

Saturday, July 1, 2017

Portrait chimique de votre cerveau en état de grâce

Parfois votre cerveau déclenche un milliard de petits séismes chimiques qui font suite à l'activation de certaines zones .

C'est bien de le savoir afin d'éviter ou d'aller vers cet état de grâce, générateur de flashes à plus ou à moins longs termes.

Cet état s'apparente à une connaissance des codes sociaux.

- **Les raisons biologiques de cet attachement irraisonné :**

Une constellation de comportements, de cognitions et d'émotions associés à une relation avec une personne spécifique.

C'est du moins ainsi qu'il a été défini d'un point de vue psychologique, explique le psychiatre et docteur en psychologie Serge Stoléru.

Avec, parmi ces constellations, une impression d'énergie décuplée, la focalisation de l'attention sur une personne unique, à laquelle on pense sans arrêt, à qui tout nous ramène, une dépendance émotionnelle, "étoile filante mille fois réitérée"

Mais cet état d'euphorie, cette attraction ressentie, est le fruit d'un savant cocktail chimique, précisait la neurobiologiste Lucy Vincent.

Pendant qu'on est dans cette phase que je qualifie de folie (...) le cerveau est différent" (Lucy Vincent)

Et c'est cette fois la substance noire du cerveau qui agit, en libérant de la dopamine.

Un neurotransmetteur qui porte bien son nom, et envoie à l'organisme non seulement de l'énergie, mais aussi des signaux de plaisir et de bien-être.

C'est fichu ! La première responsable de cette folie ?

Au banc des accusés: l'ocytocine! qui est également appelée hormone de l'attachement, et qui intervient aussi dans la maternité, assurant la force du lien mère + enfant: La nature est économe, dans l'évolution, on voit à de nombreuses reprises la même substance, la même molécule, venir servir à plusieurs rôles.

Probablement, lors de la mise en place de ce lien par l'ocytocine dans la jeune enfance, il y a beaucoup d'associations qui se mettent en place, une sorte de conditionnement presque, avec l'odeur du parent, avec des signes visuels, avec des sons qu'on entend. Et puis plus tard dans la vie, quand on a une répétition de tous ces stimuli là, ça ne peut que renforcer le lien qui se crée avec la personne concernée.

L'attachement est bien sûr également nourri de fantasmes, de rêverie.

Une activité extraordinairement payante en dopamine, et qui se déroule au sein du réseau cérébral de l'imagerie motrice: de sorte que l'activité fantasmagorique est à la croisée de la composante cognitive et de la composante motivationnelle, détaille Serge Stoléro.

Et ces rêveries peuvent elles-mêmes prendre source dans les souvenirs vécus.

Ce qui rend accro dans un cas comme dans l'autre, c'est la dimension du plaisir!

Les drogues par exemple, stimulent le système de récompense, mais en court-circuit.

Elles le détournent pour devenir "la récompense principale" explique le professeur Reynaud.

Il n'y a pas cette espèce de cocktail subtil entre le désir, le plaisir et l'attachement, renforcé par l'histoire, la mémoire, les odeurs.

Lorsque l'on prend de la cocaïne par exemple, elle vient directement se fixer sur la petite synapse dopaminergique qu'on va faire cracher.

Ce n'est pas très fin.

Une réaction chimique:

PEA, ocytocine, dopamine: elles se libèrent, parfois trop ou pas assez.

A quel point en dépendons-nous et pouvons-nous les manipuler?
Dans ce processus, plusieurs types d'hormones se libèrent à différents moments.

Lors du "choc", notre cerveau produit une grande quantité de PEA, une hormone aussi addictive qu'une drogue, provoquant extase, euphorie et hyperactivité.

Grâce à elle, nous percevons notre crush, par exemple, comme un être parfait.

La PEA altère la réalité, explique Anouk Truchot.

Elle donne l'illusion que l'on n'aura jamais de conflit.

Lorsque la drogue diminue, la relation entre des personnes peut continuer à bien fonctionner, à condition de faire l'effort.

Peut-on devenir «love bankable» à force d'apprentissage méthodique?

C'est l'objectif que promet la toute nouvelle Ecole neuroscientifique de l'amour, qui vient d'ouvrir en Espagne.

Pas de cours pratiques: autour de modules fondés sur les travaux de l'Américaine Helen Fisher, les coachs de cet établissement particulier décortiquent les mécanismes scientifiques de l'amour pour faire de leurs

élèves «des experts rationnels en séduction»

Mécanique du plaisir.

Grâce aux progrès de la neurobiologie, on sait que ces étapes sont liées à l'effet de plusieurs drogues de notre chimie corporelle qui stimulent en nous le désir, le plaisir et le bien-être.

Cette recherche de la satisfaction est un mécanisme commun à tous les vertébrés pour garantir le maintien de l'espèce: l'expérience du plaisir suscite le désir de l'obtenir à nouveau pour retrouver la même sensation. Ce processus est attaché à une chaîne de neurones, le «circuit de récompense», qui chemine entre le cortex orbitofrontal et le système limbique, siège de nos émotions.

Il organise les informations reçues d'autres régions périphériques (l'amygdale, le septum, le cortex préfrontal...) leur attribue à toute vitesse des valeurs de plaisir ou de rejet, et enclenche les mécanismes de réactions.

C'est l'hypothalamus qui est chargé de cette mission.

Son rôle est d'adresser des messages chimiques aux deux composantes du système nerveux autonome: le système sympathique qui réagit intuitivement aux agressions extérieures par l'intermédiaire de la noradrénaline, l'hormone du stress réveillant nos muscles, nos organes et nos réactions primaires (sudation, frisson, accélération du rythme cardiaque...) et le système parasympathique qui préserve l'équilibre corporel en modérant la tempête émotionnelle à coups d'acétylcholine, un autre puissant messenger chimique.

Un carburant fait fonctionner cette subtile mécanique du plaisir: la dopamine, le neurotransmetteur responsable de la dépendance psychique.

Plus il est libéré, plus on est motivé pour en retrouver la saveur. Quand arrive un signe, un groupe de neurones localisés dans le mésencéphale libère un flot de cette hormone.

Il traverse le striatum, puis arrose l'amygdale qui contrôle notre mémoire émotionnelle, et le cortex préfrontal, siège de notre réflexion, pour finir dans le noyau accumbens. Désinhibé!

Ce mécanisme imprime en mémoire les composantes du plaisir.

Un parfum, une ambiance suffisent.

Avec la répétition, le processus se renforce jusqu'à induire une dépendance.

Cette effervescence chimique n'est pas éternelle.

L'amour ?

Des chercheurs italiens de l'université de Pavie assurent que, pendant au moins la première année d'une histoire d'amour, le facteur de croissance des nerfs «nerve growth factor», une neurotrophine impliquée dans la survie des neurones, augmente sensiblement et protège les amoureux des coups de déprime en stimulant les zones profondes du cerveau.

Mais le phénomène s'éteint rapidement.

A la faculté de médecine de l'Unam au Mexique, Georgia Montemayor Flores affirme que l'amour peut s'apparenter aux troubles obsessionnels compulsifs (toc), dont le cerveau finit par se protéger pour éviter la surchauffe.

«Amoureux, on plonge dans un état physico-chimique de folie passagère qui dure un maximum de quatre ans», affirme-t-elle.

Vient alors le temps de l'attachement décrit par Helen Fisher, qui solidifie le couple au-delà du big-bang primordial.

Attentions quotidiennes, baisers, caresses, moments d'intimité, simples échanges d'idées libèrent l'hormone du lien, l'ocytocine, qui agit en induisant un sentiment de bien-être.

Dans un article publié dans la revue « Nature », le neurobiologiste Larry Young a montré que chez les campagnols - un mammifère qui s'accouple pour la vie - la quantité de récepteurs de cette hormone et de son équivalent masculin, la vasopressine, était directement liée à la monogamie.

Des études sont en cours pour agir génétiquement sur cette **sensibilité** réciproque.

Devant le maire, les amoureux du futur pourront alors, sans se tromper, se jurer amour et fidélité pour la vie.

Posted by [Veronica IN DREAM](#) at 12:32 AM