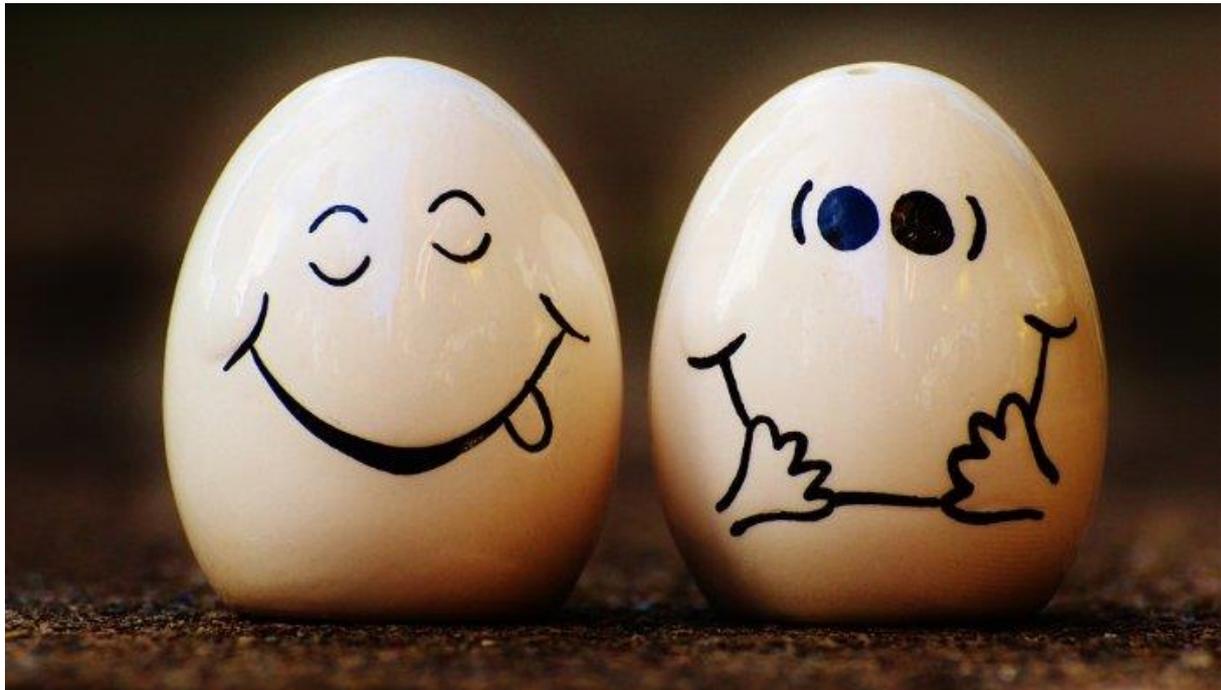


## 2 - LA SERENITE ET LA JOIE ELLES AUSSI SONT CONTAGIEUSES!



La Neurobiologie est une de nos meilleures alliées, mais pour pouvoir l'utiliser à bon escient nous devons en connaître les caractéristiques et le fonctionnement.

Si le stress est contagieux (voir mon [post précédent](#)), le BSP (Bon Sens Paysan) nous dit qu'il n'y a pas besoin de rentrer dans les détails neurobiologiques du partage empathique pour comprendre que la sérénité et la joie elles aussi peuvent être contagieuses et provoquer des effets positifs sur la santé ;-)

De nombreuses recherches démontrent les effets bénéfiques que la bonne humeur et le rire ont sur le corps et sur l'esprit, puisqu'ils provoquent une modification de plusieurs paramètres neurobiologiques et émotionnels.

Pour combattre le 'stress passif' (et aussi le 'stress actif') pas besoin du focus obsessionnel sur le 'mental' auquel nous avons été habitués: ces recherches démontrent que pour que des choses se passent dans la tête, il faut d'abord qu'elles passent par et se passent dans le corps...

La sérénité, la joie, la bonne humeur, le rire permettent:

- de remettre en cohérence le rythme cardiaque et réduire la pression sanguine;
- d'équilibrer les effets immunosuppresseurs du stress et d'augmenter le nombre et l'action des lymphocytes C, les cellules 'gardiennes' de notre santé;
- de stimuler le système immunitaire et augmenter le taux de l'immunoglobine - A présente dans la salive, qui nous protège des infections des voies respiratoires et dont la diminution est liée au stress;
- d'augmenter le flux sanguin dans les zones du cerveau qui sécrètent des endorphines et des substances analgésiques produites naturellement par le corps, en diminuant ainsi les dimensions émotionnelles et perceptuelles de la douleur;
- d'induire une relaxation musculaire en réduisant l'activité du système nerveux sympathique, responsable des contractions musculaires.

Tout ceci a un impact important d'abord sur nos ressentis, ensuite sur nos pensées, et pour finir sur nos comportements, ce qui influence grandement la performance individuelle et collective.

Mon prochain post expliquera le rôle de la cohérence du rythme cardiaque sur l'ensemble de nos fonctionnements neurobiologiques, et présentera une méthode simple pour permettre à chacun de retrouver rapidement un état de sérénité joyeuse dans la plus part des contextes. ;-)