

LES EFFETS DE LA PEUR SUR VOTRE CORPS

Un psychiatre explique les effets de la peur sur votre corps

Face à la peur, notre corps peut réagir automatiquement de différentes façons possibles

La peur est une émotion humaine intrinsèque et universelle, un ancien mécanisme de survie conçu pour nous protéger du mal. Pourtant, la portée de son impact s'étend bien au-delà des limites de l'esprit. En effet, la peur peut entraîner des réactions physiques complexes, mais aussi du stress et de l'anxiété. Un psychiatre, Arash Javanbakht, explique les effets de la peur sur votre corps.

Qu'est-ce que la peur et comment elle se manifeste dans le cerveau ?

Issue de notre histoire évolutive en tant que mécanisme de survie, la peur est une émotion primitive et complexe profondément ancrée dans la psyché humaine. À la base, la peur est la réponse du cerveau à une menace ou à un danger perçu, qu'il soit réel ou imaginaire. Lorsque nous sommes confrontés à un danger potentiel, les circuits de peur du cerveau, centrés dans l'amygdale, entrent en jeu. L'amygdale agit comme un système d'alerte précoce, évaluant rapidement les informations sensorielles entrantes à la recherche de signes de danger.

LIRE AUSSI Un requin insaisissable des grands fonds filmé pour la toute première fois

Une fois que l'amygdale détecte une menace, elle envoie des signaux de détresse à d'autres régions du cerveau, comme l'hypothalamus, qui déclenchent la réaction de combat ou de fuite. Elle entraîne également la libération d'hormones de stress, comme l'adrénaline et le cortisol, ce qui augmente la fréquence cardiaque, aiguise les sens et procure un regain d'énergie. Elle provoque également une inhibition temporaire du cortex préfrontal, la partie du cerveau responsable de la pensée rationnelle et de la prise de décision. Ce processus est remarquablement rapide, se produit souvent avant la prise de conscience et prépare le corps à l'action.

Les manifestations physiques de la peur

Comme cité précédemment, la peur peut déclencher divers phénomènes physiques comme l'augmentation de la fréquence cardiaque, mais aussi des tremblements, des sueurs froides, la chair de poule et des bouffées de chaleur. Elle peut également provoquer des maux de tête, de la nausée, une augmentation de la pression artérielle et une sensation de pression au niveau de la poitrine. Tout cela est lié à la réaction du cerveau face au danger. En fait, tout ce que le cerveau fait face à la peur est destiné à préparer différents systèmes corporels à une action physique intense.

Le cortex moteur du cerveau envoie ainsi des signaux rapides aux muscles pour les préparer à des mouvements rapides et puissants. Mais chez de nombreux individus, les effets psychologiques et physiologiques de la peur sont persistants. Normalement, une fois que la perception du danger est passée, la peur – et les différentes réactions que cela a provoquées – doit disparaître. Mais il arrive que la peur ou l'anxiété chroniques puissent conduire à une exposition prolongée à ces hormones de stress, créant des réactions indésirables persistantes.

En plus des réactions susmentionnées, la peur chronique peut également perturber les habitudes de sommeil, entraînant de la fatigue, une altération des fonctions cognitives et un système immunitaire globalement affaibli. Cela rend les individus plus vulnérables aux

maladies. La peur chronique peut aussi affecter profondément le système digestif, ce qui peut contribuer au développement ou à l'exacerbation de maladies telles que le syndrome du côlon irritable et le reflux acide. En résumé, l'impact physique de la peur souligne l'importance de gérer le stress et l'anxiété pour le bien de notre santé et de notre bien-être en général. Par ailleurs, pourquoi avons-nous des moments de "freeze" quand nous avons peur ?

Par **Gabrielle Andriamanjatoson**,

le 29 octobre 2023

Source: Science Alert