

NOS NEURO-HORMONES

LES HORMONES DU BONHEUR

Dopamine – Endorphine – Ocytocine – Sérotonine

Elles sont sécrétées dès que le cerveau se trouve face à une situation qui contribue à la survie.

4 types de bien-être différents :

- **Dopamine** : sentiment de joie quand on trouve ce que l'on cherche. Plaisir d'atteindre son objectif
- **Endorphine** : Euphorie qui masque la douleur, la souffrance, l'effort intense, la fatigue.
- **Ocytocine** : Sentiment de sécurité au sein d'un groupe, d'appartenance à une communauté.
- **Sérotonine** : Sentiments de respect, de reconnaissance, de fierté d'avoir atteint son objectif.

Tous ces neuro hormones sont contrôlées par de minuscules structures cérébrales présentes chez tous les mammifères (hippocampe, Amygdale, hypophyse, hypothalamus, ...). C'est ce que l'on appelle le système limbique, notre cerveau émotionnel.

Autour de ce cerveau limbique, le Cortex.

Fonctionnement en tandem afin de rester en vie. À chacun son travail.

Le système limbique, par ses neurotransmetteurs communique « VAS-Y » ou « STOP » afin de nous maintenir en vie.

Le Cortex lui, trouve les solutions pour cela en cherchant les modèles **par rapport à ce que l'on a déjà vécu.**

- **Notre besoin de dopamine** nous pousse à obtenir ce dont on a besoin, même si cela requiert des efforts.

« 3, 2, 1, ... ZÉRO STRESS » par Sylvère Caron

- **Notre besoin d'endorphine** nous incite à ignorer la douleur afin d'atteindre nos objectifs (nous « tirer d'affaire »)
- **Notre besoin d'ocytocine** nous motive à faire confiance aux autres, et assure une certaine sécurité dans nos relations
- **Notre besoin de Sérotonine** nous pousse à obtenir le respect des autres et à booster notre estime de soi.

Notre vécu, avec notre Cortex nous a fait créer des « voies neuronales » que nous réutilisons systématiquement (c'est notre système de survie)

Nous sommes conditionnés pour sécréter des hormones de détresse pour notre survie (système HSS Hypothalamus – hypophyse – Surrénales) mais cela ne doit pas se faire en permanence car grosse dépense d'énergie au détriment de notre système immunitaire.

Une forte poussée d'hormone de détresse construit un circuit neuronal qui persiste même quand la menace est écartée.

Cela permet la survie dans un monde où les bénéfices sont rares et les menaces durables.

C'est ainsi que notre cerveau « voit » le monde, comme si sa vie en dépendait, parce qu'en milieu naturel, chez les mammifères, c'est le cas !
C'est ce qui a permis la survie de l'espèce pendant des millions d'années.

Le mécanisme :

Quand les hormones de détresse (cortisol, adrénaline ...) affluent, notre système cérébral cherche à libérer des hormones du bonheur.
Elles ont un impact **éphémère** et créent une **addiction**.

Ainsi donc, pour en avoir régulièrement, on se cherche inconsciemment à se remettre sous stress.

MAIS, comme on a des voies neuronales préétablies, on répète les mêmes scénarios, les mêmes actes, les mêmes situations qui nous remettent dans le même schéma de stress afin de pouvoir sécréter à nouveau les mêmes hormones... et ainsi de suite.

Le Cortex est très doué pour se soustraire aux sensations désagréables mais nos hormones de détresse demeurent, même si nous satisfaisons nos besoins au mieux.

Notre survie est menacée dès lors que nous sommes vivant.

Si l'on ressent si bien nos hormones de détresse, c'est parce qu'elles sont TRES efficaces et surtout INDISPENSABLES.

Si nous sommes vivants aujourd'hui, c'est parce que depuis des millions d'années ces hormones de détresse ont attiré notre attention sur le danger et les menaces de survie.

Principale hormone de détresse : le CORTISOL

Hormone du Stress (de survie)

Sécrétion max entre 7h et 8h du matin puis décroît.

- ↑ risques de K (Pr Spiegel et Beaulieu)
- ↑ hypertension (risques cardio)
- ↑ Glucose sanguin
- ↑ ostéoporose
- ↑ obésité
- ↑ dépression
- ↑ dégradation cellulaire (accélère vieillissement)
- ↓ fonctions immunitaires

Notre réaction au cortisol dépend de ce qu'il lui est associé.

Baisse de la glycémie, l'odeur d'un prédateur, exclusion sociale, ou tout autre signal de danger.

Quand on vit une alerte de cortisol, le cerveau cherche un moyen de faire cesser cette alerte.

Parfois la solution est évidente, parfois elle ne l'est pas.

Lorsqu'elle n'est pas évidente, le cerveau analyse le monde autour de nous, compare avec notre base de données (vécu / voies neuronales) afin de trouver une solution.

Ce sentiment qui nous pousse alors à faire quelque chose pour notre « survie », peut nous amener à faire des choses négatives.

« 3, 2, 1, ... ZÉRO STRESS » par Sylvère Caron

Ex : si quand on était jeune on mangeait du chocolat ou on fumait chaque fois que l'on était stressé (par exemple lors d'un examen à passer), cela a créé une voie neuronale et nous la réempruntons chaque fois que nous revivons un moment de stress (est-ce que le fait de manger du chocolat ou de fumer peut résoudre un problème sentimental, financier, professionnel ou sociétal ?) MAIS, quand nous devons mettre en place une réaction pour convertir les hormones de détresse en hormones du bonheur, quelle que soit cette réaction, pour le cerveau c'est une voie neuronale préétablie DONC c'est une solution valable.

IL NOUS EST DONC IMPORTANT D'APPRENDRE À REPROGRAMMER DE NOUVELLES VOIES NEURONALES AFIN D'ÉVITER DES STIMULIS DE **CORTISOL** PERMANENTS.

Cela passe par des « petites » actions (petites = réalisables facilement) au quotidien, qui viendront « booster » nos hormones du bonheur et répondre à nos attentes (reconnaissance, fierté, intégration sociale, ...) afin d'éviter les sécrétions permanentes de nos hormones de détresse, notamment le **CORTISOL**.

**EXERCICE :
CHANGER SES HABITUDES
(VOIES NEURONALES)**

Mises-en place de mini-actions.

AFIN D'ÉVITER DES POUSSÉES DE CORTISOL INTEMPESTIVES ET INCONTRÔLÉES, CHAQUE JOUR JE METS EN PLACE UNE OU DEUX ACTIONS FACILEMENT RÉALISABLE DANS MA VIE COMME DANS MES ACTIVITÉS SPORTIVES, ET JE NOTE À CÔTÉ L'HORMONE CONCERNÉE.

AUJOURD'HUI JE :

-

-

MES HORMONES « BOOSTÉES » SONT :

EXERCICE À FAIRE LE PLUS LONGTEMPS POSSIBLE AU QUOTIDIEN, AFIN DE RE-CRÉER DE NOUVELLES VOIES NEURONALES.

EN CONCLUSION :

L'élément le plus important dans cette formation est de comprendre que le changement amenant plaisir, performance de vie et mieux-être passe inéluctablement par la prise de conscience.

On ne peut pas changer quelque chose dont on a pas conscience.

Dès lors que les choses sont en conscience, il nous est possible de changer. Ne serait-ce que 20 %, cela impactera 80 % de votre vie.

Un petit changement amènera de grands résultats. Il nous suffit ensuite de laisser faire les choses (en conscience) et les changements d'habitudes (voies neuronales) se feront progressivement et de façon de plus en plus importante.

L'Univers, la vie nous amènera le plus naturellement vers ce qui est le mieux pour nous car nous ferons les choses en conscience.

Je vous souhaite tout le bonheur du monde, de prendre beaucoup de plaisir dans votre vie et surtout de prendre soin de ce qui est le plus important ...
VOUS-MÊME !