

La vérité sur les émotions, 9^e partie

Continuons notre étude de la mémoire et comment elle est directement reliée à nos émotions. Les PET scans (tomographie par émissions de positron) sont des images souvent tridimensionnelles obtenues à la suite d'injection avec un marqueur radioactif. Ils démontrent que l'information voyage à une vitesse phénoménale dans toutes les parties du cerveau. Cette information coordonne ainsi nos expériences personnelles. On l'appelle la mémoire épisodique.

Dans une étude faite à l'université de Toronto, les participants ont démontré une bien meilleure rétention lorsqu'ils analysaient les mots par leur signification (beaucoup de sensations) comparée aux gens qui lisaient attentivement chaque lettre. La mémoire épisodique, comme démontrée dans cette étude, a une composante émotive supplémentaire qui semble nécessaire pour le développement de la mémoire complexe. Les images déployées au cerveau ainsi que la mémoire sont omniprésents. La mémoire est beaucoup plus qu'un processus linéaire. La mémoire semble être une forme d'information libre qui facilite la récupération de l'information provenant de toutes nos expériences corporelles instantanément et simultanément. C'est pourquoi, si nous désirons nous souvenir de quelque chose c'est plus facile et plus efficace si nous ajoutons une expérience sensorielle, émotive et physique.

Chacun de nous avons notre façon pour récupérer notre information et cette façon est unique et spécifique. Lorsque nous apprenons des choses nouvelles, il y a un réarrangement physique de notre cerveau qui se produit. Le cerveau limbique qui est riche en connexions neurologiques de toutes sortes avec toutes les autres parties du cerveau, nous permet de constamment augmenter notre base de données. La base sensorielle, motrice et émotive sert de canevas ou de modèle pour nos prochains apprentissages. Chaque étape rend les processus plus facile pour que le système apprenne, gère et réorganise l'information, ce qui conduit à une plus grande compréhension avec une plus grande complexité.

Albert Einstein a dit : « L'imagination est plus importante que la connaissance, parce que la connaissance pointe sur ce qui est, alors que l'imagination pointe sur ce qui sera ».

Lorsque j'ai débuté ma pratique, il y a maintenant plusieurs années, j'ai entendu un commentaire d'un docteur qui nous enseignait : L'ennemi numéro 1 de l'apprentissage sont les mots : « Je sais ». Lorsque nous utilisons ces mots, le cerveau va en mode anti apprentissage parce qu'il n'a pas besoin de faire de nouvelles connexions et de nouveaux liens. Lorsque vous venez nous voir, c'est important de toujours porter attention à quelque chose de nouveau, si petite soit-elle. Lorsque nous recherchons du nouveau, nous en trouvons. Ce nouveau peut-être une façon un peu différente de respirer ou de bouger. Cela peut-être une nouvelle sensation, une couleur, une pensée ou une émotion. Lorsqu'il n'y a rien de nouveau, le cerveau rentre en mode « Je sais ». Cette étape peut être appropriée à court terme dans certaines circonstances, mais surement pas à moyen terme de façon générale. Avez-vous remarqué que nous notons des choses nouvelles lorsque nous commençons une nouvelle activité ou discipline? C'est tout simplement parce que nous portons plus attention. Par la suite, tout redevient un peu plus pareil. Mon coach me demande à chaque session à toutes les 2 semaines, et ce depuis plus de 20 ans, ce que j'ai noté de nouveau. Si je n'ai rien remarqué de nouveau ou bien il raccroche ou bien il explore avec moi le ou les patterns qui me retiennent dans mes perceptions. Les réponses sont souvent les mêmes; un peu de fatigue, de perte de motivation, absorbé par autre chose de moins important mais que je rends plus important et pour moi spécifiquement c'est la perte de joie de vivre dans le moment présent. Lorsque je prends conscience d'un de ces éléments, mes perceptions continuent de s'agrandir et de se développer.

Regardons ensemble le comportement des enfants. Au fur et à mesure que le système limbique et ses connexions se développent, tous les éléments tombent en place pour le développement de l'imagination. L'imagination à son tour va naturellement se développer à partir des patrons sensoriels et moteurs en relation avec la mémoire et les émotions. Avez-vous déjà eu la chance de faire la lecture à un enfant et avez-vous pris le temps d'observer de quelle façon il répondait à ce que vous lui lisiez? Pendant que vous lisiez, il était totalement tranquille se concentrant tout en écoutant. Dans son cerveau, il élaborait des scénarios, des images et des émotions inter-reliés contribuant à sa compréhension. Il était en train de développer de nouvelles connexions neurologiques.

Puis vint la répétition : encore, encore. Avec cette répétition, une plus grande complexité neurologique s'installe et nous assistions à la création de nouveaux patrons au cerveau de l'enfant. Si vous changez l'histoire un tant soit peu, il vous le dira. Cette cohérence est importante pour l'intégrité de leur structure de l'imaginaire. Finalement, il jouera le rôle d'un des personnages de l'histoire que vous lui avez lu.

Le jeu constitue un des éléments essentiels pour l'apprentissage sensoriel et moteur de toutes expériences. L'individu comprend alors avec tout son corps les concepts et les ancre de façon somatique pour se remémorer les éléments essentiels de l'histoire. Par la suite, vous pourrez lui lire des histoires de plus en plus complexes avec de plus en plus de personnages. Dans les premières années, le jeu est un synonyme de la vie. Il se classe au deuxième rang derrière le besoin d'être nourri, protégé et aimé. C'est un ingrédient essentiel à la croissance physique, intellectuelle, émotionnelle et sociale.

C'est quand la dernière fois que vous vous êtes amusé juste pour le plaisir de vous amuser? C'est quand que vous avez joué juste pour le plaisir de jouer? Quelques années passées il y a eu un mouvement pour retrouver son enfant intérieur. Les gens qui avaient développé le processus comprenaient bien l'importance du jeu et ils faisaient jouer les participants. Cependant les participants jouaient comme des adultes avec des objectifs, des observations, des réflexions. Les enfants ne jouent que pour jouer. N'ayant pas d'objectifs précis ils ont accès à toutes les différentes formes d'apprentissages disponibles. Lorsque nous avons des objectifs nous limitons nos résultats à ces objectifs.

Nos prochains ateliers de Niveau 1 : Introduction au processus d'autogénération seront les mardi 16 et 30 août 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 atelier sur le Niveau 2 d'entraînement le 5 octobre, un autre sur le Niveau 3 d'entraînement le 2 novembre et un atelier sur les Saisons le 19 octobre toujours à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 15.08.11

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.com

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