

le Cerveau



SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO

Contenu du No 2/2021

Editorial 2

L'hypnose n'est pas une fumisterie 3

« Je suis convaincu que la
créativité peut s'apprendre » 4 – 5

Manipuler des protéines,
soulager le stress 6 – 7

News et Jeux cérébraux 8

Ligue suisse pour le cerveau
Postgasse 19, case postale
CH-3000 Berne 8
www.cerveau.ch

Compte pour les dons PC 30-229469-9
IBAN: CH34 0900 0000 3022 9469 9

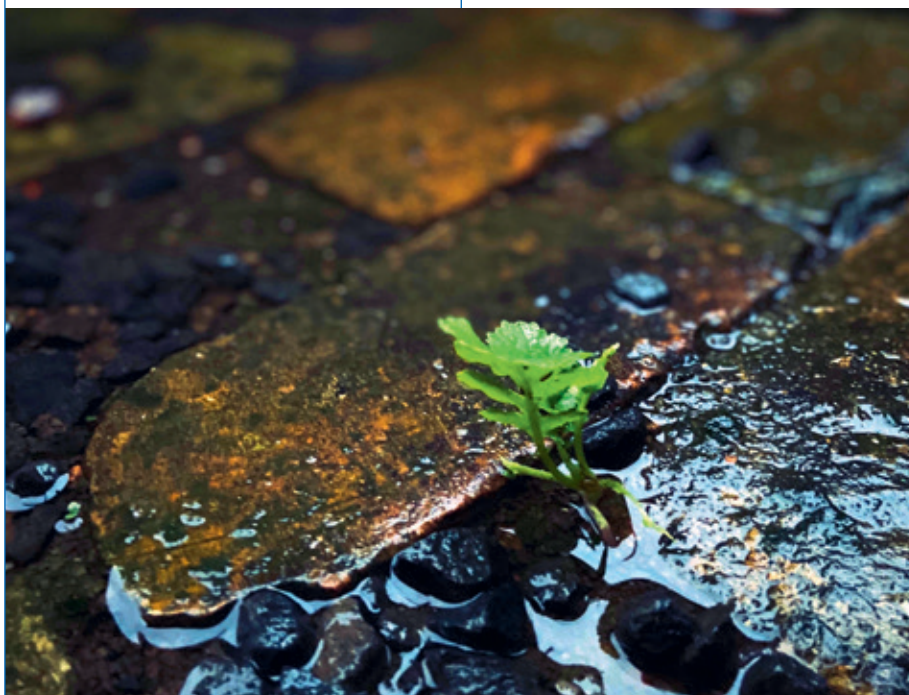
La résilience, robustesse du psychisme

Si le terme « système immunitaire du psychisme » est un peu court, il donne tout de même à entendre ce qu'est la « résilience ». Les êtres résilients sont doués d'une résistance mentale particulièrement élevée. Quelles que soient les difficultés, ils conservent leur santé psychique et se remettent plus rapidement que les autres des problèmes psychiques engendrés par une crise. Oxford Languages les crédite de la « faculté de surmonter des circonstances pénibles sans qu'elles laissent de séquelles durables ». L'antonyme serait la vulnérabilité. Les êtres particulièrement vulnérables contractent plus

souvent que les autres des maladies psychiques. D'où viennent ces différences, peut-on s'exercer à la résilience ?

Qu'est-ce que les êtres résilients font autrement ?

La pandémie du coronavirus a mis le mot « résilient » à la mode. Comment se fait-il que certaines personnes font une dépression alors que d'autres, qui ont vécu des difficultés apparemment similaires, en sont épargnées ? Chez ces dernières, les ennuis semblent rebondir comme sur un bouclier, ainsi que le laisse entendre le verbe latin « resiliere », dont dérive le mot « résilience ».



Editorial

La Semaine du cerveau 2021

Chère lectrice, cher lecteur,

Une drôle de première: Au lieu de l'annoncer et d'en parler avant, c'est, à titre exceptionnel, après coup que nous parlons cette année de la Semaine du cerveau.

Car elle a bien eu lieu en mars, mais en ligne. Et s'il est dommage que l'on n'ait pu se rencontrer et échanger « en présentiel », la bonne nouvelle est que presque tous les événements passionnants organisés par les universités ont été enregistrés.

Se consacrant cette année au « genre », l'Université de Berne avait par exemple posé la question de savoir si les hommes et les femmes apprennent différemment. À Lausanne s'est tenu une (visio)conférence publique sur le cerveau des athlètes. Et à Zurich on a remis, il va de soi, notre bourse de recherche, un sujet que nous développons évidemment dans le présent numéro du magazine « le Cerveau ».

Si vous avez raté quelque chose qui vous aurait intéressé, vous trouverez sur notre site les liens conduisant à tous les exposés et à toutes les tables rondes qui ont été enregistrés, ceci à l'adresse <https://www.hirnliga.ch/fr/semaine-du-cerveau>.

Je vous souhaite des heures instructives et divertissantes, mais, tout d'abord, une lecture captivante de ce nouveau numéro du magazine « le Cerveau »!



Prof. Jean-Pierre Hornung
Membre du comité de la Ligue suisse pour le cerveau

Les différences entre personnes résilientes et personnes vulnérables ont fait l'objet de nombreuses études, dont une de l'Institut Max Planck. D'une durée de plusieurs années, elle a montré que les enfants arrivés en fin d'étude avec une résistance psychique particulièrement élevée étaient déjà capables de s'adapter, assidus et extravertis bien avant. Il s'agit d'ailleurs là de traits de caractère estimés passablement « stables », c'est-à-dire peu susceptibles de varier au cours d'une vie. Il semblerait par ailleurs que la résilience dépende également de facteurs de nature génétique tels que l'intelligence et le degré d'extraversion.

Particulièrement important: le réseau social

Encore plus important que les dispositions héréditaires semble être, en ce qui concerne la résilience, le développement connu durant l'enfance. C'est, en tout cas, ce que montre l'une des toutes premières études consacrées à ce sujet. La psychologue américaine Emmy Werner a suivi pendant de nombreuses années 700 enfants hawaïens nés en 1955, dont environ un tiers, vivant dans la misère, souffraient de la faim ou avaient été négligés. Beaucoup d'entre eux connurent par la suite des problèmes de drogues et d'alcool ou présentèrent des troubles du comportement. Beaucoup, mais pas tous! Malgré toutes les difficultés, certains – les plus résilients – réussirent dans la vie et restèrent en bonne santé psychique.

Ces enfants résilients avaient en commun d'avoir tous une personne de référence très proche d'eux. Quelqu'un – enseignant, frère, sœur, voisin – qui, malgré toutes les épreuves, s'occupait d'eux. Un résultat que d'autres études sont venues confirmer. Notamment un travail portant sur des enfants roumains vivant en foyers, qui, recueillis par des familles, connurent pour la première fois amour et affection. Ceux-là eurent moins de peine à établir des relations que leurs camarades restés en foyers et ils étaient moins exposés à faire des troubles anxieux ou des dépressions. Moralité: il est possible d'apprendre à devenir résistant et possible de développer cette résistance. Et si un réseau social stable est un bon prédicteur de résilience

pour un enfant, c'est également le cas pour un adulte.

Devenir plus résilient?

S'il est vrai que les bases de la résilience doivent être jetées durant l'enfance, ces études fournissent tout de même des indications sur la manière de continuer à développer sa résistance psychique. Un adulte bien portant est tout à fait capable de s'exercer à ce penser positif que les personnes résilientes possèdent à un degré nettement plus élevé que les autres. Par exemple en notant chaque soir cinq choses survenues en cours de journée dont on se sent spécialement reconnaissant. Avec le temps, on apprend à privilégier le positif et à faire en sorte que l'on résiste mieux aux crises. S'agissant de la résilience, est également à évoquer la philosophie des personnes résilientes et à rappeler que l'on trouve déjà ce concept chez des philosophes de l'Antiquité tels que Sénèque, Épictète et Marc Aurèle. Une alimentation variée et une bonne dose d'exercices au grand air aident l'organisme à renforcer le psychisme en dégradant les hormones de stress. Et, bien que ce soit difficile en ce moment, il est particulièrement important de cultiver son réseau social, ne serait-ce que par téléphone ou en ligne.

Conseil de lecture: Boris Cyrulnik et Gérard Jorland: Résilience. Connaissances de base. Editions Odile Jacob 2012.

Photo de couverture: Unsplash