

- Effets du vaccin, perspectives d'avenir, retour à une vie sociale, familiale et professionnelle plus "normale"...
- Nombreuses sont aujourd'hui les incertitudes auxquelles nous sommes confrontés. Mais quels en sont les impacts au niveau cérébral ?

Comment le cerveau gère-t-il l'incertitude ?

Entretien Laurence Dardenne

Le vaccin pourrait-il, à terme, entraîner plus d'effets secondaires qu'on le pense ? Une fois administré, sera-t-il bel et bien efficace ? Allons-nous un jour retrouver une vie normale ? Dans quelle situation financière serons-nous au sortir de cette crise sanitaire ?

En d'autres mots : de quoi sera fait demain ?

Des questions sans réponse, il y en a à foison dans le contexte que nous traversons depuis neuf mois. Autant d'incertitudes qu'il nous faut apprendre à gérer. Alors, comment notre cerveau parvient-il à mettre – ou non – en branle des stratégies dans ce climat incertain ?

Des questions que nous avons posées au Pr Steven Laureys, neurologue au CHU de Liège et spécialiste mondialement reconnu du cerveau.

Peut-on dire que depuis le début de cette crise sanitaire nous avons rarement été confrontés à autant d'incertitudes ?

Il est clair que, et plus encore en cette période, nous souffrons tous d'incertitudes, même si, pour chaque citoyen, cela va être différent. Selon les âges, les situations... chaque individu vit cela différemment et a sa propre dose d'incertitudes. Or, celles-ci sont en effet connues comme étant un facteur de stress incroyablement puissant. Les études montrent bien que le stress et l'incertitude chroniques sont particulièrement toxiques aussi bien pour notre physique que pour notre mental. On sait en effet que l'incertitude, combinée avec l'absence de contrôle et une menace, que ce soit ici celle d'être infecté ou de perdre son emploi, constitue véritablement le

trio d'éléments d'une combinaison toxique. Nous allons nous inquiéter, ruminer, anticiper des situations qui n'existent pas encore mais qui nous font du mal. C'est une réaction normale, adaptative qui nous protège et nous fait élaborer des plans pour le futur. Pour cela, l'homme est très fort : il a un réseau qui lui permet de planifier, d'avoir cette imagerie mentale.

Le sentiment d'incertitude est-il d'office délétère ?

Pas forcément. Tout est question d'équilibre. Si l'on se trouve dans un environnement où tout est prédictible, il s'installe une sorte de certitude et d'absence d'apprentissage. Ce qui n'est pas souhaitable. On a donc besoin d'un certain degré d'incertitude. Mais s'il devient permanent et que l'on ne peut plus le contrôler, cela devient nocif.

C'est donc la chronicité qui est dangereuse dans la mesure où cela peut avoir des répercussions sur la santé ?

Effectivement. L'activité de notre amygdale, qui joue un rôle important dans tout ce qui est lié aux émotions, qu'elles soient positives ou négatives comme le sentiment d'incertitude, est corrélée à toute une série de maladies. Que ce soit au niveau mental, comme des troubles de la mémoire et de la concentration, de l'anxiété, de la dépression, mais également au niveau physique, avec des problèmes vasculaires, de l'hypertension artérielle, de l'obésité, du diabète...

À l'imagerie, peut-on repérer certaines zones du cer-

veau qui sont davantage sollicitées ou activées en raison du sentiment d'incertitude ?

Un cerveau qui est confronté à l'incertitude aura besoin de plus d'énergie et va trouver des stratégies. Certaines structures spécifiques comme le cortex cingulaire antérieur ou l'amygdale peuvent effectivement augmenter cette réaction, cette hypervigilance avec différents neurotransmetteurs. Si cette interaction entre notre mental et notre corps, y

compris notre réponse immunitaire, s'avère très complexe, elle est bien réelle. Il y a là toute une cascade, dans laquelle interviennent différentes substances comme la noradrénaline, le cortisol, qui active nos surrénales et notre système orthosympathique (système nerveux qui nous prépare à faire face à une situation de stress, à combattre, augmente notre fréquence cardiaque et la tension artérielle) lorsque nous nous trouvons face à une menace. Et donc, oui, le stress chronique est toxique et va entraîner une atrophie de ces zones cérébrales, un effet structurel et fonctionnel visible au scanner et autres appareillages capables de mesurer le volume et l'activité des régions impliquées dans ces processus.

Peut-on percevoir au niveau cérébral une gradation entre simple questionnement, incertitude, stress, anxiété ?

Le stress mental chronique va progressivement impacter différentes parties du cerveau dont l'hippocampe (partie du cerveau importante pour la mémoire) et le cortex préfrontal (partie du cerveau