



# Stress, anxiété, déprime NON MERCI!

**Si l'été a pu recharger nos batteries, l'enjeu de cette rentrée est de préserver un état d'esprit serein. Pour maintenir le stress à distance, et l'empêcher d'entraîner anxiété ou déprime, le mieux est d'en comprendre la nature et les causes. Surchargé, inquiet ou déprimé : à chaque stress son plan pour rester zen. On respire... ça va bien se passer!**

PAR JULIE MARTORY

**S** Stressés, les Français? Un peu... 54 % d'entre nous ont le sentiment d'avoir été stressés depuis le début de l'année 2021, selon un sondage de juin 2021 Ifop-Fitbit. Les femmes (64 %) et les jeunes de moins de 35 ans (68 %) sont particulièrement touchés par le stress. Et 62 % d'entre nous constatent même que ce stress a eu un impact négatif sur leur vie.

Je stresse, tu stresses, il stresse... nos vies se conjuguent souvent en mode stress. Un stress à la base plutôt bénéfique, et même vital, comme le rappelle le Dr Marine Colombel, psychiatre dans une unité dédiée à la prise en charge du stress et du burn out : *“Le stress désigne la capacité de notre organisme à s'adapter à une contrainte extérieure. Le souci, c'est lorsque ce mécanisme d'adaptation se met constamment en marche, y compris pour des choses minimes. On entre alors dans le stress chronique. Le corps brûle ses réserves, il est épuisé.”* Un peu comme un élastique constamment en tension... Le risque : qu'il craque! Mais pourquoi tant de stress? Bien évidemment, la pandémie et son contexte anxiogène, le télétravail (et ses abus), la privation de sorties ont généré du stress, mais les graines étaient déjà bien semées. *“La vie a toujours été difficile, mais aujourd'hui, la grande difficulté est la vitesse. En quelques décennies, le monde s'est accéléré, nous obligeant sans arrêt à nous adapter. Résultat : nous sommes constamment en état de stress”,* analyse la psychiatre. Sans jamais nous laisser le temps de revenir à notre état d'équilibre originel ni de refaire le plein d'énergie. C'est ce que nous allons nous attacher à retrouver ici.

#### NOS EXPERTS

Dr MARINE COLOMBEL, psychiatre et enseignante en méditation, auteure de “La méditation anti-burn-out” (Marabout) CHRISTOPHE HAAG, professeur à l'em-Lyon, chercheur en psychologie sociale, auteur de “La contagion émotionnelle” (Albin Michel) VÉRONIQUE LIESSE, diététicienne-nutritionniste-micronutritionniste, auteure de “Ma bible pour perdre du poids sans régime” (Leduc) ÉLODIE LEGALE-PAVARD, coach, auteure de “50 exercices pour arrêter de se sacrifier” (Eyrolles) CAROLINE GAYET, diététicienne phytothérapeute, auteure de “Je m'initie à l'herboristerie” (Leduc) GENEVIÈVE GAGOS, formatrice et praticienne EFT, présidente de l'Association Française EFT, auteure de “L'EFT, c'est la vie” (First) STÉPHANIE BRILLANT, conférencière, auteure de “L'incroyable pouvoir du souffle” (Actes Sud) CAROLINE CUNY, docteur en psychologie cognitive et professeur à Grenoble École de Management, co-auteur du “Guide des bonnes pratiques pour lutter contre la sursollicitation numérique” (en ligne) STÉPHANIE CAILLÉ-GARNIER, neurobiologiste au CNRS, spécialiste de l'addiction.

**Test**

QUELLE EST LA MÉCANIQUE DE MON STRESS?

Chacun sa route, chacun son stress! En fonction de ses causes, il se manifestera différemment selon les personnes. Et vous, quel stressé êtes-vous?

- Je ne sais pas dire non .....\*
- J'ai parfois des palpitations et la gorge nouée.....■
- Je doute de moi .....▲
- Prendre du temps pour moi est un luxe .....\*
- J'accorde beaucoup d'importance au regard et au jugement des autres.....■
- Le matin, lorsque je me lève, je ne suis pas du tout motivé(e) .....▲
- Je pense à 10000 choses, j'ai l'impression de toujours avoir un planning dans la tête .....\*
- Je m'inquiète beaucoup pour le futur .....■
- Mon appétit varie : j'en ai plus ou moins que d'habitude.▲
- J'ai du mal à décrocher du travail .....\*
- Je m'inquiète souvent pour des choses qui n'en valent pas la peine .....■
- J'ai tendance à faire passer les besoins des autres avant les miens .....\*
- Depuis quelque temps, je prends peu de plaisir à faire les choses .....▲
- J'ai besoin d'avoir totalement le contrôle des choses pour être serein .....■
- Je manque de motivation .....▲
- Je limite mes interactions avec les autres en ce moment ..▲
- Je suis du genre perfectionniste.....\*
- J'ai toujours ce vague sentiment que quelque chose de grave va arriver.....■

**RÉSULTATS**

J'ai un maximum de \* : je suis stressé en mode débordé; je croule sous une forte charge mentale.  
 J'ai un maximum de ■ : je suis stressé tendance angoissé; un rien m'inquiète.  
 J'ai un maximum de ▲ : je suis stressé type démoralisé; j'ai

un gros coup de blues.  
 En fonction de son profil, chacun trouvera dans les pages suivantes des pratiques reconnues pour abaisser son type de stress et maintenir ou revenir à un état de sérénité.  
 Bien sûr, rien n'empêche de piocher des conseils dans les autres profils!

ON MET SA charge mentale AU RÉGIME!

Quand on a tendance à toujours vouloir en faire plus, on en arrive à ne plus rien faire correctement... Or le cerveau ne peut bien faire qu'une seule chose à la fois. C'est comme ça qu'il est "câblé" ! En triant ses priorités, on retrouve efficacité et sérénité.



**P**enser à tout, tout le temps : c'est typique de la charge mentale, "une hypersollicitation due à une accumulation de tâches, dans des domaines et des lieux différents", décrypte le Dr Marine Colombel. Pire que la double journée, c'est la journée dédoublée puisqu'univers pro et perso empiètent allègrement l'un sur l'autre. "Cela crée des ruminations qui tournent en boucle, car elles ne peuvent trouver de solution, poursuit la psychiatre. Elles s'accumulent, comme dans une machine à laver dans un cycle sans fin." Un cycle dont on sort littéralement... rincé! Si, jusqu'à présent, la sphère domestique avait davantage tendance à déborder sur la sphère professionnelle – les femmes en étant les premières victimes –, l'inverse est aussi vrai aujourd'hui, avec une charge mentale professionnelle pesant lourdement sur de plus en plus d'épaules. Virus de l'urgence, maladie du toujours plus (d'informations, de sollicitations, de consommation) et toujours mieux : nos vies modernes sont intrinsèquement génératrices de charge mentale. "L'hyperconnexion accentue cette porosité entre les sphères pro et perso", observe le Dr Marine Colombel. "Avec les outils numériques, tout arrive vite et est mis sur le même plan. Ils exacerbent le décalage entre la vitesse de circulation de l'information et le délai nécessaire à la réalisation", ajoute Nathalie Cuny, docteur en psychologie cognitive. Alors que l'on a plus de temps libre que nos aïeux, ce temps est vite rempli par de multiples sollicitations. À nous de trouver le bouton marche-arrêt.



## ON MET SA charge mentale AU RÉGIME!

### S'accorder du temps pour soi... sans culpabiliser

Vous voyez le niveau de votre batterie sur votre smartphone? Eh bien l'être humain est pareil : il a besoin d'être régulièrement rechargé! Ce n'est pas du luxe - ni égoïste -, c'est tout simplement vital. Difficile, dans un planning déjà ultra-serré? Certes, mais le frein principal est bien souvent en soi... "C'est ce que l'on nomme la fatigue de compassion : on préfère le bien-être des autres à son propre bien-être, au risque de mettre sa santé en danger", analyse le psychiatre. "Beaucoup de femmes traînent cet héritage de sacrifice, de façon inconsciente. Cela repose sur des croyances limitantes comme 'Se reposer, c'est du luxe', 'Dire non n'est pas poli'", abonde Élodie Legale-Pavard, coach. Prendre conscience de ces croyances est un premier pas. Vient ensuite la seconde étape : mettre en place de petites actions allant à l'encontre de ces croyances. "Pas besoin d'avoir un après-midi de libre, ni même une heure devant soi pour prendre du temps pour soi. Quinze minutes, c'est déjà un bon départ! Le plus important, au début, est de créer l'habitude. Très vite, on en ressent les bénéfices", insiste la coach.



### Traquer les fuites de temps

"Les fuites de temps sont ces moments où l'on perd du temps sur son smartphone, sur les réseaux sociaux, les jeux", explique Élodie Legale-Pavard. Pour prendre conscience à quel point nos écrans absorbent ce temps dont on se plaint manquer si souvent, la coach propose ce petit exercice : estimer le temps passé, sur une journée, sur les différentes applications utilisées, puis se demander ce que cela apporte. "Si on réduit, ne serait-ce que d'une demi-heure, le temps passé sur les réseaux sociaux, c'est du temps que l'on peut prendre pour soi, pour se ressourcer", poursuit-elle.

#### Le coup de pouce de la phyto

En cas de forte charge mentale, Caroline Gayet conseille la klamath, qui va booster à la fois sur le plan physique, moral et cognitif. "Cette algue d'eau douce est riche en PEA (phényléthylamine), un précurseur de la dopamine. Reminéralisante, elle est également bienfaitrice pour la concentration et la sphère cognitive", explique la phytothérapeute, qui recommande une cure de 1 mois, à raison de 500 à 1500 mg le matin. Sous forme de poudre, en pharmacie et magasin bio.

### Redéfinir ses priorités

Le temps n'étant pas extensible, s'octroyer des moments nécessite de faire une croix sur d'autres. Est-ce un drame? "On a tendance à penser que tout est important. Pour diminuer la pression, il faut identifier ce qui l'est vraiment, en faisant un travail sur ses valeurs", estime le Dr Colombel. Concrètement, on réfléchit aux valeurs qui nous animent. Pour s'aider, on peut trouver des listes en ligne et entourer les cinq valeurs auxquelles on s'identifie le plus. "Une fois identifiées, elles vont nous guider dans nos choix de vie, telle une boussole", poursuit le psychiatre. Et nous aider à alléger, un peu, cette charge mentale.

### Éviter le piège du multitasking

Le multitasking (le fait de faire plusieurs choses à la fois) est source de stress... et totalement contre-productif. "Notre cerveau est certes capable de se modifier grâce à la neuroplasticité, mais pas encore assez pour être multitâche. Seuls 2,5 % de personnes sont des 'multitaskers', montrent les neurosciences", explique Nathalie Cuny. On a l'illusion de pouvoir faire plusieurs choses à la fois, mais en réalité, on ne fait que switcher de l'une à l'autre. Ce qui nécessite, à chaque fois, de désengager notre attention pour la réengager, et ainsi de suite. "Durant ce processus, il y a une perte de l'information, ce qui accroît le risque d'erreur et nuit à la productivité, poursuit l'experte en psychologie cognitive. Face à cette surchauffe mentale, notre jauge d'émotions arrive elle aussi à saturation." La parade? Introduire des plages de "concentration" dans sa journée : 20 à 30 min par exemple, en étant absorbé sur une tâche... et une seule. On s'octroie aussi des petits moments de "vagabondage mental", durant lesquels on laisse ses pensées divaguer. "Ce 'mode par défaut' est très important pour régénérer ses ressources, mémoriser les informations, résoudre des problèmes complexes, réguler ses émotions", souligne la chercheuse.

69 % DES CADRES AYANT UNE CHARGE MENTALE ÉLEVÉE AFFIRMENT VIVRE "SOUVENT" DES TENSIONS DANS LEUR COUPLE, SELON UNE ÉTUDE IFOP-MOONCARD DE JUIN 2021.

### De l'art de la liste...

Mise en pratique directe de ce travail de hiérarchisation (et de tri par le vide) : la "to-do list". Mais pas la classique, longue comme une liste de courses pour un repas de Noël, génératrice de stress et d'un sentiment d'échec. Une to-do list "intelligente" consiste, pour chaque tâche, à se poser la question : est-ce vraiment nécessaire? Quelle est ma valeur ajoutée? Qu'est-ce que je risque si je ne le fais pas? Puis-je déléguer? Chaque jour (ou idéalement la veille), on établit une liste limitée à 4 ou 5 tâches. Et si l'on délègue, on le fait de A à Z, en acceptant que les choses ne soient pas exactement faites à notre manière...

#### La détox digitale, mode d'emploi

- Avant de consulter son téléphone portable, on se pose la question : est-ce vraiment nécessaire?
- Désactiver ses notifications
- Multiplier les lieux (chambre à coucher, toilettes, salle de bains...) sans téléphone.
- Pratiquer la low information diet : accepter de ne pouvoir traiter toutes les informations auxquelles on a accès grâce aux outils numériques.

# ON DÉCHARGE ses anxiétés

**L'anxiété est un tapis roulant qui nous emmène dans un monde imaginaire : celui de nos peurs. En faisant un pas de côté, grâce à des techniques simples à tester, on peut regarder la réalité avec plus de lucidité.**

**D**Peur de la contagion, de la maladie, de la mort : la crise sanitaire nous a exposés à un contexte anxiogène inédit. Mais nous avons pu le constater : quand certaines personnes ont traversé plutôt sereinement cette période, pour d'autres, l'inquiétude était quasi permanente. "Ce profil de la personne anxieuse touche en effet davantage à la personnalité, et est étroitement lié à la qualité du sentiment de sécurité intérieure établi durant la petite enfance", observe le Dr Marine Colombel. Dans un état permanent de tension et de vigilance, le stressé anxieux va, face à une situation, grossir le trait, décupler le potentiel d'une difficulté, imaginer le pire scénario. La machine à ruminations mentales est en marche. Avec l'anxiété, on dépasse le cadre physiologique du stress, on entre dans l'émotion. Cet état d'inquiétude excessive peut se traduire par des symptômes physiques (palpitations, gorge nouée, maux de ventre, spasmophilie...), mais aussi par des difficultés de concentration, une irritabilité, des réactions inappropriées face à des situations pourtant sans importance. Le gros travail consiste à prendre conscience que ces pensées inquiétantes ne sont que ce qu'elles sont : des pensées, et non la réalité.

EN AVRIL 2021, 22 % DES FRANÇAIS PRÉSENTAIENT UN ÉTAT ANXIEUX, SOIT 8,5 POINTS DE PLUS PAR RAPPORT AU NIVEAU HORS ÉPIDÉMIE, SELON L'ENQUÊTE COVIPRED DE SANTÉ PUBLIQUE FRANCE.



## La méditation, pour revenir à l'instant présent

Notre tendance à repartir dans le passé ou à nous projeter dans le futur est en grande partie source de cette anxiété diffuse. "En nous ramenant à l'instant présent, la méditation est un puissant antidote", estime le Dr Marine Colombel. Il ne s'agit pas de contrôler ou stopper ses pensées, juste de ne pas s'y accrocher. Pour cela, on utilise un point d'ancrage - le souffle, par exemple - et dès que des pensées arrivent, on ramène notre mental à cette ancre. On prend alors conscience que ce qui nous angoisse n'est que des pensées. "En état méditatif, on arrête le brouhaha de la pensée, ce qui permet d'accéder à une meilleure connaissance de soi, d'enlever des schémas ancrés depuis l'enfance et sources d'angoisse", poursuit la psychiatre. Inutile de se lancer dès le début dans des méditations de 30 minutes ni de rester assis : on peut méditer debout, en marchant, en cuisinant. "Ce qui est important, c'est l'attitude mentale. Dès que des pensées surgissent, on recentre son attention sur son action", explique la psychiatre

## L'EFT : tapoter pour apaiser

Dans l'arsenal antistress, l'EFT (*Emotional Freedom Techniques* ou techniques de liberté émotionnelle) fait parler d'elle. "C'est une acupuncture émotionnelle sans aiguilles, comme aime à le résumer Geneviève Gagos, présidente de l'Association française EFT. Acupuncture, car on utilise les méridiens; sans aiguilles, en ne se servant que de ses doigts; émotionnelle enfin, car on agit sur les ressentis." Considérant que "la cause de toute émotion négative est due à un dérèglement du système énergétique corporel", l'EFT s'attache à lever ces blocages en tapotant sur des points d'acupuncture. Des études, dont une méta-analyse de 2017\*, ont montré son efficacité, notamment chez des vétérans atteints de stress post-traumatique. Pour s'y mettre, le mieux est de consulter un praticien formé qui enseignera la "ronde EFT" (8 points à tapoter) et accompagnera dans un travail de fond. On peut aussi s'initier seul, avec des livres ou des vidéos. Pour en savoir plus : [technique-eft.com](http://technique-eft.com)

\* The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques in the Treatment of Post traumatic Stress Disorder: A Meta-Analysis, Explore, 2017.

### LA MÉTHODE 5-4-3-2-1

Développée par Ellen Hendriksen, psychologue clinicienne de l'université de Boston, la méthode s'inspire de la méditation pleine conscience. Pour couper court aux ruminations mentales génératrices d'inquiétude et de stress, elle invite à se focaliser sur ses sens, en 5 étapes.

- On visualise 5 choses autour de soi
- On identifie 4 sons différents
- On touche 3 choses
- On distingue 2 odeurs
- On goûte 1 chose

## Le CBD, remède antistress?

CBD : impossible d'ignorer ces trois lettres qui ornent de plus en plus de vitrines de magasins. Le CBD, pour cannabidiol, est une molécule du chanvre, plus connu sous le nom de cannabis. Contrairement au THC, le CBD n'a pas d'effet euphorisant et n'est pas un stupéfiant. "Le CBD agit sur le système endocannabinoïde qui régule de nombreuses fonctions cérébrales et physiologiques", explique Stéphanie Caillé Garnier. Il n'est pas étonnant que les recherches se multiplient

\* NIH - Cannabidiol : A Potential New Alternative for the Treatment of Anxiety, Depression, and Psychotic Disorders.

## Le coup de pouce phyto

Aux profils anxieux, Caroline Gayet conseille le duo mélisse-aubépine : "L'aubépine agit contre les angoisses et a aussi un tropisme cardiaque : elle va calmer les palpitations. Antispasmodique, la mélisse va, elle, harmoniser la relation intestin-cerveau. Les deux se complètent pour apaiser, sans effet sédatif." Faire infuser 10 minutes 1 c. à soupe de feuilles de mélisse et 1 c. à soupe de sommités fleuries d'aubépine dans 50 cl d'eau bouillante, puis filtrer. Boire tout au long de la journée, en cure de 3 semaines par mois.

## L'écriture, pour se délester des pensées négatives

Au-delà de l'acte littéraire, l'écriture a un réel pouvoir thérapeutique. Une étude\* a ainsi montré qu'écrire ses sentiments négatifs allégeait leur impact en modulant l'activité de l'amygdale, structure du cerveau impliquée dans les émotions. Plus récemment, une autre\*\* démontrait que chez les personnes anxieuses, l'écriture expressive pouvait aider à se préparer à une tâche stressante. Envie de tester ? Élodie Legale-Pavard propose cet exercice "d'écriture intuitive" consistant à écrire tout ce qui passe par la tête, durant 10 minutes, sans se juger ou se soucier du style. "Cela permet de libérer les pensées en surface, mais aussi des pensées plus profondes qui peuvent parasiter l'humeur de manière inconsciente", analyse la coach.

\* Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Psychol Sci. 2007.  
\*\* The effect of expressive writing on the error-related negativity among individuals with chronic worry, Psychophysiology, 2017.



# ON NOURRIT sa santé mentale!

**L'actualité, la télévision et Internet nous embarquent dans des montagnes russes émotionnelles épuisantes, propices aux coups de blues. Pour s'apaiser durablement, on écoute en priorité ses besoins personnels et on veille sur sa respiration et son alimentation.**

Après la pression vient, logiquement, la dé-pression. "Avant la crise, nous étions pris dans une dynamique, dans une fuite permanente où nous n'avions pas réellement le temps de réfléchir", analyse le Dr Marine Colombel. La crise sanitaire a créé une rupture, bousculé nos valeurs. Certains y ont même perdu le sens de leur travail. Nous avons aussi mobilisé énormément d'énergie pour nous adapter." Pour autant, la sinistrose ambiante était déjà bien présente. Pour Christophe Haag, professeur chercheur en psychologie sociale, nous vivons depuis quelques années dans ce qu'il appelle un "hum" négatif, un trop-plein émotionnel négatif. "Les nouvelles technologies nous permettent de vivre en direct et sans recul les grandes émotions de ce monde. Cet excès d'informations émotionnelles provoque une sur-émotionnalité", décrypte le spécialiste. Jeux vidéo, consommation, alcool, junk food... notre monde nourrit par ailleurs le circuit dopaminergique, celui du plaisir immédiat, éphémère. Au détriment, c'est le risque, d'un bien-être plus profond. "Nous vivons dans une société très consumériste, très matérielle, qui fait de nous des boulimiques du 'je veux tout et tout de suite', analyse le chercheur. La frustration, l'ennui, le silence, la patience sont devenus non gratas. Or, les expérimenter nous aide aussi à 'muscler' nos compétences de régulation émotionnelle si nécessaire pour ne pas se laisser contaminer par un tas d'émotions toxiques."

**UN RÉGIME DE TYPE MÉDITERRANÉEN (FRUITS ET LÉGUMES, POISSON ET CÉRÉALES) DIMINUE DE 33 % LE RISQUE DE DÉPRESSION, A CONCLU UNE ÉTUDE DE L'INSERM DE 2018.**

## Se protéger de la contagion émotionnelle

L'empreinte carbone, on connaît. De la même manière, nous avons une empreinte émotionnelle. "Les émotions qui transparaissent à travers notre posture, nos paroles ont un impact sur les autres. Par mimétisme, via nos neurones miroirs, nous nous mettons au diapason des émotions de l'autre", explique Christophe Haag. Hélas, les émotions négatives sont les plus contagieuses! D'où l'importance de s'entourer de personnes qui vont bien, et de prévoir pour les autres des "sas de décontamination émotionnelle", comme les nomme le chercheur, qui prône la nature comme anxiolytique naturel le plus efficace.

## Pratiquer la gratitude

"Nous avons tous cette responsabilité : quel type d'émotions voulons-nous véhiculer?", interroge Christophe Haag. Parmi les émotions positives que nous nous devons de propager, il en est une très puissante : la gratitude, cette faculté à être conscient des bons éléments de sa vie et de ne pas les prendre pour acquis. La pratiquer au quotidien est un gage de bonne santé physique et mentale, montrent les neurosciences. En zoomant sur le positif, on le discerne de mieux en mieux, partout. Et on se détourne du négatif... et de notre nombril! Attention : il ne s'agit pas de lancer des mercis à tout va. Dans son livre "Merci! Comment la gratitude change nos vies", le psychologue Robert Emmons précise que pour être bienfaitante, la gratitude doit être exprimée après être passée par ces deux étapes. Un : constater le bien reçu (matériel, moral, etc.) et son coût pour la personne qui l'a offert. Deux : reconnaître que la source de bienfait est en dehors de soi. On s'entraîne en tenant un carnet de gratitude, dans lequel on note chaque soir trois motifs de gratitude.



## Chouchouter son microbiote

En conversation constante avec notre cerveau, notre microbiote intestinal impacte notre moral. Il est d'ailleurs à l'origine de 90 % de la sérotonine. En 2020, des chercheurs de l'Institut Pasteur, du CNRS et de l'Inserm ont découvert comment une modification de ce microbiote par un stress chronique pouvait causer un état dépressif. Une autre étude, toujours française, a montré qu'une dysbiose (déséquilibre du microbiote) pouvait altérer la production de sérotonine. En attendant les premiers "psychobiotiques", il convient de préserver cet écosystème. Le conseil de Véronique Liesse, diététicienne-nutritionniste-micronutritionniste : limiter les ennemis comme les graisses en excès (surtout les saturées), la viande en excès, le sucre à gogo, les toxiques (additifs, colorants, pesticides...), trop de sel. "A contrario, le microbiote aime les fibres (mais chaque microbiote a ses préférées), les aliments lactofermentés (miso, shoyu, tempeh...), probiotiques (yaourt, kéfir, kombucha...), les polyphénols (fruits et légumes, thé, chocolat...) et les oméga 3 (poisson gras, huile de colza ou de lin, graines de chia...)"

## Le coup de pouce phyto

En cas de déprime passagère, Caroline Gayet recommande ce combo de plantes adaptogènes : rhodiola et griffonia. "Le premier stimule physiquement, intellectuellement et moralement en favorisant la sécrétion de dopamine, de sérotonine et d'adrénaline. Le second contient du 5-HTP, qui va améliorer l'humeur, la qualité du sommeil et limiter les compulsions alimentaires." À prendre en cure de 3 semaines (suivie d'une pause d'un mois si on souhaite la renouveler), 500 mg à 1 g par jour le matin pour le rhodiola, 500 mg le midi et à 16 h pour le griffonia.

## CONSEILS D'EXPERTE

- **Des "checks respiration"**  
Dans la journée, observer sa respiration. "Quand on écrit un mail par exemple, on est souvent en apnée", explique Stéphanie Brillant. En prendre conscience, puis refaire circuler son souffle.
- **Un "kit d'urgence" perso**  
Certains ont besoin d'un stress pour évacuer, quand d'autres nécessitent une respiration qui va calmer illico. Aux premiers, la spécialiste conseille de faire 20 sauts en l'air en levant les bras (comme un jumping jack) en apnée. Une pause, on recommence une 2<sup>e</sup> fois, puis une 3<sup>e</sup>. "On initie un stress physiologique qui va permettre de retrouver le calme", décrypte-
- t-elle. Aux autres, elle suggère la technique de la paille : mettre sa bouche comme si on soufflait dans une paille. Inspirer normalement et expirer le plus longtemps possible. Recommencer 4 ou 5 fois.
- **La cohérence cardiaque**  
Cette technique consiste à respirer à un rythme bien précis : 5 secondes d'inspiration, 5 secondes d'expiration, soit 6 cycles complets par minute. "On conseille de pratiquer 2 x 10 minutes par jour, pour renforcer la cohérence entre le cerveau et le cœur", précise Stéphanie Brillant, qui propose une routine du matin sur son site : [academiedusouffle.com](http://academiedusouffle.com).

## La respiration : kit d'urgence et outil de transformation

Respirer? Nous le faisons à longueur de journée! "Pas sur le bon tempo, pas assez profondément, pas au bon endroit : la majeure partie d'entre nous respire mal, souligne Stéphanie Brillant. On envoie alors à notre corps un message de stress." L'auteure de "L'incroyable pouvoir du souffle", chez Actes Sud, voit dans cet acte vital une "trousse d'urgence", car certaines respirations peuvent ramener le calme de façon immédiate. La respiration permet de communiquer avec le nerf vague, qui agit sur le système nerveux sympathique, activé en mode stress, et le système nerveux parasympathique qui ramène le calme. "Très schématiquement, à l'inspiration on sollicite le système sympathique et à l'expiration le système parasympathique." C'est aussi un kit d'hygiène quotidienne, car "en pratiquant régulièrement des exercices respiratoires, on va s'entraîner à réharmoniser cette balance sympathique/parasympathique, mais aussi à se réaligner", précise la spécialiste.



# ON CULTIVE LES *molécules antidéprime*

Elles s'appellent **sérotonine, ocytocine, endorphines**. Outre leur rime, elles ont pour point commun de nous aider à gérer le stress et à garder le moral. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de booster leur sécrétion grâce à de petits gestes faciles et rapides.



## LA SÉROTONINE L'HORMONE DE L'APAISEMENT

### À QUOI ÇA SERT ?

Hormone de la sérénité, la sérotonine calme l'organisme et stabilise l'humeur, d'où son surnom d'"antidépresseur naturel". D'ailleurs, de nombreux traitements antidépresseurs agissent en accroissant son taux. Un stress prolongé, lui, le fait chuter.

### Pour la booster

#### LE TRYPTOPHANE

Notre corps fabrique la sérotonine à partir du tryptophane, un acide aminé essentiel que l'on trouve dans le riz complet, les légumineuses, les crucifères, le chocolat noir, les oléagineux, les œufs, les produits laitiers, la viande et les poissons gras. On accompagne ces aliments de glucides, qui vont aider le tryptophane à entrer en priorité dans le cerveau.

#### LA LUMIÈRE

Via les photorécepteurs rétiniens, la lumière agit sur la sécrétion de neurotransmetteurs, dont la sérotonine. L'idéal est de s'y exposer le matin. L'hiver, la luminothérapie permet d'avoir sa dose de lumière quotidienne.

#### LE MAGNÉSIUM

Le magnésium intervient dans le stockage et la libération de la sérotonine. Ne pas hésiter à faire une cure en privilégiant un glycérophosphate ou un bisglycinate, associé à de la taurine et de la vitamine B6.

#### LES OMÉGA 3

Certains vont augmenter la libération de l'hormone en réduisant les processus inflammatoires, quand d'autres vont améliorer les récepteurs à la sérotonine. Poissons gras, graines de chia, huile de lin ou de colza sont de bonnes sources.



## ON CULTIVE LES molécules antidéprime

### LES ENDORPHINES : L'ANTIDOULEUR NATUREL

#### À QUOI ÇA SERT ?

Cette "morphine naturelle" se lie dans le cerveau aux récepteurs opiacés, qui interviennent dans le circuit de la douleur. À la clef : une action antalgique. Elles ont aussi un effet anxiolytique, mais peuvent également entraîner une certaine euphorie.

#### Pour les booster

##### L'ORGASME

Outre du plaisir, l'orgasme provoque un déferlement d'hormones du bien-être : dopamine, ocytocine, endorphines, etc. Certaines femmes s'en servent même pour calmer douleurs menstruelles ou migraines.

##### LE RIRE

Un grand éclat de rire déclenche la libération de dopamine et d'endorphines, d'où un effet antalgique et antidéprime attesté par de nombreuses études. À tester : le yoga du rire.

##### LA MUSIQUE

C'est un antidote universel, au point que l'OMS a publié en 2019 un rapport attestant de ses effets sur le bien-être. À l'écoute d'une chanson, notre cerveau produit différents transmetteurs, dont des endorphines.

##### LA DANSE

La danse est un véritable pansement pour le moral via la sécrétion d'endorphines et d'ocytocine. Plus encore lorsque l'on partage le *dancefloor* avec d'autres personnes.



### L'OCYTOCINE : L'HORMONE DE L'ATTACHEMENT

#### À QUOI ÇA SERT ?

Véritable ciment émotionnel, l'ocytocine est l'hormone (mais aussi le neurotransmetteur) du lien, de l'amour, de la confiance. Elle est également impliquée dans la satisfaction de la vie. Antagoniste du cortisol, elle en abaisse le taux.

#### Comment la booster ?

##### LES CÂLINS

En faisant ou recevant un câlin de 20 secondes au minimum, on déclenche la libération d'ocytocine. Le rythme idéal serait de 5 à 7 câlins par jour. *Free hugs* pour tous!

##### CARESSER SON CHAT

Caresser un animal entraîne la libération d'ocytocine et abaisse le niveau de cortisol. Pas étonnant que l'on se sente si zen en compagnie d'un chat.

##### LES COMPLIMENTS

Recevoir un compliment : c'est toujours plaisant. Cela déclenche également la

sécrétion d'ocytocine. La bonne nouvelle : ça marche dans les deux sens, puisque faire un compliment active tout autant la sécrétion de l'hormone de l'attachement.

##### LES AMIS

Nous sommes des êtres sociaux, nous avons pu le constater durant cette période de distanciation sociale. Au contact d'amis, l'ocytocine augmente, tandis que le stress diminue. Les endorphines sont également de la partie.

### La dopamine ? Oui mais...

En plus de distiller du plaisir, elle gomme la fatigue et booste la vigilance. Indispensable donc, d'autant que c'est la première substance à être pompée en cas de stress. Mais le circuit dopaminergique est aussi celui de la récompense, du plaisir immédiat... et éphémère. On veille donc à bien choisir ses sources de dopamine : musique, orgasme ou rire, plutôt qu'alcool, malbouffe, achats compulsifs ou like sur les réseaux sociaux.