







S'accomplir avec bonheur : Peut-on devenir artisan de son cocktail idéal ?

- Sophie Bayle - Publié le 12 mai 2021



DOPAMINE	PLAISIR RÉCOMPENSE ENTHOUSIASME DÉFIS	BIEN-ÊTRE MASQUE LA DOULEUR ANTI-STRESS	ENDORPHINE
SE DIRE SOUVENT J'AI RÉUSSI ÉCOUTER DE LA MUSIQUE - ALIMENTS PLAISIR PASSER DU RÊVE À LA DÉCISION À L'ACTION NOUVELLES EXPÉRIENCES		ÉTAT DE BIEN-ÊTRE PROCHE DE L'EUPHORIE (OPIACÉ NATUREL) SPORT D'ENDURANCE ÉTIREMENTS - RESPIRATIONS PROFONDES RIRE - PLEURER	
/COMPULSION, ADDICTIONS PHÉNOMÈNES DE DÉPENDANCE		/STRESS, SENSIBILITÉ A LA DOULEUR	
SEROTONINE	HUMEUR ESTIME DE SOI RESPECT - PAIX - SÉCURITÉ	AMOUR SERENITÉ LIEN - CONFIANCE	OCYTOCINE
DEVELOPPER UN SENTIMENT DE FIERTÉ ÊTRE EN PAIX AVEC SON STATUT SOCIAL LÂCHER PRISE, MEDITER, JARDINER LUMINOTHÉRAPIE - CHOCOLAT		AMITIÉ - ACTIVITÉS DE GROUPE BÉNÉVOLAT - ÊTRE DIGNE DE CONFIANCE AUTO-MASSAGE, ORGASME, TOUCHER	
/PERTE SOMMEIL, ETAT DÉPRESSIF, AGRESSIVITÉ, COLÈRE MOINDRE CONTRÔLE DE L'APPÉTIT ET DE LA DOULEUR		/ANXIÉTÉ, PERTE DE CONFIANCE EN SOI, PERTE D'EMPATHIE OU HYPERSENSIBILITÉ	
MOBILISATION EN URGENCE, ANTI RÉACTION ALLERGIQUE PUISSANT		IMMUNOSUPPRESSEUR, ANTI-INFLAMMATOIRE, HORLOGE BIOLOGIQUE	
ADRENALINE	STRESS	DÉTRESSE	CORTISOL

AlkemistA.fr

Alchimie du bonheur : encore une histoire d'ombre et de lumière!

Les 4 hormones du bonheur sont-elles à injecter dans votre cocktail du bonheur sans modération ou recèlent-elles un côté obscur qui invite à la prudence ? Que serait le nirvana sans son purgatoire favori ? Il s'agit bien de juste dosage, fine alchimie de puissantes hormones et neuromédiateurs qui donnent accès au graal de tous les bonheurs (plaisir, bien-être, amour, bonne humeur) comme ils peuvent faire basculer l'élévation dans une forme de descente aux enfers (dépression, anxiété, douleur, addiction).

- **La Dopamine**, neurotransmetteur du plaisir de la récompense, porte votre enthousiasme et relève les défis. C'est celle qui pulse dans nos veines au battement des like sur nos réseaux sociaux. C'est aussi l'hormone de l'addiction, des comportements compulsifs et des phénomènes de dépendance (alcool, tabac, drogues, écrans...). C'est également le précurseur de l'Adrénaline, hormone

guerrière qui dilate pupilles et artères et accélère nos pulsations pour nous préparer à passer à l'acte et réaliser ce qui était impossible sans cette mobilisation d'urgence. Hormone de l'urgence, du stress, des situations exceptionnelles, capable de stopper en une injection l'emballement mortel de réactions allergiques, c'est aussi un facteur majeur de dépression. Si vous l'appellez au quotidien dans votre cocktail, bye bye bonheur, bonjour stress chronique!

- **L'Endorphine**, hormone du bien-être, sublime opiacé naturel, conçue à l'origine pour masquer même les douleurs les plus intenses et permettre à l'humain blessé d'avoir le temps de trouver un refuge, elle est l'euphorie du sportif d'endurance, symbole du dépassement de sa condition physique.
- **La Sérotonine**, neurotransmetteur et neuromodulateur de la bonne humeur et de l'estime de soi, signant l'état de respect, paix et sécurité : calme et stabilité. Son rôle est de stabiliser et protéger l'organisme contre le désordre intérieur et les comportements à risques. Son pouvoir de réduction des douleurs morales, ressource de résilience codant nos capacités d'auto-réparation en font un bel ingrédient de notre cocktail du bonheur. Certaines hypothèses scientifiques ont été émises sur la corrélation entre la faible quantité de sérotonine trouvée chez les délinquants adolescents et l'état excessif de colère et d'agressivité.
- **L'Ocytocine**, hormone dont la vocation première est de stimuler les contractions de l'utérus et des glandes mammaires, est finalement pour tous les humains l'hormone de l'amour, responsable de la confiance et de la création des liens affectifs et par extension du lien social. Prescrite pour des troubles de lien social dans l'autisme, attention au surdosage qui serait susceptible d'accroître l'hypersensibilité émotionnelle.
- On comprend enfin que ces hormones et neurotransmetteurs du bonheur sont intimement (physiologiquement) **liées aux hormones de stress (Adrénaline**, dont nous avons parlé) **et de détresse (Cortisol)** qui nous rendent capables d'éviter les menaces à notre survie et à nous mettre en mouvement avec une mobilisation rapide d'énergies nouvelles. Notre cerveau libère du cortisol lorsque quelque chose lui paraît menaçant (menace perçue réelle ou imaginaire) et le cortisol fait circuler les informations d'urgence du cerveau, sans passer par la réflexion. Il a le pouvoir anti-inflammatoire des corticoïdes et la faculté de libérer les sucres dans le sang pour nous permettre de nous dépasser en réponse à une demande accentuée en énergie; à l'excès, il est capable de supprimer nos réponses immunitaires et modifier notre horloge biologique interne.

Ne cherchez pas les dosages exacts permettant de réaliser votre cocktail du bonheur : il est impossible de doser les hormones du bonheur; c'est la vitesse de production et de recyclage qui compte plus que sa quantité totale à un temps T (les effets peuvent être inverses suivant les récepteurs sur lesquels elles se fixent). Autrement dit, **c'est la faculté de chacun à libérer au bon moment et au bon endroit** les hormones et neurotransmetteurs du bonheur, mais aussi à les réguler rapidement avec les yings de leurs yangs (Cortisol notamment).

Etre artisan de son bonheur, c'est certainement connaître la bio-chimie de son cocktail idéal, accepter comme tout alchimiste qui se respecte qu'il sera le fruit de l'ombre comme de la lumière mais **c'est aussi de cultiver les conditions idéales** à la sécrétion des ingrédients indispensables :

- **Facteurs biologiques** : partants du principe qu'on est ce que l'on mange, thé vert (dont les effets relaxants feraient augmenter la concentration de Sérotonine et de Dopamine dans l'organisme), glucides à digestion lente et chocolat semblent faire consensus comme ingrédients favorables à une biologie heureuse. Rire à gorge

déployée, pleurer un bon coup, courir 45mn, respirer profondément et s'étirer longuement (Endorphine). Toucher et auto-massages provoquent de belles vagues d'Ocytocine.

- **Facteurs psychologiques** : Faire le plein de lumière dans l'hypothalamus, jardiner et ouvrir ses chakras par la méditation et le yoga font chuter le taux de Cortisol et stimulent Sérotonine et Endorphines. Célébrer ses réussites et passer du rêve à la décision à l'action (Dopamine). Développer un sentiment de fierté, être en paix avec son statut social, cultiver le respect et le sentiment de sécurité (Sérotonine). Se sentir digne de confiance, faire du bénévolat (Ocytocine).
- **Facteurs socioculturels** : voir ses amis, toucher, aimer, expérimenter, s'étonner, sublimer dans l'art son lien universel à tous les êtres... c'est de l'Ocytocine, de l'Endorphine, de la Dopamine et de la Sérotonine à profusion, libération juste, prolongée et recyclable... ça tombe bien : ça commence le 19 mai prochain!

SOURCES :

Nos Hormones du Bonheur en Lumière : Dopamine, Endorphine, Ocytocine, Serotonine de Loretta Breuning (éditions Inner Mammal Institute).

<https://apprendreaeducer.fr/les-4-hormones-du-bonheur-leurs-effets-et-des-actions-pour-les-declencher/>

<https://www.concordia.ca/ucactualites/central/communiqués-de-presse/2014/01/22/ocytocine-hypersensibilite.html>

<https://www.lapresse.ca/suite/2019-06-16/l-envie-d-etre-heureux/6-facons-de-stimuler-les-hormones-du-bien-etre>

<https://www.connexionfac.ca/getmedia/5aba96b5-aefc-4916-a725-2e92f766c3be/Hormonesdu-bonheur->

<https://neuropedagogie.com/bases-neuropedagogie-neuroeducation/la-chimie-du-cerveau.html>

<https://www.latribune.fr/opinions/tribunes/non-la-serotonine-ne-fait-pas-le-bonheur-802731.html>

https://www.google.fr/amp/s/www.lexpress.fr/actualite/sciences/graines-de-delinquants_774870.amp.html