

C'est passé si vite! Je n'ai pas eu l'impression d'avoir le temps de penser et de décider quoi faire!

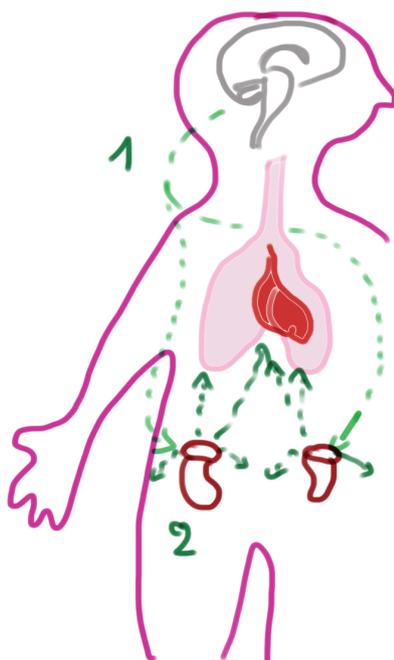
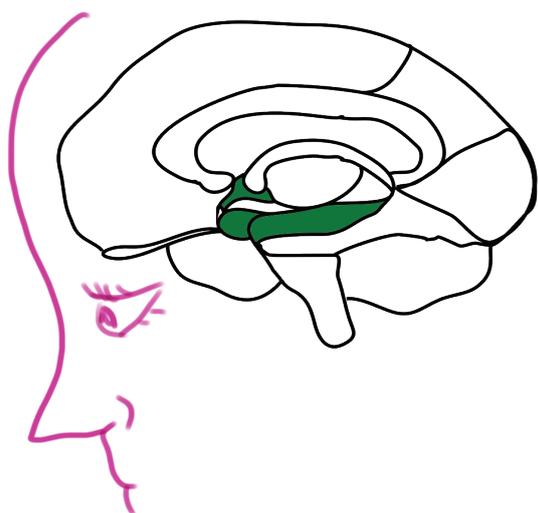


Oui c'est une bonne observation!

Ces réactions se passent si vite que nous n'avons souvent aucun control sur celles-ci. Regardons comment ça se passe :



Le cerveau évalue la situation en comparant à des expériences passées. Si la situation est jugée dangereuse, cela déclenche une réaction en chaine dans le corps. Dans cette chaine, une partie du cerveau appelée l'amygdale va évaluer le niveau de danger. Une autre aire du cerveau appelée l'hippocampe va aider à décider si nous avons besoin de déclencher la réponse de stress. L'hippocampe compare la situation à des situations passées. Je ne savais pas qu'il y avait une barrière et je pensais que la situation avec l'alligator était dangereuse. C'est pour cela que j'ai eu une réponse de stress. Mais tu savais qu'il y avait une barrière et donc que la situation n'était pas dangereuse. C'est pourquoi tu n'as pas eu de réponse de stress.



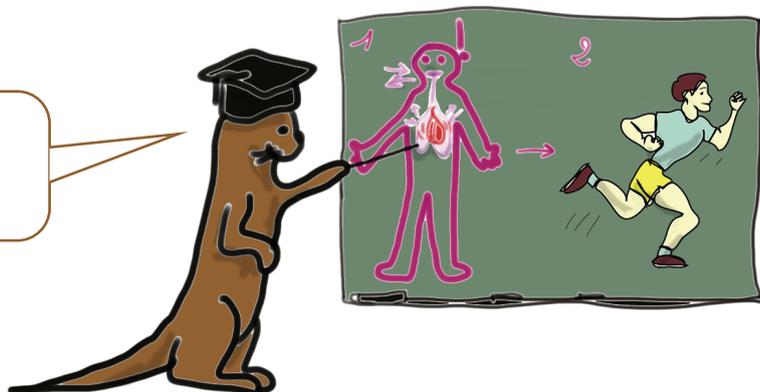
Si une menace est détectée, l'hypothalamus entre en action et active, en dehors du cerveau, la glande adrénales, qui va libérer de l'adrénaline et du cortisol.

Je connais l'adrénaline! C'est l'hormone que je libère quand je suis dans les montagnes russes.

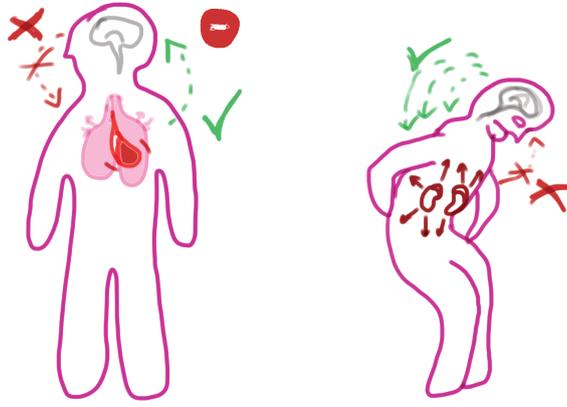


Tu as peut être déjà entendu parlé de l'adrénaline. Peut être que tu en as entendu parler par rapport aux sports extrêmes ou aux manèges à sensations. As tu entendu parlé de l'adrénaline dans d'autre situation?

La libération d'adrénaline et de cortisol permet à la respiration d'accélérer et au coeur de battre plus vite. Ces réactions du corps sont nécessaire pour courrir et s'enfuir ou pour se battre.



Quand il n'y a plus de danger, le cerveau reçoit un message et la réponse de l'hypothalamus devient plus faible, jusqu'au retour du corps à son état initial. Les niveaux d'adrénaline et de cortisol redeviennent normaux. La respiration et le cœur ralentissent.



Mais si le danger ne s'en va pas, la réponse de stress continue. Cela veut dire que le corps produit de plus en plus d'adrénaline et de cortisol. Le corps reste alerte, prêt à fuir ou se battre, ce qui a la longue, fatigue le corps. C'est ce qu'on appelle le "stress chronique", car le stress revient encore et encore. Cela peut amener à de graves troubles mentaux et physique. Peut être que tu as entendu parler de personnes stressées au quotidien et qui perdent l'énergie d'aller au travail ou à l'école.

Quand ça arrive on appelle ça un "burn out".

Mais comment les gens peuvent aimer stresser au quotidien? Pourquoi ne pouvez vous pas vous battre ou fuir pour supprimer le stress?



Haha, oui, ça doit te sembler étrange! Mais tu sais, dans la vie quotidienne, les humains ne voient pas souvent des alligators. Les causes du stress sont un peu moins visibles : des examens, des disputes avec des amis, des changements de vie (déménagement, changement de travail).

Souvent, nous ne pouvons pas simplement fuir, et nous ne pouvons pas résoudre le problème tout de suite. Alors le stress est constant, il devient difficile de se concentrer, écouter, apprendre et d'autres choses. Nous devons trouver des stratégies pour réduire les effets du stress quand il est quotidien.



Okay, so what do you do?

Donc si tu vois un alligator et pas de barrière, c'est facile, tu cours! Dans ce cas un peu de stress est bénéfique. Par exemple, quand tu as un examen bientôt, un peu de stress est bon pour la concentration et la motivation à réviser. Donc un peu de stress est ok. Mais, si le stress est sur un temps long, le stress peut fatiguer. Il faut donc des stratégies de régulation du stress. Par exemple, si tu te disputes tout le temps avec des camarades de classes, tu peux essayer la méditation ou le sport ou d'en parler à d'autres amis, enseignants ou famille. Cela va réduire la réponse de stress du corps.

Ou tu peux faire un câlin!



Mais comment est ce que je sais que je stresse?

Pour savoir si tu stresses, cherche des signes de stress:



se sentir malade (mal de tête, d'estomac ...)
ne plus avoir de plaisir en faisant les choses qui vous plaisent
ne plus arriver à manger ou manger trop,
avoir des problèmes de sommeil
avoir peur, être inquiet
se sentir inquiet, confus, en colère, embêté (particulièrement pour les enfants)

Auteurs : Izabela Przewdzik - Roselyne Chauvin - Illustration : Roselyne Chauvin
Editeur : Caroline Saunier - Sophie Akkermans - Ella Bosch - Anna-Sophie Immel

Références:

- Social influences on neuroplasticity: stress and interventions to promote well-being - Richard J Davidson & Bruce S McEwen - Nature Neuroscience Review 2012
- Stress and the social brain: behavioural effects and neurobiological mechanisms - Carmen Sandi & József Haller- Nature Reviews Neuroscience 2015
- Stein MB, Fallin MD, Schork NJ, Gelernter J (November 2005). "COMT polymorphisms and anxiety-related personality traits". Neuropsychopharmacology.
- Liu 1997. Maternal care, hippocampal glucocorticoid receptors, and hypothalamic-pituitary-adrenal responses to stress. Science



GO ON! JUNIOR