

COMPRENDRE ET APAISER LE STRESS



Le stress est destructeur pour le cerveau en développement.

Prévenir le stress est essentiel en s'assurant que les besoins physiologiques primaires du bébé et de l'enfant sont comblés : sécurité affective, boire, manger, dormir, bouger, être en lien.

COMPRENDRE

- 3 expériences pour démontrer l'effet du stress (L'éloge de la fuite - Henri Laborit)

1er expérience de claustration : le rat surmonte le stress lorsqu'il a une porte de sortie

Un rat, animal social, est confiné dans sa cage de luxe à 2 compartiments. Il reçoit une décharge électrique à travers le plancher de son compartiment. Il change de compartiment et se réfugie dans le 2ème compartiment.

Tout va bien, il a pris la fuite ;
surmontant son stress,
il garde la forme.



2ème expérience de claustration : dans une cage, ensemble, 2 rats surmontent leur stress en combattant

Deux rats se trouvent dans le même compartiment mais la porte de communication entre les deux compartiments reste fermée.

Ils subissent un choc électrique et ne peuvent s'enfuir...

Rapidement ils deviennent agressifs, se battent, se mordent et se griffent

Mais tout va bien malgré les blessures corporelles :
ils sont en forme...
L'action de se battre a été leur
moyen de surmonter le stress en prenant la fuite..



COMPRENDRE ET APAISER LE STRESS

3ème expérience de claustration : un stress prolongé provoque la sidération et la maladie

Le rat est seul dans son compartiment avec la porte de communication fermée.
Il reçoit des décharges électriques : 10 min./jour pendant huit jours
Il subit sans pouvoir fuir.

Il n'a pas de solution de fuite,
Il somatise et devient malade : Il dépérit,
Il reste prostré il ne mange plus.
Il a été profondément stressé et l'exprime en développant une maladie.



... POUR RÉSUMER :

NOTRE CERVEAU ARCHAÏQUE COMME CHEZ LE RAT
RÉAGIT AU STRESS DE 3 MANIÈRES SOIT
1. LA FUITE,
2. LE COMBAT
3. L'IMMOBILISATION/LA SIDÉRATION

**SI L'ON RESTE COMPLÈTEMENT CONFINÉ SANS AUCUNE
SORTIE, CELA MÈNE À LA MALADIE (ANXIÉTÉ,
SOMATISATION, DÉPRESSION, TRAUMATISME)**

APAISER

Une clef pour sortir de son stress : Ouvrir une porte de sortie...

- Applaudir à 20h
- Méditer
- Faire de l'exercice physique au moins 20mn
- sortir marcher
- faire ses courses
- Parler à une personne de confiance et expliquer nos ressentis, nos émotions
- chanter, lire, jouer, créer

Pour aller plus loin

Ce que nous racontaient Henri Laborit et Alain Resnais dans le film « Mon oncle d'Amérique »
(Palme d'or, Cannes 1980), il y a plus de 40 ans...

Bande annonce :

http://www.allocine.fr/video/player_gen_cmedia=194473648cfilm=2124.html

Henri Laborit

https://fr.wikipedia.org/wiki/Henri_Laborit