

Le stress est contagieux

Nous savons tous que les émotions ont la propriété d'être communicatives, et sont même à l'origine un moyen de communication entre les espèces dont la nôtre.

Nous savons aussi que nous communiquons notre état de stress aux autres, même sans le savoir, et qu'une personne qui a été victime d'un stress aigu induit un état de stress dans son entourage, qui peut lui aussi persister après l'accident.

Une étude de l'Université de Calgary au Canada¹ propose une explication alternative en neurosciences au fait que le stress soit contagieux : il irait jusqu'à modifier notre cerveau au niveau cellulaire, de manière similaire à notre propre stress.

La recherche a porté sur des paires de souris mâles ou femelles. Une souris de chaque paire est exposée à un léger stress, puis est renvoyée à son partenaire. Le fonctionnement des réseaux de neurones qui contrôlent la réponse du cerveau au stress est ensuite examiné chez chaque souris, et il est constaté que les réseaux sont modifiés de la même manière dans le cerveau de la souris stressée, comme dans celui du partenaire qui n'a pas été exposé à un stress réel : celui-ci présente des changements identiques aux neurones des souris directement soumises au stress.

Ainsi, le fait d'activer les neurones « du stress » de l'un, active les neurones « du stress » de l'autre.

Ainsi, le stress contagieux, mais par quel processus ?

Plusieurs explications sont envisagées, comme un comportement non verbal, ou bien que les neurones du stress déclenchent la libération d'une phéromone qui alerte le partenaire.

A moins que ce ne soit de la télépathie 😊 ?

¹ Nature Neuroscience 08 January 2018 doi:10.1038/s41593-017-0044-6 [Social transmission and buffering of synaptic changes after stress](#)