Je ne vous apprends rien, le stress est la maladie du siècle présent et passé.

Il est absolument présent partout : lorsque nous nous trouvons au volant de notre voiture, lorsque nous sommes à la maison et que son adolescent pique sa crise, pendant la promenade du chien avec toujours l'angoisse de croiser le chien méchant du quartier...

Des scientifiques se sont évertués à étudier le stress et son impact dans la vie de tous les jours, sans parler de son impact médical qui est largement reconnu.
On pense notamment à l'impact du stress sur la cognition qui est je vous le rappelle, tout ce qui concerne les processus mentaux à savoir la mémoire, le raisonnement, la résolution de problèmes, la prise de décison mais aussi le langage, l'intelligence, l'apprentissage...

Je n'ai pas évoqué par hasard en premier la mémoire, le raisonnement, la résolution de problèmes car ils sont au coeur de l'étude que je vais évoquer.

Selon l'équipe de scientifiques, le stress empêcherait la consolidation de la mémoire, de retrouver aussi facilement ses souvenirs.
Mais ce qui est le fondement de cette étude, est que les adultes stressés auraient plus de difficultés à créer des liens entre ces souvenirs. Concrètement, au final ces adultes ont plus de difficultés à raisonner et à aboutir à des conclusions.

Ainsi, dans le cadre d'un entretien d'embauche forcément stressant, les adultes avaient plus de mal à effectuer des associations entre les images proposées que dans un cadre détendu de tout stress.

Pour prendre un autre exemple
(morbide), Karl un homme stressé discute avec une habitante dans un quartier de Budapest par exemple.
Il la félicite pour sa belle écharpe rouge.
Mais le lendemain où quelques jours plus tard, un meurtre est perpétré chez les voisins directs de Karl.
Le stress est à son comble et alors que la police interroge Karl, ce dernier a beaucoup de mal à se rappeler sa dernière conversation avec ses voisins dorénavant décédés et comme il est tellement stressé, il ne reconnaît pas l'écharpe rouge qui se trouve autour du cou d'une des victimes.
Bilan, un suspect qui aurait pu être facilement identifié immédiatement, reste libre pour le moment.

#cognition