

C ONFERENCE

Stress, émotion et santé.

Présenté par

Arnaud AUBERT

Arnaud Aubert est titulaire d'un Doctorat en Psycho-Neuro-Immunologie et d'une Habilitation   Diriger des Recherches.

Il a une double formation en Psychologie et en Neurosciences, réalisée à l'Université de Bordeaux puis à l'Université de Berkeley (USA). Il est actuellement enseignant-chercheur à l'Université François Rabelais et chercheur associé au laboratoire de Psychologie de l'Université de Tours. Ses recherches portent sur les émotions et leurs influences sur la perception et les comportements.

Présentation de la conférence.

Le souci d'équilibre et la volonté de promouvoir la qualité de nos vies sont des préoccupations qui n'ont jamais été aussi fortes qu'aujourd'hui. Alors que les avancées autant sociales que médicales devraient nous garantir le confort et la sérénité auxquelles nous aspirons, le stress, décliné sous toutes ses formes (réelles comme imaginaires) reste cet ennemi de toujours, si difficilement maîtrisable.

Et si l'on a tôt fait de blâmer notre environnement, le stress est avant tout une part de nous-même. Compagnon tumultueux du parcours évolutif de notre espèce, c'est à lui que nous devons notre survie. Les avancées récentes de la psycho-neuro-immunologie et l'accumulation des études portant sur l'impact du stress sur la santé ont permis de mieux comprendre les liens étroits qui se sont tissés entre notre système émotionnel et notre système immunitaire. Cette communication se propose de dresser un état des lieux sur ces découvertes et sur ce qu'elles nous enseignent sur nous-même.