



LE CERVEAU PLASTIQUE

- La balle est dans votre camp. A vous de jouer !!!

On a longtemps cru que le cerveau était « figé » et qu'il commençait à perdre des neurones dès très jeune. On sait maintenant avec certitude que, s'il perd effectivement des neurones en cours de route (1 neurone par seconde), de nouveaux neurones naissent constamment (dans la zone « sub-épendymaire », d'où ils migrent dans tout le cerveau), et qu'il ne cesse par ailleurs de créer et de renforcer des nouvelles connexions synaptiques (les espaces entre neurones servant à les faire communiquer entre eux), et donc, de se modifier en permanence. C'est cette capacité à se modifier et à se renforcer que l'on appelle « plasticité du cerveau » ou encore plasticité synaptique, plasticité neuronale. Et donc ?...

...Et donc nos réseaux de neurones peuvent s'adapter à de nouvelles missions. Ce que démontrent les neuroplasticiens, c'est que l'image que nous nous faisons de notre cerveau change sa structure. Autrement dit, en lisant ces lignes, vous modifiez vos neurones. !!!

C'est ainsi qu'une visualisation provoque des modifications précises de fuseaux neuronaux (les chemins tracés dans le cerveau), **qui envoient des informations dans le corps.**

•

✓ Une représentation mentale peut donc modifier le corps.

Notre regard sur le fonctionnement du cerveau a changé grâce aux nouvelles techniques d'imagerie cérébrale. Les chercheurs ont constatés que toute expérience – physique, intellectuelle ou émotionnelle – génère ou remodèle en nous un réseau neuronal.

➤ **Prenons un exemple** : un skieur à son entraînement, va visualiser sa descente et se la décrire intérieurement : « ici, ça tourne, là je fonce, là je contourne la bosse... ». Il se prépare biologiquement à sa descente, physiquement, psychologiquement, en imaginant qu'il est en train de le faire. Si on lui branche des capteurs sur la tête, sa visualisation est repérée par la caméra magnétique car elle provoque des réponses

de la part des réseaux neuronaux, qu'on appelle des« **préparations biologiques à l'action** ».

✓ Plus vous répétez l'activation d'une voie neuronale (d'un chemin tracé dans le cerveau), même par simple imagination, plus cette voie se renforce et plus le geste ou l'attitude recherchée va devenir facile, automatique.

➤ **Prenons un exemple** : si vous entraînez classiquement les muscles de vos doigts tous les jours pendant plusieurs heures, au bout d'une semaine vous les bougerez environ 50% plus vite. **MAIS si vous avez uniquement visualisé en pensée l'action de bouger les doigts, vous pouvez améliorer votre vitesse d'exécution de 20% ou de 30% quand même !!!... sans avoir bougé...le petit doigt !**

C'est ainsi que les neuroplasticiens ont confirmé l'ancienne hypothèse selon laquelle un musicien peut s'entraîner en lisant sa partition dans sa tête, ou même en s'imaginant jouer, les yeux fermés.

▪

✓ C'est vrai pour toutes les expertises, tous les arts, tous les apprentissages. Y compris l'apprentissage du mieux-être en sophrologie!