

Dopamine et ocytocine...

Hormones de la performance individuelle, de la performance collective et du... bien-être !

La dopamine...

La dopamine est l'hormone type de la motivation. En effet, si l'on bloque les récepteurs à dopamine chez un animal, celui-ci se laisse mourir de faim et de soif car il n'a plus la motivation nécessaire pour s'alimenter et s'hydrater.

C'est grâce à elle que les leviers de motivation intrinsèque, ceux qui s'appuient sur les qualités profondes de l'être humain, vont s'avérer de puissantes sources de performance individuelle. Parmi ces leviers, on pourrait citer : un juste degré d'autonomie, une part de sens dans l'objectif, un niveau d'exigence adéquat, un sentiment de justesse, des encouragements, une part de gratitude, un sens du pardon...

La motivation est une source de performance car elle génère du... plaisir, le plaisir que l'on éprouve quand on prend conscience que l'on est acteur d'une stratégie collective passionnante.

Il est d'ailleurs intéressant de remarquer que la dopamine, dans le jargon médical, est aussi appelée... "hormone du plaisir" !

Et le plaisir induit par la motivation, à travers la dopamine, n'est pas qu'un outil de performance mais aussi de bien-être.

Une récente étude¹ vient en effet de montrer que le plaisir diminue la sécrétion de deux hormones typiques du stress : le cortisol et l'adrénaline ; qu'il augmente la libération d'hormones de croissance - qui viennent réparer les dégâts causés par le stress au niveau de l'immunité - et d'endorphines qui, par des mécanismes indirectes, viennent augmenter la libération de dopamine, créant ainsi un cercle vertueux protecteur. *(J'ai essayé de simplifier un peu la phrase, un poil complexe pour un profane)*

Cet aspect positif du plaisir lié à la motivation sur la santé explique les propos de Hans Selye, le chercheur réputé pour avoir décrit, dès 1936, les phénomènes du stress. Il proposait, pour diminuer la toxicité du stress, de s'engager dans une cause d'intérêt général afin que s'opère une forme d'« altruisme égoïste ». La motivation inhérente à l'engagement s'avérait protectrice.

C'est parce que le plaisir protège que l'Université de Liège en Belgique, conseille à ses étudiants de recourir à des petits plaisirs pour mieux résister au stress. « Ces menus plaisirs sont à déguster sans modération ; ils stimulent notre production d'endorphines et contribuent à nous assurer un bien-être indispensable ».

C'est encore ce même principe qui fait dire à Ethel Roskies, docteur en psychologie à l'Université de Montréal : « Un plaisir par jour chasse le stress » !

L'ocytocine...

Si on analyse ces leviers de motivation intrinsèque sous l'angle des relations humaines, on s'aperçoit très vite qu'ils peuvent être propices à l'émergence d'une certaine solidarité de proximité. Et c'est assez logique car, en même temps que ces leviers favorisent la libération de dopamine, propre à la motivation, ils facilitent la libération d'ocytocine, hormone clé de la générosité, de l'empathie et donc de la solidarité de proximité.

¹ : Lee S, Berk LS, et al. Cortisol and Catecholamine stress hormone decrease is associated with the behavior of perceptual anticipation of mirthful laughter. Résultats présentés lors du 121st Annual Meeting of the American Physiological Society (APS).

On a longtemps cru que cette hormone était l'hormone de l'attachement - elle est libérée chez la maman lors de l'accouchement et contribue à l'attachement entre la mère et l'enfant - ou des relations amoureuses. On pensait que l'ocytocine avait besoin de contacts physiques ou de sentiments très forts pour voir sa sécrétion augmenter.

Or, différentes études ont montré que des sentiments d'amitié comme ceux qu'éprouvent les militaires² entre eux suffisent...

D'autres études ont montré que le contact physique n'était pas indispensable, qu'un simple échange verbal pouvait le remplacer³...

Enfin, selon de récents travaux⁴, des attentions particulières, comme celles que l'on a quand on va chercher à motiver ses collaborateurs, suffiraient à déclencher la libération d'ocytocine...

En terme de bien-être, l'intérêt de l'ocytocine n'est pas accessoire puisqu'un taux d'ocytocine élevé va de paire avec un taux de cortisol bas, l'effet sur le stress est donc très intéressant.

Enfin, le fait que les leviers de motivation intrinsèques soient à l'origine de sécrétions plus importantes de dopamine et d'ocytocine est doublement intéressant car la dopamine agit en venant renforcer les sécrétions d'ocytocine.

Deux hormones sources de performance individuelle et collective ainsi que de bien-être...

En augmentant le plaisir à travailler, la dopamine est source de performance individuelle. En renforçant la solidarité de proximité, l'ocytocine vient améliorer la performance collective.

Ces deux hormones agissent l'une comme l'autre de manière bénéfique sur le bien-être. On comprend bien l'intérêt qui leur est accordé dans certains pays.

Docteur Philippe Rodet

² <http://www.informationhospitaliere.com/actualite-18245-l-ocytocine-favorise-l-attention-defense.html>

³ Leslie J. Seltzer, Toni E. Ziegler & Seth D. Pollak ; *Social vocalizations can release oxytocin in humans* ; journal de recherche biologique de la Royal Society: Proceedings of the Royal Society ;

⁴ <http://www.examiner.com/workplace-issues-in-national/workplace-relationships-and-oxytocin>