

Le Trait d'Union.com

Le Trait d'Union > Actualités > Société

Comment contrôler son stress



[Nathalie Vigneault](#)

Publié le 23 avril 2015

SCIENCE. Docteure en neurosciences, Sonia Lupien a expliqué, lors d'une conférence pour la Chambre de commerce des Moulins le mercredi 22 avril, les mécanismes du stress et comment éviter le stress chronique, ainsi que toutes les conséquences qui peuvent en découler.



© Photo TC Media-Armand Ohayon

Sonia Lupien, conférencière et chercheuse en neurosciences.

À la base, le stress est un mécanisme de survie, qui a permis à l'homme de survivre à des menaces importantes au fil des millénaires, représentées humoristiquement par la conférencière par des mammouths.

Ces « menaces » sont aujourd'hui d'une toute autre nature, mais le mécanisme reste le même. « Le stress est perçu différemment pour chaque personne, mais c'est toujours, au moins l'un des quatre éléments suivants, parfois tous, qui le déclenche : une chose nouvelle, une chose imprévue, l'impression de perte de contrôle et, finalement, sentir son égo menacé », résume Mme Lupien.

En laboratoire, le stress subi par une personne est mesuré par les « hormones de stress » sécrétées par les glandes surrénales à la suite d'un événement perçu par notre cerveau comme étant stressant.

Ces hormones affectent ensuite certaines zones du cerveau liées à la mémoire et à la gestion des émotions. Produites de façon trop récurrente, ces hormones du stress peuvent engendrer un déséquilibre sur le système du stress, pouvant mener au burn-out, à la dépression ou à l'anxiété chronique.

Agir avant

Après avoir expliqué de façon limpide ce « système du stress », méconnu et malmené par de faux spécialistes, Sonia Lupien explique comment le gérer et ses trucs sont franchement

simples à appliquer.

D'abord, la respiration. Ce n'est pas une surprise. « La respiration doit être faite en gonflant votre ventre pour bien dilater le diaphragme », ajoute-t-elle. Deuxièmement, il faut bouger. L'idée est de perdre l'énergie mobilisée par le cerveau lors d'une situation stressante. Enfin, la spécialiste indique que le rire est bénéfique, ainsi que l'altruisme. « L'idée est d'envoyer un message à votre cerveau comme quoi ce n'est pas un mammoth qui est devant, ce n'est pas une menace. Ceci désamorce la situation de stress et à la longue, il conditionne notre cerveau à mieux réagir lors de telles situations », dit la chercheuse.

Il y a encore beaucoup d'information sur le site Internet de l'équipe de recherche :
www.stresshumain.ca