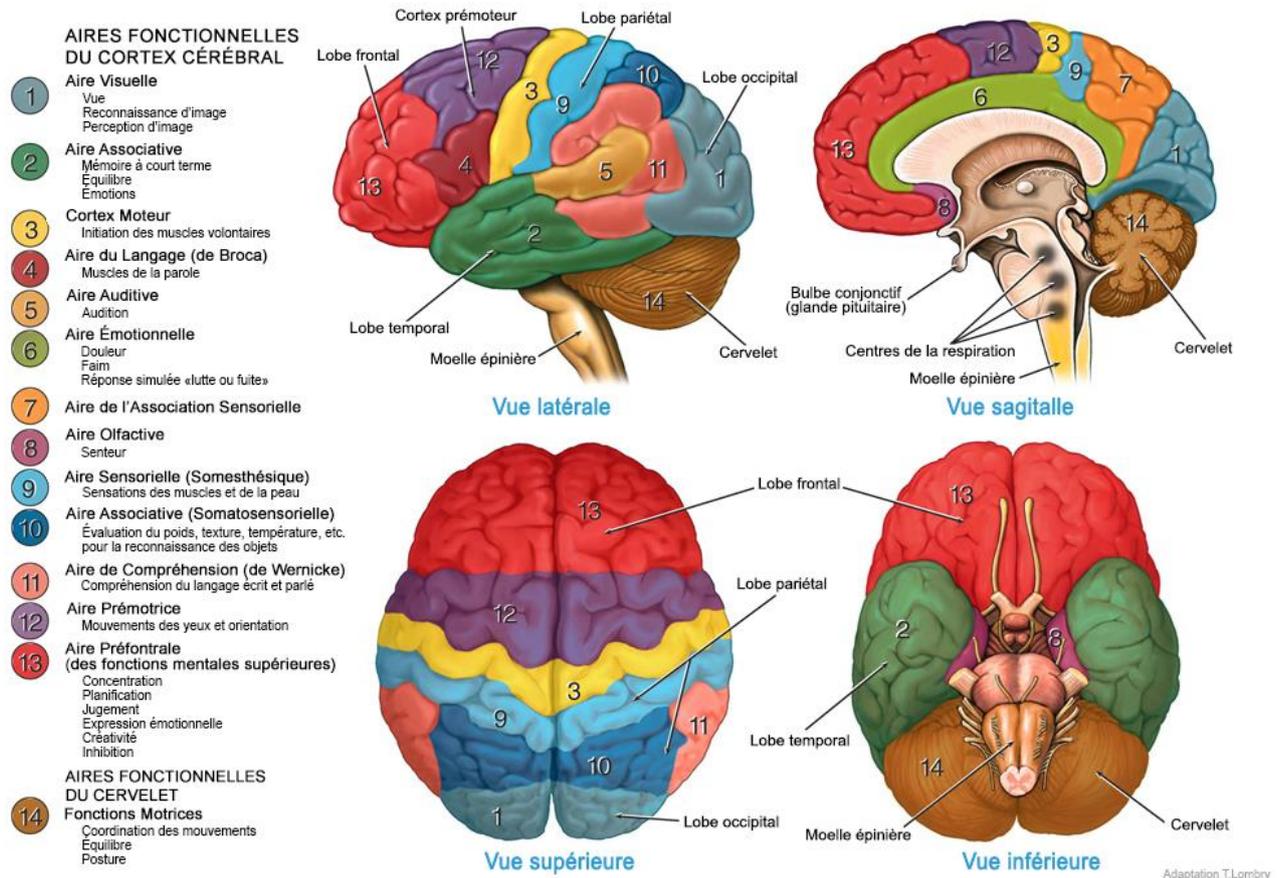


Comprendre comment le cerveau fonctionne pour vaincre le stress



1. Les éléments essentiels à connaître pour comprendre le stress et le vaincre

Le stress est une réaction à un stimulus déclenchée par le cerveau. Il peut être aigu (ponctuel) ou chronique (anxiété, dépression...).

Pour le comprendre et le vaincre, il faut distinguer 3 zones du cerveau dont le rôle est essentiel :

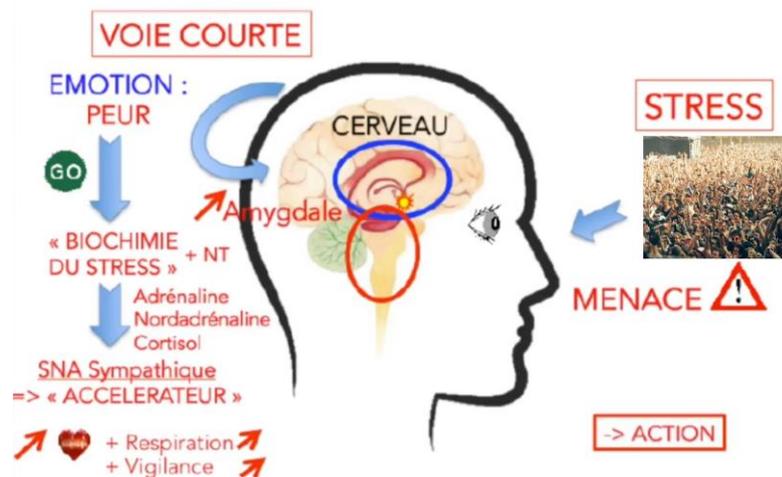
- **Le système limbique** : c'est notre « cerveau émotionnel ». Il est involontaire et constitue le siège des émotions, de la mémoire et de l'apprentissage. Deux de ses principales composantes qui nous intéressent tout particulièrement quand on parle de stress sont :
 - o **l'amygdale** dont le rôle principal est de ressentir et de percevoir chez les autres des émotions. Elle est notamment essentielle dans le décodage des stimuli menaçants pour l'organisme.
 - o **l'hippocampe** dont les fonctions principales sont :
 - l'acquisition de connaissances / la concentration / la mémorisation

- l'inhibition du comportement / le contrôle de l'humeur
- la navigation spatiale

Les connexions de l'hippocampe à l'amygdale sont nombreuses. C'est pour cela qu'un souvenir peut déclencher des émotions très spécifiques.

- **Le tronc cérébral** : c'est la plus ancienne partie du cerveau, involontaire et réflexe. Il sert à réguler nos fonctions vitales et nos réflexes (respiration, digestion, vigilance, reproduction, thermorégulation...). Pour permettre cela, il y a dans le tronc cérébral des centres nerveux qui vont permettre de réguler ses fonctions grâce au **Système Nerveux Autonome** (SNA) qui se décompose en deux branches :
 - Le système orthosympathique ou sympathique : « l'accélérateur » de l'organisme
 - Le système parasympathique : le « frein » de l'organisme
- **Le cortex préfrontal** : situé juste derrière le front, il fait partie du néocortex (la partie la plus évoluée de notre cerveau). Il traite de tout ce qui est d'ordre volontaire : raisonnement, pensées analytiques et logiques, attention, régulation des comportements, planification, résolution de problèmes, décisions etc.

2. Le stress aigu : comment ça fonctionne ?



1. Un stimulus (auditif, visuel, olfactif etc.) est envoyé au cerveau => menace potentielle
2. Le cerveau en mode « stress » => une « voie courte » se met en route (réflexe)
3. Hyperactivation de l'amygdale dans le système limbique => peur
4. Cela enclenche la « biochimie du stress » => production de neurotransmetteurs qui transmettent l'adrénaline, la noradrénaline et le cortisol
5. Ces hormones vont activer le SNA sympathique => mode « accélérateur » pour faire face à la situation
6. Dans l'organisme, cela va se traduire par :
 - L'augmentation de la fréquence cardiaque
 - L'augmentation de la respiration

- L'augmentation de la vigilance
7. Des effets physiques vont apparaître avec notamment les muscles qui se tendent

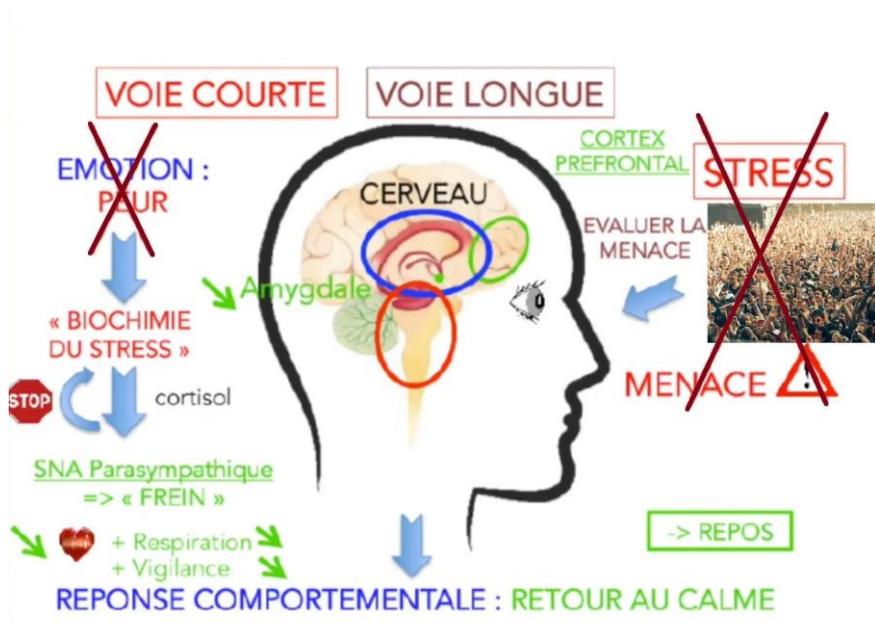
3. Le cortex préfrontal, l'arme cérébrale anti-stress

Parallèlement à cette voie courte, il y a une voie longue qui va permettre d'évaluer la nature de la menace grâce au cortex préfrontal.

Si la menace est avérée, le cortex préfrontal, le système limbique et le tronc cérébral vont nous permettre d'adopter une réponse comportementale qui sera **la fuite ou l'attaque**.

Si la menace n'est pas avérée :

1. l'amygdale va s'éteindre
2. la peur va se dissiper
3. la biochimie du stress va être régulée grâce au cortisol (régulation en rétrocontrôle qui va stopper la sécrétion d'adrénaline et noradrénaline)
4. le SNA parasympathique va être activé (mode « frein »)
5. la fréquence cardiaque va baisser
6. la respiration et la vigilance vont se calmer
7. le corps va revenir au calme





Notre cerveau connaît deux modes de pensée :

- Le mode **automatique** : fait appel aux croyances, habitudes etc
 - ⇒ Une pensée automatique (ou un stress automatique tel que le stress de monter sur scène) va activer le sillon intrapariétal latéral
- Le mode basé sur le **raisonnement**
 - ⇒ Activer le cerveau préfrontal (plus précisément via le cortex préfrontal inférieur) va désactiver le sillon intrapariétal latéral et donc supprimer l'automatisme de pensée. Utiliser le raisonnement va activer le sillon intrapariétal ventral qui va permettre d'**analyser** le problème de façon lucide et logique.

Pour accéder à une pensée libre et méthodique, on doit bloquer le mode automatique et activer le mode raisonnement.

Le cortex préfrontal sait donc très bien le faire s'il est bien **entraîné**, grâce à certains neurones spéciaux qui permettent d'éteindre les automatismes de la pensée (cf article « *Les neurones de la pensée libre* » du psychologue Olivier Oudé, professeur à la Sorbonne, dans la revue Cerveau & Psycho en décembre 2015).

La technique des 7P

Cette technique simple et rapide sert à faire travailler les méninges pour sortir des pensées réflexes conditionnées automatiques et adopter de nouvelles pensées positives choisies.

1. **Présentation** : quel est le problème de base ?
 - ⇒ Autoévaluation du stress entre 0 et 10
2. **Perception** : quelles sont les émotions et les sensations ressenties ?
 - ⇒ Définition de l'émotion (peur, colère, tristesse etc.) et de ses manifestations physiques (sueurs, tremblements, raideur etc.). Une émotion est une réaction physiologique à un stimulus et ne dure que quelques minutes.
3. **Pluralité** : quels sont les sentiments associés à ces émotions ?
 - ⇒ Les sentiments, contrairement aux émotions, sont inscrits dans le temps. Exemples : l'angoisse, la culpabilité, le ressentiment (colère de longue durée et avec ressassement permanent), la honte etc.
4. **Prioriser** : quelle importance ont ces sentiments ?
 - ⇒ Evaluation, quantification et hiérarchisation des sentiments
5. **Positiver** : transformation de la souffrance en message positif
 - ⇒ Exemple : « ces gens devant la scène me stressent trop, je ne veux pas jouer, je vais me ridiculiser » ➔ « ce soir, sur scène, j'ai une opportunité de sortir de ma zone de confort et d'évoluer sur le plan personnel et musical »



6. **Planifier** : comment répondre à chacun des sentiments ?
 - ⇒ Exemple : monter sur scène, sourire et envoyer la sauce pour ne plus avoir honte et au contraire ressentir la fierté d'avoir surpassé une peur.
7. **Programmer** : suivi des actions
 - ⇒ Par quoi commencer, comment s'y prendre, quand, et quels sont les besoins sur le long terme

La technique des 7P peut être pratiquée n'importe où en quelques secondes. Comme tout apprentissage, elle nécessite de l'entraînement, si possible en situation. L'idéal serait donc de la tester régulièrement de manière consciente et volontaire en situation de stress (avant de monter sur scène par exemple). Petit à petit, l'évolution sera ressentie et visible au fur et à mesure que le stress diminuera.