

Michèle RAULIN 17.10.2020

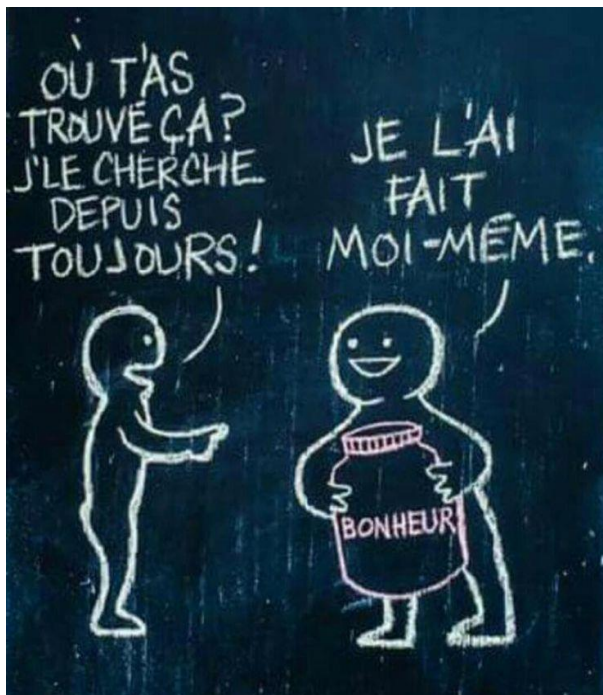
Le couvre-feu m'obligeant à annuler la conférence de mardi prochain, qui avait déjà été reportée et pour laquelle j'avais reçu des demandes, j'ai décidé de vous en donner les grandes lignes. En ces temps grisâtres, voici donc quelques mots sur "les hormones du bonheur" ! Nous allons distinguer 4 grandes catégories d'hormones : les endorphines, la dopamine, la sérotonine et l'ocytocine.

Les endorphines sont principalement sécrétées par l'hypothalamus et l'hypophyse, qui se trouvent au centre du cerveau en arrière de la racine du nez. L'hypothalamus est un groupement de neurones principalement responsable des émotions, et l'hypophyse est une glande principalement responsable du contrôle des autres glandes. Toutes les sécrétions hormonales s'inscrivent en effet dans des systèmes auto-régulés. Endorphines signifie "hormone ressemblant à la morphine et produite par l'organisme" par opposition aux opiacés d'origine externe, médicaments ou drogues. Elles entraînent un relâchement musculaire et une sensation de plaisir dans l'ensemble du corps, tels qu'on peut les ressentir après un effort sportif ou un orgasme. Leur sécrétion est en effet notamment stimulée par l'activité physique et l'excitation, nerveuse ou sexuelle – une bonne séance de rire fait aussi bien l'affaire. Elle répond aussi à la douleur, qu'elle tend à apaiser. Cet effet analgésique – couplé à la relaxation satisfaite qui peut entraîner l'endormissement – entre d'autant plus dans les mécanismes d'addiction qu'il est de très courte durée. C'est pourquoi si l'on recommande pour la production d'endorphines une activité physique quotidienne suffisamment intense d'au moins une demi-heure, on déconseille néanmoins d'en abuser. Quelle que soit l'activité en question 😊. Astrologiquement, les endorphines relèvent du Jupiter des Poissons.

La dopamine est sécrétée principalement par deux "noyaux" ou groupements de neurones situés dans la partie supérieure du tronc cérébral sous l'hypothalamus, dont la dégénérescence provoque la maladie de Parkinson. Elle fait donc l'objet de très nombreuses études qui révèlent la complexité de son fonctionnement. Elle joue globalement un rôle coordonnateur de l'ensemble des fonctions cérébrales, motrices, sensorielles (odorat notamment) et intellectuelles. Elle participe activement aux circuits dits "de la récompense", au point qu'elle peut entraîner des comportements à risque dans l'intention d'aller chercher cette supposée récompense. Mais on se demande maintenant si c'est sa sécrétion qui entraîne le plaisir, ou l'entraînement au plaisir qui stimule sa sécrétion. Ce sont les petits plaisirs du quotidien qui apparaissent les plus concernés : prendre le temps respirer les fleurs, de goûter un bon repas, de jouer avec les enfants ; de même la satisfaction d'une tâche accomplie, même minime : un peu de rangement, un coup de fil à un parent, même une démarche administrative ("Ah voilà, c'est fait !") ; et plus encore, la mise en œuvre d'un peu de créativité ou d'imagination : décorer un gâteau, arranger un bouquet, écrire quelques lignes affectueuses ... Il semble que la dopamine soit peut-être un témoin plus qu'une cause de notre volonté de valoriser les bons côtés de la vie, et qu'elle nous récompense alors non seulement par le plaisir, mais aussi en entretenant la motivation. Certaines hypothèses envisagent la maladie de Parkinson comme une possible conséquence à long terme d'une attitude psychologique d'auto-privation chronique des plaisirs simples, ce en quoi elles rejoignent la tradition Védique : "Soyez heureux d'abord, s'il le faut faites un petit effort pour cela", juste une goutte de bonheur dans votre bassin de chagrins, c'est comme ça qu'on remet la vie à l'endroit. Petite précision : même si elle nous dope, la dopamine tire en fait son nom de sa formule chimique DihydroxyPhénylAlanine. Voilà, vous avez appris nouveau un gros mot ! En astrologie la dopamine relève de la Vénus du Taureau.

La sérotonine est à 80% le produit de notre système digestif dont elle influence la motricité. C'est un anxiolytique naturel qui contribue à la régulation de l'humeur et au contrôle de la douleur. Elle favorise les comportements auto-protecteurs et respectueux de soi, notamment en ce qui concerne le sommeil, l'alimentation et la sexualité. Elle est déficitaire dans les Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC) et son insuffisance dans le placenta serait impliquée dans la moitié des morts subites du nourrisson. Son équilibre dépend en partie de la qualité de la flore intestinale et de l'apport alimentaire

en probiotiques (légumes lacto-fermentés). Mais on a aussi montré l'influence sur sa sécrétion de la qualité des pensées, positives ou négatives. Comme pour la dopamine, on observe donc un effet auto-renforçant à double sens : une attitude mentale qui choisit le bien-être, la douceur de vivre, favorise la sécrétion de l'hormone du bonheur. Entretenir les bons souvenirs, remercier pour les bons moments, privilégier le bon côté des choses, contribue à équilibrer la sérotonine qui de son côté neutralisera l'impact des expériences négatives ou douloureuses. La sérotonine met donc l'accent sur le rôle de la pensée dans l'expérience du bonheur, ce qui renvoie dans la tradition védique à ce qu'on appelle l'erreur de l'intellect. Lorsqu'il est incapable de maintenir ensemble la vision de l'universel et du ponctuel, de l'absolu et du relatif, le mental se scinde et commence à juger ; il "goûte du fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal" et nous précipite en enfer. Astrologiquement, la sérotonine est donc le produit du Mercure de la Vierge.



Enfin l'ocytocine n'a été identifiée que récemment en tant qu'hormone des circuits du plaisir. En effet son nom en grec signifie "accouchement rapide" et sa sécrétion par l'hypophyse postérieure contribue à la qualité des contractions pour l'expulsion du nouveau-né et du placenta, et à la mise en route et au maintien de l'allaitement. On a observé sa participation dans les réactions éventuellement violentes de protection et défense du nid ou du groupe. En situation normale elle contribuerait également aux sentiments d'empathie et de confiance en l'autre, favorisant ainsi l'intégration sociale, et elle jouerait un rôle dans le désir et le plaisir sexuel. Sa régulation serait principalement liée aux contacts physiques : les câlins, les mamours et les papouilles. Mais on a aussi montré l'influence de la méditation, et du soin voire de l'aide apportés aux autres. Ici aussi on s'interroge sur la causalité : ocytocine favorisant la générosité

ou générosité favorisant la sécrétion d'ocytocine ... En astrologie, on pourra relier l'ocytocine à la fois aux domaines du Scorpion (sexualité, accouchement) et du Sagittaire (socialisation). Il est intéressant de remarquer que le point de jonction entre ces deux signes est habituellement porteur d'expériences symboliques de naissance et de renaissance.

Quels que soient notre patrimoine génétique et nos expériences infantiles, quels que soient nos conditionnements éducatifs et culturels, nous voyons que nous avons donc la possibilité de participer activement à notre bonheur. Dans ces temps où l'environnement nous pousse vers d'autres considérations, il me paraît judicieux de rappeler que rien ni personne ne peut nous empêcher de choisir une pensée plutôt qu'une autre, un regard plutôt qu'un autre, un sentiment plutôt qu'un autre. Et que la qualité du monde résulte de la somme des qualités individuelles. Soyez heureux ! Merci.