

Edition : Mars - avril 2024 P.6-17
Famille du média : Médias spécialisés
grand public
Périodicité : Bimestrielle
Audience : N.C.
Sujet du média : Lifestyle

Journaliste : Jérôme Oliveira
Nombre de mots : 3967

Chemins



Wendy Suzuki

L'anxiété s'est imposée comme le mal social du siècle, touchant toutes les strates de la société. Cette pandémie silencieuse ne se contente pas de nous affecter individuellement, elle laisse aussi son empreinte sur le tissu même de notre vie collective. Des conséquences profondes émergent, de la santé mentale à la dynamique relationnelle, modifiant notre manière d'être ensemble et impactant le quotidien de millions de personnes. Une chercheuse atypique s'est penchée sur la question afin d'étudier, sur elle-même, les conséquences de l'anxiété. Professeure de neurosciences à l'université de New York, Wendy Suzuki a transformé sa compréhension personnelle en une quête scientifique. Son expertise s'est étendue au-delà des laboratoires pour atteindre la vie quotidienne. Elle explore la plasticité cérébrale, soulignant comment nos habitudes influent sur nos connexions neuronales. Ses travaux ont prouvé que l'exercice, loin d'être simplement physique, entraîne des changements positifs dans le cerveau, renforçant nos capacités mentales. Son savoir, Wendy Suzuki a souhaité le partager dans un livre, *Votre anxiété est un super pouvoir* (Marabout Poche, 2024), où elle guide le public à travers les découvertes de la neuroscience pour entrevoir l'anxiété sous un autre regard et où elle offre des conseils pratiques pour garder un cerveau en bonne santé.

© Tous droits réservés

grand entretien

« AU MOMENT PRÉCIS OÙ J'AI ATTEINT MON OBJECTIF, J'AI COMPRIS QU'UN DÉSÉQUILIBRE MAJEUR EXISTAIT DANS MA VIE. »

En tant que neuroscientifique américaine, vous vous êtes distinguée par vos recherches novatrices sur les effets bénéfiques de l'activité physique sur le cerveau. Vous avez mis en lumière les liens entre le mouvement du corps et des aspects cruciaux tels que la mémoire, la concentration et la capacité de travail. Comment en êtes-vous arrivée à étudier la question du bien-être, de la santé mentale et de l'anxiété ?

Wendy Suzuki : J'avais travaillé ardemment pour obtenir un poste professoral à l'université de New York. Il m'avait fallu six années d'efforts pour décrocher la titularisation ainsi qu'une nomination à vie, et le moment tant attendu était enfin arrivé. J'allais enfin pouvoir être licenciée et faire partie intégrante de l'institution. Mais en recevant le mail m'annonçant la réalisation de cet objectif, curieusement, je me suis demandé : « C'est tout ? » Malgré mes efforts soutenus, je n'ai ressenti aucun changement notable. Au contraire, mon travail acharné m'avait isolée socialement et une sensation de mal-être s'est installée. Au moment précis où j'ai atteint mon objectif, j'ai compris qu'un déséquilibre majeur existait dans ma vie. Mon bien-être physique et mental laissait à désirer. Dans l'une des villes les plus extraordinaires du monde, je me retrouvais sans amis avec qui partager

des moments agréables, que ce soit à Broadway, lors de sorties ou d'autres activités divertissantes.

Vous viviez alors une véritable crise de la quarantaine qui a fait exploser en vous l'anxiété. C'est à ce moment-là que vous avez décidé d'être votre propre sujet d'expérience. Pouvez-vous nous raconter cet épisode ?

Cette réalité m'a en effet incitée à m'interroger et à m'observer attentivement. C'est ainsi qu'a débuté une période de remise en question. Comme je le détaille dans mon livre, un événement important pour moi s'est produit pendant des vacances dédiées au rafting, au cœur du Pérou, dans la vallée la plus profonde après le canyon du Colca. Ce cadre magnifique a été le point de rencontre avec des personnes passionnantes. Cependant, en me comparant physiquement à elles, j'ai ressenti ma vulnérabilité. Et toutes ces réflexions convergentes m'ont poussée à me demander : « Wendy, que vas-tu faire de ton corps et de ta vie ? »

La réponse était évidente : retrouver une connexion positive avec mon corps. Ces vacances m'ont rappelé combien il était bénéfique pour moi de le mettre en mouvement et de m'immerger dans la nature. C'est ce qui m'a amenée à franchir les portes d'une salle de sport. Même après mon tout premier cours de hip-hop, qui fut désastreux étant donné ma piètre maîtrise de cette danse, je ressentais déjà une amélioration. Ce constat a renforcé mon choix d'adopter une activité physique régulière, décision qui a transformé

« LA SAGESSE DE CETTE DOULEUR IMMENSE M'EST APPARUE TRÈS VITE ET TRÈS CLAIREMENT : ELLE REPRÉSENTAIT L'AMOUR PROFOND QUI M'HABITAIT. »

mon bien-être. Un an et demi plus tard, j'ai réussi. Ma régularité a été bénéfique à ma vitalité physique. Elle lui a permis de se fortifier.

J'ai aussi commencé à percevoir les bienfaits de mon nouveau mode de vie sur ma mémoire, ma concentration et ma capacité de travail, des aspects de mon existence que j'étudiais dans mon propre laboratoire. Cette prise de conscience initiale, que je considère comme ma première expérience personnelle, m'a ouvert les portes vers une compréhension plus approfondie des neurosciences. Ce fut le point de départ de ce qui allait devenir une exploration des liens entre l'activité physique, le bien-être mental et les découvertes neuroscientifiques. Mon engagement personnel dans la recherche de la "bonne anxiété" a été non seulement une quête scientifique, mais aussi une aventure personnelle qui a élargi ma vision des interactions complexes entre le corps et l'esprit. Cette évolution a nourri mon désir de partager ces découvertes avec le monde, de façon à inspirer d'autres personnes afin qu'elles explorent les merveilles de leur propre potentiel émotionnel et cognitif.

Quel lien faites-vous entre la douleur que vous avez ressentie lors de la perte de deux de vos proches, et les manifestations de votre anxiété ?

Ça a été pour moi un véritable tournant ! Vous savez, pendant plusieurs années avant ce moment tragique dans la vie de ma famille, je souhaitais déjà écrire un livre sur l'anxiété. Un livre qui aurait été une ressource pour améliorer la vie des gens, tout en rendant la science accessible. Mais au beau milieu de la rédaction de ce livre, alors que l'on organisait les chapitres, la tragédie a eu lieu : d'abord le décès de mon père, puis celui de mon frère.

Bien sûr, je ne pouvais plus écrire. Il m'a fallu de nombreux mois pour sortir de mon processus de deuil. Je savais que je devais finir ce livre sur l'anxiété, mais c'était la dernière chose à laquelle j'avais envie de penser. Je pleurais, je ne voulais pas penser à l'anxiété. Un matin, il s'est passé quelque chose. Je faisais régulièrement de l'exercice pour tenter de retrouver une certaine stabilité, en suivant un cours en ligne – que je suis toujours d'ailleurs – appelé *Daily Burn*. L'instructrice de la vidéo, que je connaissais également personnellement, a dit quelque chose qui a résonné en moi : « Avec une grande douleur vient une grande sagesse. » Elle parlait de la douleur liée à l'exercice, mais aussi de la sagesse corporelle qui en découle. Et ça m'a touchée.

À cet instant, j'ai compris que je venais de vivre le pire moment de douleur de toute ma vie. « Mais alors, quelle est la sagesse qui en découle ? Aidez-moi, aidez-moi à trouver une signification », me disais-je intérieurement. La sagesse de cette douleur immense m'est apparue très vite et très clairement : elle représentait l'amour profond qui m'habitait. Cette phrase entendue dans mon corps de sport a fait apparaître un autre aspect du deuil et de la douleur qui était pour moi l'amour. Ça m'a permis d'apprécier les choses d'une manière différente.



Ensuite, quand j'ai été prête à retourner au livre, je suis devenue obsédée, vraiment, par l'idée que si j'étais capable de mettre au jour l'autre face du deuil, peut-être pouvais-je découvrir l'autre aspect des émotions – moins dramatiques, certes, mais néanmoins difficiles – qui font partie de l'anxiété. Montrer que ces émotions peuvent être des cadeaux, voire des super-pouvoirs. Parce que cette première prise de conscience est vraiment devenue un super-pouvoir dans ma vie. C'est comme ça que les choses ont évolué, et si je n'avais pas vécu cette expérience du deuil, mon livre ne serait pas devenu ce qu'il est.

Quelle définition donneriez-vous de l'anxiété ?

L'anxiété est une émotion déclenchée par des situations spécifiques, souvent caractérisée par la peur ou l'inquiétude, comme lors de la pandémie mondiale. Cette réponse émotionnelle active le système nerveux sympathique, communément appelé la réponse de lutte ou de fuite, conçue pour notre protection il y a plus de 2,5 millions d'années.

À cette époque, cette réponse aidait les individus confrontés à des dangers imminents, comme un tigre qui rôdait dans les parages. Les réactions physiologiques comprenaient une augmentation du rythme cardiaque, de la respiration et une redistribution du flux sanguin vers les muscles pour fuir ou affronter la menace.

Aujourd'hui, des réponses similaires surviennent, bien que déclenchées par des situations moins menaçantes, comme le mail urgent d'un patron.

Le chercheur renommé en stress, Robert Sapolsky, décrit la cascade des réponses physiologiques en cas de stress à long terme, avec des implications dans la santé cardiaque,

les problèmes digestifs et les troubles de la reproduction. Pourtant, la physiologie et les neurosciences suggèrent qu'il est possible d'utiliser cette activation, non pas pour fuir, mais pour terminer rapidement un article, répondre à son patron ou accomplir ce qui doit être fait, tout en tirant parti de l'énergie sans subir d'épuisement à long terme, comme l'indique la recherche.

L'anxiété est tellement présente aujourd'hui que l'on tend à la considérer comme le mal du siècle. Qu'en pensez-vous ?

Au-delà de l'individu, l'anxiété tisse une trame invisible qui reconfigure le "nous" collectif. La vie moderne, avec son cortège de pressions incessantes, a façonné un environnement propice à l'éclosion d'un mal social. La compétition effrénée, la quête insatiable de la perfection, les attentes sociales écrasantes ont convergé pour créer un terreau fertile où l'anxiété prospère.

Le corps devient le réceptacle de ce stress persistant, avec des ramifications physiques palpables. Des maux de tête aux troubles du sommeil, l'anxiété s'incarne dans nos corps, nous rappelant sans cesse son impact. Les relations humaines ne sont pas épargnées, se teintant parfois de la couleur sombre de l'appréhension. Les échanges deviennent des équilibres délicats, ponctués par la peur de la critique, de la déception ou du jugement.

Et pourtant, vous dites que les émotions désagréables qui forment l'anxiété peuvent être des super-pouvoirs. Pourquoi ?

D'abord, il est essentiel de reconnaître que ces émotions inconfortables continuent de susciter un certain niveau de malaise en soi. Cette prise de conscience ouvre la voie à une acceptation plus profonde. En comprenant que l'anxiété agit comme un guide, nous dirigeant vers les aspects significatifs de notre existence, on est en mesure d'aborder ces émotions avec une nouvelle perspective. Ce changement de mentalité permet d'appréhender notre vie

émotionnelle de manière plus éclairée, reconnaissant que ces inquiétudes sont des signaux qui nous incitent à prêter attention à ce qui a réellement du sens pour nous. Cette transformation dans ma compréhension émotionnelle personnelle a eu un impact durable, façonnant ma manière d'aborder les défis et les incertitudes de la vie quotidienne.

Cette compréhension de notre fonctionnement et de la source de notre anxiété repose sur la distinction de deux types d'anxiété. D'abord, il y a ce que l'on pourrait appeler la "bonne anxiété", une perspective qui considère que l'anxiété peut nous protéger et nous aider. Elle nous guide pour concentrer notre attention sur les aspects importants de notre vie. L'anxiété ne cherche pas à nous épuiser, mais à nous dire : « Hé, regarde un peu par ici, l'essentiel est là ! » Si l'on adopte cette vision, l'anxiété devient un signal utile, une manière de nous rappeler ce qui compte vraiment. Par exemple, je ne ressens jamais d'anxiété lorsque j'arrive au dernier épisode d'une série Netflix, car c'est une chose dérisoire. En revanche, quand il s'agit d'argent, de ma prochaine promotion ou de mes relations, l'anxiété émerge forcément car ces aspects sont fondamentaux dans mon existence.

Cette perspective offre une nouvelle manière d'interpréter ces émotions souvent difficiles. Bien que leur inconfort persiste, elles prennent un sens plus profond. Accorder de l'importance à des aspects spécifiques de notre vie n'est pas nécessairement problématique. Cela signifie simplement que ces choses sont dignes d'attention. Cette réflexion a véritablement modifié ma conception de ma vie émotionnelle personnelle. Et le fait de partager ces leçons sur

« SI L'ON ADOPTE CETTE VISION, L'ANXIÉTÉ DEVIENT UN SIGNAL UTILE, UNE MANIÈRE DE NOUS RAPPELER CE QUI COMPTE VRAIMENT. »

la bonne anxiété a contribué à ancrer en moi ce nouveau regard. Cela m'a offert une perspective plus riche, ouvrant la voie à une compréhension plus large et éclairée de ma propre expérience des émotions.

Une impression partagée par beaucoup de grands anxieux, c'est que non seulement l'anxiété paralyse mais, plus elle dure, plus il devient difficile de la ressentir. Elle agit un peu comme un poison que l'on s'administrerait chaque jour à petite dose, si bien qu'à un moment donné, on ne se rend même plus compte de sa présence. Il fait partie de nous. Et pourtant, il nous fait du mal. Comment nous aider à bien identifier l'anxiété ?

C'est une question extrêmement pertinente. La façon dont je conceptualise la définition de l'anxiété consiste à souligner son omniprésence, variant de niveaux relativement légers à une expérience quotidienne plus intense. Mon approche ne vise pas les niveaux cliniques qui nécessitent une intervention médicale, car je ne suis pas médecin. Mon livre explore plutôt l'anxiété courante, une émotion que chacun ressent, accentuée par la pandémie de Covid, selon de nombreuses études. Et vous avez tout à fait raison : une anxiété trop intense paralyse, rendant difficile toute action ou prise de décision. Dans le contexte récurrent de discussions autour de mon livre, j'ai identifié trois étapes clés pour faire face à l'anxiété quotidienne.

« IL EST NÉCESSAIRE
DE SOULIGNER QUE LE
STRESS LIÉ À L'ANXIÉTÉ
PEUT AUSSI REPRÉSENTER
UNE SOURCE D'ÉNERGIE
UTILE. »

La première consiste à réduire l'intensité de l'anxiété. C'est une tâche ardue, surtout pour les jeunes, qui peuvent se sentir dépassés. La dernière partie du livre offre des recommandations pratiques, basées sur des approches scientifiques telles que le mouvement physique, la respiration, la méditation, ainsi que des stratégies logiques et plaisantes, comme contacter un ami drôle qui dédramatisera à coup sûr la situation.

Une fois que l'anxiété diminue, dans la deuxième étape, on va tenter de l'appivoiser en se posant la question suivante : quelles informations cette émotion cruciale nous livre-t-elle sur nos valeurs et sur nos priorités ? Cette introspection est difficile lorsque l'anxiété est trop élevée, d'où la nécessité de la réduire préalablement.

La troisième étape explore la transformation de la perception de l'anxiété et la mise en lumière de ses super-pouvoirs. Quand on fait cette découverte, l'anxiété peut enfin être utilisée comme un atout. Il s'agit d'un cadeau. L'exemple que je peux vous donner, c'est la transformation de tous nos « *Et si...* » anxiogènes en une liste de choses concrètes à faire.

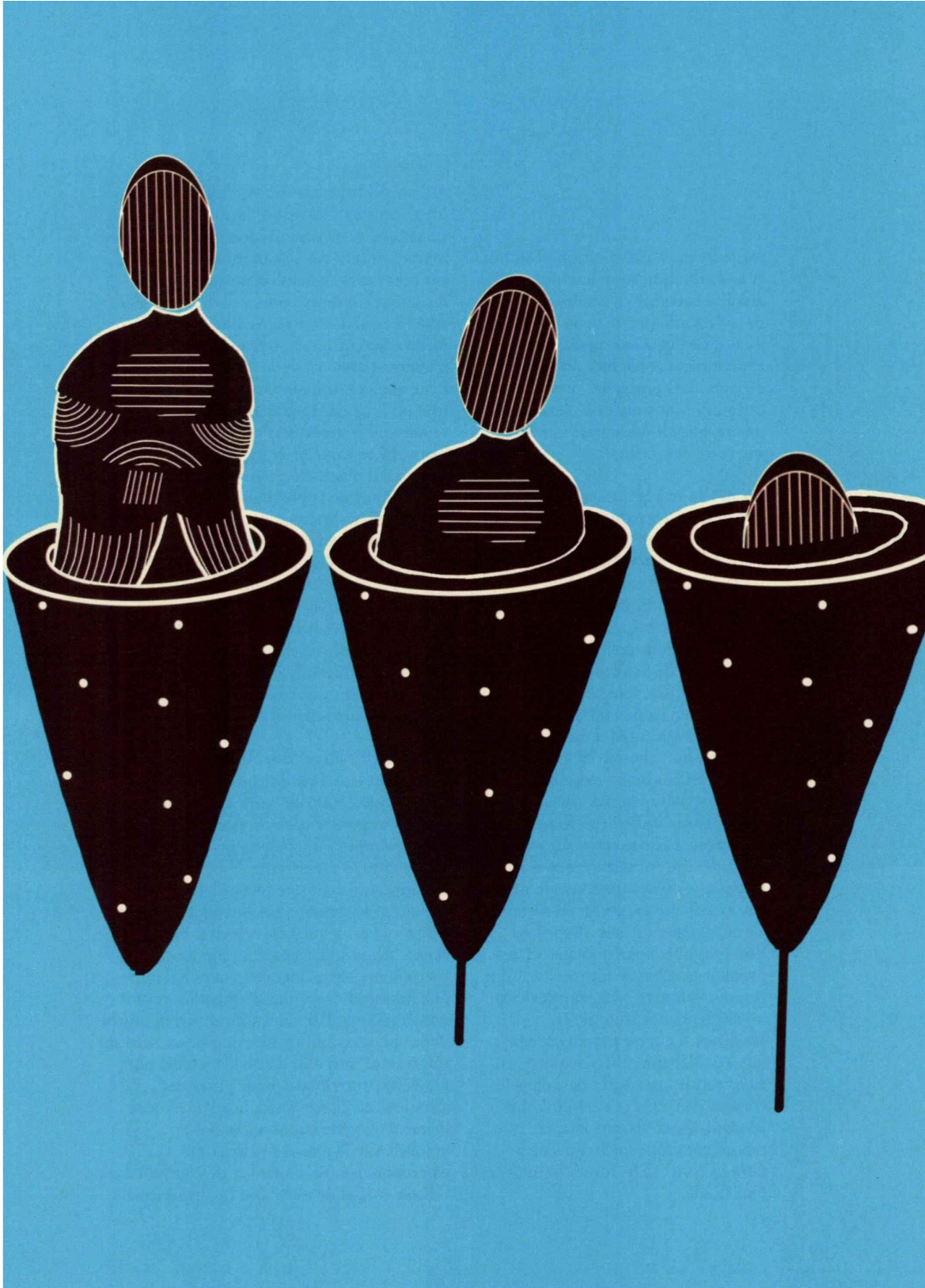
Qu'est-ce que la neuroplasticité ?

C'est la capacité de notre cerveau à s'adapter en fonction de l'environnement tout en renforçant les connexions neuronales, ce qui peut avoir des impacts variés, aussi bien salutaires que préjudiciables. Des connexions renforcées sont susceptibles d'améliorer la fonction cognitive, mais des dommages aux cellules et aux liaisons synaptiques peuvent également survenir. Le stress et l'anxiété ordinaires ont généralement des répercussions limitées, mais un stress prolongé, associé à des niveaux élevés de cortisol, peut endommager des régions cruciales du cerveau, comme l'hippocampe, essentiel pour la mémoire, et le cortex préfrontal. Cependant, il est nécessaire de souligner que le stress lié à l'anxiété peut aussi représenter une source d'énergie utile.

Prenons l'exemple d'une légère appréhension avant une présentation : correctement canalisée, elle a le potentiel de dynamiser notre performance en nous fournissant une énergie supplémentaire. Toutefois, il est impératif de maintenir un équilibre, car un excès de stress aura possiblement des conséquences néfastes, comme des perturbations de la mémoire. La clé réside dans la capacité à jouer habilement avec cette limite, en utilisant des approches visant à maîtriser et à diriger de manière constructive l'énergie du stress. Apprendre à canaliser cette énergie de manière positive peut se révéler bénéfique, offrant ainsi une perspective d'équilibre dans la relation complexe entre le stress, l'anxiété et le fonctionnement cérébral.

Quelles techniques nous conseilleriez-vous pour nous libérer d'un stress présent trop souvent et des tensions qui l'accompagnent ?

Il faut s'appuyer sur le système nerveux parasympathique, un mécanisme naturel nous permettant de déstresser. Souvent méconnu, il agit lors des moments de détente, réduisant la fréquence cardiaque et le rythme



respiratoire. La respiration profonde et la méditation stimulent de manière tangible ce système parasympathique. Je vous encourage donc à explorer des méditations respiratoires et à tenter une séance de yoga. Ces pratiques, dont certaines sont simples à mettre en œuvre, auront un impact immédiat sur votre état mental.

L'une de vos découvertes, c'est le fait que l'anxiété puisse booster la résilience. Pouvez-vous nous l'expliquer ?

La résilience se construit en surmontant l'anxiété. Si la vie était parfaite, sans stress, dépourvue de challenges ou de conflits, pleine de richesses et de bonheur, la résilience n'existerait pas. Elle ne peut se forger qu'en naviguant à travers des sources de stress telles que l'appel d'un ami qui a besoin d'un service urgent, les consignes exigeantes d'un supérieur hiérarchique, toute conversation difficile ou inquiétude financière. Faire preuve de résilience, c'est prendre conscience que malgré toutes nos préoccupations, on ne va pas si mal que ça, on est en sécurité. Ce changement d'état d'esprit est irremplaçable pour résoudre divers problèmes. Chaque fois où l'anxiété ne vous submerge pas, elle devient un élément constitutif de la résilience. Ce n'est pas un cadeau que l'on déballerait ; elle s'acquiert en avançant, pas après pas, dans le ressenti de l'anxiété et en utilisant les outils de la "bonne anxiété", renforçant alors notre capacité à faire face aux défis futurs de manière plus fluide.

A-t-on pu mesurer scientifiquement ce changement d'état d'esprit ?

Les études neuroscientifiques menées sur des moines offrent des perspectives fascinantes sur notre compréhension du cerveau. La recherche sur leurs ondes cérébrales et leur activité neuronale a révélé une signature méditative constante, même lorsqu'ils n'étaient pas en train de méditer activement. Leur objectif de maintenir un état méditatif tout au long de la vie souligne leur remarquable aptitude à cet égard. Cet état intensifié se caractérise par un niveau significatif d'activité gamma, une mesure qui distingue de la population générale.

En étudiant le stress, particulièrement dans des situations difficiles comme un accident de voiture, ce n'est pas tant son niveau initial qui importe que la rapidité avec laquelle on peut dépasser le stress pour retrouver un état de calme. La résilience se manifeste dans la capacité à se remettre rapidement d'un événement stressant, à trouver du soutien et à retrouver sa sérénité. Ce qui a, bien sûr, pu être mesuré scientifiquement.

Comment l'anxiété peut-elle nous aider à favoriser des sentiments positifs, davantage tournés vers les autres ?

En prenant conscience de mon angoisse la plus profonde, j'ai compris qu'elle était un tremplin pour nourrir ma compassion. Cette angoisse, qui était une forme d'anxiété sociale et de timidité, me bloquait déjà très jeune lorsque je me trouvais en salle de classe. Alors en devenant à mon tour enseignante, cette angoisse qui m'habitait m'a permis d'avoir plus d'empathie envers mes étudiants. J'ai alors adopté une approche douce pour encourager les questions, arrivant tôt, restant tard afin d'être disponible pour les élèves trop timides pour poser des questions en classe. Parce que j'ai été moi-même dans cette situation, je tiens aujourd'hui à créer et favoriser un environnement de soutien et de bienveillance.

Il est crucial de noter que ce cheminement

n'est pas propre à moi. Nombre d'entre nous partagent des angoisses similaires, que ce soit la participation en classe ou le fait de prendre la parole lors de réunions. La principale idée que je voudrais que chacun comprenne, c'est que l'on possède tous une richesse de connaissances à propos de nos propres angoisses et ce don réside dans la redirection de cette conscience vers l'extérieur. En reconnaissant et en comprenant l'angoisse de quelqu'un d'autre, on peut tendre une main secourable, ou simplement offrir un sourire accueillant.

De petits actes de compassion, comme un sourire, libèrent une bonne dose de dopamine dans le cerveau. Ça me fait penser à une accroche mémorable qui est née d'une interview sur le livre : *« Venez pour l'empathie, restez pour la dopamine. »* Ça résume l'essence du super-pouvoir de la compassion : transformer nos angoisses les plus profondes en actes d'empathie et de compréhension pour les autres, chose dont notre monde a davantage besoin.

Souffrez-vous encore aujourd'hui d'anxiété sociale ?

Oui, cette anxiété perdure. Elle ne s'est pas évaporée. Néanmoins, j'ai acquis les clés pour la surmonter.

Pouvez-vous nous expliquer ce qu'est l'état d'esprit militant ?

Oui, bien sûr ! Dans la littérature psychologique, cet état d'esprit est

« PARCE QUE J'AI ÉTÉ MOI-MÊME DANS CETTE SITUATION, JE TIENS AUJOURD'HUI À CRÉER ET FAVORISER UN ENVIRONNEMENT DE SOUTIEN ET DE BIENVEILLANCE. »

reconnu comme l'un des outils les plus puissants. Modifier sa mentalité requiert de la pratique, passant de la crainte de dire quelque chose de stupide à la reconnaissance des moments où l'on a apporté une précieuse contribution. Il s'agit d'oser, d'essayer, de se lancer, même s'il est possible que l'on échoue. Ce changement de perspective marque un tournant. Mais comme pour toute nouvelle pratique ou activité, ça se fait petit à petit.

C'est très courageux de votre part de ne pas hésiter à parler de votre angoisse ! Ça doit aider beaucoup de vos élèves à se libérer émotionnellement. Quels rituels avez-vous mis place pour faire face à votre propre anxiété ?

La première chose que je fais le matin, c'est une méditation. Plus précisément, une méditation autour d'une tasse de thé. C'est la routine la plus simple, même lorsque je suis confronté à des réunions matinales. Habituellement, je démarre ma journée avec cette pratique, suivie d'une séance de 30 minutes de stretching, de yoga ou d'exercices cardio. Ça crée un état d'esprit positif, me permettant d'aborder ma journée avec l'intention de mettre en œuvre ce que j'ai planifié et d'utiliser les approches basées sur la science.

« QUAND ON PREND DU REcul, ON SE REND COMPTE À QUEL POINT LES RELATIONS HUMAINES SONT IMPORTANTES POUR NOUS PERMETTRE DE GÉRER L'ANXIÉTÉ. »

Quel lien faites-vous entre l'amour et l'anxiété ?

Quand on prend du recul, on se rend compte à quel point les relations humaines sont importantes pour nous permettre de gérer l'anxiété.

La recherche en neurosciences a d'ailleurs confirmé le caractère bénéfique de ces liens. Les amis et la famille sont des piliers essentiels dans cette quête et on ressent combien ils peuvent améliorer notre bien-être. Mais on ne parle pas assez des liens formés dans la sphère professionnelle qui génèrent souvent une forte anxiété. Mais on peut l'éviter en privilégiant, dans la mesure du possible, des relations profondes et authentiques.

En tant que doyenne à l'université, j'ai pour objectif d'améliorer la santé mentale, cognitive et émotionnelle de mes étudiants en les aidant à cultiver un sentiment d'appartenance, de bienveillance mutuelle et d'importance. Lorsque je parle de relations, il ne s'agit pas seulement d'une stratégie

professionnelle, mais d'une conviction profonde concernant leur pouvoir transformateur. Je m'efforce de créer un environnement où les étudiants se sentent non seulement soutenus académiquement, mais également aimés et compris en tant qu'individus. Ces relations, qu'elles soient avec des collègues, des amis ou des membres de la famille, sont d'autant plus fondamentales que la vie peut nous confronter à des événements difficiles et même tragiques. La puissance de ces liens n'est plus à démontrer mais c'est un antidote contre les effets néfastes de l'anxiété qu'il nous reste à mettre en application à échelle sociétale, afin de protéger la santé mentale et émotionnelle du plus grand nombre. ••

Propos recueillis par Jérôme Oliveira



