

## ***La vérité sur les émotions, 3<sup>e</sup> partie***

Le système limbique qui représente la partie émotionnelle du cerveau, est composé de 5 structures majeures : le thalamus, hypothalamus, les ganglions ou noyau de la base, les amygdales et l'hippocampe. Toutes ces structures ont des fonctions bien précises et sont toutes connectées avec le cerveau supérieur.

Je vais vous faire un court résumé de leur fonction particulière en ce qui a trait avec vos soins Network; c'est-à-dire la posture, les muscles, les sensations, la cognition, les perceptions, l'équilibre et les émotions.

Le thalamus sert de relais pour les commandes musculaires qui partent du cerveau et qui se rendent aux muscles. Lorsque je décide de bouger mon doigt droit, l'information passe par le thalamus. Le thalamus est également important dans les émotions et les souvenirs ou mémoires.

L'hypothalamus contrôle une glande très importante qui s'appelle la glande pituitaire qui est impliquée dans presque toutes les fonctions du corps, particulièrement le système hormonal. C'est l'hypothalamus qui est impliqué dans les événements inexplicables comme la maman qui soulève une voiture pour sauver son enfant ou la personne qui survit de l'hypothermie et à une mort certaine en pensant à ses enfants. Il est aussi impliqué dans la rage, l'agression, la douleur et le plaisir.

Les amygdales ont des liens avec des parties du cerveau qui sont impliquées dans les processus cognitifs, les différents états du corps reliés à l'éventail complet des différentes émotions allant du chagrin, de la peine, de l'amertume, en passant par le plaisir et la joie. Ces émotions sont la source des mémoires et contrôlent biochimiquement différents globules blancs si importants pour notre système immunitaire.

Elles sont également le siège de nos émotions et sont le point central des récepteurs pour les neuropeptides de notre corps. Elles nous rendent conscient de notre information sensorielle et nous aident à comprendre ce qui se passe dans notre environnement, ce qui conduit à des comportements appropriés. Elles nous aident à reconnaître les différentes expressions faciales de même que le langage corporel.

L'hippocampe qui construit des cellules nouvelles tout au long de la vie coordonne les mouvements avec les émotions.

Les noyaux de la base connectent et orchestrent la circuiterie entre le cervelet (coordination des mouvements) et les lobes frontaux (pensée). Ils facilitent les petits mouvements des yeux et du visage pour mieux exprimer notre état émotif aux autres.

Ces connections neurologiques complexes de notre système limbique nous démontrent que pour apprendre et se souvenir de quoi que ce soit nous devons avoir un apport sensoriel, une connexion émotive et du mouvement. Au fur et à mesure que nous faisons l'expérience de notre monde, le collage d'images et nos comportements doivent passer par les filtres du système limbique qui détermine la valeur, la signification et le potentiel de survie à la lumière de nos expériences passées. Socialement, tout ce que nous faisons a pour but d'être accepté par notre groupe pour mieux survivre. Nos émotions interprètent nos expériences et nous aident à organiser notre vision du monde et notre place dans celui-ci.

Tout notre processus émotif et cognitif semble être biochimique à la base. La façon dont nous nous sentons est déterminée par les neurotransmetteurs qui sont sécrétés par notre corps. De façon très objective pour notre corps et notre cerveau, chaque expérience n'est qu'un événement isolé. La façon dont nous percevons cet événement est teintée par nos émotions et détermine notre réaction ou réponse et notre potentiel d'apprendre de cet événement. Au moins 80% de ce que nous percevons prend forme dans notre esprit et dépend de notre décision à porter attention. Nous pouvons changer notre réalité en changeant notre focus et ce à quoi nous portons attention.

Lorsque nous percevons un événement comme un désastre (perdre un emploi, l'ado qui n'est pas rentré, ou un mal de tête), le neurotransmetteur adrénaline est sécrété et le corps embarque dans une cascade de stratégies de survie. Avec ce surplus d'adrénaline nous produisons un autre neurotransmetteur, le cortisol. Lorsque le taux de cortisol s'élève il y a une diminution marquée de notre capacité d'apprendre et de se souvenir.

Si nous décidons de prendre les mêmes événements et nous les considérons comme une expérience, une aventure ou une opportunité, d'autres neurotransmetteurs seront sécrétés. Nous aurons alors l'opportunité d'apprendre, de penser, d'intégrer et de se souvenir. Le point ici c'est que nos émotions et la sécrétion de neurotransmetteurs qu'elles déclenchent, sont intimement liées avec nos fonctions cognitives, et non l'inverse comme on pourrait être porté à le croire.

C'est pourquoi nous insistons tellement pendant vos entraînements et vos exercices d'I.S.R. de porter attention à votre corps. Lorsque vous portez attention à votre corps, il y a certains neurotransmetteurs qui sont sécrétés et ils sont bien différents que si vous nous demandez d'enlever votre douleur ou malaise. Si vous vous concentrez sur votre douleur ou malaise (survie) vous n'aurez tout simplement pas la même expérience et les mêmes résultats que si vous portez attention à votre respiration, aux mouvements plus ou moins subtils et diverses autres sensations. C'est un choix que vous devez faire à chaque fois que vous venez nous consulter. Pour plusieurs c'est un choix émotif. De cette façon vous apprendrez encore plus. Plus nous pensons, moins nous percevons et moins nous avons la possibilité de vraiment savoir ce qui se passe dans notre environnement intérieur et extérieur.

La majorité des gens qui ne ressentent pas beaucoup sont des gens qui sont emprisonnés dans le cerveau reptilien et sont en mode de survie. Les gens qui sont captifs de leurs émotions sont emprisonnés dans une ou plusieurs parties du système limbique. Pour rétablir la connexion avec le cerveau supérieur, nous devons choisir où porter attention. Nous devons porter attention, nous devons bouger et respirer.

L'été votre système nerveux ne prend pas de vacances. Assurez-vous de garder votre fréquence de visites. Il peut y avoir moins de stress, profitez-en alors pour progresser plus rapidement dans vos soins.

Nos prochains ateliers réguliers seront les mardi 21 juin et le 12 juillet à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur l'autoguérison en Niveau 2, le 29 juin à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 20.06.11**

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>.