

## *La vérité sur les émotions, 10<sup>e</sup> partie*

### **Le jeu et l'apprentissage**

Le jeu procure les étincelles nécessaires pour activer notre attention et notre capacité à résoudre des problèmes associés à des comportements appropriés. De cette façon, nous développons les habiletés essentielles pour la coopération, la créativité, l'altruisme et la compréhension.

Dr Paul MacLean relie le processus du développement de l'imagination au jeu, qui devient l'essence de la créativité et de la capacité de raisonner à de plus hauts niveaux. Il mentionne que les liens entre notre cerveau émotif limbique et le néocortex frontal permettent l'expression de la créativité humaine et de son développement. Nos émotions primaires comme la peur, la joie, la colère, le bonheur et la tristesse ne sont pas souvent activées dans notre société. Lorsque nous jouons vraiment, ces émotions vont faire surface de façon très sécuritaire, ce qui nous assurera une vie riche en passion et en motivation. Nous entendons souvent l'expression de ne pas trop se prendre au sérieux. Lorsque nous jouons, nous savons que nous jouons et que ce n'est pas sérieux. Ce sont dans ces moments que nos émotions se manifesteront et que nous pourrions en faire l'expérience en toute sécurité. Qu'arriverait-il à votre vie si soudainement vous vous obligiez à jouer un certain nombre de minutes par jour? Au travail, pendant la vaisselle ou autres activités?

Le jeu représente l'intégration pleine et entière du corps et de l'esprit (body/mind), avec des millions de neurones et de connexions neurologiques qui se développent. Les jeux qui semblent le plus développer ce genre de circuiterie sont les jeux de bataille où il y a contact physique. Lorsque deux frères imitent les lutteurs de la télévision, ils sont en train de développer cette circuiterie essentielle à leur développement imaginaire et créatif.

Lorsque nous jouons, nous sécrétions de la dopamine qui crée de l'euphorie et de l'excitation et orchestre un réseau de nerfs et de connexions partout au cerveau. Lorsque nous pouvons nous remplir de stimuli sensoriels, de les traiter et de les intégrer, nous exprimons notre créativité de façon renouvelée à la fois de façon physique et verbale. Le besoin humain de créer origine de notre besoin et désir inné de jouer. Le jeu des mots a contribué à la pensée créative à travers toutes les civilisations. Les compositeurs, les chorégraphes et les artistes de toutes sortes expriment leur créativité par le jeu. Le jeu exaltant de la science moderne s'étend à la mathématique, au langage, à l'énigme, au mystère et à l'informatique.

Le « National Education Association » est en train de découvrir l'importance des arts, spécialement le théâtre et la musique, pour s'assurer de plus de succès dans les mathématiques et la lecture. Les chercheurs ont même établi des liens avec des diminutions des problèmes de comportements, une plus grande concentration et une ouverture à l'apprentissage. Le théâtre et la musique permettent aux étudiants d'exprimer leurs émotions par le jeu et l'apprentissage se manifeste dans tout le système sensoriel et moteur. Les étudiants qui participent dans les arts dépassent ceux qui ne le font pas sur tous les points de vue académiques. Les écoles qui ont le plus de succès intègrent les arts dans tous les aspects de leur curriculum fournissant ainsi plus de points d'entrée pour l'apprentissage des étudiants qui apprennent de façon globale.

Ces mêmes chercheurs mentionnent que le jeu aide également chaque individu à trouver sa place dans son réseau social, ce qui représente une des bases essentielles de la vie.

Bien que toutes ces recherches soient effectuées avec des enfants, il est possible d'extrapoler et de considérer les adultes dans les bienfaits du jeu et l'apprentissage de nouvelles connaissances ou habiletés.

Permettez-moi de partager avec vous une expérience que nous vivons depuis plus de deux ans maintenant. Comme vous le savez, Dr Christine et moi ainsi qu'un couple d'amis en Suisse avons créé une compagnie pour aider les chiropraticiens Network à mieux s'organiser et avoir plus de succès en pratique. Après deux ans de ce travail intense, nous tirons certaines conclusions. Certains praticiens prenaient l'information, l'appliquaient et reproduisaient les résultats désirés. D'autres, par contre, semblaient prendre l'information, semblaient l'appliquer et reproduisaient les résultats qu'ils avaient avant de suivre notre formation. Toute une énigme. Comment faire pour aider ces docteurs tout aussi capables, tout aussi compétents et tout aussi intelligents? Pendant une discussion entre Christine et moi, nous avons eu l'idée de créer des exercices de leadership, où par le jeu, nous sommes capables de les distraire de ce qu'ils savent déjà. Étant donné que les exercices ne ressemblent en rien à leur pratique, plusieurs d'entre eux ont été capables d'apprendre des choses nouvelles et de les appliquer de façon également nouvelle. Lorsqu'ils jouent, ils n'ont plus à se défendre ou à défendre leurs positions ou leurs croyances. Ils deviennent absorbés par le jeu et les objectifs du jeu. L'apprentissage se fait plus facilement et ce n'est que par la suite qu'ils découvrent ce qu'ils ont vraiment appris. Les changements sont instantanés et profonds. Dans le jargon du coaching, nous appelons ces moments des moments « ah, ah » ou Eureka.

À quel jeu jouez-vous encore? Vous souvenez-vous de votre présence totale? De votre intensité et de votre attention? À quel jeu aimeriez-vous ou devriez-vous jouer plus souvent?

C'est bientôt le retour à l'école et c'est le temps de faire vérifier vos enfants. Nous avons un programme informatique qui vous aidera à mieux choisir le sac à dos et à déterminer la répartition du poids. Parlez-nous en et prenez rendez-vous.

Nos prochains ateliers de Niveau 1 : Introduction au processus d'autogénération seront les mardi 30 août et le 13 septembre à 19 h. Nous aurons aussi un atelier d'Intégration somato respiratoire le 14 septembre à 19 h 15, un atelier sur l'Intégration somato respiratoire en transformation le 26 octobre, un autre atelier sur l'Intégration somato respiratoire en Éveil le 16 novembre, un atelier sur le Niveau 2 d'entraînement le 5 octobre et le 9 novembre en anglais, un autre sur le Niveau 3 d'entraînement le 2 novembre et le 30 novembre en anglais et un atelier sur les Saisons le 19 octobre toujours à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 22.08.11**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.com](http://www.chironetwork.com)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, complétez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.