



Comment déclencher la sécrétion d'ocytocine et être plus heureux

Il existe une hormone absolument essentielle à notre épanouissement et à notre développement : l'ocytocine.

Ocytocine (Wikipédia)

L'**ocytocine** est un **neuropeptide** sécrété par les noyaux paraventriculaire et supraoptique de l'**hypothalamus** et excrétée par l'**hypophyse** postérieure (**neurohypophyse**) qui agit principalement sur les muscles lisses de l'**utérus** et des **glandes mammaires**. Elle a aussi un rôle connu chez les êtres humains, notamment en ce qui concerne la confiance, l'empathie, la générosité, la sexualité

Son nom signifie accouchement rapide ("ocy" du grec οὐκός, ôkus : rapide et de "tocine" τόκος : **accouchement**).

Elle est impliquée dans la **reproduction sexuée** particulièrement pendant et après la **naissance**. Elle est libérée en grande quantité après la distension du **col de l'utérus** et de l'utérus pendant le travail, ce qui facilite la naissance et après stimulation des **mamelons**, **l'allaitement**. À la fois la naissance et l'éjection de lait proviennent d'un mécanisme de **rétroaction** maternelle positive.

Des études récentes ont commencé à suggérer que l'ocytocine pourrait avoir un rôle dans différents comportements, comme l'**orgasme**, la reconnaissance sociale, l'**empathie**, l'**anxiété**, les comportements maternels, etc., d'où son appellation abusive d'"hormone du plaisir" ou "hormone du bonheur". Dans certaines situations, l'ocytocine pourrait aussi induire des comportements "radicaux", voire **violents** pour la défense du groupe, par exemple face à un tiers refusant de coopérer. Elle deviendrait alors une source d'agressivité défensive (et non offensive). Cependant, de nombreuses données sur les comportements d'êtres non-humains et les résultats des études plus récentes sur l'homme restent encore fragiles, en raison notamment des données en apparence contradictoires, des interactions à plusieurs niveaux et des obstacles méthodologiques.

Elle est surtout synthétisée par le **cerveau**, mais plusieurs autres types de cellules que celles du système nerveux sécrètent de l'ocytocine. La synthèse se fait en continu, mais avec des périodes de synthèse plus importante.

Elle est sécrétée dans notre cerveau quand nous échangeons des marques de tendresse et d'amour via le regard, les paroles et bien-sûr le contact physique. Cela remplit notre réservoir d'amour.



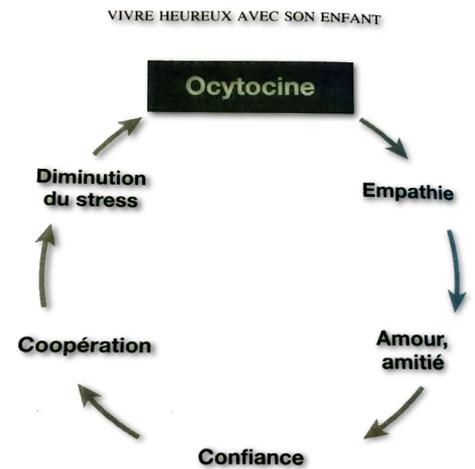
Cette hormone possède notamment comme "pouvoir" de réduire le stress, de nous apaiser, de réguler les émotions fortes, de renforcer notre confiance et de mieux nous connecter à autrui via l'empathie.

C'est ainsi que se met en place un véritable cercle vertueux qui nous rend plus sociable, heureux, aimant et quand je dis "nous", je veux dire que ce cercle bénéficie à la fois aux parents et aux enfants (ou à tous ceux qui s'échangent de l'amour en général) :

Extrait de "Vivre heureux avec son enfant"

Pour activer la sécrétion d'ocytocine, il existe donc plusieurs façons résumées dans cette carte mentale :

Et pour les tout-petits, la tétée !



Le cercle vertueux de l'ocytocine.

Le cercle vertueux de l'ocytocine.

Confiance

L'ennemi de l'ocytocine : les sources de stress

Le stress, les humiliations, les menaces, ...provoquent quant à elles la sécrétion de l'hormone du cortisol qui bloque la sécrétion d'ocytocine. Lorsque les situations stressantes deviennent

récurrentes et durent dans le temps, le risque de dépression et d'anxiété augmente considérablement tandis que le niveau de bonheur s'écroule.

Source :

- "Vivre heureux avec son enfant" de Catherine Gueguen

Disponible :

- [sur fnac.com](http://surfnac.com)
- [sur amazon.fr](http://suramazon.fr)
- [chez votre libraire \(avec les libraires.fr\)](http://chezvotrelibraire(avecleslibraires.fr))