

STRESS EXCESSIF?

CELA REMONTE PEUT-ÊTRE À VOTRE ENFANCE!

par Liz Warwick

Peu de gens peuvent échapper aux pressions du monde moderne, mais certains semblent mieux réagir aux stress de notre entourage. Les chercheurs commencent à se pencher sur les réactions au stress et sur les raisons de leurs différences, d'une personne à l'autre. Une équipe de scientifiques canadiens a découvert un lien entre les réactions au stress et les soins reçus pendant les premières années de vie.

Les chercheurs ont sélectionné deux groupes d'adultes âgés de 18 à 30 ans. Un groupe a signalé avoir reçu de ses parents des soins positifs pendant l'enfance, alors que l'autre groupe indiquait avoir reçu des soins moins positifs. Les participants ont ensuite été placés dans une situation stressante. Ils devaient effectuer une série d'opérations mathématiques, tout en s'entendant dire qu'ils commettaient des erreurs et qu'ils devaient s'améliorer. Au cours de cette tâche stressante, les chercheurs ont mesuré les niveaux d'un produit chimique, la dopamine, par TEP ou tomographie par émission de positrons, dans une région particulière du cerveau (le striatum ventral). Des études sur les animaux ont révélé que le stress produit de la dopamine. Les chercheurs ont également mesuré les niveaux de cortisol, appelé l'hormone du stress.

MOINS DE SOINS, PLUS DE STRESS

Pour la première fois dans une étude sur les êtres humains, les chercheurs ont découvert que la dopamine était produite en situation de stress. Ils ont également découvert des niveaux de dopamine et de cortisol supérieurs dans le groupe ayant signalé avoir reçu moins de soins pendant l'enfance. La réaction physique de ce groupe au stress, mesurée par l'activité chimique dans le cer-

veau, était plus forte. Michael Meaney, un des chercheurs de cette étude, note que ces constatations sont conformes aux conclusions d'études effectuées sur les animaux : les soins dispensés par la mère en début de vie peuvent se répercuter directement sur le développement des systèmes de régulation cérébrale du stress.

Le Dr John C. LeBlanc, professeur adjoint de pédiatrie, psychiatrie, santé communautaire et épidémiologie à Dalhousie University, qualifie ces constatations de « provocantes ».

Elles donnent à penser que « le type d'approche parentale auquel nous sommes exposés conditionne définitivement nos réactions aux situations stressantes, mesurables d'après l'activité physique du cerveau. Toutefois, cette étude ne parvient pas à démontrer l'existence d'une relation de cause à effet, en raison du petit nombre de sujets et parce que l'approche parentale elle-même a été conditionnée, dans une certaine mesure, par le tempérament de ces sujets pendant leur enfance », note-t-il. Il ajoute cependant : « Ces constatations nous forcent à procéder à des recherches approfondies sur les effets à long terme de l'approche parentale sur le fonctionnement du cerveau, pour mieux comprendre comment optimiser son développement. »

Selon les conclusions de cette étude, les effets d'interventions précoces pourraient être positifs et à long terme, en particulier pour les enfants « à risque » de recevoir des soins insuffisants, explique George M. Tarabulsky, professeur à l'École de psychologie de l'Université Laval. « Les enfants qui grandissent dans une situation à haut risque sont souvent confrontés à d'importantes difficultés de développement associées à des problèmes d'internalisation et d'externalisation du comportement tout au long de leur



« Les soins dispensés par la mère en début de vie peuvent se répercuter directement sur le développement des systèmes de régulation cérébrale du stress »

vie », dit Tarabulsky. « Par conséquent, ces enfants sont surreprésentés (encore une fois pendant toute leur vie) dans l'ensemble des services assurés par la collectivité avec un coût humain et économique élevé. »

Les programmes d'intervention précoce visant à améliorer les compétences parentales et à renforcer l'attachement parent-enfant pourraient contrecarrer d'éventuels effets néfastes. « Une prévention de qualité dans les situations à haut risque peut améliorer le développement cérébral au cours de la petite enfance », explique Tarabulsky, ce qui se traduirait par un meilleur développement intellectuel, social et affectif des jeunes enfants. ¶

Réf.: Pruessner JC, Champagne F, Meaney MJ, Dagher A. Dopamine release in response to a psychological stress in humans and its relationship to early life maternal care: a positron emission tomography study using [C-11] Raclopride. *Journal of Neuroscience* 2004;24(11):2825-2831.