

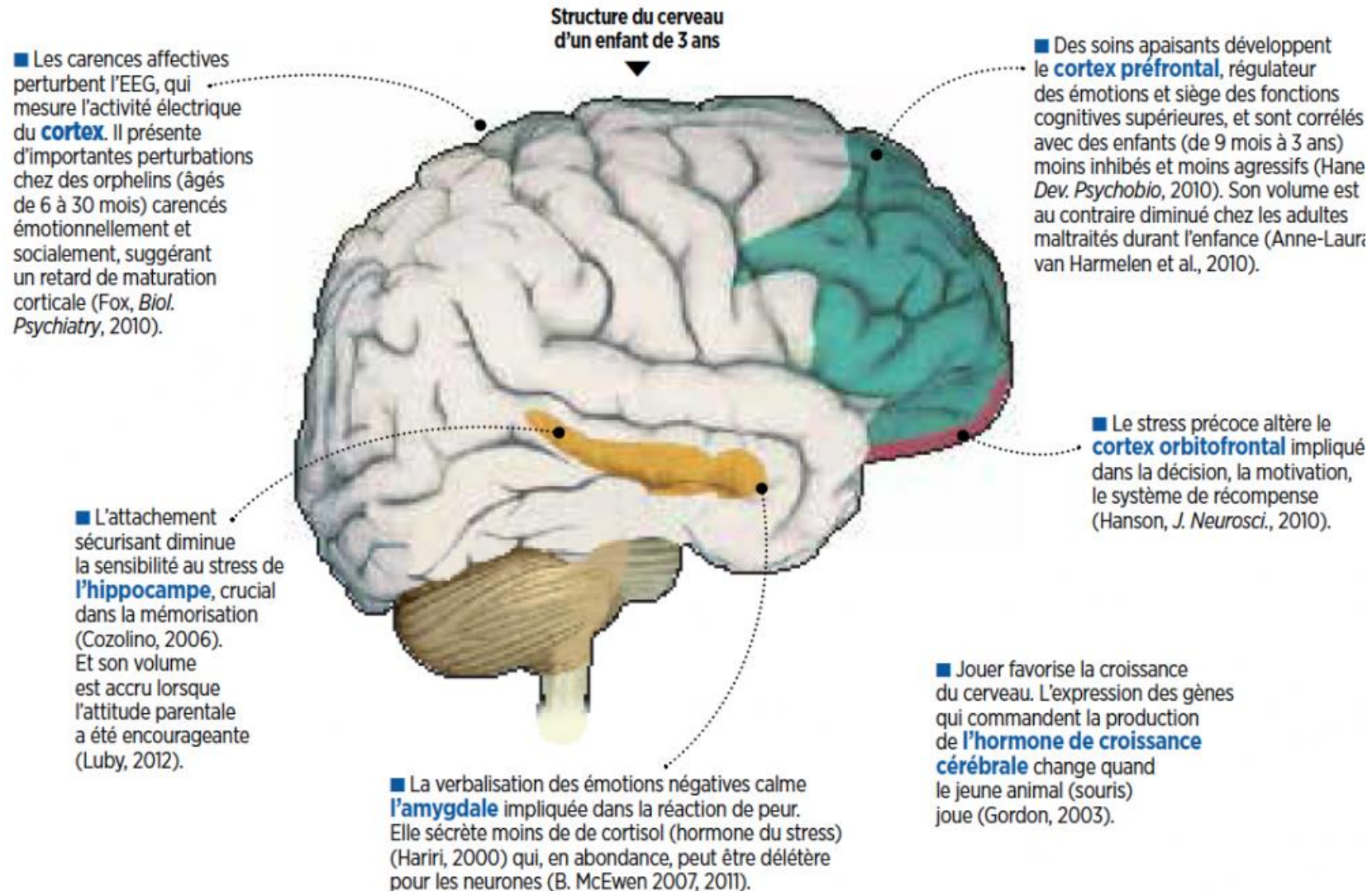
# « les secrets du cerveau pour combattre le stress, les charges mentales...et qui nous sauvent du confinement »

Dr Ali AFDJEI HPParly2

Médecin d'urgences et de catastrophes

Médecin du sport

# Structure du cerveau d'un enfant de 3 ans



# Les Milliardaires que nous sommes tous

- Le réseau de milliards de neurones présent dans notre cerveau n'est pas "immobile". Pendant l'enfance, certaines connexions, moins utilisées, disparaissent tandis que d'autres fibres se renforcent en s'entourant de gaine de myéline.
- À la naissance (à terme), les 80 à 100 milliards de neurones du bébé sont arrivés à destination, les fibres conductrices (substance blanche) sont en place. Puis des ramifications vont croître et des connexions se former à une vitesse phénoménale jusqu'à 3 ans. Ce réseau dense sera ensuite élagué, les connexions les moins utilisées étant éliminées. À 4 ans, le réseau, débarrassé du superflu, est efficace. Toutes les zones cérébrales sont alors actives mais encore lentes. Les fibres doivent à présent devenir matures, c'est-à-dire s'entourer d'une couche isolante (myéline) qui va accélérer la transmission électrique. Ce phénomène, hétérogène, se produit d'arrière en avant du cerveau, sur de nombreuses années. Le cortex préfrontal étant le dernier à devenir performant, pas avant environ 25 ans !

# Stresssss qu'est-ce que c'est?

- **LE STRESS**

- Une définition généralement acceptée du stress est celle du psychologue Richard Lazarus (1984):
- ***une situation*** qui est perçue comme débordant les ressources d'une personne et pouvant mettre en danger son bien être. Cela déclenche une réponse de stress physiologique et psychologique (incluant l'anxiété). ***La réactivité*** au stress est une disposition à répondre plus ou moins fortement et longuement au stress.
- Lien avec le cortisol qui augmente (Hormone – si chronique car liaison avec dépression, obésité...mais + si court terme aide à la réponse au stress) niveau élevé après le lever et augmente dans les 30 mn qui suivent. Diminue à l'heure du coucher.
- Quelqu'un en colère la journée a son cortisol élevé au coucher...
- Un bas niveau de Cortisol le matin vous fera sentir fatigué la journée

# Dépression, surmenage...

D'autres termes comme la dépression, le surmenage peuvent recouvrir le stress initial.

Face au danger, la défense, l'agressivité, la fuite, la résignation...

Le déséquilibre de perception entre ce qu'on nous demande (travail) et la perception de nos capacités restent une clé pour notre comportement.

Sentiment d'être dépassé

Diminution de notre tolérance

# Regardez le bien

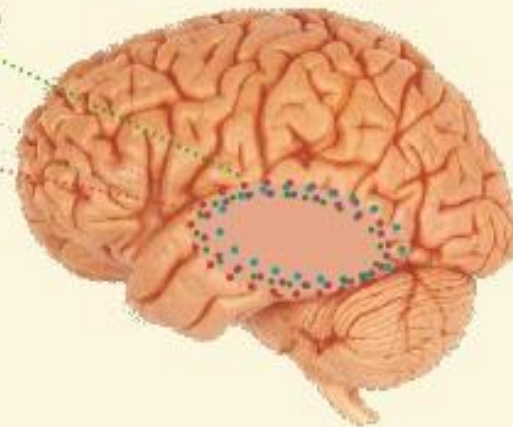
**When you see something good for you, your brain releases chemicals that feel good.**

**dopamine**

**endorphin**

**oxytocin**

**serotonin**



# Sans médicaments ni d'autres produits



# Signaux d'alertes

- Epuisement physique, fatigue trainante de plus de 5 jours
- indifférences, dépersonnalisation, inefficacité
- Dépréciation de soi-même
- Troubles du sommeil (+ de 10j...)
- Troubles de la nutrition
- Irritabilité, cynisme, isolement
- Emotivité...
- Consommation excessive alcool, tabac...



# Accélérateurs de stress

- Digitalisation (mail, réseaux sociaux, images...)
- Disponibilité immédiate (Tél, sms...)
- vie privée et professionnelle
- « Infobésité »
- Restructuration
- L'exécution rapide des tâches
- Rupture des habitudes, changements
- Faits de société

# Accélérateurs de stress

- Compétitions
- Obligations de résultats et non plus de moyens
- Connaissance humaine et connaissance des techniques
- Absence de reconnaissance, considérations
- Valorisation
- Dépréciation des valeurs humaines, manque de sens
- Solutions: Le rire le sourire, l'humanisation, respect, écoute, travailler ensemble. Le stress out manque en confinement, gestion du temps