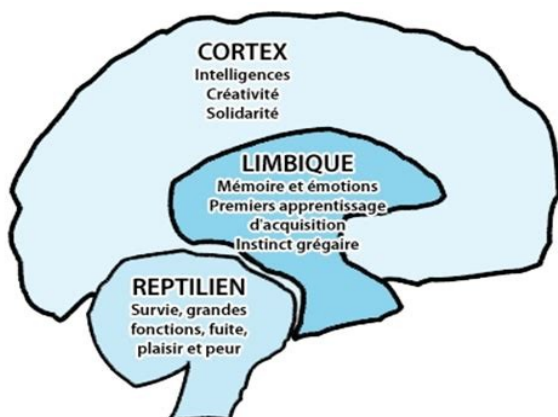


LE CERVEAU



Comment fonctionne notre cerveau ?

L'homme est le résultat final, mais non achevé de l'évolution animale. Le cerveau de l'homme a bénéficié de l'acquis des espèces et des générations précédentes. Il représente la complexité de toute l'évolution, depuis l'apparition de la première cellule végétale, animale, en passant par les poissons, les reptiles, jusqu'aux oiseaux et aux mammifères.

Vu du dessus, sur un plan horizontal, le cerveau est séparé en 2 hémisphères droit et gauche.

Sur un plan vertical, le cerveau dessine 3 zones principales, aux fonctions spécifiques, correspondant à l'évolution de l'humanité mais aussi à quelques uns des défis que nous rencontrons chaque jour.

Dans la Chine Antique, devenait Empereur celui qui connaissait le secret de l'équilibre des trois Perles de Jade :

Perle de Jade des forces physiques, magnétiques.

Perle de Jade des forces émotionnelles, relationnelles.

Perles de Jade des forces intellectuelles, mentales.

Ces trois perles seraient trois champs de force à constituer par l'être humain, afin de pouvoir agir sans se déséquilibrer et comprendre les lois naturelles qui nous gouvernent.

LE CERVEAU REPTILIEN : 1ère perle de Jade

Boire.
Manger.
Dormir.
Procréer.

Notre cerveau reptilien s'occupe du maintien de notre équilibre intérieur (équilibre biologique).

C'est lui qui réagit quand nous avons à défendre notre territoire. Il nous pousse à nous faire une place favorite, dominante.

Sa sécurité se trouve dans la routine. Il n'aime pas le changement et il apprend très lentement.

C'est le gardien de la mémoire des habitudes.

Pour en savoir plus...

Que se passe-t-il alors pour nous, hominiens soumis aux pluies incessantes d'appels téléphoniques, de rendez-vous, d'ordres et de contre-ordres, de sollicitations permanentes à gérer dans l'urgence, quand de plus des soucis familiaux s'en mêlent et qu'il faut répondre au proviseur du lycée de notre enfant qui ne va plus en cours depuis quelques jours ?

Quand il n'est pas possible ni de fuir ni de combattre, notre organisme met en place des ajustements biologiques, réactifs aux situations d'urgence. La Noradrénaline, hormone sécrétée par les glandes surrénales, est libérée dans l'ensemble du système nerveux central :

accélération du rythme cardiaque, dilatation des bronches, augmentation de la tension artérielle, contraction des vaisseaux sanguins, augmentation du taux de sucre et de graisse dans le sang, ralentissement de la digestion...notre système neurovégétatif est en phase de sympathicotonie.

Si une période de répit arrive, l'Acétyl choline stimule le nerf Vague et provoque la dilatation des artères et des capillaires, renforce les contractions du tube digestif, permet la détente : phase de para-sympathicotonie, et retour vers l'équilibre intérieur.

Mais si le stress se prolonge sans solution satisfaisante, l'hypothalamus et l'hypophyse vont enclencher la phase de résistance, adaptation passive chargée de nous protéger et de tenir le coup. Cependant, c'est aussi ce qui met gravement le système cardio-vasculaire à contribution. Le système immunitaire déprime, le foie pompe sur les protéines des tissus musculaires, la production d'hormones sexuelles est amoindrie, les facultés de concentration et de jugement sont affectées...

Sensation de surmenage, déprime ; il ne reste plus qu'au corps à exprimer comme il peut les souffrances internes.

Nos ressources :

La respiration :

Respiration naturelle profonde :
à l'inspiration, le ventre se gonfle,
à l'expiration, les muscles de la taille se resserrent.

Inspiration par le nez

Expiration longue par la bouche

Pause

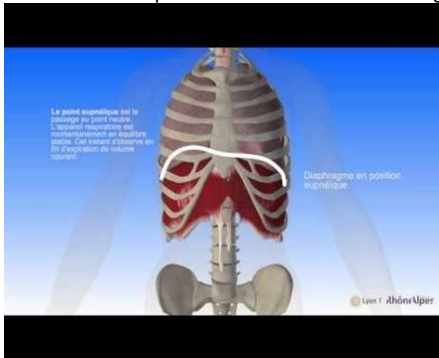
Aucun effort - Détente

Nous pouvons, consciemment, influencer notre respiration et agir :

-sur un meilleur échange oxygène-oxyde de carbone au sein de nos cellules

- y compris cérébrales - notre cerveau est sans cesse informé de la teneur en O₂-CO₂.

Les mouvements respiratoires réalisent un massage profond de la cavité abdominale et des organes et viscères qui y logent.



-sur un meilleur équilibre neuro-végétatif :

l'inspiration stimule le sympathique = dynamisation

l'expiration stimule le para-sympathique = détente

Commencer par pratiquer des respirations "douces" pour se détendre et dégager l'espace mental et émotionnel.

Indication : système neuro-végétatif en sympathicotonie (palpitations, hyperexcitabilité, sueur, froid aux extrémités...) et ... le plus souvent possible.

En cas de grande fatigue, pour régénérer, continuer par quelques respirations "dures" :

Inspiration par le nez

Pause - mais pas blocage

Expiration

- Auto-massage :

des mains et des doigts

de la tête - visage (front, sourcils, autour des yeux, mâchoires, oreilles) - nuque - cou

de la région abdominale, de la région des reins

- Détente des articulations :

Avec la méthode de tensions et détentes alternées : mâchoires, épaules, coudes, poignets, mains, doigts, dos, région lombaire,

hanches, genoux, chevilles, pieds, orteils.
S'étirer. Soupirer. Marcher...

- **Boire de l'eau** consciemment en pensant "détente", et en suivant en perception le trajet de l'eau qui passe de notre bouche à l'estomac aussi longtemps que possible.

- **Respecter le rythme**

circadien : veille, sommeil, lié au cycle jour - nuit

ultradien : basé sur le rythme des processus internes d'ingestion et d'élimination chargé de nous maintenir en vie. Plus rapide que le rythme circadien, ce mode activité-récupération s'étale sur des périodes allant de une à trois heures.

La mémoire, les apprentissages et les comportements dépendent du flux naturel des rythmes veille-sommeil et activité-repos par l'intermédiaire d'hormones messagères, canal de communication entre corps, cerveau et gènes. Ces hormones informent l'organisme que, toutes les deux heures environ, les cellules étant saturées, il est nécessaire de prendre un temps de repos.

C'est pourquoi apparaissent ces signaux dans nos journées : tension de la nuque, du dos, des articulations, nervosité, fatigue, angoisse, erreurs, concentration plus difficile...

C'est la montée du stress qui grandit quand on fait l'impasse sur les pauses nécessaires.

Il est à noter que des expériences en laboratoire ont montré que travailler longtemps sur des tâches mentales sans aucune pause augmente le temps de résolution d'un problème de 500% !

Ce champ de forces à conquérir correspond à la nécessaire prise en compte de nos besoins.

LE CERVEAU LIMBIQUE: 2ème perle de Jade

Nos organes sensoriels.

Nos émotions.

Douleur => attitudes d'évitement, de retrait,

Plaisir => attitude de recherche, d'attirance,

Et les émotions primaires : peur, joie, colère, tristesse, dégoût,
qui se déclinent en émotions d'arrière-plan...

Point de rencontre entre les informations venant du monde extérieur et celles du monde intérieur avant qu'elles ne se dirigent vers le cerveau pensant ou vers la mémoire à long terme, le cerveau limbique - ou cerveau des mammifères - occupe une place centrale anatomiquement et dans le vécu des expériences de vie.

Le cerveau limbique est directement impliqué dans la vie de relations, l'appartenance sociale, l'empathie, la vie de groupe, le goût du jeu.

Il nous permet de faire l'expérience du plaisir ou du déplaisir.

Pour en savoir plus :

Notre côté animal :

Plutôt cheval sauvage ? Ou chat qui aime être caressé dans le sens du poil ?

A moins que ce ne soit souris ? Sans parler de la mule !

N'hésitons pas à tirer les leçons de nos observations, nous n'obtiendrons rien sans tenir compte de la nature animale en jeu quand un message est à faire passer.

Nous retrouvons le fonctionnement "bi-polaire" qui n'est plus seulement tension-détente mais auquel s'adjoint le couple répulsion-attraire, ou douleur-plaisir.

Le cerveau limbique est le lieu qui permet la rencontre entre mémoire et émotions. En fonction de la tonalité douleur ou plaisir des situations vécues, l'empreinte reste en mémoire, à court ou à long terme.

Traces qui vont agir inconsciemment, souvent à notre insu, et remonter sous forme de réactions immédiates de retrait, de méfiance ou d'attirance, de plaisir. En effet, les engrammes d'une situation peuvent générer une pluie d'informations sur le cerveau reptilien, et répéter ainsi la boucle de sympathicotomie. Quelles que soient les nouvelles situations à vivre, une part de soi cherche une possible connexion avec le passé. Souvent, cette mémoire émotionnelle livre son empreinte à notre insu, filtrant nos nouvelles actions avec ce goût de l'ancien. Si bien que nous voyons bien plus facilement ce que nous connaissons déjà, entendons ce que nous pensons entendre...

La "maîtrise" de cette seconde perle de Jade va nous emmener sur le terrain de la connaissance de nos émotions, de nos affects, de la manière dont nous communiquons avec les autres.

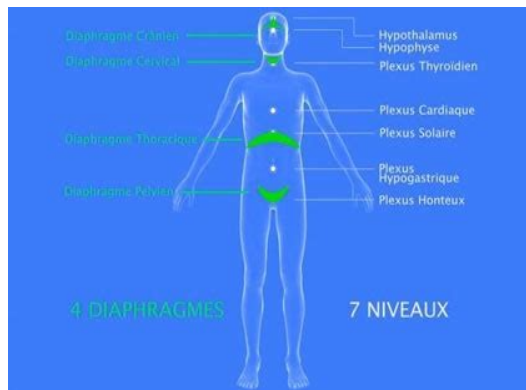
C'est la touche émotionnelle de notre communication verbale et non verbale :
gestes, expression de notre visage, manière de se déplacer...

Le contexte que nous donnons à voir lors de notre discours va renseigner notre interlocuteur sur notre état d'être. Ce dialogue permanent infra-verbal échappe souvent à notre conscience dans les périodes de conflits. Pourtant, il influence non seulement nos relations, mais aussi ce qui concourt à notre jugement.

Nos ressources :

- la respiration :

En accentuant les respirations thoraciques moyennes quelques fois, et en soufflant avec la bouche



de l'air froid au début, chaud à la fin de l'expiration.
 A l'expiration, prononcer intérieurement le son " XU"
 En inhalant des parfums que nous aimons.
 En visualisant
 à l'inspiration une fleur
 à l'expiration cette fleur en pleine floraison...

- **Apaiser le coeur :**

A l'inspiration : lever les yeux à 30°, monter la pointe de la langue au palais
 A l'expiration : baisser les yeux à 30°, abaisser la langue et la détendre
 Mouvement régulier pendant quelques minutes

- **Ecoute de l'émotion :**

De quoi cette émotion parle-t-elle ? Quelles sont mes commentaires, mes idées répétitives à propos de cette situation ?
 Quelles sont les croyances en jeu ? Mes pressions personnelles ?

- **Observations :**

Ma météo personnelle : l'humeur qui m'habite, l'état de mes tensions internes, mes pensées récurrentes.
 Des petites choses qui me font du bien. Eviter toute tension inutile : par exemple, se retenir d'aller uriner : cela fait monter le taux d'adrénaline et les commentaires qui vont avec.
 Nettoyage de mes récepteurs sensoriels : chercher à écouter de nouvelles musiques, regarder un paysage comme si j'étais un enfant qui découvre le monde.

LE NEO-CORTEX : 3ème perle de Jade

10 milliards de neurones.
 Récepteur d'informations.
 Analyse. Réflexions.
 Adaptabilité.
 Langage. Associations d'idées pour créer.

Recevant son information principalement de l'extérieur, par les yeux, les oreilles et les récepteurs périphériques du corps, le néo-cortex discrimine, discerne au sein du bombardement d'informations sensorielles et du foisonnement de pensées, à la façon d'un ordinateur, de manière "froide", sans sensibilité.

Mais un cerveau, pure intelligence, n'existe pas.
 L'ensemble du cortex est en interaction permanente pour traiter les informations.

C'est pourquoi nos capacités mentales nous servent souvent à justifier notre état émotionnel ou physique. Nous sommes alors aveuglés par ce qu'il y a à l'intérieur de nous, notre raisonnement est infiltré de nos états internes, il y est soumis, il en est prisonnier. Nous ne pouvons plus nous servir de nos cinq sens pour nous mettre à l'écoute et regarder ce qui nous environne. Nous perdons le contact avec les événements.

Par contre, lorsque nous pouvons bénéficier des capacités de notre néo-cortex, nous sommes dans la réalité, nous analysons la situation en tenant compte du contexte dans lequel celle-ci a lieu, dans un état de calme et de lucidité.

Cela permet à ceux qui ont un cerveau droit dominant de se servir de leur intuition et à ceux qui ont un cerveau gauche dominant de réfléchir aux actions à mener.

Pour en savoir plus :

De plus, le néo-cortex nous introduit au monde du langage, de la réflexion. Il nous permet de nous adapter, de choisir le changement par l'accès à la symbolisation, l'abstraction, l'homme crée, invente, il peut choisir ce qui unit et non ce qui divise.
 C'est le chemin vers la collaboration, la concertation, la coopération consciente.