

# CHAP 5

## Quel est l'anxiolytique (pour les grands et les petits) à consommer sans modération ?

- ☐ Une grosse boîte de Xanax en 0.5 mg.
- ☐ Une boîte de chocolats XXL.
- ☐ L'ocytocine, hormone de l'attachement.

*Réponse : l'ocytocine, bien entendu !*

Aujourd'hui est une journée difficile pour tout le monde. Nous sommes jeudi et deux de vos collègues sont absentes. Les enfants et les adultes sont nerveux. Sentant l'agitation du groupe, certains parents se sont montrés quelque peu agressifs à votre égard au temps des transmissions. Pour couronner le tout, l'équipe de direction n'a pas été en mesure de se libérer pour vous épauler. Vous êtes stressé et épuisé. Il est 18h30 et, dans la section, il ne reste plus que deux enfants. Livia, deux ans, vous tend les bras, le regard triste. Vous vous agenouillez et la serrez contre vous, avec tendresse et bienveillance, lui chuchotant que cette journée a été dure pour vous aussi. À ce moment précis, vous éprouvez tous les deux une **agréable sensation de revivre**. Vous vous sentez ressourcés, apaisés. Pourquoi ? C'est une réaction chimique. Une petite rando dans vos cerveaux permettra de mieux comprendre le phénomène...

Votre fidèle hypothalamus (une petite région qui est située au cœur de votre cerveau) vient de sécréter de l'ocytocine, l'hormone du lien et de l'attachement, qui a un fort pouvoir anti-stress. En déclenchant une réaction chimique en chaîne, elle permet de diminuer la sécrétion de

cortisol, l'hormone du stress, et d'augmenter l'activité parasympathique. Ce système nerveux parasympathique est très sympathique puisqu'il favorise la détente et la relaxation ! Son activation permet en effet le ralentissement des fonctions de l'organisme afin de conserver l'énergie : votre rythme cardiaque et votre respiration ralentissent, tandis que votre tension artérielle diminue<sup>1</sup>. En un mot, vous vous régénérez, aussi bien Livia que vous. **Et tout ça dans un seul et petit câlin !** N'est-ce pas magique ?

En plus de réduire le stress, l'ocytocine favorise :

- la confiance,
- l'attachement,
- la coopération,
- l'empathie,
- la tendresse,
- l'ajustement et l'engagement d'un adulte envers un enfant.

L'ocytocine fonctionne comme une boucle pour favoriser le rapprochement entre les individus. Lorsqu'un enfant se sent bien avec vous, qu'il apprécie votre contact, son cerveau sécrète de l'ocytocine. Cette ocytocine va entraîner à son tour la **sécrétion des molécules de bien-être**, les endorphines et la sérotonine. Le plaisir ressenti par l'enfant sur le moment va l'encourager à maintenir cette proximité, c'est alors que l'ocytocine est de nouveau sécrétée. C'est un cercle vertueux ! À l'inverse, le stress vient bloquer la sécrétion d'ocytocine.

La bonne nouvelle est que **l'ocytocine procure autant de bien-être aux enfants qu'à vous-même** (et à nos copains les animaux, aussi). Et que vous êtes tous, par définition, des réservoirs sur pattes d'ocytocine ! En d'autres mots, vous possédez en vous une potion magique qui a le pouvoir de diminuer le stress d'un enfant et de lui procurer un sentiment de bien-être. Et ainsi de diminuer son agitation, ses manifestations d'agressivité, ses émotions négatives, et de favoriser sa coopération, sa confiance en vous, sa douceur avec autrui. C'est pourquoi l'affection est présentée comme le carburant, le moteur d'un enfant, et non comme une récompense. Faire preuve de tendresse, de bienveillance et d'affec-

*Note*

1. L'activation du système parasympathique favorise également la fonction digestive et... l'appétit sexuel mais là, c'est une autre histoire !

tion envers les enfants sera aussi bénéfique au bien-être des enfants qu'à votre propre bien-être. Open bar d'ocytocine, donc !

L'ocytocine est synthétisée dans les laboratoires (on parle alors d'ocytocine de synthèse) afin que les chercheurs puissent tester ses effets dans différents contextes. Bien souvent, ils administrent aux participants de l'expérience de l'ocytocine par pulvérisation nasale. Même de synthèse, les effets de l'ocytocine sont épatants ! Ils parviennent à accroître le degré de coopération et de confiance entre deux individus qui ne se connaissent pas, par exemple. À ce titre, je me souviens d'une professionnelle qui avait lancé une idée en formation : « Et si on mettait des diffuseurs d'ocytocine dans les crèches ? ! ». ».

Sachez que vous sécrétez également de l'ocytocine lorsque :

- vous accouchez (c'est l'ocytocine qui entraîne ces charmantes et inoubliables contractions de notre utérus !)
- vous allaitez votre bébé ;
- vous avez un orgasme ;
- vous prenez quelqu'un dans vos bras, vous le caressez ou vous l'embrassez (un enfant, un adulte, un animal...) ;
- vous pensez à quelqu'un que vous aimez ou vous entendez le son de sa voix ;
- vous échangez un regard bienveillant avec une autre personne.

Vous prendrez donc 2 câlins,  
midi matin et soir.  
Et une dose de bisous à 16h.

Merci docteur.

