

Comment fonctionne le cerveau humain ?

« L'EXERCICE FAIT LE MAÎTRE ! »

On sait aujourd'hui que le cerveau est plastique. Il est modifiable et dès que l'on apprend quelque chose de nouveau, il se modifie. Il crée de nouvelles connexions, de nouvelles façons de penser et de nouvelles façons d'agir ! Quel espoir, tout peut changer à tout moment. À condition de le décider et de connaître le mode d'emploi !

Il se modifie donc en fonction des nouvelles pensées que nous concevons ou selon les nouvelles expériences que nous faisons.

Notre cerveau réagit à nos pensées et configure ses neurones. Il est capable de renouveler son câblage. Nous pouvons éduquer notre esprit, et donc orienter notre avenir, dans n'importe quelle direction.

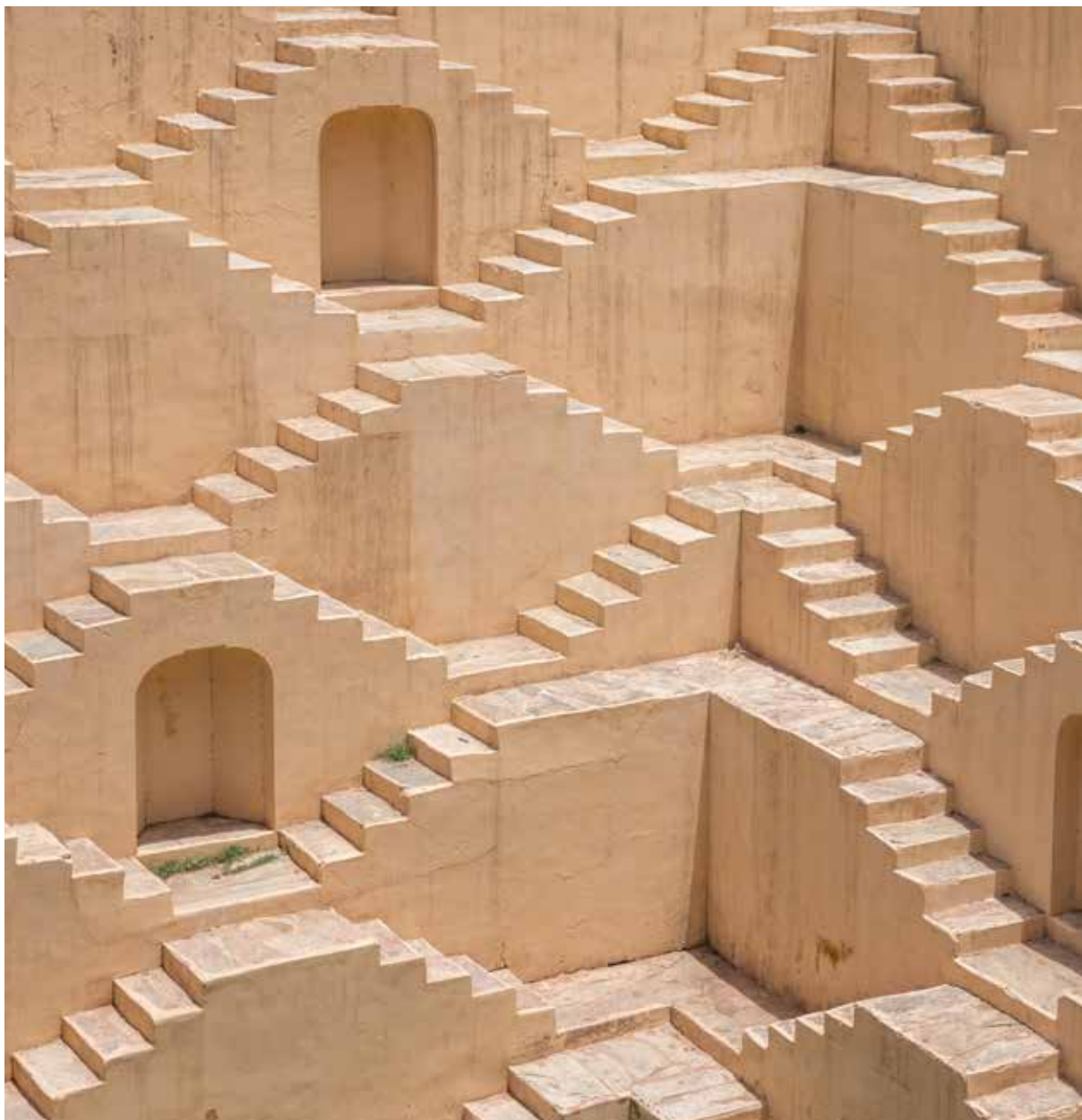
Nous comprenons pourquoi il est important de regarder puis contrôler nos habitudes, ou répéter pendant un certain temps des actions bien déterminées. Pratiquer


des affirmations positives permet de programmer des croyances positives. À condition qu'elles soient cohérentes avec notre système de valeur, sinon ça ne marche pas. Mais le cerveau a besoin de temps pour se transformer. Quand les cellules nerveuses sont excitées de façon ciblée, elles créent des connexions ciblées avec leurs cellules voisines, en quelques minutes. Elles créent une petite route qui, pour devenir praticable, a besoin de 24 heures. Toute matière nouvellement apprise a besoin de temps. Pour conserver cette route, nous avons besoin d'une répétition ciblée. L'apprentissage se pratique par la répétition. « L'exercice fait le maître. »

Il s'agit de prendre le contrôle conscient de ce qui était auparavant un processus inconscient. Unifier l'intention de l'esprit (cerveau pensant) avec les réactions du corps (mémoires du subconscient, habitudes automatiques).

Quelques bases de neurophysiologie et de neuroplasticité :

Dans 75 % des cas, nous fonctionnons en mode survie. Nous réagissons plutôt que nous agissons. L'enjeu est de déceler et libérer nos mémoires émotionnelles qui génèrent ce stress de survie. Devenir centré et créer la cohérence du cœur et du cerveau au niveau physique. Quand le cerveau est cohérent, c'est là qu'il prend des décisions constructives. Identifier quand la cohérence est cassée : ce sont les basses émotions qui prennent le dessus. Il s'agit de passer d'un mode réactif à un mode pro actif.





« Savoir que l'on est piloté à notre insu, par les mémoires du passé, c'est pouvoir commencer à orienter le train de nos pensées. »

Le cerveau est constitué de 3 cerveaux :

Le néocortex (cerveau frontal)

Le néocortex est le siège de la pensée analytique. Il analyse et met en lien les émotions avec les faits et le savoir. Il traite les informations accumulées au cours de notre vie et nous invite à vivre ce que nous avons appris.

Le cerveau limbique

C'est le cerveau émotionnel. Il crée, déclenche les sécrétions hormonales et les protéines, définissant le mélange neurochimique dans lequel on baigne : hormones de stress, de peur ou de sérénité, décontraction, joie... Il produit les substances chimiques qui nous aident à nous rappeler nos expériences. Les réseaux de neurones s'organisent et créent des schémas spécifiques aux expériences vécues. Il produit des protéines qui forment une signature chimique particulière reflétant l'émotion ressentie par l'expérience vécue. C'est là que se créent les souvenirs à long terme. J'ai ainsi compris que nos émotions créent un bain neurochimique dans le corps, par défaut, on y retourne, piloté par les mémoires du passé.

Le cervelet

Il est le lieu du subconscient, là où s'inscrivent, se mémorisent et se créent nos automatismes. Il est le siège de la partie cérébrale la plus active. Un microprocesseur, comme une partie mémorielle du cerveau. Il garde les souvenirs non déclaratifs répétitifs. Une seconde nature automatique. Comme le soi chimique. Quand on adopte un nouveau comportement, une nouvelle aptitude, cela devient un programme mémorisé du nouveau soi. Abandonner nos vieux schémas de pensée et renoncer à nos comportements impulsifs. C'est dans cette partie du cerveau que l'on peut planifier de nouvelles manières d'être. En les exerçant, nous nous plaçons dans la création d'un nouvel esprit. C'est pour cela qu'il est possible de changer la neurophysiologie du cerveau, en changeant nos pensées, qui créent de nouveaux automatismes émotionnels, et pourquoi pas de nouvelles habitudes vers le bonheur.

Créer de nouveaux automatismes

Tout l'exercice consiste à changer les circuits pré-programmés, c'est-à-dire réorienter le train de la pensée. Nous détendre dans le présent et ne plus vivre en mode survie. Les cellules nerveuses, qui s'activaient ensemble pour former l'ancienne personnalité, ne fonctionnent plus de concert. L'ancienne personnalité est détruite chimiquement ! Plus nous transcendons l'ego, plus la trace physique de l'ancienne personnalité ne se manifeste plus.

De nouveaux automatismes sont créés comme :

- « Regarder le futur possible plutôt que ruminer le mauvais passé »,
- « Sortir du stress permanent »,
- « Identifier nos comportements qui nous font souffrir »,
- « Progresser dans la tolérance »,
- « Moins contrôler et apprendre la confiance »,
- « Faire confiance à l'inconnu, sortir des sentiers habituels ».

Ce que j'ai compris et ce qui marche est de libérer le corps des émotions du passé, ainsi on laisse de l'espace énergétique pour la création de nouvelles émotions et pour plonger dans l'inconnu.

