



Les études montrent bien que le stress et l'incertitude chroniques sont particulièrement toxiques aussi bien pour notre physique que pour notre mental, selon le P<sup>r</sup> Steven Laureys, neurologue au CHU de Liège.

responsable du fonctionnement cognitif). L'épuisement mental va donner une réduction du volume de ces structures et nous rendre moins capables de contrôler nos réactions négatives aux stimuli ainsi que nous rendre plus facilement effrayés. Si votre cerveau est surchargé pendant trop longtemps, les réseaux qui contrôlent la mémoire et l'attention peuvent s'affaiblir – cela a aussi été démontré en cas de burn-out. Notre matière grise devient alors progressivement plus sensible à toute situation stressante, cela va nous donner des problèmes d'attention, de mémoire et des fonctions cognitives exécutives comme la prise de décision. Mais chaque personne peut réagir différemment. Nous étudions en ce moment le cerveau des entrepreneurs et comment eux font face à l'incertitude (contact foams@uliege.be).

#### Le cerveau est-il capable de trouver des parades, de se protéger ?

Il faut voir le cerveau comme une machine à prédictions. On ne sait pas, on expérimente, on apprend de cette expérience. Et l'on réduit de ce fait l'incertitude dans un monde extrêmement complexe. Par exemple: on met sa main sur le poêle, c'est chaud, on se brûle. Et c'est comme cela que l'on apprend qu'il ne faut plus le faire. Il existe donc en permanence une interaction entre le fait de percevoir, de prédire le futur et agir en fonction dans notre monde hyperconnecté avec énormément d'informations, et donc un degré de certitudes et d'incertitudes qui devient de plus en plus complexe pour le cerveau à apprécier à sa juste valeur. Dans le contexte du Covid, nous avons la triade toxique: le contrôle très réduit, le peu d'informations "certifiées" et cette menace permanente.

## Quelles solutions ?

Quant aux stratégies à mettre en œuvre pour remédier à cette situation, concrètement, "on pourrait proposer, aux étudiants et à chacun par exemple, des cours de méditation<sup>(\*)</sup>", nous dit le P<sup>r</sup> Laureys. "Il faut aussi insister sur le renforcement positif, les bénéfices de l'exercice physique, l'importance d'un sommeil récupérateur malgré les ruminations, ou encore les bienfaits des contacts sociaux et physiques. Il est en effet important de parler de ces besoins et de la nécessité de combattre cet effet toxique d'un stress lié à l'incertitude et à l'absence de contrôle sur la situation actuelle. Gérer la crise Covid-19 ne se limite pas à l'expertise du virologue. Ce sont les humains qui transmettent le virus. Je pense donc que nous pouvons aussi bénéficier de l'expertise des psychologues et sociologues. Je vois aussi trop peu de compassion, nous sommes souvent durs envers les autres. Pour les jeunes qui se rassemblent, pour les personnes âgées qui disent: 'Je préfère mourir plutôt que de ne pas voir mes petits-enfants.' J'ai beaucoup de compréhension pour ceux qui sont en soins intensifs, mais aussi pour les jeunes et les indépendants et leurs besoins spécifiques. Nous sommes des animaux sociaux, avec des émotions. Le manque d'empathie et de compréhension, c'est aussi une expertise. Qui n'a pas nécessairement besoin d'un virologue. J'invite tout le monde, y compris le monde politique, à reconnaître nos besoins émotionnels spécifiques et être plus attentif à l'importance de notre bien-être mental."

L. D.

→ (\*) Voir "La méditation c'est bon pour le cerveau", P<sup>r</sup> Steven Laureys, Éd. Odile Jacob

# La Croatie frappée par un séisme

■ Le tremblement de terre de magnitude 6,4 a fait au moins 5 morts et pas mal de dégâts.

Un tremblement de terre de magnitude 6,4 a frappé mardi le centre de la Croatie, provoquant panique, effondrement de maisons et la mort d'au moins 5 personnes.

L'épicentre de la secousse, qui a eu lieu vers 12 h 30, était localisé à une cinquantaine de kilomètres au sud-est de Zagreb, dans la région de Sisak, a annoncé l'Institut de géophysique américain (USGS). La ville de Petrinja, qui compte 20 000 habitants, a été particulièrement touchée, selon des images diffusées sur les médias nationaux et les réseaux sociaux.

Des toits se sont affaissés sur des maisons, des rues étaient jonchées de briques et autres débris tombés à terre, tandis que des secouristes se précipitaient dans les décombres ou à l'intérieur des maisons abîmées pour venir en aide aux éventuelles victimes.

"Nous retirons actuellement des gens des décombres, nous ignorons encore s'il y a des morts ou des blessés", a déclaré à une chaîne de télévision locale le maire de Petrinja, Darinko Dumbovic.

"Nous avons été informés qu'une fillette était morte [...], nous n'avons pas d'informations sur d'autres victimes", annonçait peu après le Premier ministre croate, Andrej Plenkovic, en visitant les lieux de la catastrophe.

#### Panique

"C'est la panique générale, tout le monde cherche à connaître le sort de ses proches", a commenté le maire. Les secours sont intervenus très rapidement dans la ville, où l'armée a été également déployée et où l'électricité était coupée dans les quartiers du centre.

Le séisme a été fortement ressenti dans la capitale Zagreb, où des habitants se sont précipités dans les rues et où des tuiles de toits d'habitations se sont écrasées sur la chaussée, a constaté l'Agence France Presse.

Le séisme a été également ressenti en Slovénie voisine, notamment dans la capitale, Ljubljana, ainsi que dans d'autres pays de la région, en Hongrie et Autriche, ont signalé des témoins et les médias. La centrale nucléaire slovène de Krsko a été mise à l'arrêt "par précaution".

La veille, un séisme d'une plus faible magnitude avait touché la même région, ne causant que des dégâts matériels mineurs.

En mars, la capitale Zagreb avait été frappée par un tremblement de terre de magnitude 5,3 qui avait provoqué d'importants dommages. Les Balkans sont une zone de forte activité sismique et les tremblements de terre y sont fréquents.