrent enfin les portes sur les connaissances infinies d'Internet...

www.lecerveau.mcgill.ca

# LE CERVEAU À TOUS LES NIVEAUX!

[Retour à l'accueil](#)

## Niveau d'explication

Débutant  
Intermédiaire  
Avancé



## Niveau d'organisation

- △ Social
- Psychologique
- Cérébral
- Cellulaire
- ▽ Moléculaire

### Thème

#### Le plaisir et la douleur



### Sous-thème

- La quête du plaisir
- Les paradis artificiels
- L'évitement de la douleur

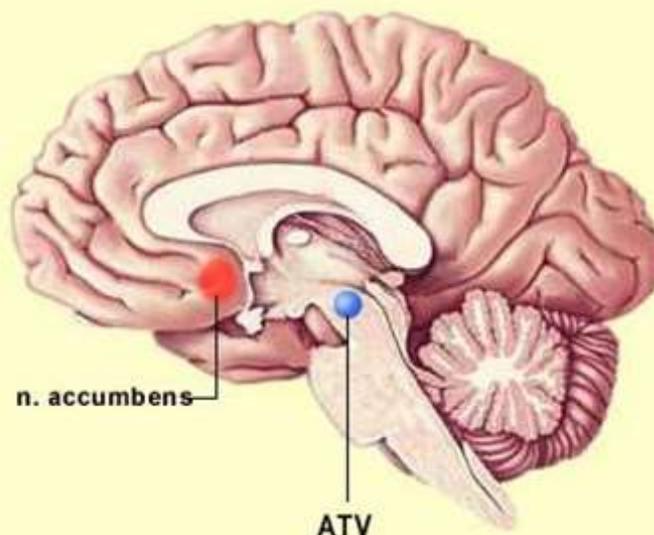


Un stimulus sensoriel qui n'apporte ni récompense ni punition est rapidement ignoré et oublié. C'est le phénomène de l'habituation qui nous fait oublier le contact de nos vêtements avec notre peau ou le tic tac de l'horloge du bureau.

## LES CENTRES DU PLAISIR

1

Pour qu'une espèce survive, ses individus doivent en premier lieu assurer leurs fonctions vitales comme se nourrir, réagir à l'agression et se reproduire. L'évolution a donc mis en place dans notre cerveau des régions dont le rôle est de "récompenser" l'exécution de ces fonctions vitales par une sensation agréable.



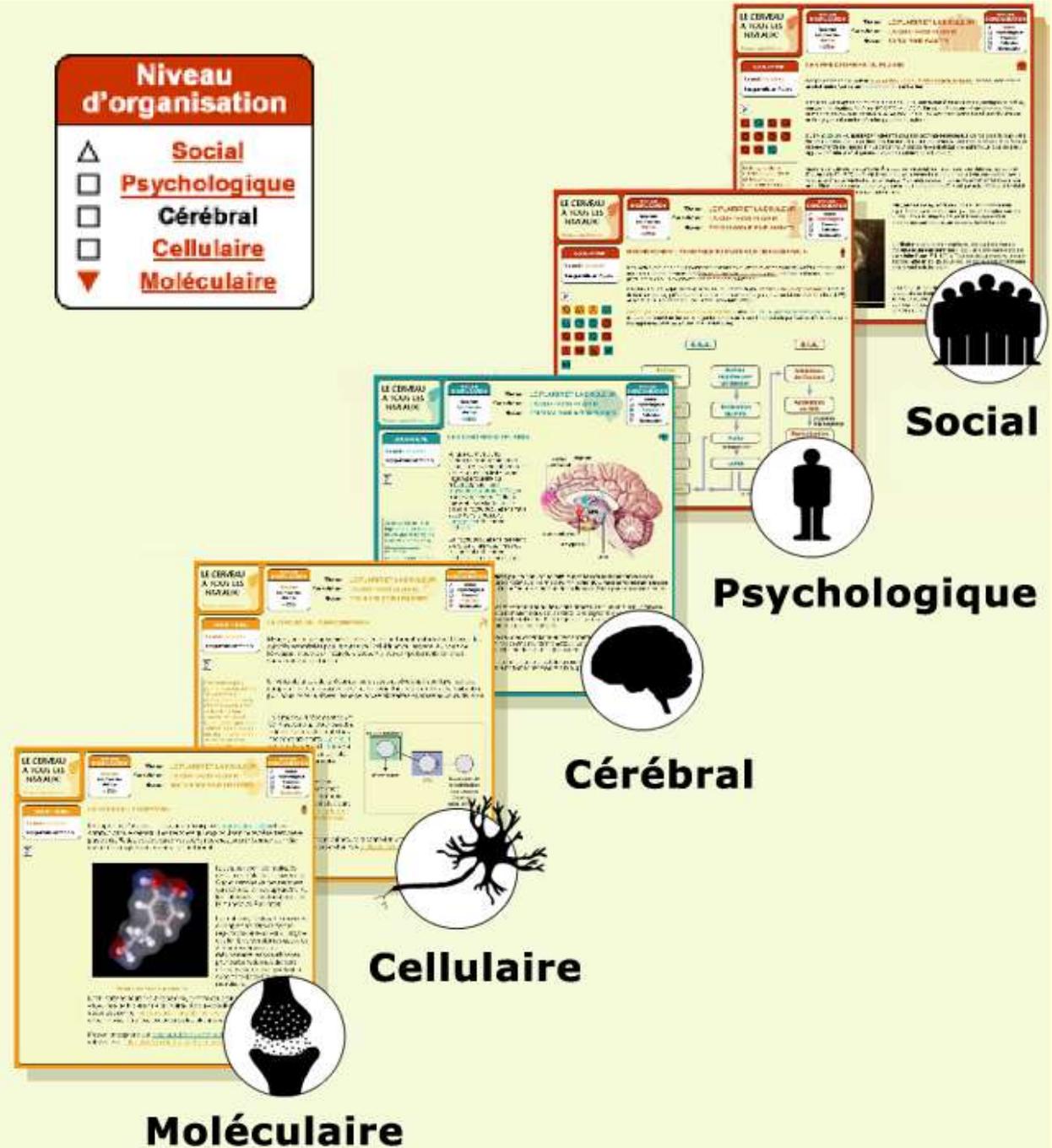
Ce sont ces régions, interconnectées entre elles, qui forment ce que l'on appelle le **circuit de la récompense**.

**L'aire tegmentale ventrale (ATV)**, un groupe de neurones situés en plein centre du cerveau, est particulièrement importante dans ce circuit. Elle reçoit de l'information de plusieurs autres régions qui l'informent du niveau de satisfaction des besoins fondamentaux ou plus spécifiquement humains.

# 3 niveaux d'explication



# 5 niveaux d'organisation



# LE CERVEAU À TOUS LES NIVEAUX!

- Mode d'emploi
- Visite guidée
- Plan du site
- Diffusion
- Présentations
- Nouveautés
- English

Recherche -> site + blogue

[www.lecerveau.mcgill.ca](http://www.lecerveau.mcgill.ca)

## Principes fondamentaux



### Du simple au complexe

- ➔ Anatomie des niveaux d'organisation
- ➔ Fonction des niveaux d'organisation



### Le bricolage de l'évolution

- ➔ Notre héritage évolutif



### Le développement de nos facultés

- ➔ De l'embryon à la morale



### Le plaisir et la douleur

- ➔ La quête du plaisir
- ➔ Les paradis artificiels
- ➔ L'évitement de la douleur



### Les détecteurs sensoriels

- ➔ La vision



### Le corps en mouvement

- ➔ Produire un mouvement volontaire

## Fonctions complexes



### Au coeur de la mémoire

- ➔ Les traces de l'apprentissage
- ➔ Oubli et amnésie



### Que d'émotions

- ➔ Peur, anxiété et angoisse
- ➔ Désir, amour, attachement



### De la pensée au langage

- ➔ Communiquer avec des mots



### Dormir, rêver...

- ➔ Le cycle éveil - sommeil - rêve
- ➔ Nos horloges biologiques



### L'émergence de la conscience

- ➔ Le sentiment d'être soi

## Dysfonctions



### Les troubles de l'esprit

- ➔ Dépression et maniaque-dépression
- ➔ Les troubles anxieux
- ➔ La démence de type Alzheimer

Nouveau! "L'école des profs"

## Le BLOGUE du CERVEAU À TOUS LES NIVEAUX

Accueil du site

2010

Recherche -> blogue

Billets par catégorie



Abonnez-vous !

NOUVELLES RÉCENTES SUR LE CERVEAU

Lundi, 5 septembre 2016

### « La cognition incarnée », séance 1 : Survol historique des sciences cognitives et présentation du cours



Comme promis il y a deux semaines, voici donc un bref aperçu du premier cours sur la « cognition incarnée » que je donnerai mercredi à 18h au local A-1745 du pavillon Hubert-Aquin de l'UQAM. Et

## Faire un don

nous permet de continuer

Après nous avoir appuyés pendant plus de dix ans, des resserrements budgétaires ont forcé l'INSMT à interrompre le financement du Cerveau à tous les niveaux le 31 mars 2013.

Malgré tous nos efforts (et malgré la reconnaissance de notre travail par les organismes approchés), nous ne sommes pas parvenus à trouver de nouvelles sources de

Recherche -> blogue

Billets par catégorie



Abonnez-vous !

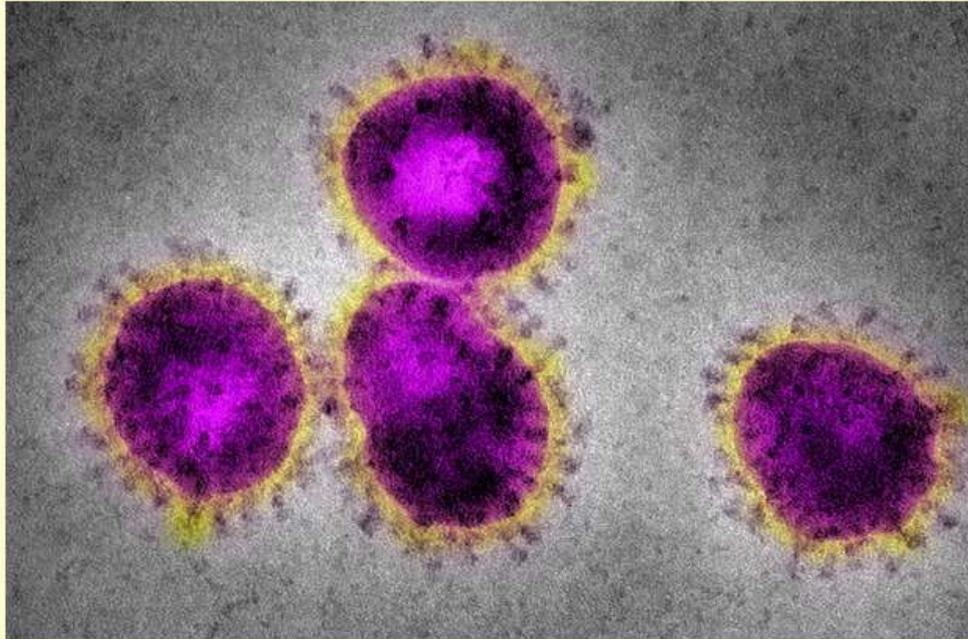
NOUVELLES  
RÉCENTES  
SUR LE CERVEAU 

Deric Bownds'  
Mindblog 

Music can be infectious  
like a virus - the same  
mathematical model  
works for both

lundi, 16 mars 2020

## Ces très petits êtres qui bouleversent nos vies



Recherche -> blogue

Billets par catégorie

 Abonnez-vous !

NOUVELLES  
RÉCENTES  
SUR LE CERVEAU 

Deric Bownds'  
Mindblog 

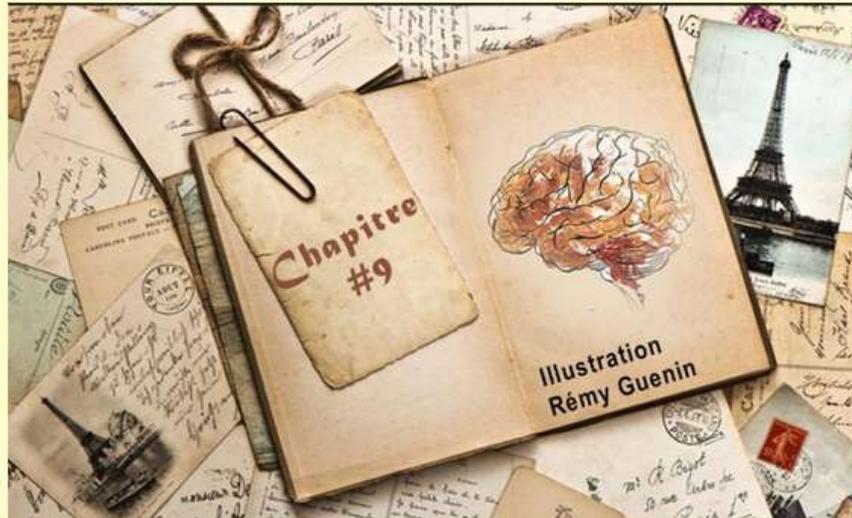
How nature nurtures

Machine learning is  
translating the  
languages of animals

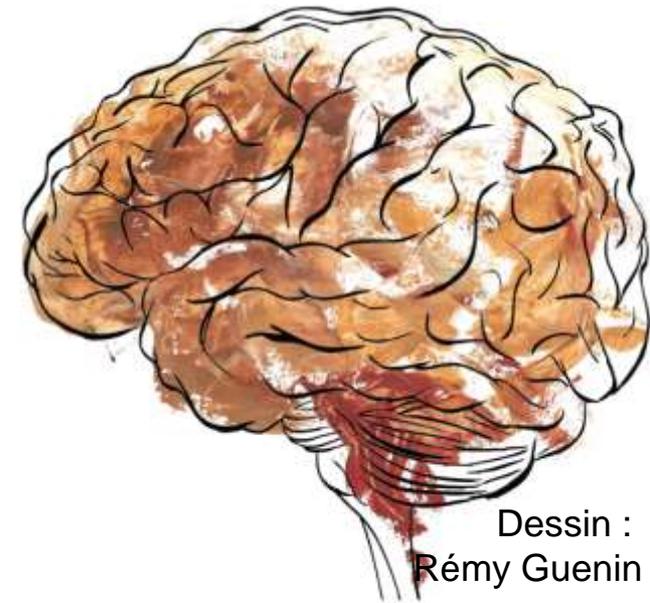
Lasting improvements  
in seniors' working and

lundi, 19 septembre 2022

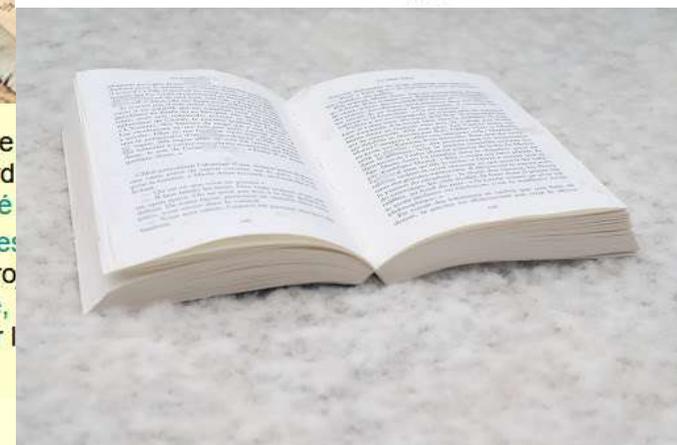
**Journal de bord de notre cerveau à tous les niveaux : le langage comme « couplage linguistique » (un air connu..**



Je passe toujours l'essentiel de mon temps professionnel à la relecture réécriture des chapitres de mon bouquin. Je vous reviens donc aujourd'avec mon petit « journal de bord » de ce travail sur ce livre **commencé janvier dernier** dans la foulée du **20<sup>e</sup> anniversaire du Cerveau à tous les niveaux** et qui permet de vous donner une idée de l'avancement du pro. Après mon « journal de bord » sur les chapitres **un, deux, trois, quatre, six, sept** et **huit**, voici donc celui sur le neuvième chapitre qui porte sur le langage.



Dessin :  
Rémy Guenin



Notre cerveau à tous les niveaux

# Plan

Brève intro sur la complexité du cerveau

Une perspective évolutive sur la boucle sensori-motrice

Apprendre à prédire le bon et le mauvais

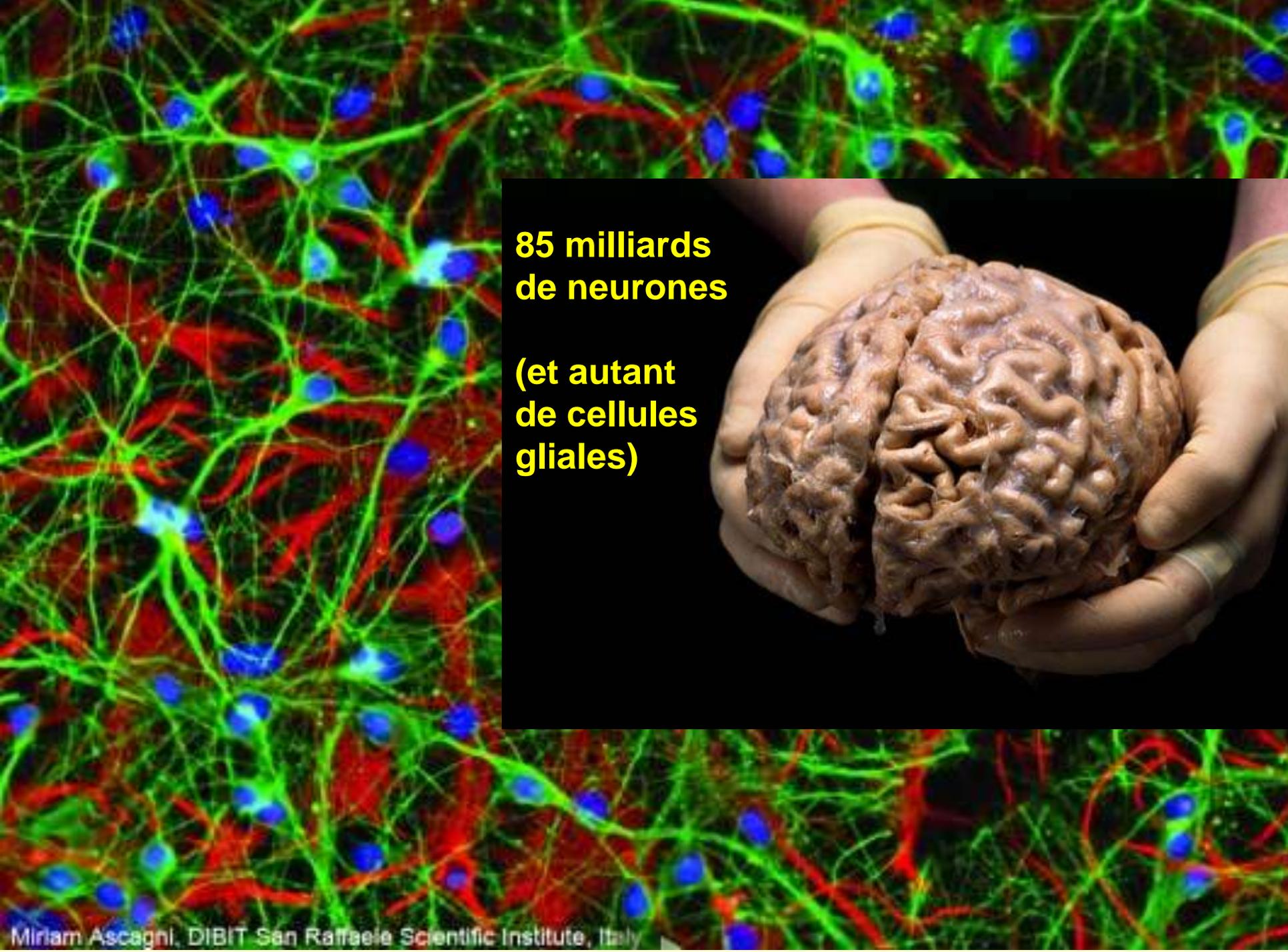
**Le stress chez nos ancêtres chasseurs-cueilleurs**

**Quand le stress dure trop longtemps**

**Le stress chronique chez l'humain d'aujourd'hui**

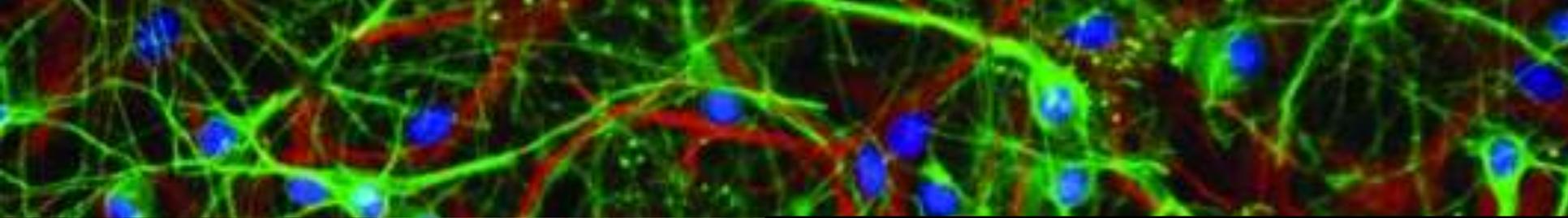
**Identifier les situations stressantes et les gérer**

Conclusion : ne pas laisser le mammoth s'installer trop longtemps dans notre tête !

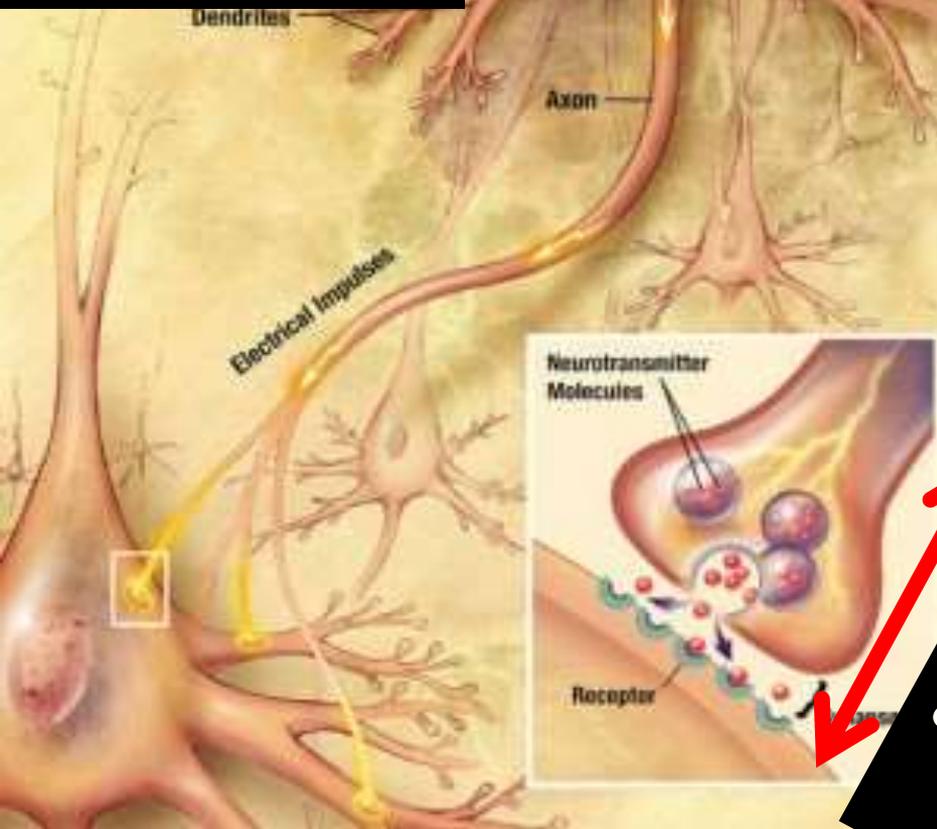
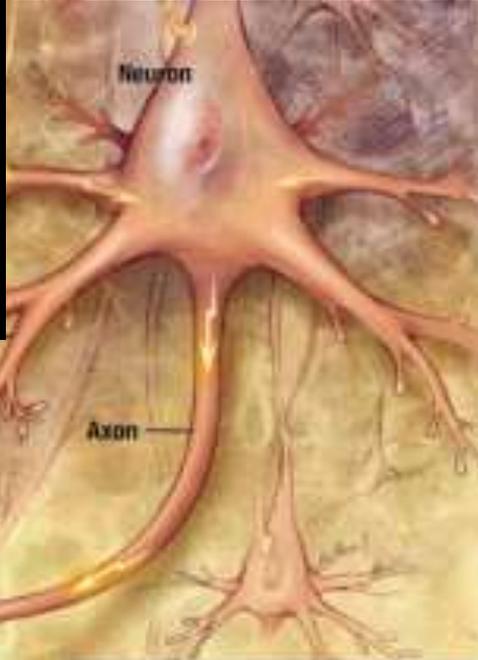


**85 milliards  
de neurones**

**(et autant  
de cellules  
gliales)**



**Chaque neurone peut recevoir 1 000 et même jusqu'à 10 000 connexions**

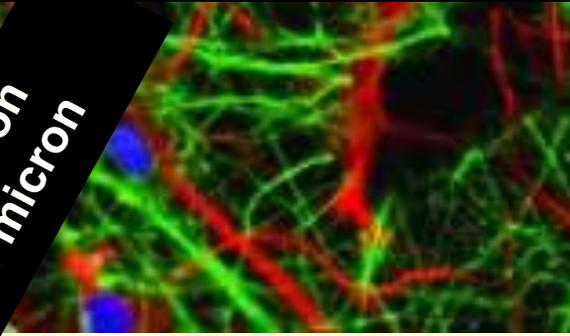


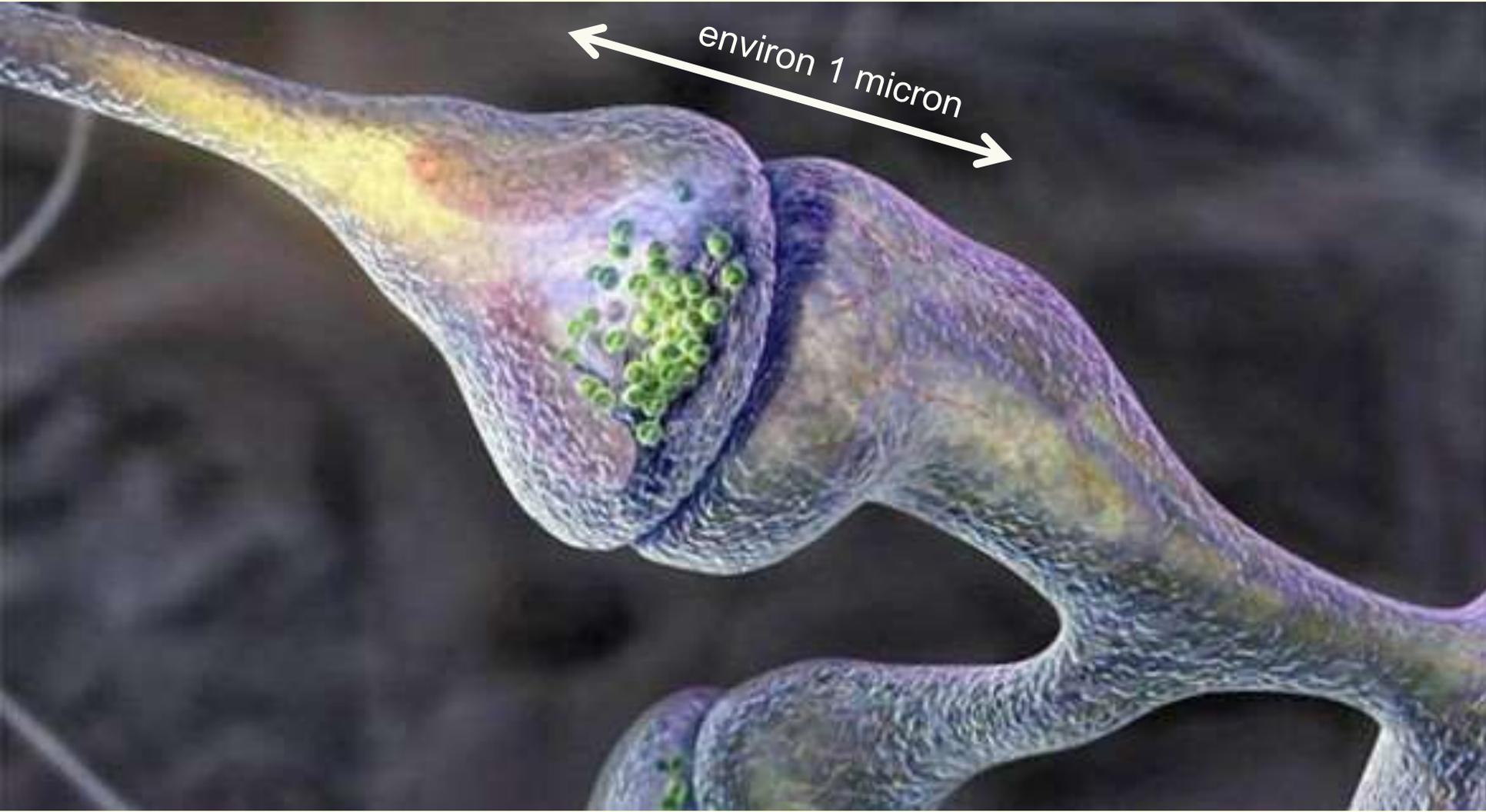
**Si l'on comptait 1 000 connexions pour 86 milliards de neurones à raison de une par seconde, cela prendrait environ...**

**...2,7 millions d'années !**

**Donc il aurait fallu commencer un peu avant l'apparition d'Homo habilis (premier Homo il y a 2,5 millions d'années)**

**environ 1 micron**



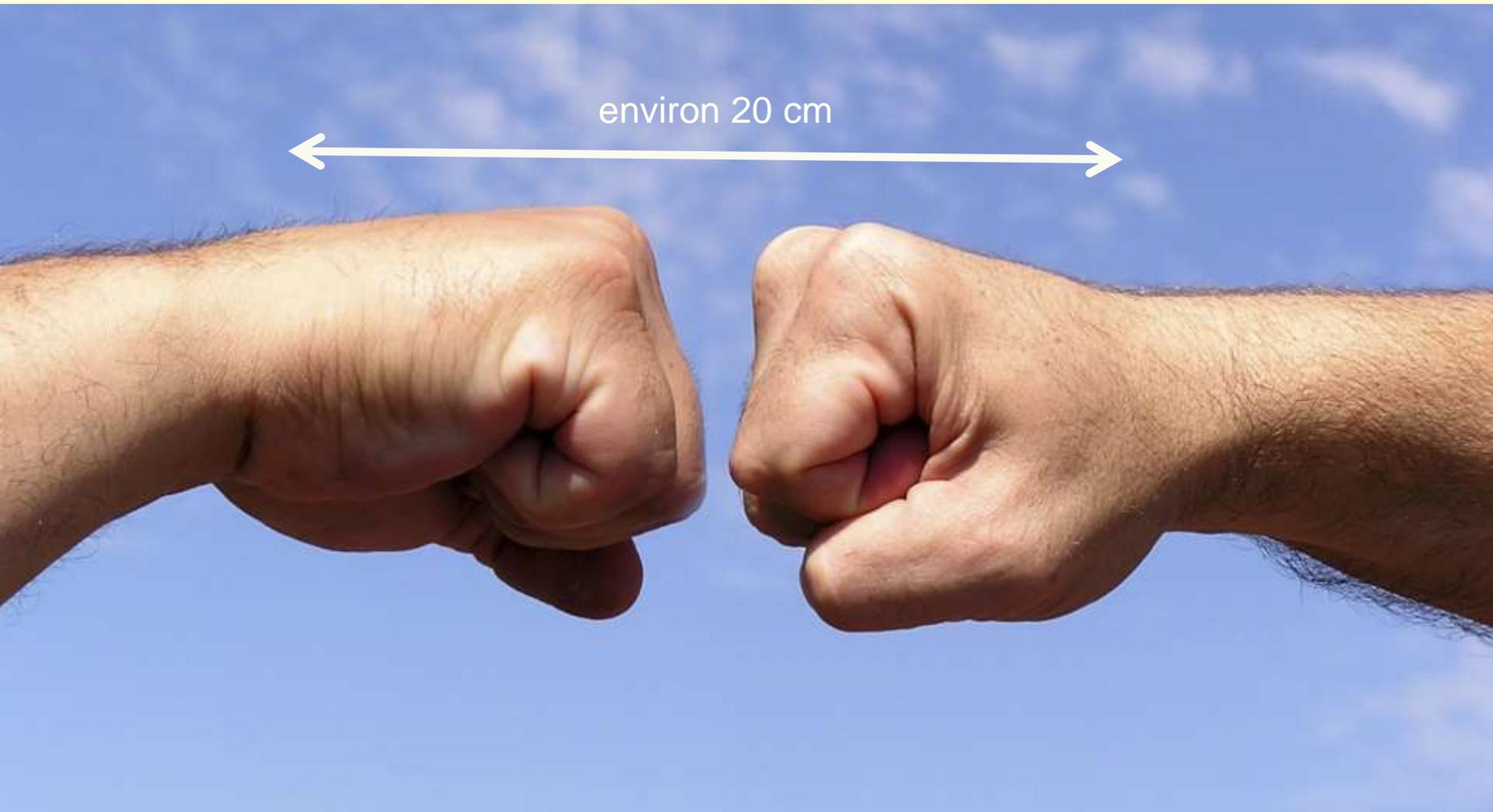


environ 1 micron

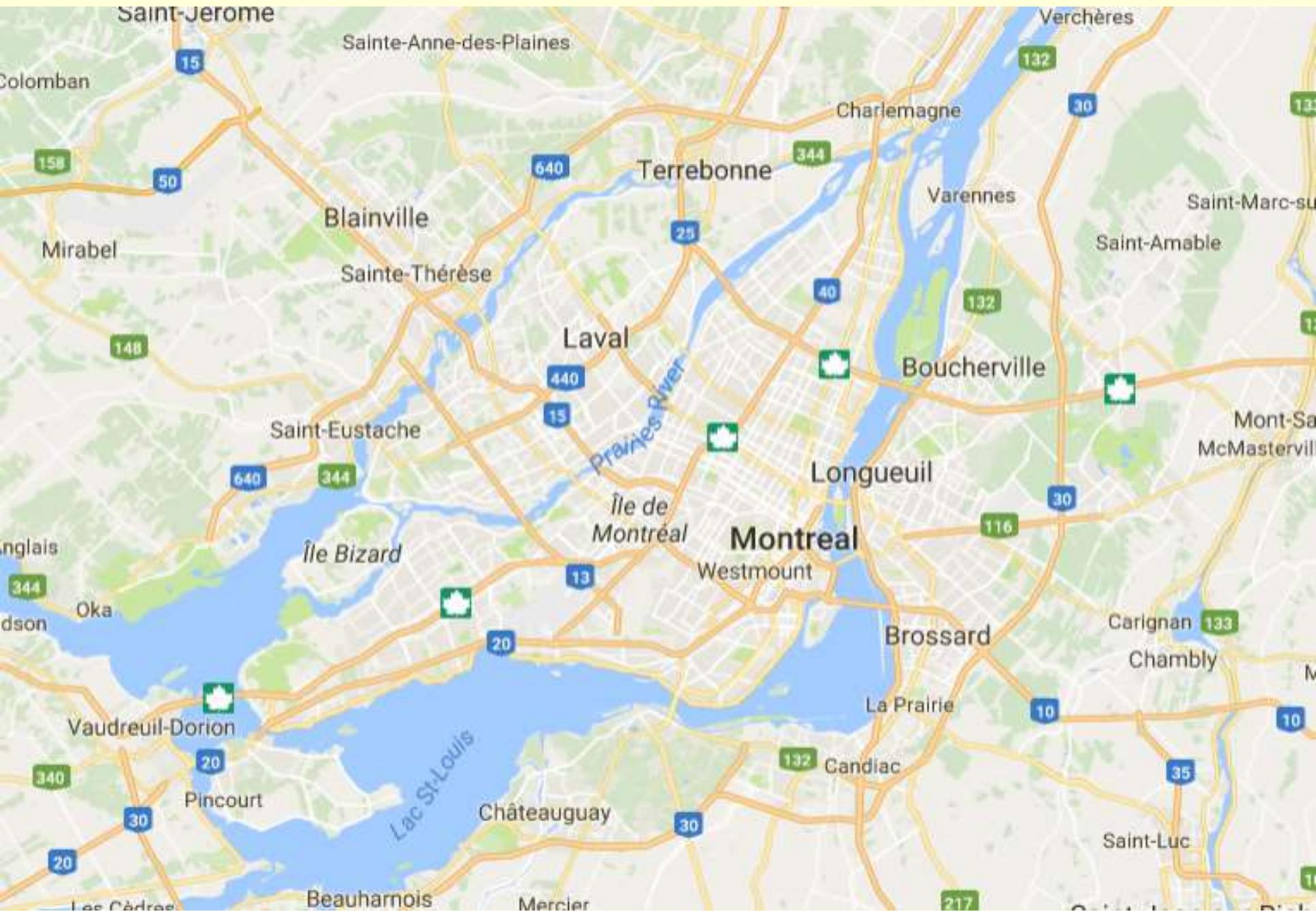
A photograph of a human brain held in two gloved hands. The brain is the central focus, showing its characteristic convoluted surface. The hands are wearing light-colored, possibly latex, gloves. A white double-headed arrow is drawn across the left side of the brain, indicating its size. The text "environ 20 cm" is written along the arrow.

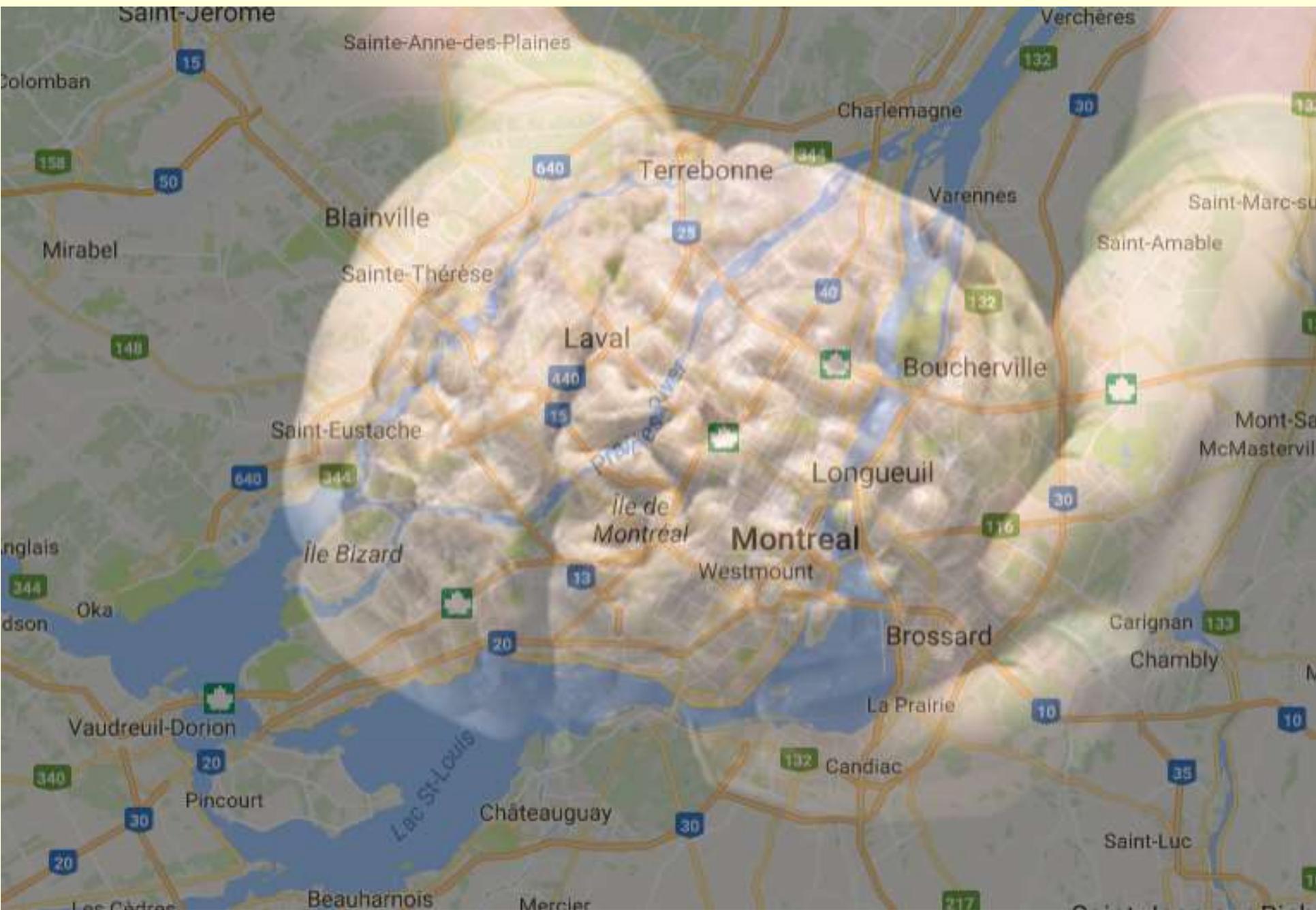
environ 20 cm

Quelle devrait être la taille d'un cerveau  
dont les synapses auraient la taille de deux poings ?



Alors :  $0,2 \text{ m} \times 0,2 \text{ m} / 0,000 \text{ } 001 \text{ m} = 40 \text{ } 000 \text{ m} = \mathbf{40 \text{ km}}$





Donc des neurones  
et des connexions  
entre eux, on en a !

Ils forment une  
véritable **forêt**...





Et si on mettait  
bout à bout tous  
ces petits câbles,

on a estimé  
qu'on pourrait  
faire plus de  
**4 fois le tour  
de la Terre**  
avec le contenu  
d'un seul cerveau  
humain !



En fait, essayer  
de comprendre  
le cerveau humain  
tel qu'il est aujourd'hui,  
c'est un peu comme...



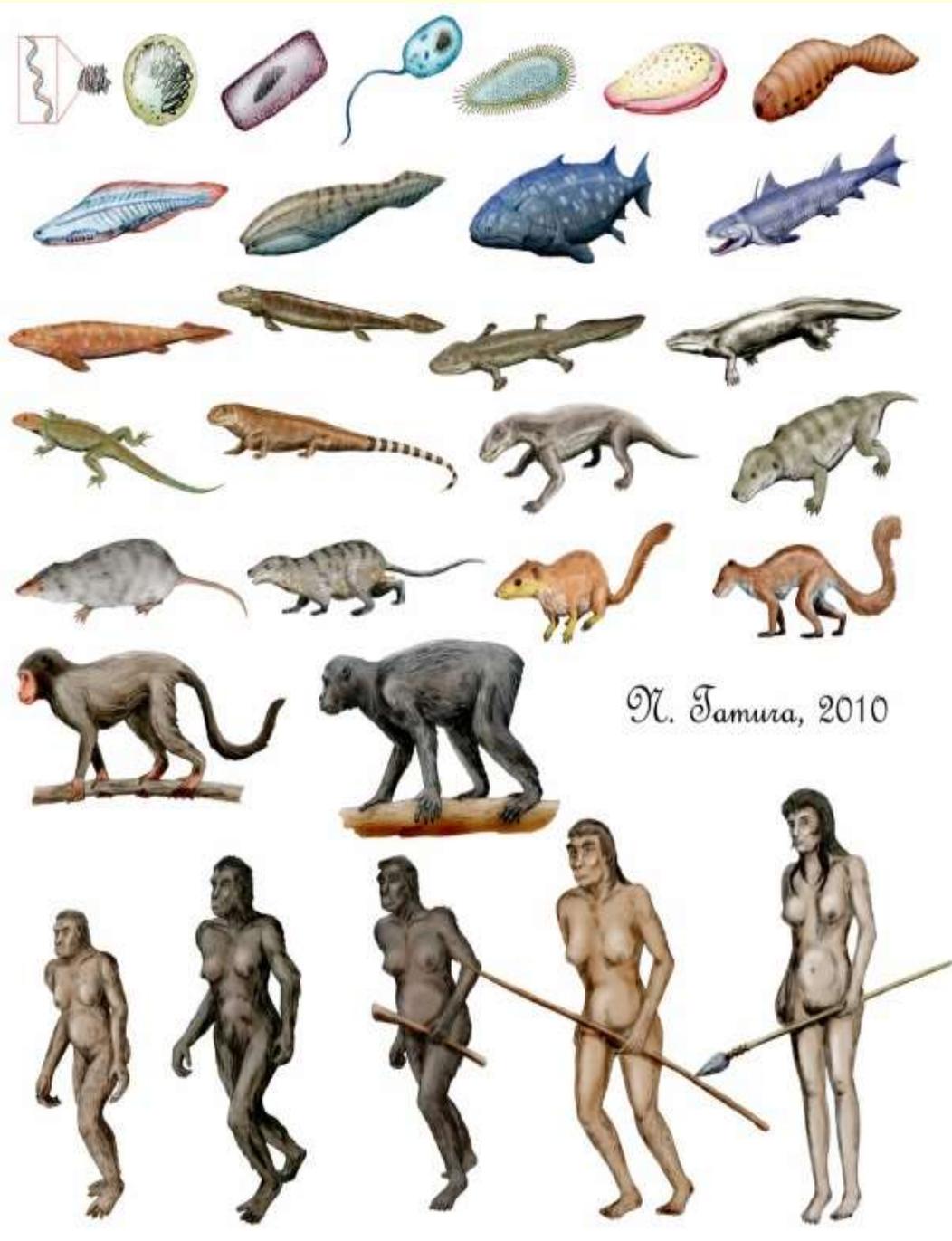


Live from the Flight Deck | golfcharlie232









# Plan

Brève intro sur la complexité du cerveau

Une perspective évolutive sur la boucle sensori-motrice

Apprendre à prédire le bon et le mauvais

**Le stress chez nos ancêtres chasseurs-cueilleurs**

**Quand le stress dure trop longtemps**

**Le stress chronique chez l'humain d'aujourd'hui**

**Identifier les situations stressantes et les gérer**

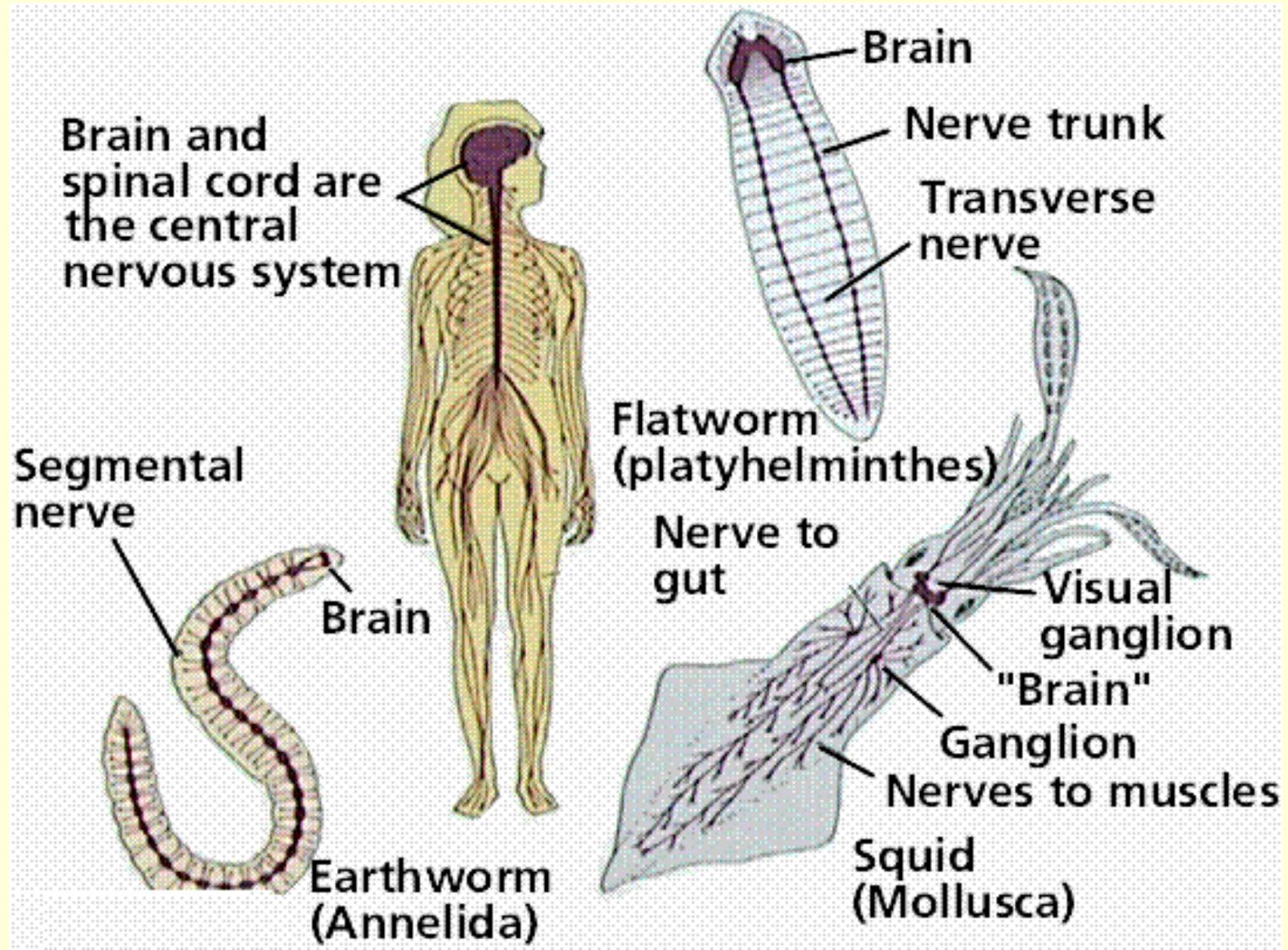
Conclusion : ne pas laisser le mammoth s'installer trop longtemps dans notre tête !

Tout au long de l'évolution,  
les êtres vivants doivent d'abord tenter de rester en vie !



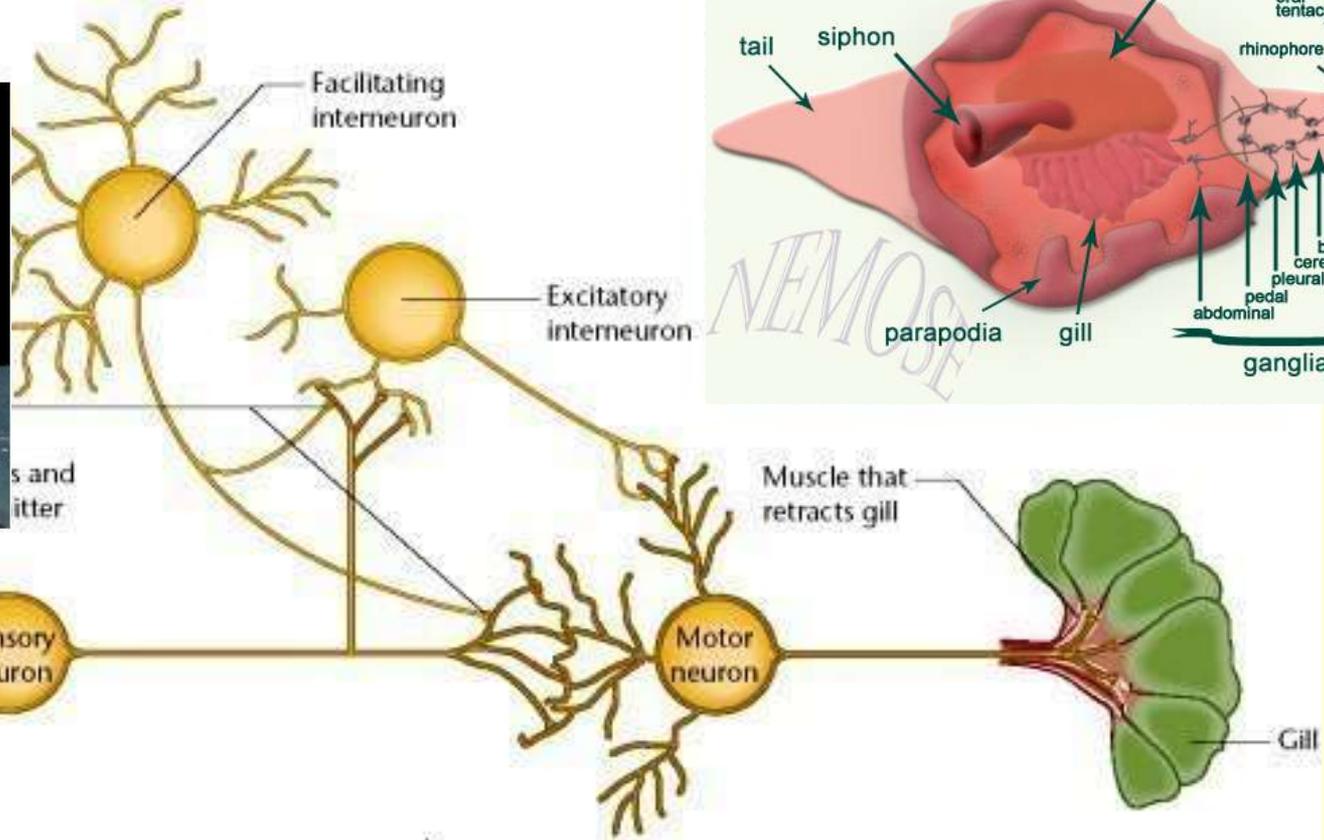
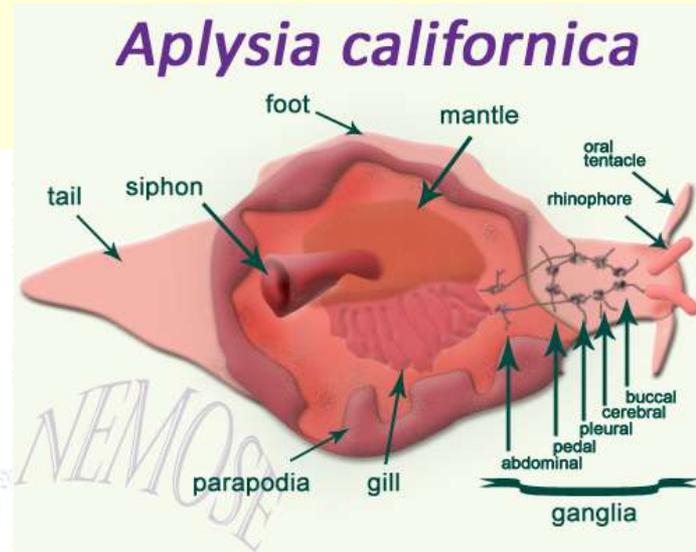


# Systemes nerveux !



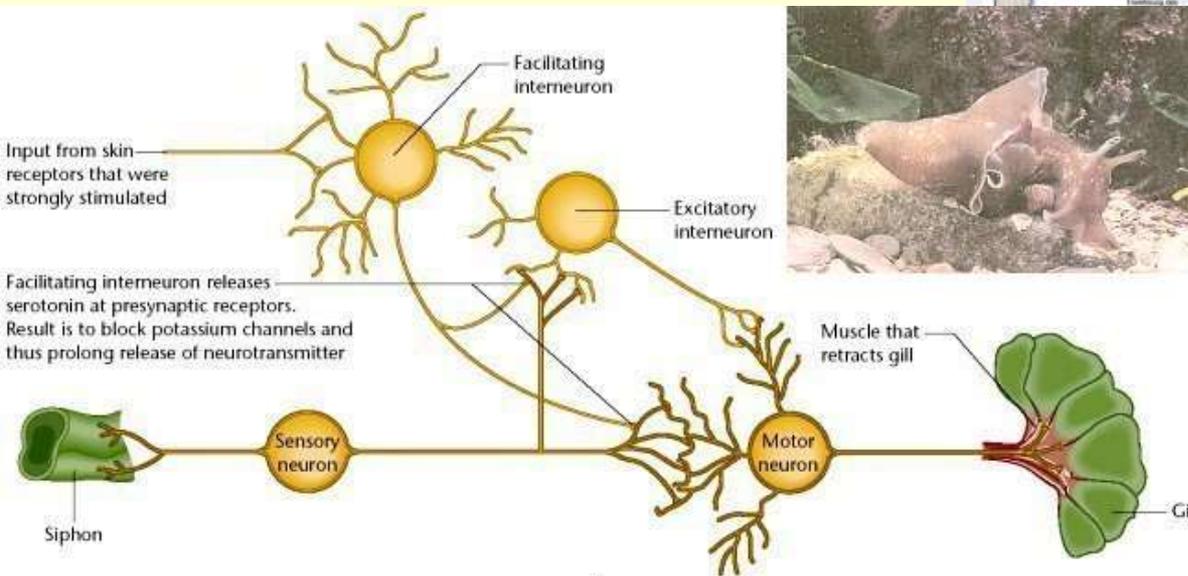
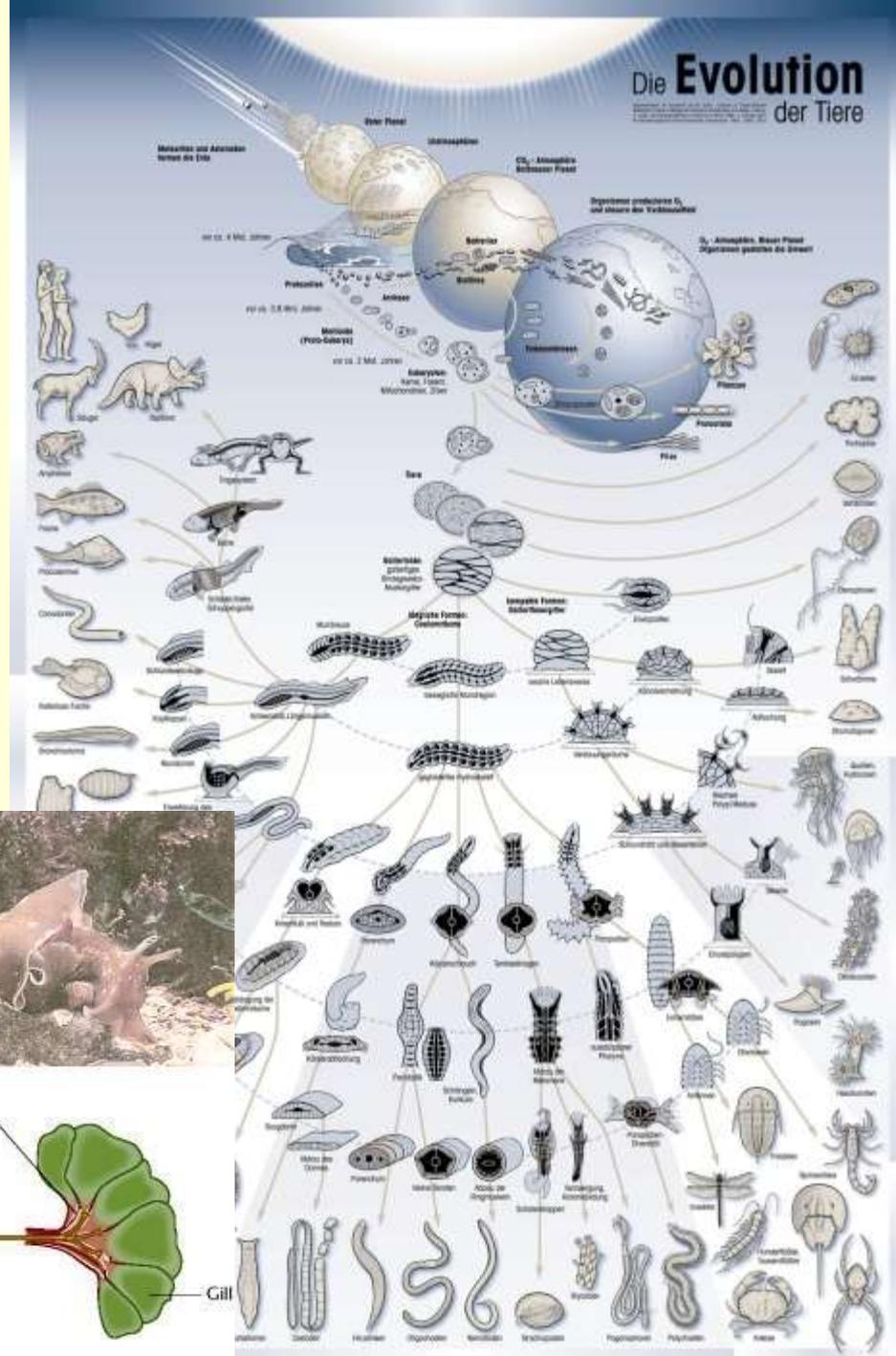
# Aplysie

(mollusque marin)



Une boucle sensori - motrice

Pendant des centaines de millions d'années, c'est cette boucle-sensorimotrice qui va se complexifier...

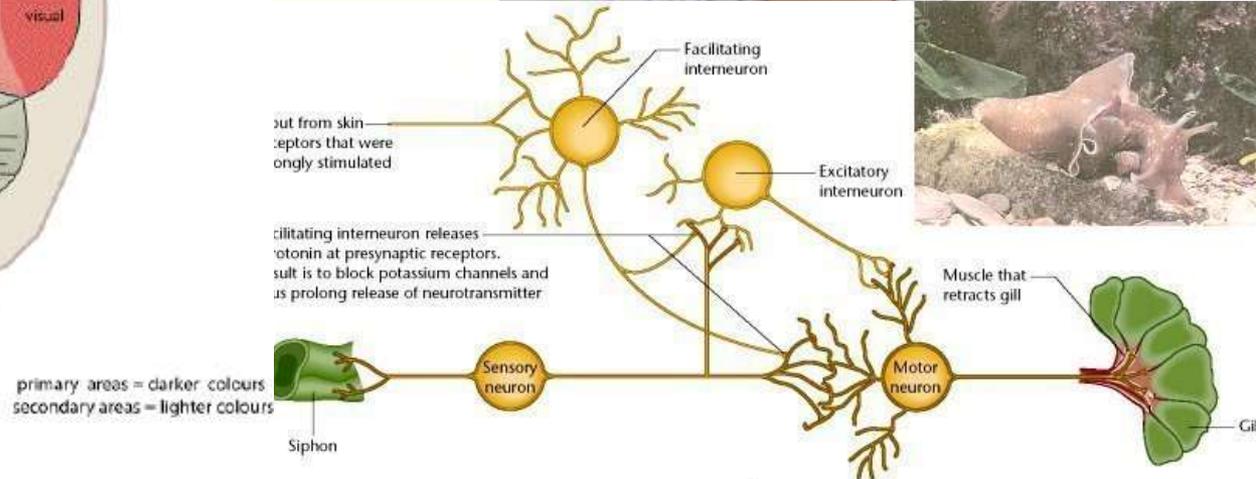
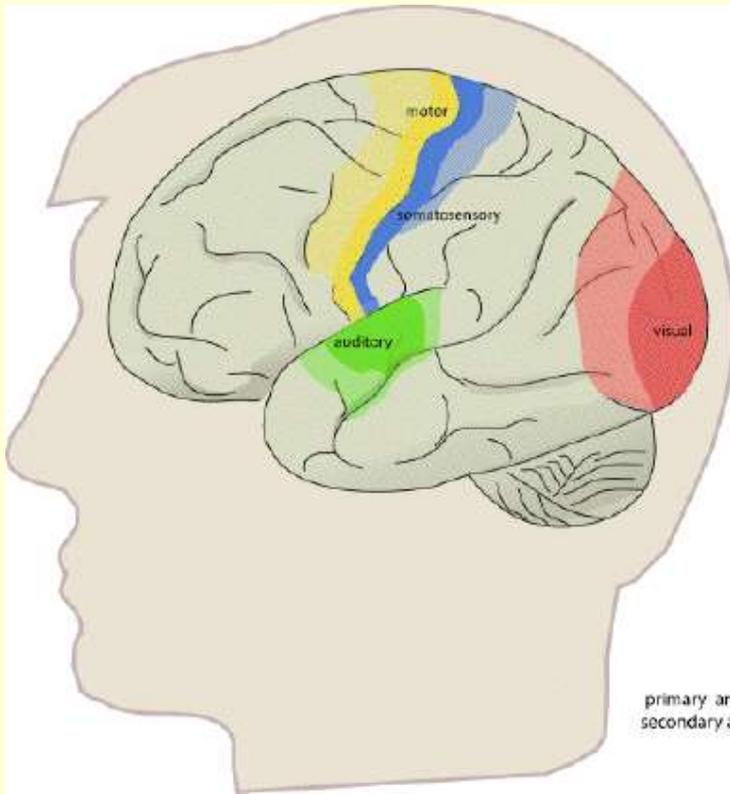




Le cerveau humain est encore construit sur cette **boucle perception – action**,

mais la plus grande partie du cortex humain va essentiellement **moduler cette boucle**,

comme les inter-neurones de l'aplysie.



**Comportements**

**Approche  
(recherche de plaisirs)**

**Évitement de  
la douleur**





**Comportements**

**Approche  
(recherche de plaisirs)**

manger,  
boire,  
se reproduire

**Évitement de  
la douleur**

protéger son  
intégrité physique



Comportements

Approche  
(recherche de plaisirs)

Évitement de  
la douleur



manger,  
boire,  
se reproduire

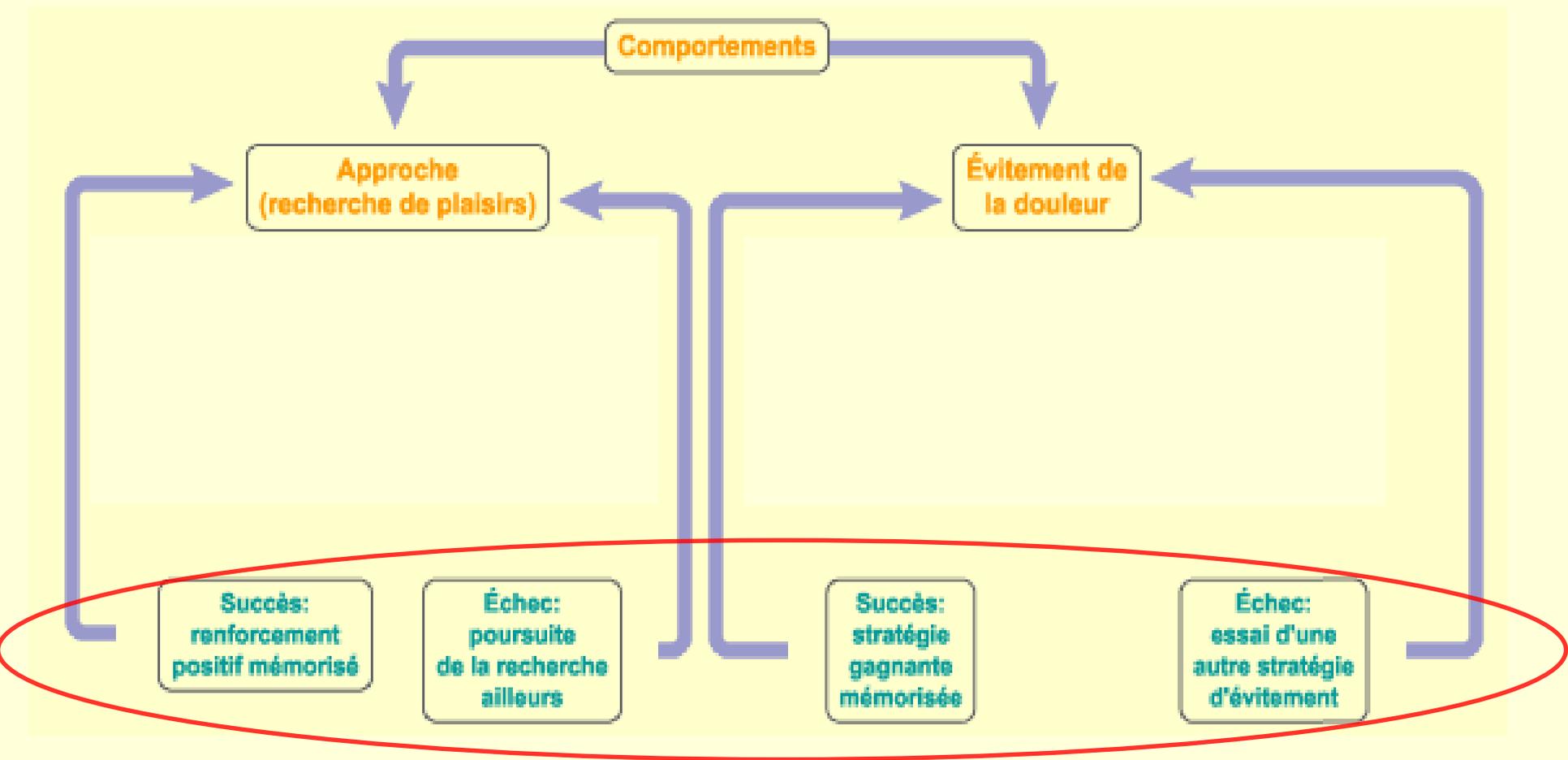


protéger son  
intégrité physique



→ Besoins innés qui sont modulés par des automatismes acquis chez les humains [classe sociale, médias, publicité, etc.]





**L'apprentissage et mémorisation des « bons et mauvais coups » est donc très précieux d'un point de vue adaptatif**

# Plan

Brève intro sur la complexité du cerveau

Une perspective évolutive sur la boucle sensori-motrice

Apprendre à prédire le bon et le mauvais

**Le stress chez nos ancêtres chasseurs-cueilleurs**

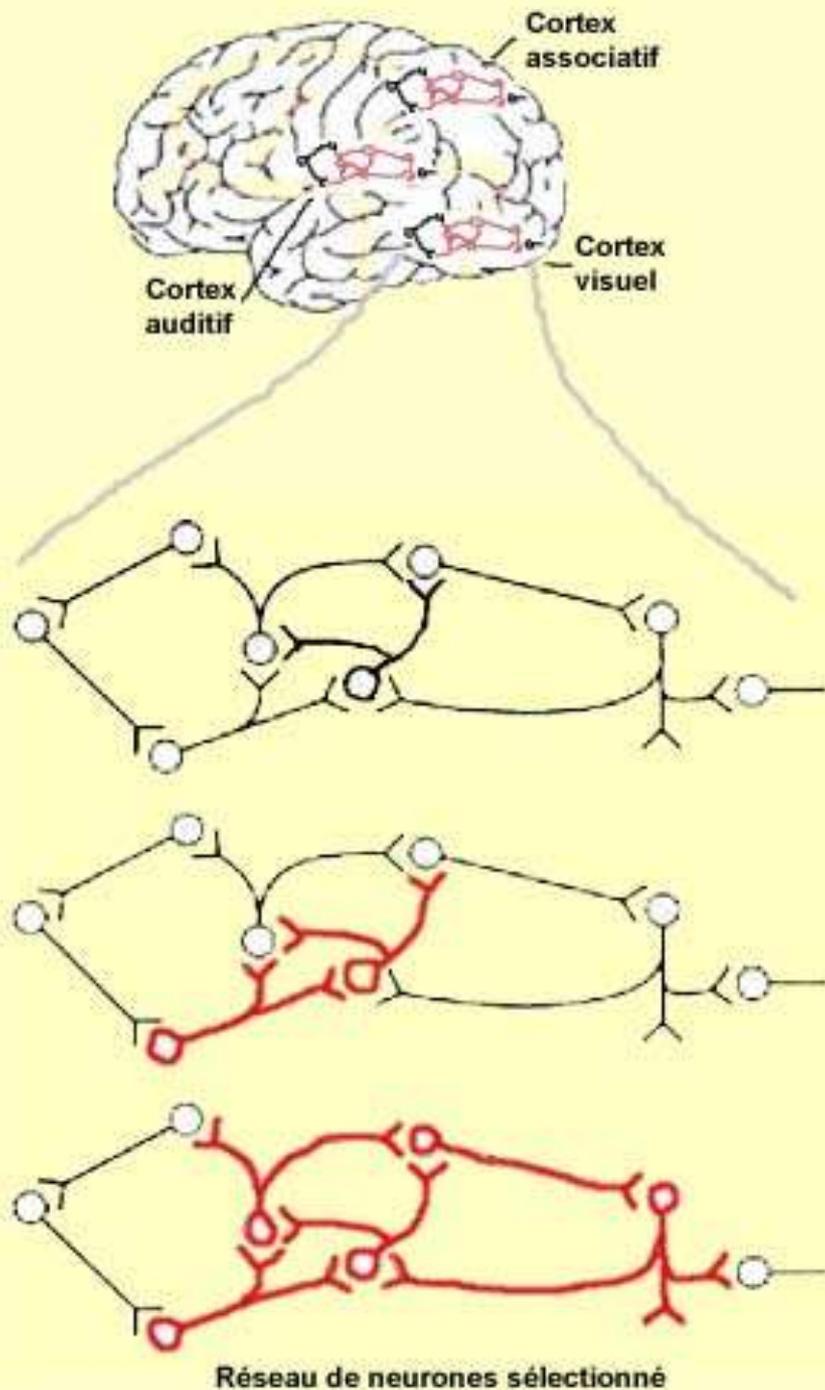
**Quand le stress dure trop longtemps**

**Le stress chronique chez l'humain d'aujourd'hui**

**Identifier les situations stressantes et les gérer**

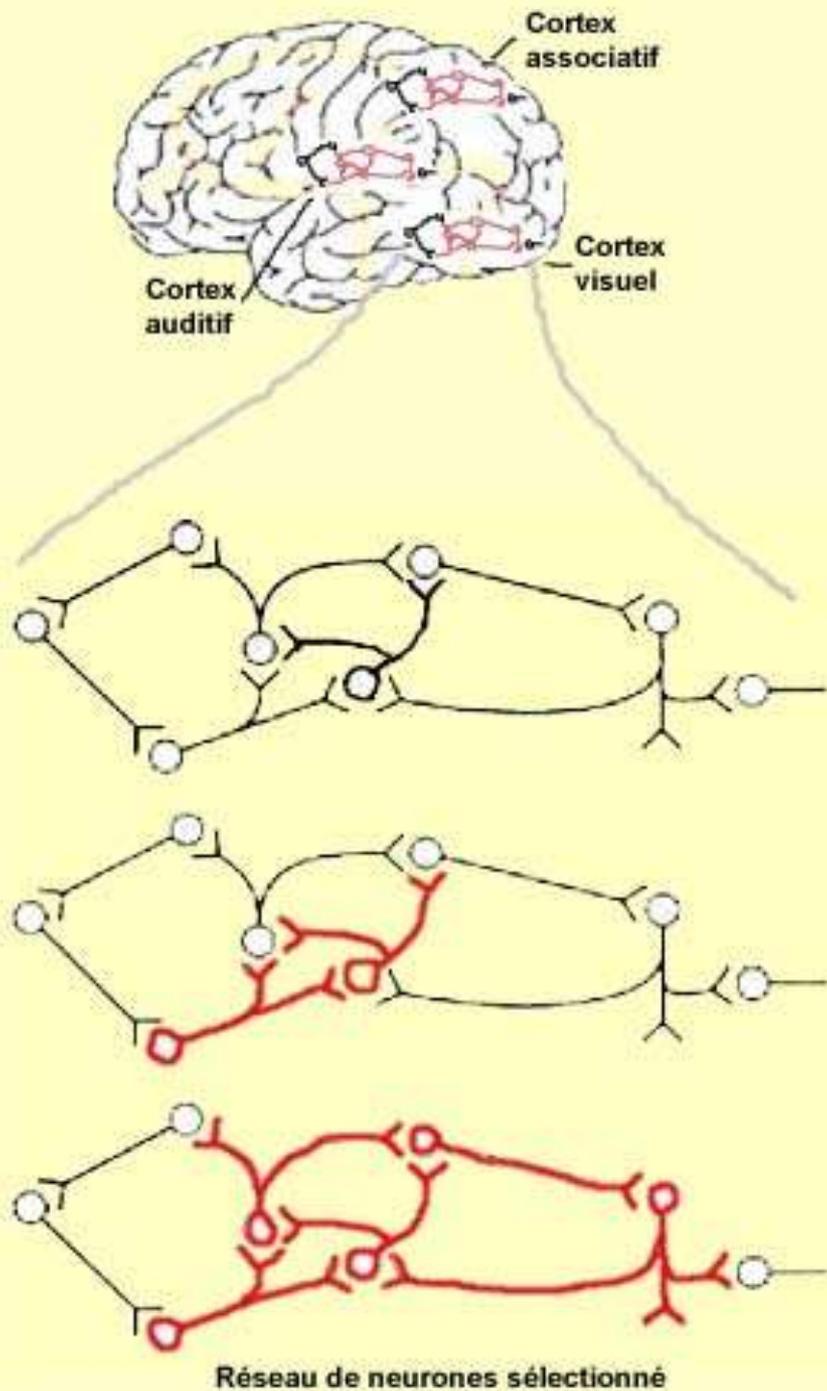
Conclusion : ne pas laisser le mammoth s'installer trop longtemps dans notre tête !

Étudier, s'entraîner, apprendre...



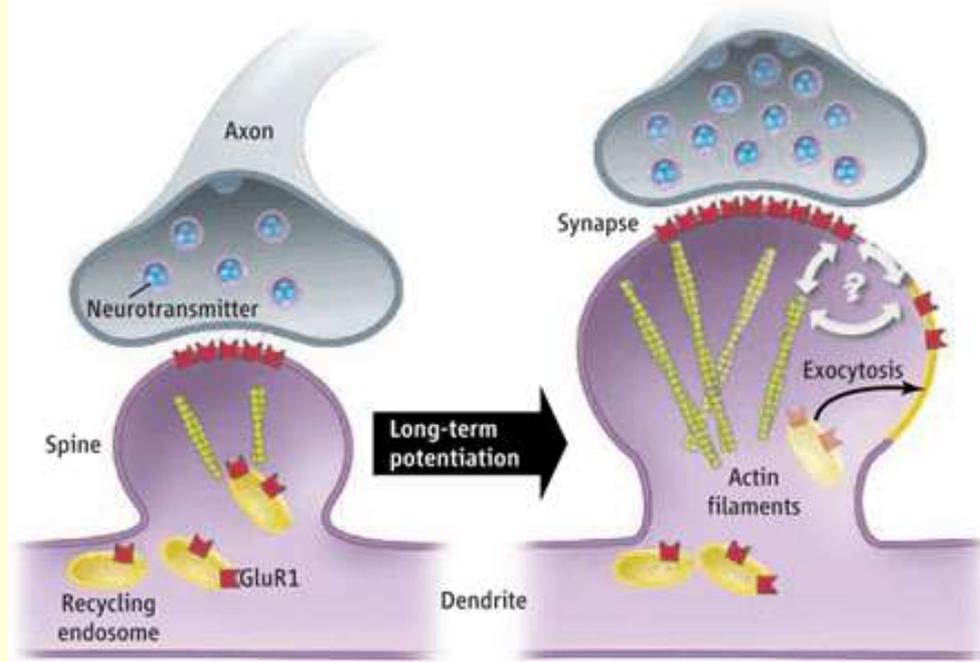
...c'est renforcer des connexions neuronales.

pour former des groupes de neurones qui vont devenir **habitués** de travailler ensemble.



Comment ?

Grâce aux synapses qui varient leur efficacité !



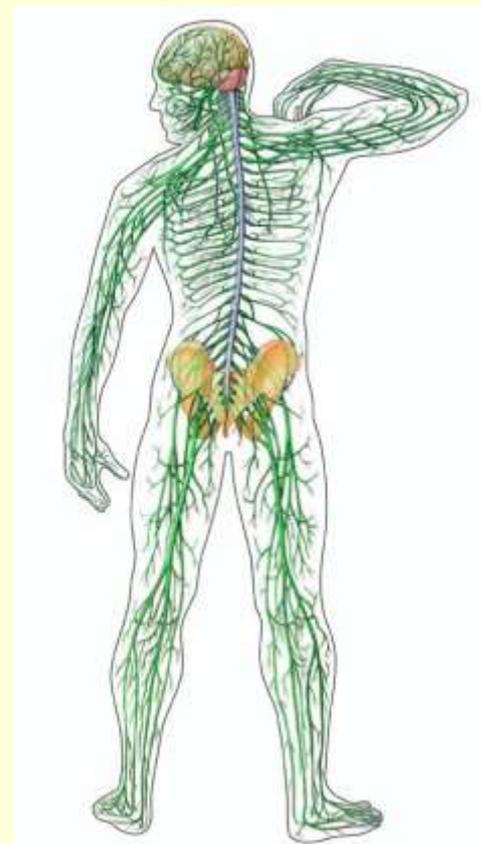


« La mémoire du passé n'est pas faite pour se souvenir du passé, elle est faite pour prévenir le futur.

La mémoire est un instrument de **prédiction.** »

- Alain Berthoz

Pour mieux **prédire** l'avenir  
et donc **d'agir** de façon **plus efficace.**





Ce qu'on perçoit du monde est la plupart du temps assez **ambigu**.

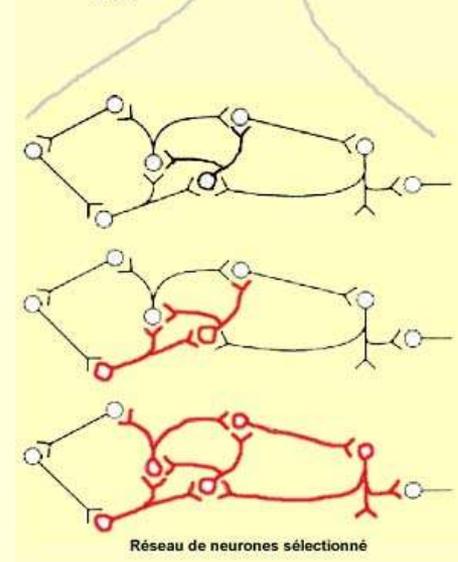
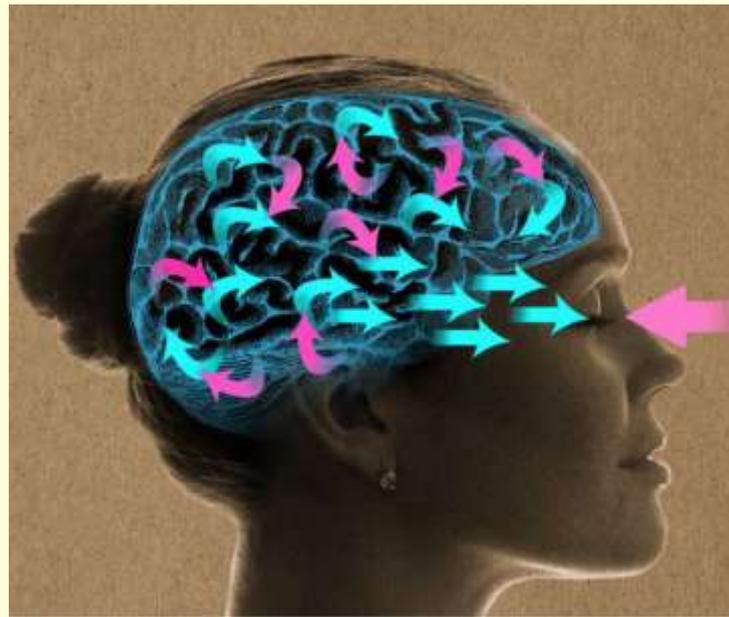
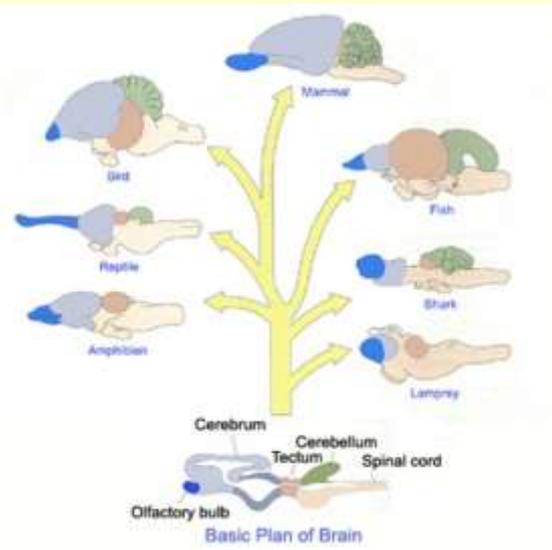


Et donc notre cerveau essaie de **donner du sens** à tout ça à partir de son **expérience antérieure** de ce monde-là.



Caractéristique fondamentale des cerveaux : celle de **projeter des hypothèses** sur le monde pour mieux agir et mieux **survivre !**

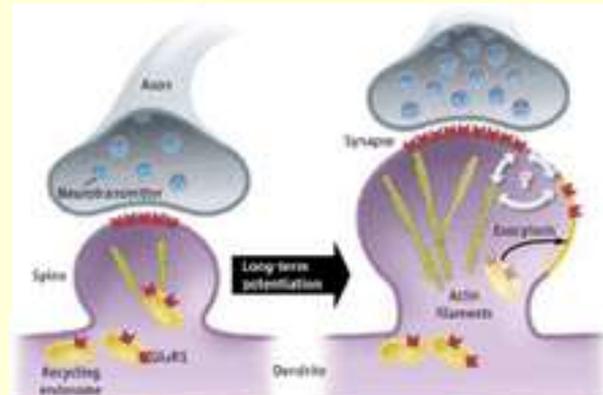


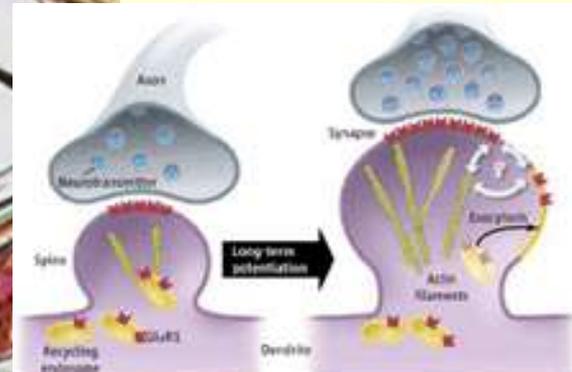
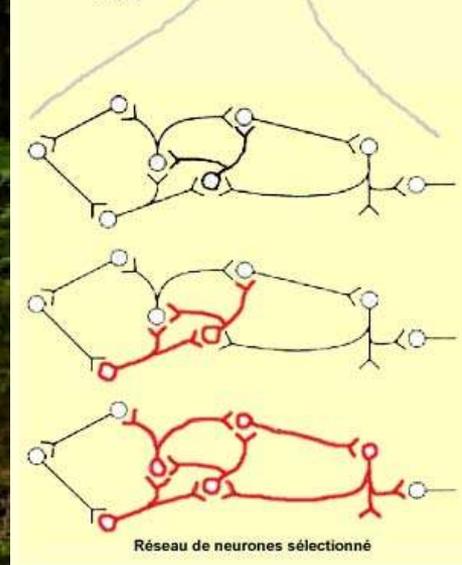
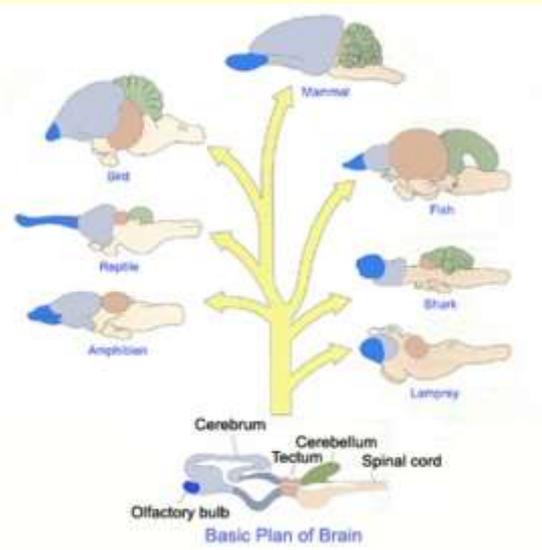


Nous sommes une **machine à faire des prédictions**

qui se basent sur des **modèles internes** construits tout au long de notre **longue** histoire !

**(innée et acquise)**







**Mais on n'a pas toujours été dans ce type d'environnement...**





**Mais on n'a pas toujours été dans ce type d'environnement...**

# Plan

Brève intro sur la complexité du cerveau

Une perspective évolutive sur la boucle sensori-motrice

Apprendre à prédire le bon et le mauvais

**Le stress chez nos ancêtres chasseurs-cueilleurs**

**Quand le stress dure trop longtemps**

**Le stress chronique chez l'humain d'aujourd'hui**

**Identifier les situations stressantes et les gérer**

Conclusion : ne pas laisser le mammoth s'installer trop longtemps dans notre tête !

Pendant longtemps, notre environnement a été **hostile**

( Et c'est à partir d'ici qu'on va essayer de comprendre un peu ce qu'est le **stress** et l'**anxiété**... )



Pendant longtemps, notre environnement a été **hostile**

et nos réactions physiologiques associées à la fuite ou à la lutte ont été une nécessité pour **sauver sa peau !**

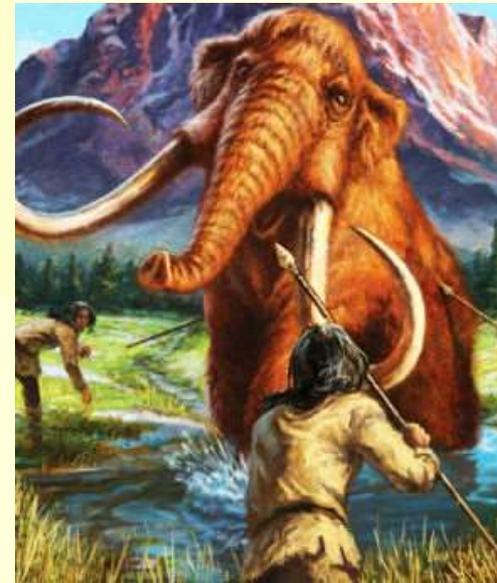
Action  
requisse par  
un danger

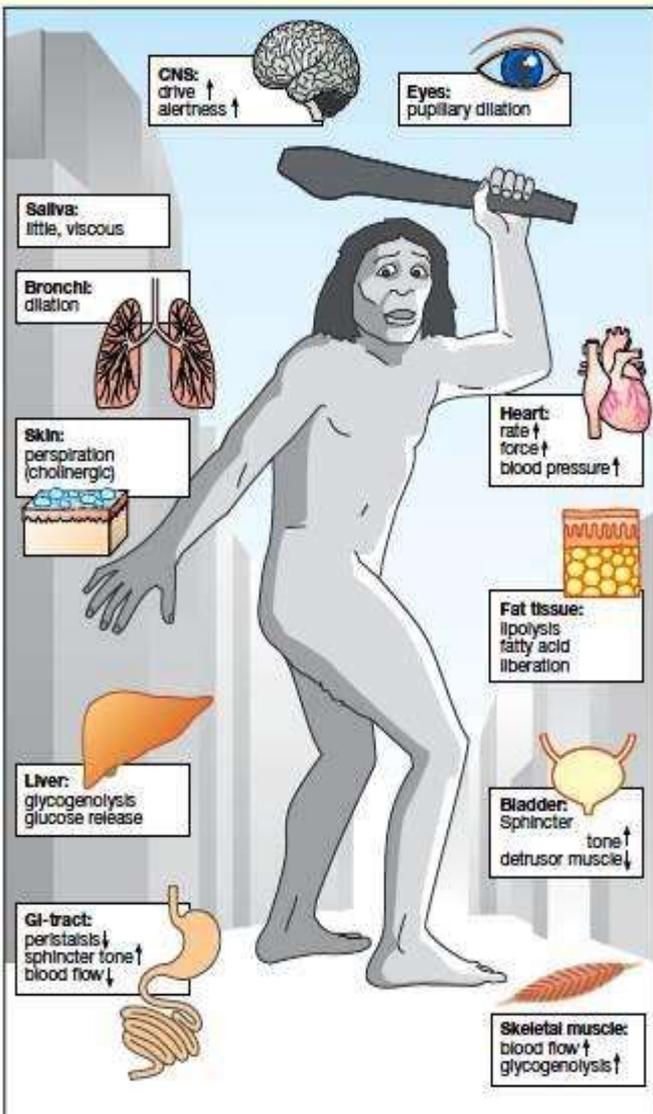


Fuite

si impossible

Lutte



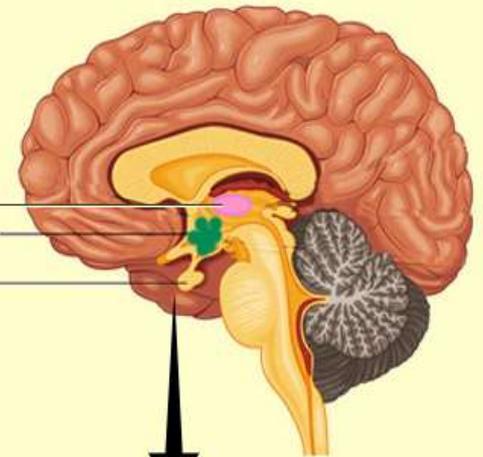


A. Responses to sympathetic activation

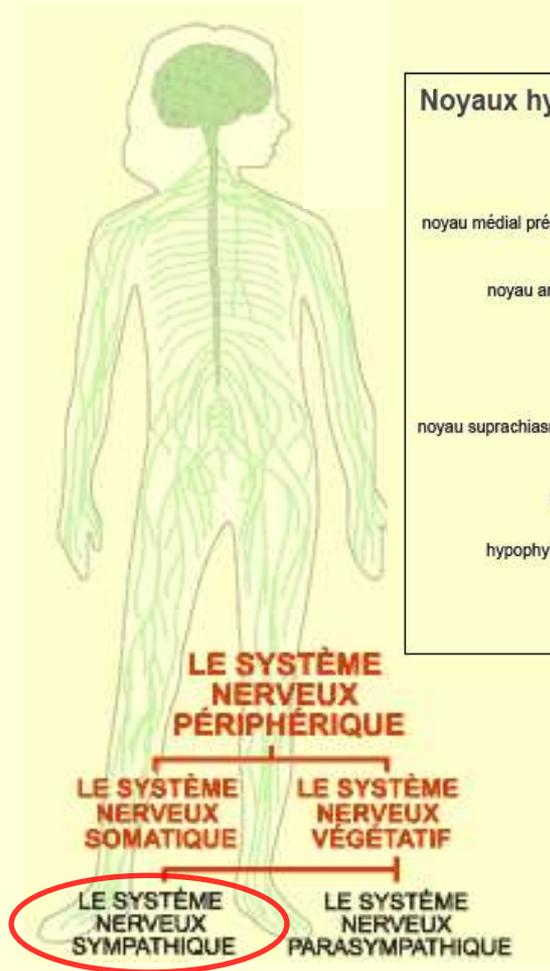
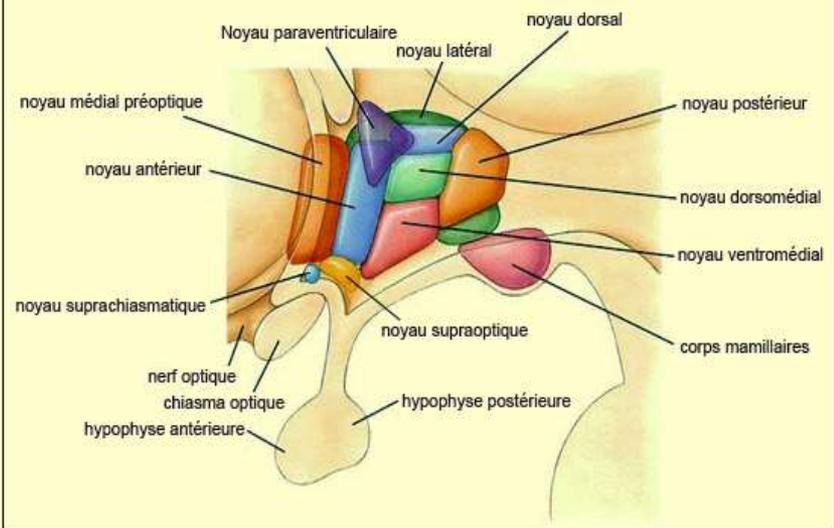
Thalamus

Hypothalamus

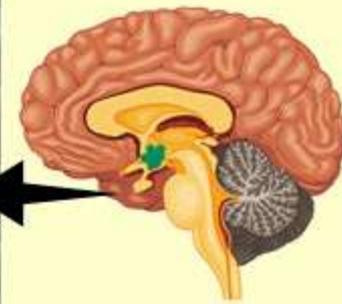
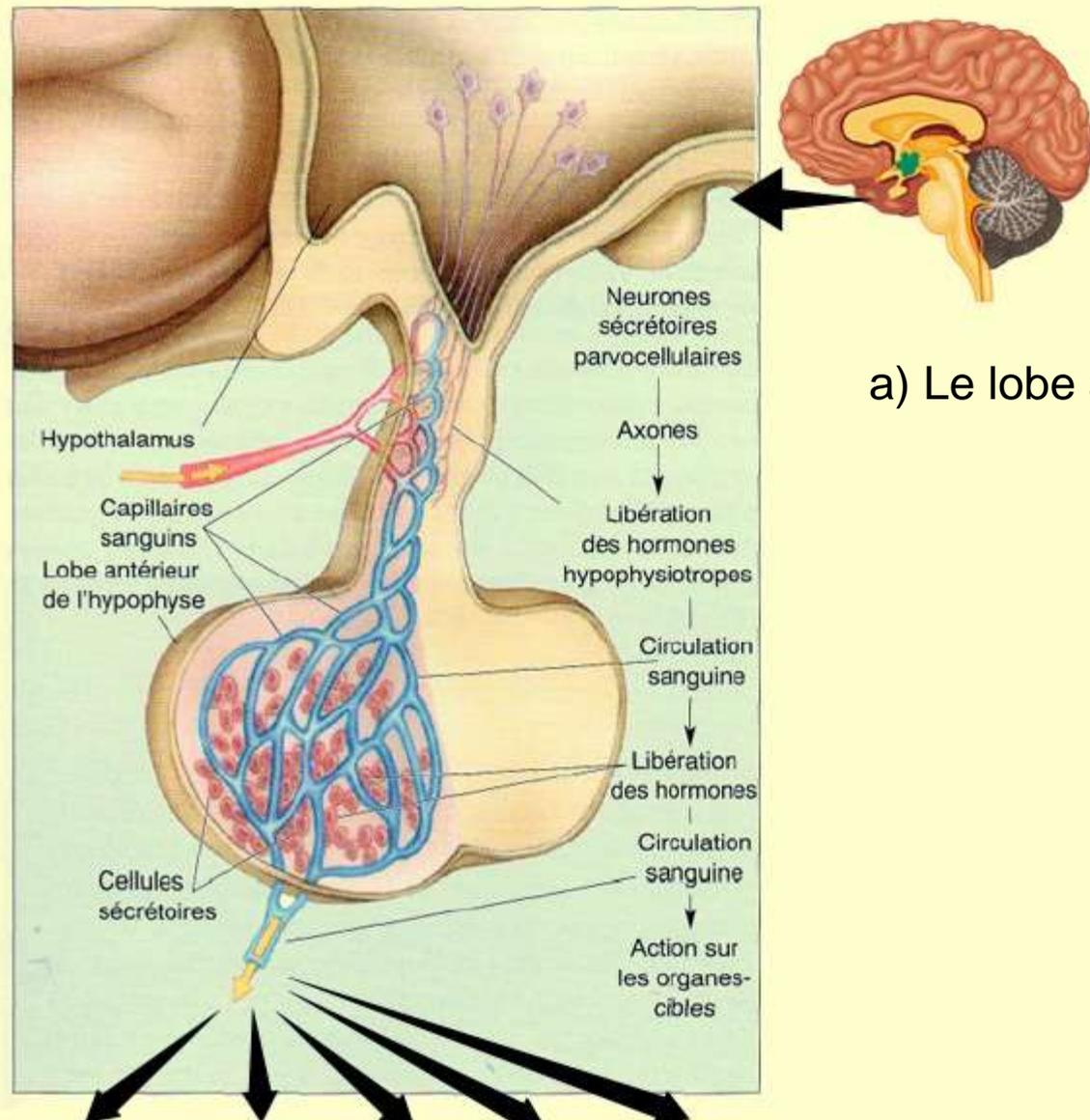
Hypophyse



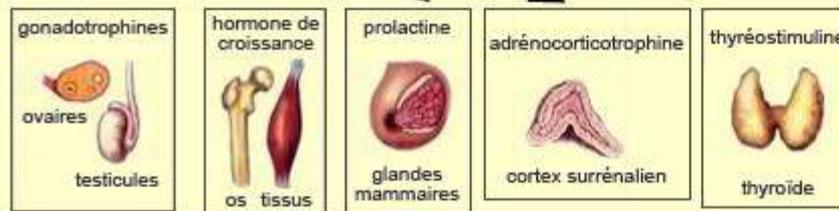
**Noyaux hypothalamiques**



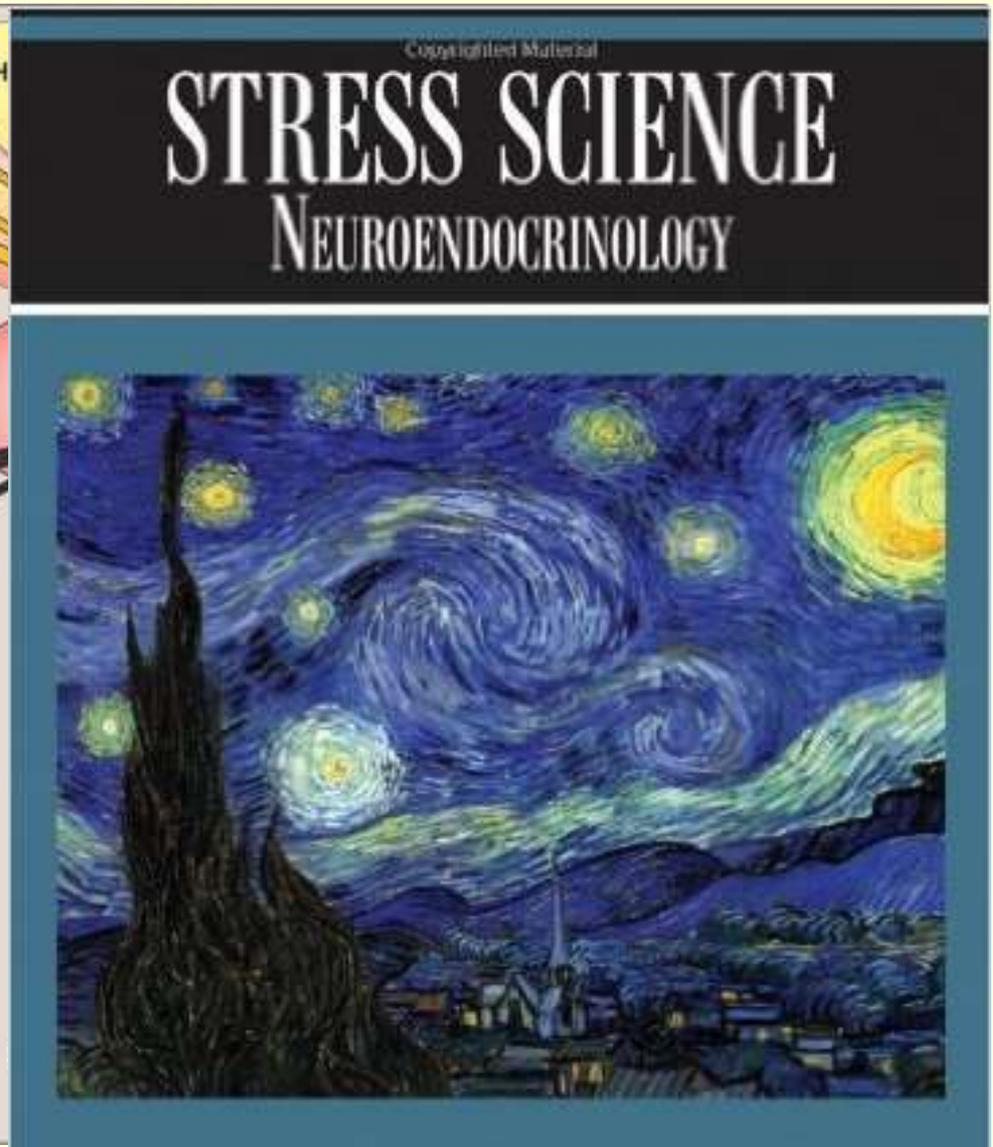
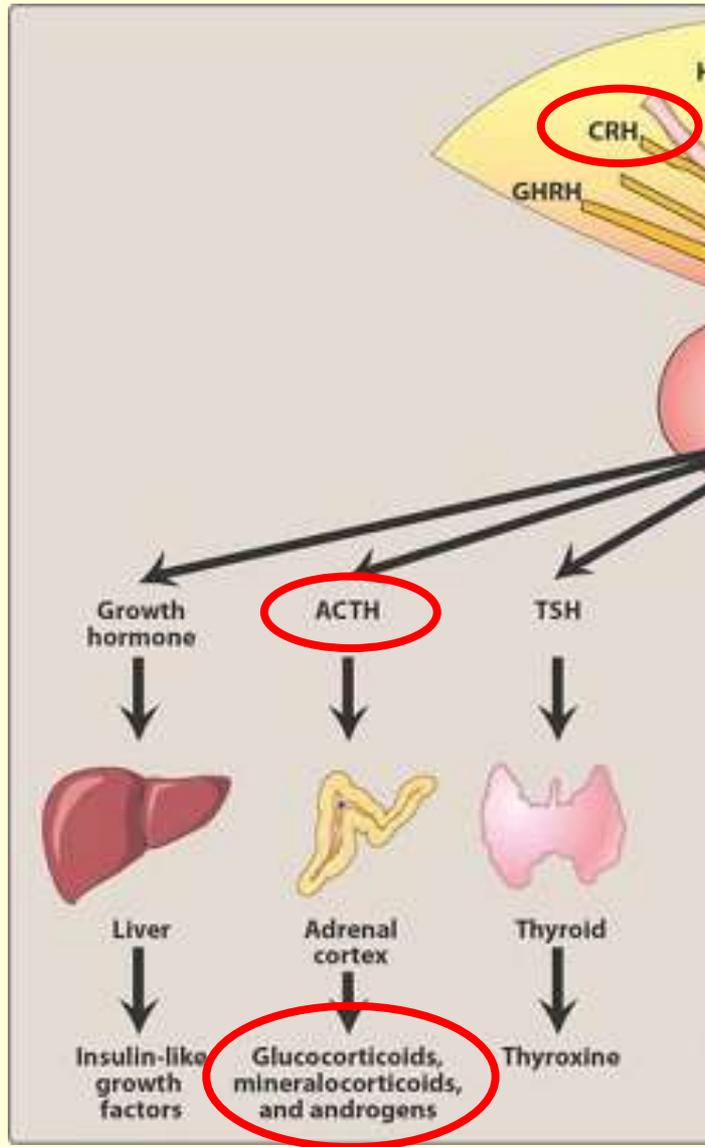
# L'hypophyse et ses 2 lobes



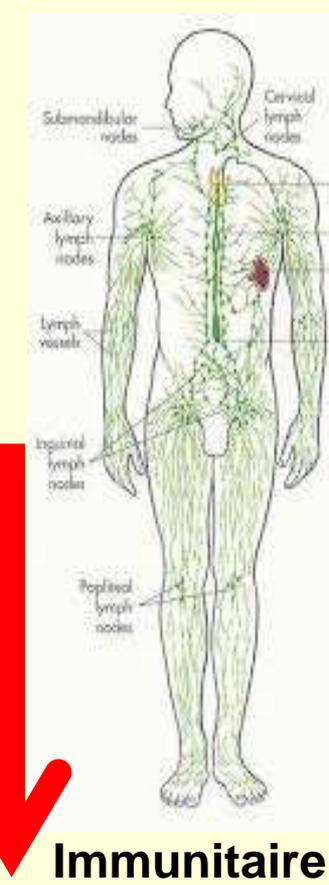
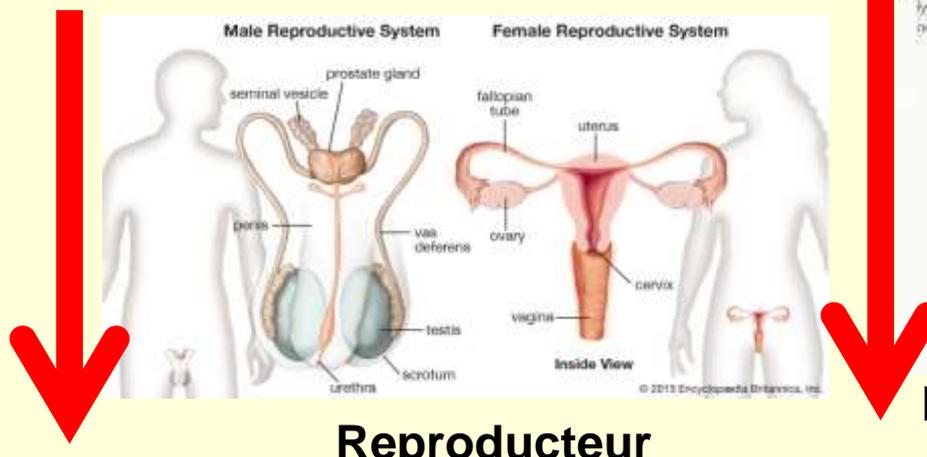
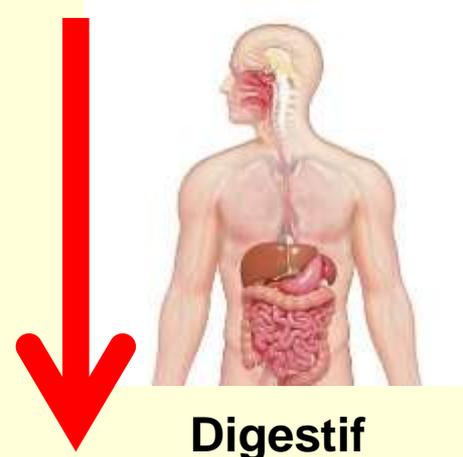
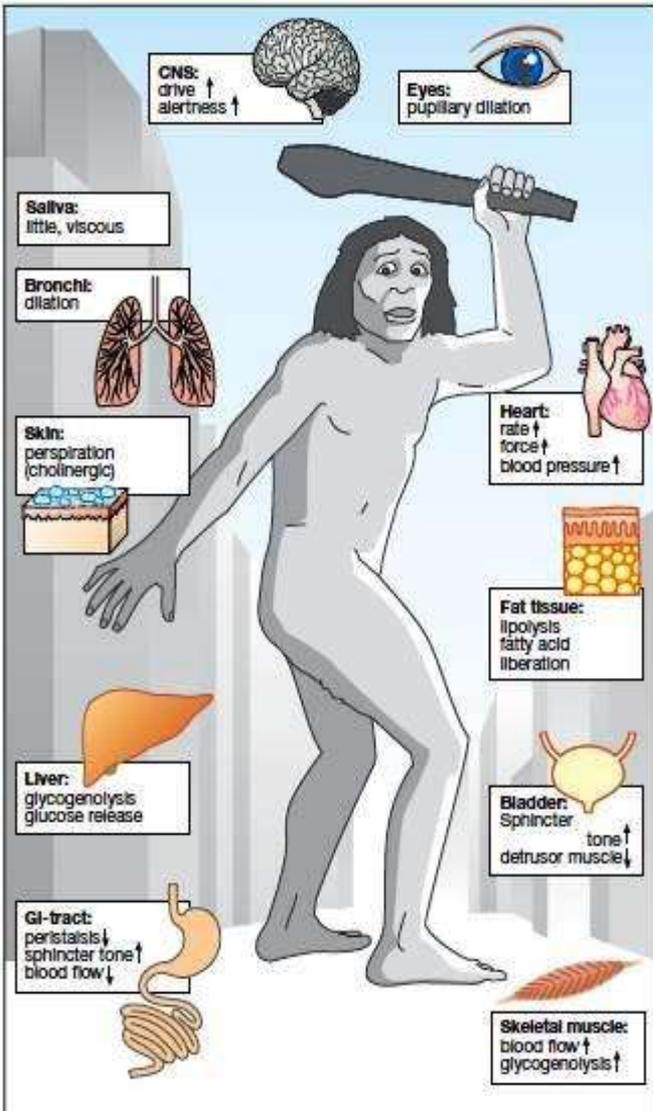
a) Le lobe antérieur



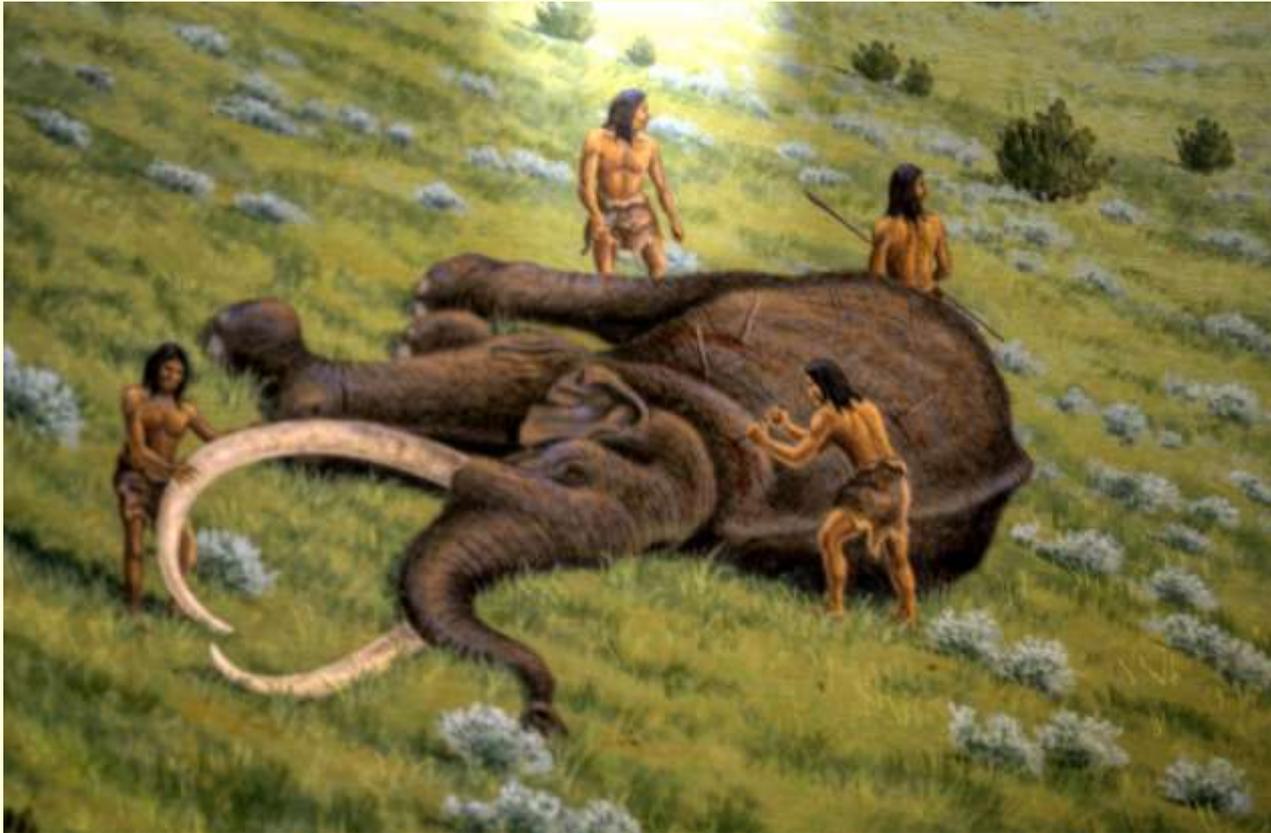
C'est cette voie hypothalamo-hypophysio-surrénalienne qui va nous permettre de mobiliser plus de ressources dans certains systèmes pour faire face à un stress.



Mais qui dit plus de ressources dans certains systèmes dit forcément moins de ressources dans d'autres pas immédiatement utiles pour la fuite ou la lutte.



Cela aura peu d'effet si la fuite ou la lutte élimine la présence du prédateur et que tout revient à la normale après ce stress de **courte durée** (ou « stress **aigu** »).



Action  
requisse par  
un danger

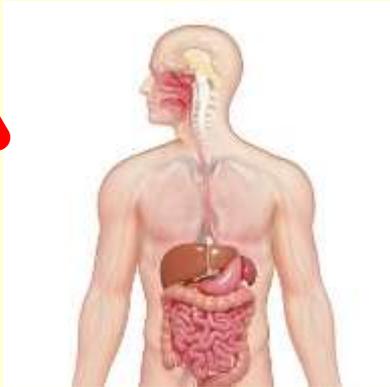
Fuite

si impossible

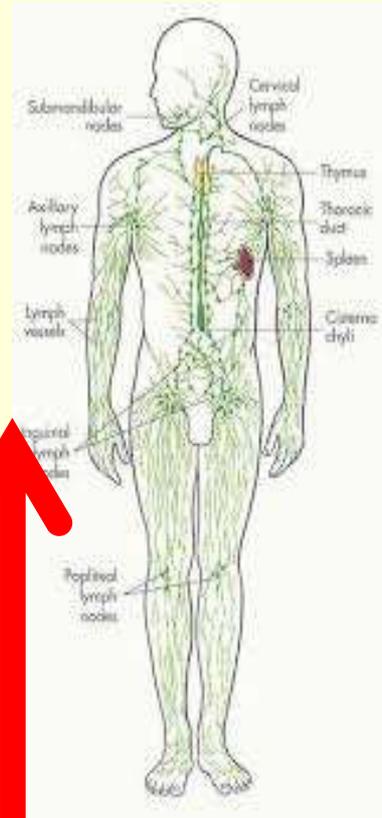
Lutte

Satisfaction

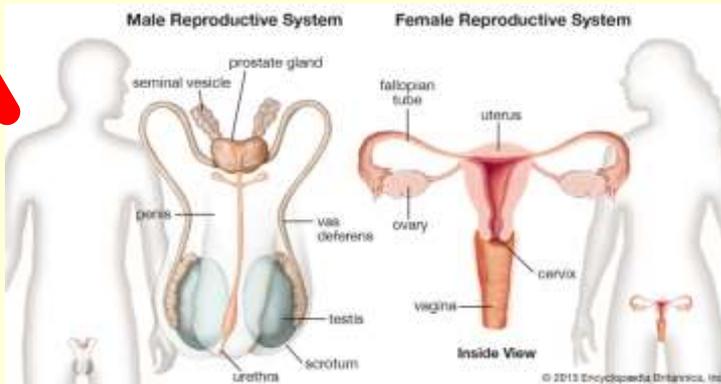
Cela aura peu d'effet si la fuite ou la lutte élimine la présence du prédateur et que tout revient à la normale après ce stress de **courte durée** (ou « stress aigu »).



**Digestif**



**Immunitaire**



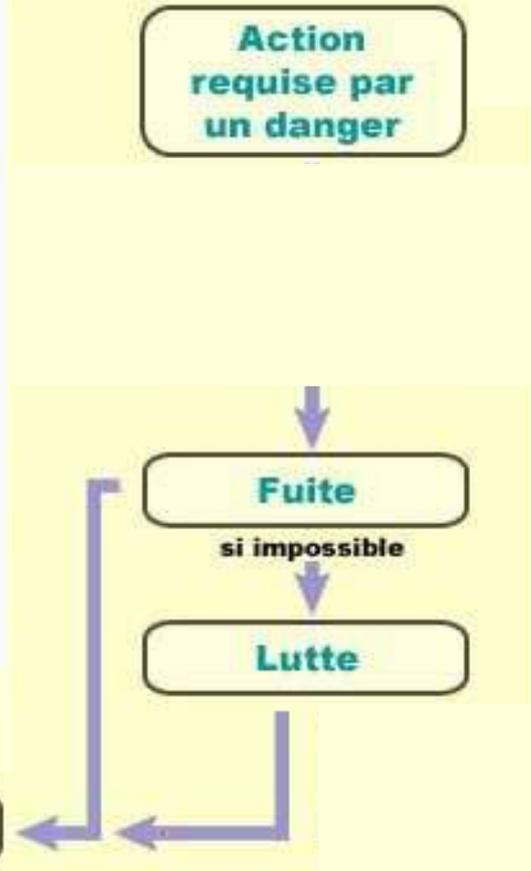
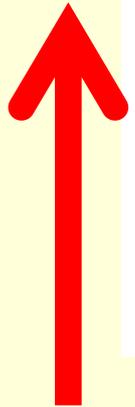
**Reproducteur**

**Action  
requise par  
un danger**

**Fuite  
si impossible**

**Lutte**

**Satisfaction**





Même chose dans une troisième situation où un rongeur traversant un champ ouvert, par exemple, aperçoit un oiseau de proie au-dessus de lui.

Ne pouvant ni fuir ni lutter, **il fige sur place**, en espérant que l'oiseau ne le verra pas.

Si c'est le cas, encore une fois le stress **aigu** ne dure pas et le rongeur en est quitte pour une bonne frousse.

Mais qu'en est-il s'il dure, c'est-à-dire si le stress devient **chronique** ?  
C'est là que les choses **se compliquent...**



# Plan

Brève intro sur la complexité du cerveau

Une perspective évolutive sur la boucle sensori-motrice

Apprendre à prédire le bon et le mauvais

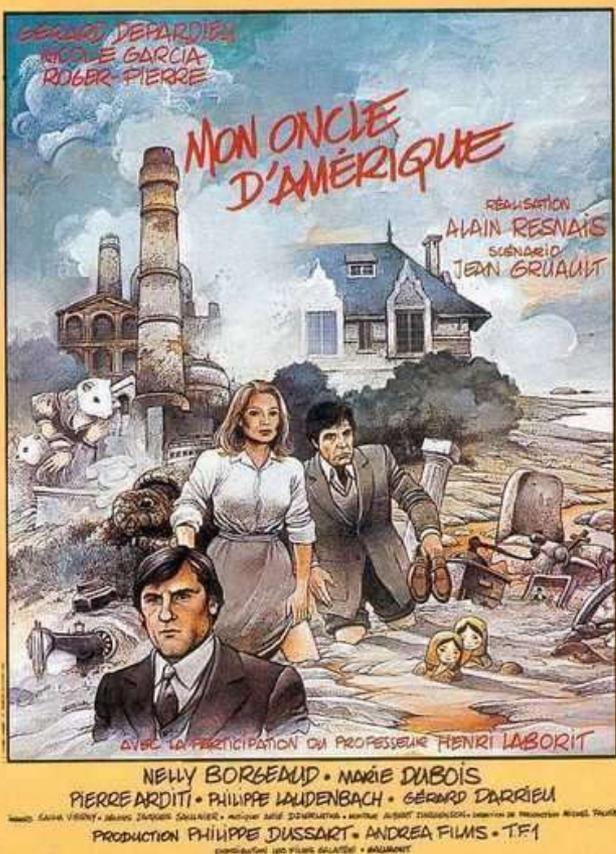
**Le stress chez nos ancêtres chasseurs-cueilleurs**

**Quand le stress dure trop longtemps**

**Le stress chronique chez l'humain d'aujourd'hui**

**Identifier les situations stressantes et les gérer**

Conclusion : ne pas laisser le mammoth s'installer trop longtemps dans notre tête !



Action  
requisse par  
un danger

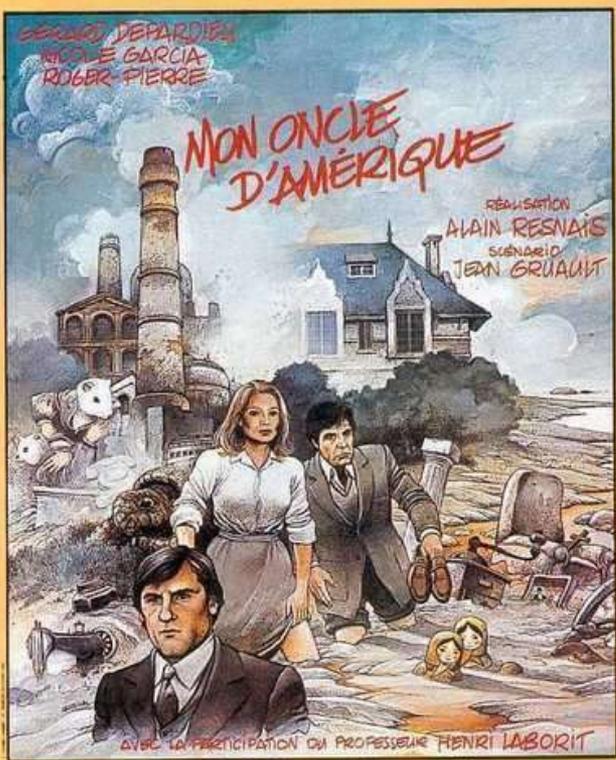
Fuite

si impossible

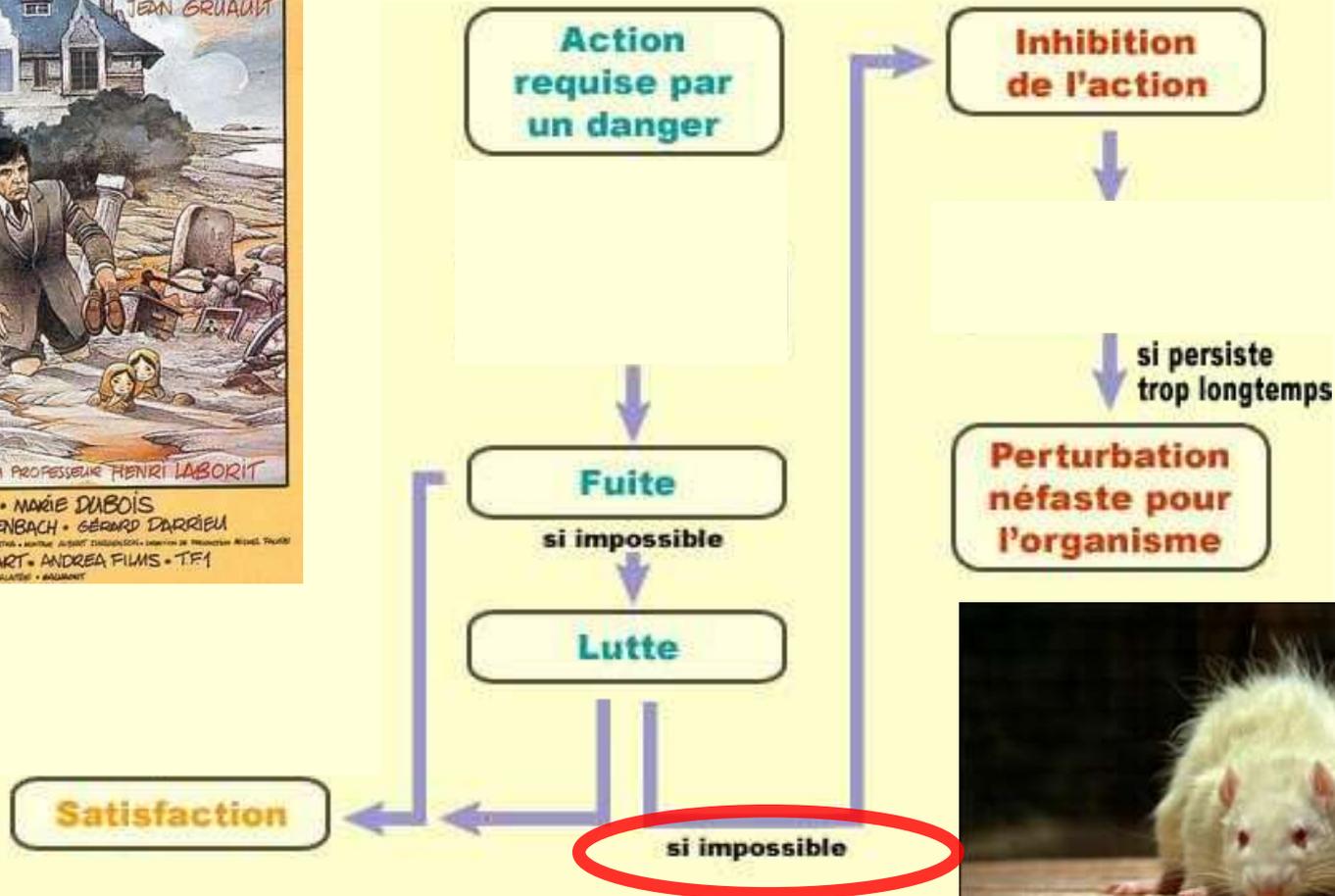
Lutte

Satisfaction



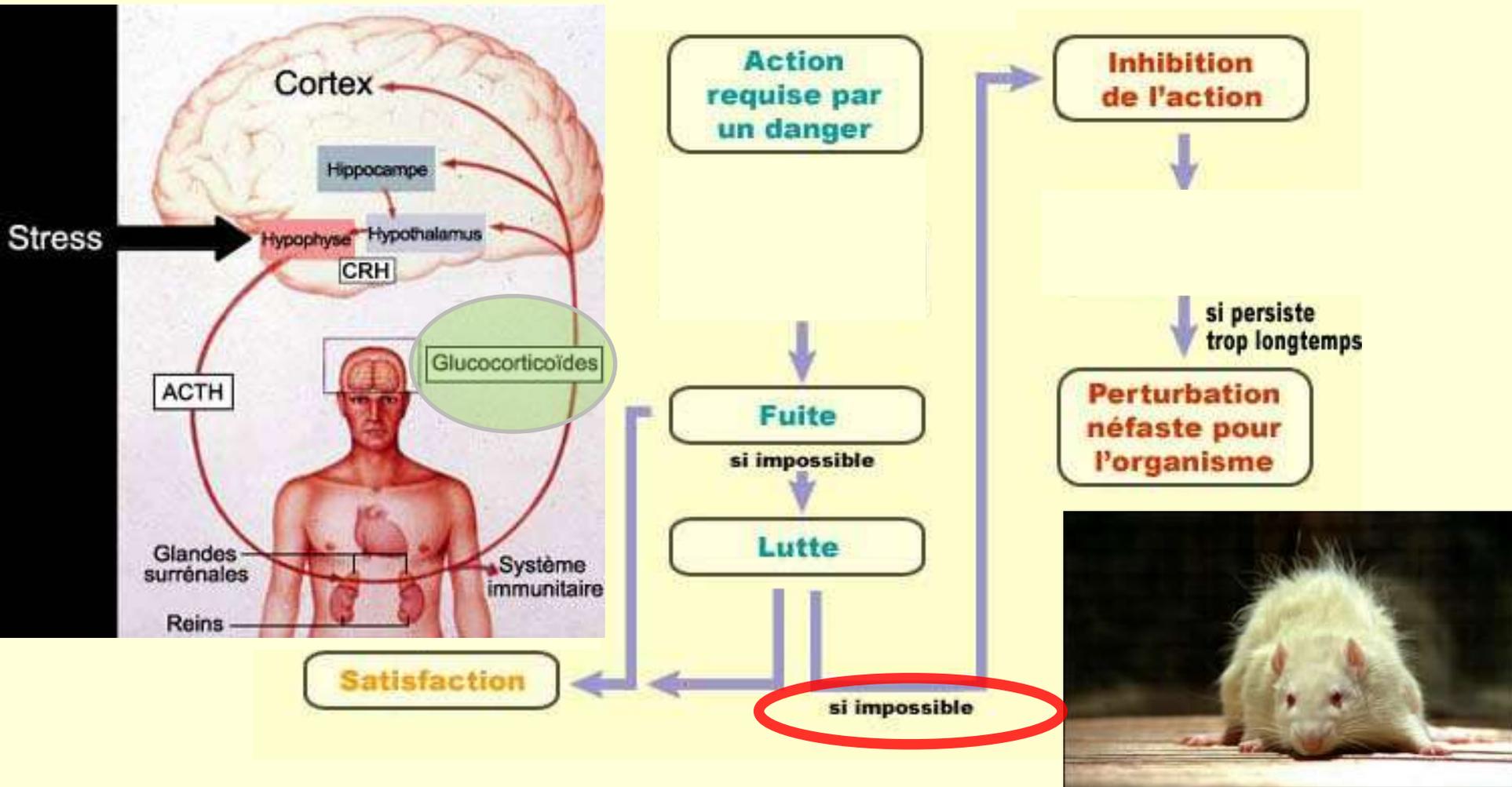


NEWLY BORGÈMUD • MARIE DUBOIS  
 PIERRE ARDITI • PHILIPPE LAUDENBACH • GÉRARD DARRIEU  
MUSIQUE: CLAUDE VÉRONY • ALBUMS: JACQUES SCHWABER • RÉPUBLIQUE AÉRIENNE • ÉDITIONS: ALBERT DUBOUCHÉ • INTERVIEW DE RENOUVEAU MISEL THOUÏR  
 PRODUCTION PHILIPPE DUSSART • ANDREA FILMS • TF1  
CONTRIBUTION: JACQUES SCHWABER • ADRIANNET



Certaines hormones, comme les glucocorticoïdes, vont demeurer alors à un taux élevé dans le sang durant une **longue période**.

Cela va **affaiblir le système immunitaire** et même affecter le cerveau.



# Plan

Brève intro sur la complexité du cerveau

Une perspective évolutive sur la boucle sensori-motrice

Apprendre à prédire le bon et le mauvais

**Le stress chez nos ancêtres chasseurs-cueilleurs**

**Quand le stress dure trop longtemps**

**Le stress chronique chez l'humain d'aujourd'hui**

**Identifier les situations stressantes et les gérer**

Conclusion : ne pas laisser le mammoth s'installer trop longtemps dans notre tête !



shutterstock

Rare

Action  
requisse par  
un danger

Inhibition  
de l'action

Fuite  
si impossible

Lutte

Satisfaction

si impossible



Plus fréquent

Chez les adolescents par exemple, l'exclusion d'un groupe peut être anxiogène et plonger l'individu en inhibition de l'action.



Car cela peut non seulement avoir des effets néfastes directement sur leur santé,



Chez les adolescents par exemple, l'exclusion d'un groupe peut être anxiogène et plonger l'individu en inhibition de l'action.

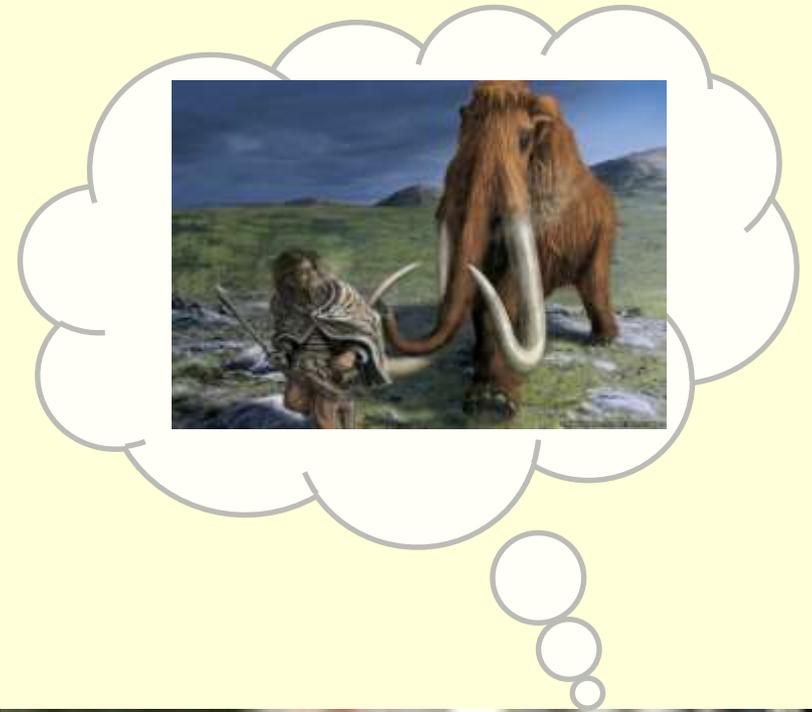


Car cela peut non seulement avoir des effets néfastes directement sur leur santé,

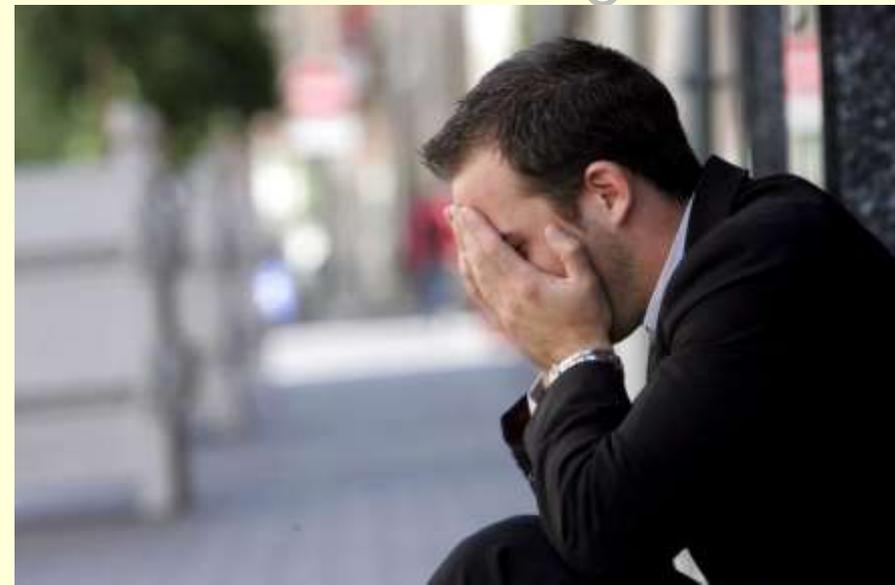
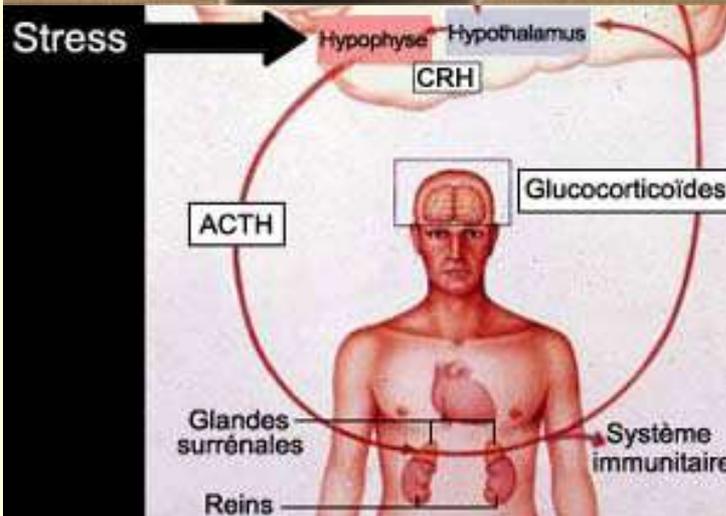
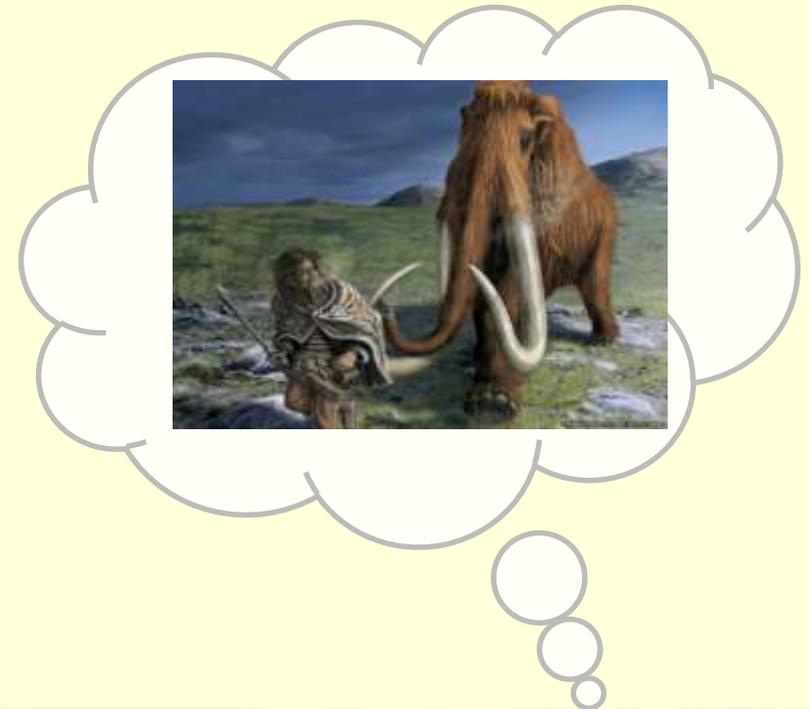
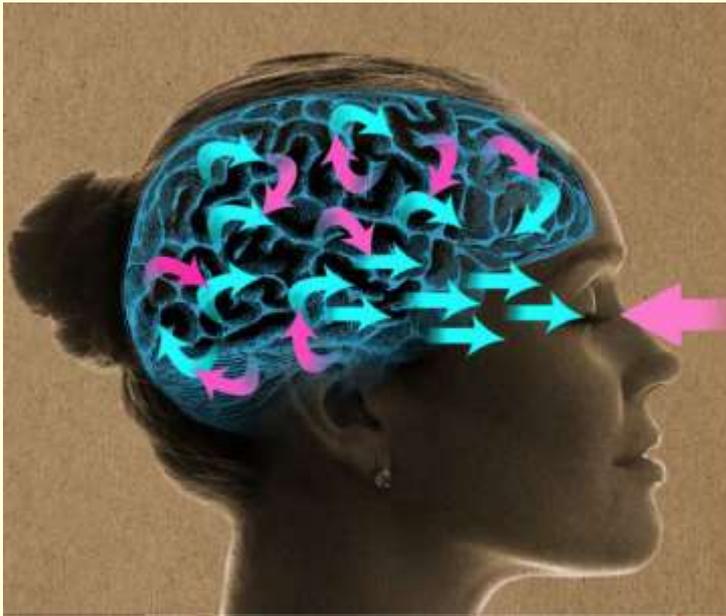
mais également mener à des **fuites** qui elles aussi peuvent s'avérer néfastes à long terme...



« **L'anxiété** c'est quand le mammoth s'installe dans la tête »,  
quand on **imagine** et **simule**  
constamment des menaces.

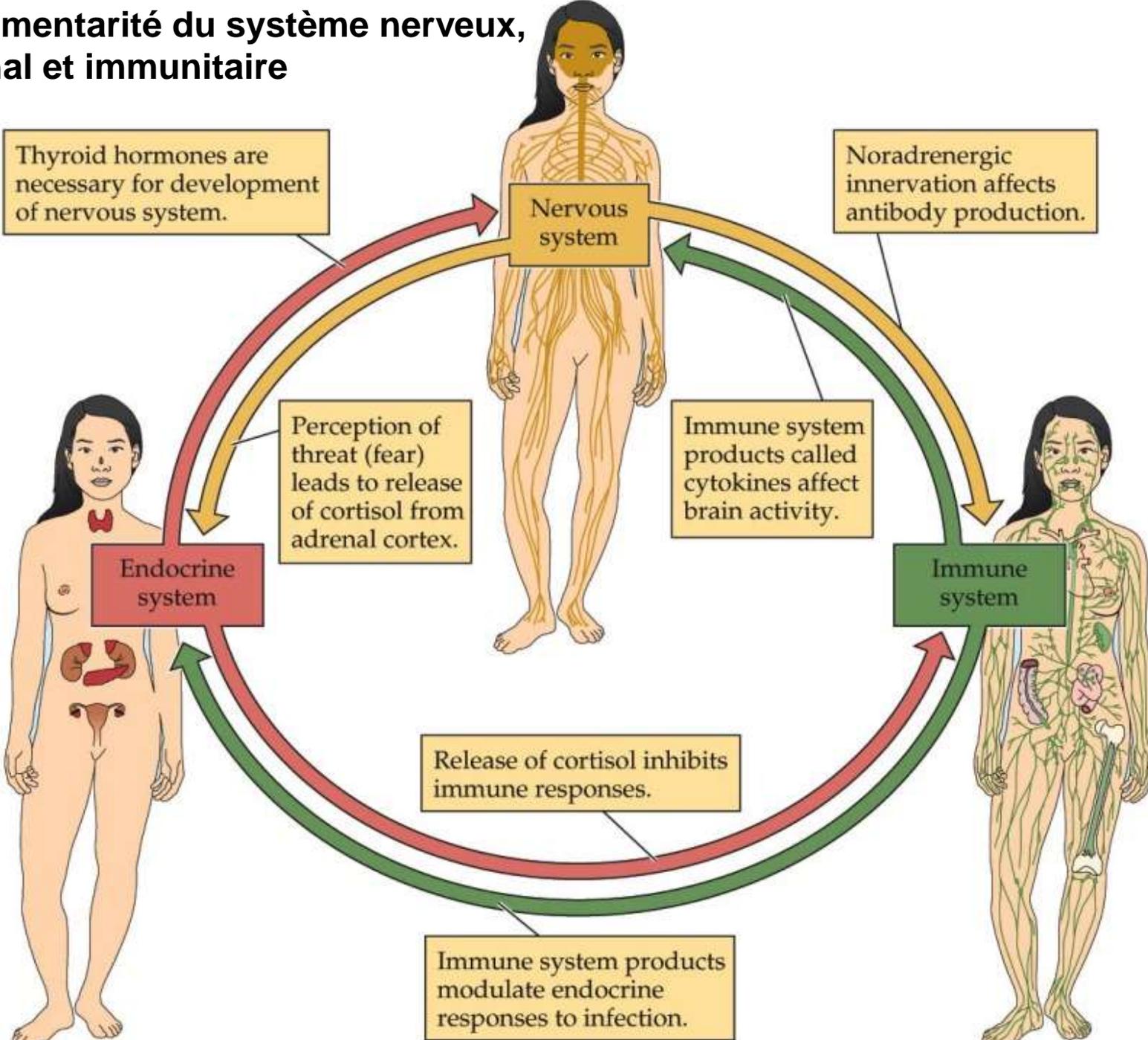


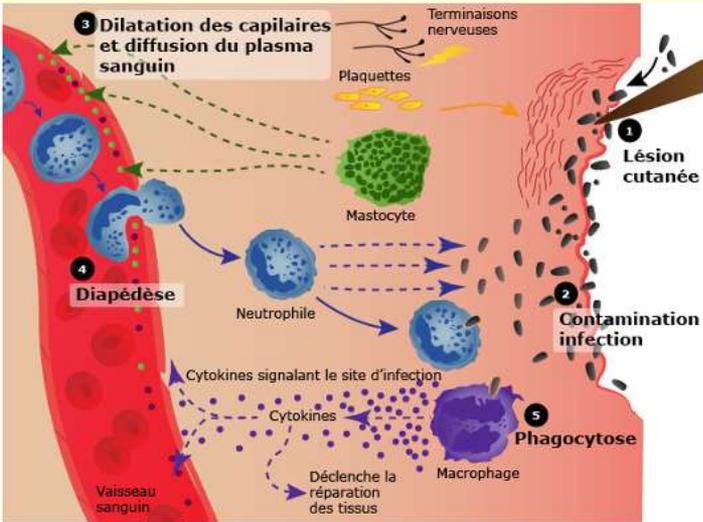
Car on l'a dit, notre cerveau est une machine à faire des **prédiction** qui passe son temps à faire des **simulations**...



..et il est intimement connecté au reste du corps

# Complémentarité du système nerveux, hormonal et immunitaire





**L'inflammation** est normale et utile pour combattre les infections.

Mais l'inflammation chronique en l'absence de microbe et causée par le stress peut être très **néfastes pour la santé**.

## Liens intimes entre système nerveux et immunitaire

(2009) <http://www.blog-lecerveau.org/blog/2013/09/09/2929/>

une **situation sociale perçue comme menaçante** par notre cerveau mettrait en branle des processus inflammatoires passablement néfastes pour l'organisme.

Le corps humain compterait environ 35 à 40 000 milliards de cellules et il naîtrait environ **50 à 70 millions** de nouvelles cellules **par jours** dans notre corps.

Et donc des **erreurs** donnant lieu à des cellules cancéreuses semblent **inévitables**.

Mais depuis une dizaine d'années, il y a de plus en plus de preuves que [...] notre système immunitaire, peut éliminer des cellules cancéreuses **quand il n'est pas inhibé par le stress chronique...**

→ Exemple d'étude sur le stress et **les fonctions immunitaires**

## **Social status alters immune regulation and response to infection in macaques**

Noah Snyder-Mackler et al. *Science* 25 Nov 2016.

<http://science.sciencemag.org/content/354/6315/1041>

La position relative d'un singe rhésus dans la hiérarchie de dominance de son groupe affecte son système immunitaire.



- plus le rang d'un singe est bas dans la hiérarchie, **moins il produit de cellules immunitaires** d'un certain type
- et plus il active de gènes reliés à **l'inflammation**
- parmi les individus **subordonnés**, ceux qui se faisaient **le plus toletter** ("grooming") étaient ceux qui avaient les processus inflammatoires les **moins élevés**.

Ce qui nous ramène à **l'inhibition de l'action chez l'humain** où les hiérarchies sont souvent très présentes dans notre vie sociale.



Et à deux conséquences importantes de ces études :

- Le **soutien social** semble avoir un effet bénéfique important sur les phénomènes inflammatoires néfastes induits par l'inhibition de l'action.
- Ces derniers semblent être **rapidement réversible** avec des changements environnementaux bénéfiques (changement de groupe de l'animal)

“If we're able to improve an individual's environment and social standing, that should be rapidly reflected in their physiology and immune cell function.”

- Dr. Snyder-Mackler

# Plan

Brève intro sur la complexité du cerveau

Une perspective évolutive sur la boucle sensori-motrice

Apprendre à prédire le bon et le mauvais

**Le stress chez nos ancêtres chasseurs-cueilleurs**

**Quand le stress dure trop longtemps**

**Le stress chronique chez l'humain d'aujourd'hui**

**Identifier les situations stressantes et les gérer**

Conclusion : ne pas laisser le mammoth s'installer trop longtemps dans notre tête !

# Prévention du stress



CENTRE D'ÉTUDES  
SUR LE STRESS  
HUMAIN (CESH)

(l'acronyme « **CINÉ** »)

La menace :

Exemple :

**CONTRÔLE  
FAIBLE**

Pris dans embouteillage

**IMPRÉVISIBILITÉ**

Votre poste pourrait être coupé

**NOUVEAUTÉ**

Vous attendez votre premier enfant

**ÉGO MENACÉ**

On remet en question vos  
compétences professionnelles

**Cela dit, il n'y a pas de façon universelle de gérer son stress.**

Bien que le yoga et la méditation puissent fonctionner pour certaines personnes, ces techniques, pour d'autres personnes, peuvent être une véritable torture!

Chacun de nous doit trouver sa propre façon de gérer son stress.

L'important étant d'utiliser l'énergie mobilisée par les hormones de stress (même si ça n'a pas rapport... pensez aux rats qui se battent...)

et d'être le moins possible dans un état **d'inhibition de l'action**.

Certains favoriseront la **lutte**. D'autres la **fuite**,  
comme Laborit qui favorisait essentiellement une fuite dans **l'imaginaire**...



[www.elogedelasuite.net](http://www.elogedelasuite.net)

Cette fuite dans **l'imaginaire**  
peut l'être au niveau :

- **artistique**
- **scientifique**
- **de notre vie personnelle**
- **des structures sociales**

Bien sûr, idéalement, il faut chercher les causes ultimes de l'inhibition de l'action.

Et bien souvent,  
elles se retrouvent dans  
les **inégalités sociales**  
qu'il faut donc combattre  
(une bonne façon  
d'ailleurs de ne pas être  
en inhibition de l'action !).



# Plan

Brève intro sur la complexité du cerveau

Une perspective évolutive sur la boucle sensori-motrice

Apprendre à prédire le bon et le mauvais

**Le stress chez nos ancêtres chasseurs-cueilleurs**

**Quand le stress dure trop longtemps**

**Le stress chronique chez l'humain d'aujourd'hui**

**Identifier les situations stressantes et les gérer**

**Conclusion : ne pas laisser le mammoth s'installer trop longtemps dans notre tête !**

Pour conclure, on peut dire que...

« **L'anxiété** c'est quand le mammoth s'installe dans la tête », quand on imagine et anticipe constamment des menaces.

Et il faut imaginer comment le fuir ou le combattre et **pas le garder trop longtemps** dans sa tête !

Car le stress peut aussi être un allié... **quand il ne dure pas longtemps.**

Comme celui qui m'a aidé à vous faire... cette brève présentation !

Merci de votre attention !

