

Les trois cerveaux qui nous permettent de passer des pensées, à l'action, à l'être

Traduction en français de la transcription de la conférence donnée (en anglais) par le Dr Joe Dispenza dans le cadre des conférences TEDx à Tacoma

« Bonjour,

Nous avons trois cerveaux qui nous permettent de penser, d'agir et d'être. Chaque cerveau est son propre bio-ordinateur individuel avec sa propre anatomie et son propre système de circuits, sa propre physiologie et chimie. Ils ont même leur propre histoire, ainsi que leur propre sens du temps et de l'espace.

Le premier cerveau, le néocortex, est le plus récent dans l'évolution. C'est celui qui a la structure en circonvolutions, en reliefs et replis (en jaune sur le schéma dans la vidéo). C'est le plus récent, le plus évolué, le plus hautement spécialisé chez les êtres humains.

Juste sous le néocortex se trouve ce qu'on appelle le cerveau limbique, c'est le cerveau chimique, le cerveau émotionnel ou le cerveau mammifère. Il a environ la taille d'un citron et il est responsable de la régulation de l'organisation chimique interne. Juste en dessous, au niveau du tronc cérébral (en rouge sur le schéma de la vidéo) c'est ce qu'on appelle le cervelet, le cerveau reptilien, c'est le plus ancien dans l'évolution. C'est le siège du subconscient.

Votre cerveau est composé d'environ une centaine de milliards de neurones. Si vous preniez une centaine de milliards de feuilles de papier et que vous les empiliez les unes sur les autres, cela monterait jusqu'à cinq mille miles (environ 8.000 km). C'est la distance de Los Angeles à Londres.

Les cellules nerveuses possèdent une capacité unique de stocker et communiquer de l'information entre elles. Ainsi, votre néocortex, votre cerveau pensant, est le siège de votre présence consciente. Vous m'écoutez en ce moment grâce à votre néocortex. Et ce que le néocortex aime faire c'est de rassembler de l'information. Et chaque fois que vous apprenez quelque chose de nouveau, vous faites une nouvelle connexion synaptique dans votre cerveau pensant. C'est ce que l'on appelle l'apprentissage. L'apprentissage façonne de nouvelles connexions. Et chaque fois que vous apprenez quelque chose de nouveau, votre cerveau change physiologiquement. Ainsi, quand vous lisez un livre sur comment rouler à vélo, vous lisez un livre sur comment construire une niche pour le chien, vous lisez un livre sur comment danser la salsa, comment préparer de la cuisine française, comment réussir, comment être un meilleur parent; votre cerveau augmente littéralement ses compétences physiologiques en accédant ainsi à un nouveau niveau de fonctionnement mental.

Le principe en neurosciences est celui-ci : quand des cellules nerveuses s'activent ensemble, elles se connectent ensemble. Et lorsque vous commencez à assimiler de nouvelles informations, vous activez biologiquement cette information dans votre architecture cérébrale. Dès lors si l'apprentissage consiste à établir de nouvelles connexions synaptiques, alors la mémoire consiste à maintenir et entretenir ces connexions. Et comme dans n'importe quelle relation, plus vous communiquez, plus les liens

deviennent forts. Et les neurones fonctionnent exactement de la même manière.

Une fois que ces neurones commencent à s'activer et se connecter ensemble, ils forment en fait des réseaux que les neuroscientifiques appellent les réseaux neuraux. Les réseaux neuraux sont simplement des groupes de neurones qui se sont activés et se sont connectés ensemble pour former une communauté de connexions synaptiques neuronales. Cela peut être en rapport avec une idée, un concept, un souvenir, une expérience, une compétence ou un comportement ou une action. Mais en fait, ces réseaux ont une composante électrochimique.

Ainsi, vous générez dans votre cerveau plus d'impulsions électriques en un jour que tous les GSM réunis sur la planète.

La définition neuroscientifique de l'esprit est la suivante : l'esprit est le cerveau en action. L'esprit est le cerveau au travail. L'esprit est ce que le cerveau effectue. Et comme nous avons une centaine de milliards de neurones rassemblées de manière homogène, nous pouvons activer notre cerveau selon différentes séquences, différents modèles, et différentes combinaisons. Et à chaque fois que nous faisons fonctionner notre cerveau différemment, nous changeons notre esprit.

Ainsi, une fois que vous avez compris quelque chose intellectuellement, théoriquement, une fois que vous avez compris quelque chose philosophiquement, si vous prenez ce que vous avez appris intellectuellement dans votre cerveau, et que vous l'appliquez; vous le personnalisez, vous le démontrez. Cela signifie que vous allez devoir en quelque sorte modifier votre comportement. Et si vous changez vos actions, et faites les choses différemment, vous obtiendrez une nouvelle expérience.

Lorsque vous êtes au beau milieu d'une expérience, tout ce que vous voyez, vous sentez, vous goûtez, vous ressentez, vous entendez; tous vos cinq sens, réunissent l'information vitale à partir de l'environnement. Et lorsque vous commencez à traiter toute cette information et que cela s'engouffre dans votre cerveau, des groupes de neurones commencent à s'organiser selon certains modèles. Au moment de la mise en place de ces connexions neuronales, le cerveau libère une substance chimique, et cette substance chimique est appelée ressenti ou émotion.

Ainsi l'expérience enrichit le câblage neurologique dans votre cerveau et, en parallèle, il produit une substance chimique qui est libérée dans le second cerveau appelé le cerveau limbique ou le cerveau émotionnel. C'est ainsi que vous pouvez vous rappeler de votre premier baiser. Vous pouvez vous rappeler la distribution des diplômes de fin d'études, vous pouvez vous rappeler la naissance de votre premier enfant, vous pouvez vous rappeler en train de terminer un marathon, vous pouvez vous rappeler la prise d'un poisson sur la côte mexicaine, et l'avoir ramené à la maison et l'avoir préparé, et avoir bu un bon vin, avoir senti la brise de l'océan sur votre visage, et avoir vu le coucher de soleil. Et on pourrait dire que vous avez été transformé par cette expérience.

Le problème c'est que vous ne vous rappelez pas ce que vous aviez mangé au dîner la veille. Cela provient du fait que la routine endort le cerveau.

Un exemple flagrant de ceci est que la plupart des Américains peuvent se souvenir exactement où ils étaient le 11 septembre 2001. Vous pouvez dire avec qui vous étiez, quelle heure il était, ce que vous étiez en train de faire. Et l'on peut ainsi dire que quand vous étiez en train de vivre ce moment, au travers de cette expérience, tout ce que vous avez vu et entendu a changé votre état chimique interne. Et lorsque vous vous êtes senti transformé d'une certaine manière, au niveau interne, votre cerveau a été stimulé au maximum et vous avez été attentif à tout ce qui en était à l'origine. Et cet événement en soi est appelé un souvenir.

Admettons que vous ayez lu le livre intitulé : « Du pardon à la compassion et à l'amour inconditionnel ». Et ce livre vous a tant inspiré que vous avez décidé de le lire une seconde fois. Et lorsque vous avez entrepris de réviser l'information dans votre esprit, et d'y réfléchir en votre for intérieur, vous entraînez ces neurones à se former en réseaux pour refléter un nouvel état d'esprit.

Vous vous retrouvez à y penser en prenant votre douche. Vous réfléchissez encore à ces concepts pendant que vous roulez en voiture vers votre travail. Vous commencez à parler de ce que vous apprenez à vos amis, et vous commencez à développer une relation sur le long terme avec ces neurones.

Et tout d'un coup vous vous mettez à circuler au bureau en disant : « Vous savez, vous devez montrer plus de compassion. »

Wouaw!

Et à quelqu'un d'autre vous dites: « Vous devez pardonner. »

Tout le monde est impressionné par votre savoir. Ils viennent frapper à la porte de votre bureau, et ils vous demandent de les guider. Et vous résolvez les problèmes de tout le monde. Cela fonctionne vraiment bien.

Et soudain, lorsque vous êtes sur le chemin du retour dans votre voiture, vous recevez un appel sur votre GSM. C'est votre épouse. Et votre épouse vous dit qu'on a oublié ce matin de vous mentionner que c'est l'anniversaire de votre belle-mère.

Vous vous gardez sur le côté de la route et vous pensez : « Je déteste ma belle-mère. Elle m'a profondément blessé il y a dix ans. Elle raconte toujours les mêmes histoires. »

Et vous reviennent en mémoire des moments passés assez stressant avec votre belle-mère qui vous on marqué émotionnellement.

En fait, le stress s'installe quand votre corps n'est plus en homéostasie. Le stress est présent quand votre corps n'a pas atteint l'équilibre.

Quand vous voyez un lion, vous enclenchez votre système nerveux primitif. Mais cela ne doit pas nécessairement être un lion, en voyant votre belle-mère cela produirait exactement le même effet.

Allons un pas plus loin. Il n'est pas nécessaire de voir l'apparence physique de votre belle-mère. Vous pouvez simplement commencer à y penser. Via l'auto-suggestion, vous pouvez actionner la réaction de stress rien que par la pensée.

Votre corps est votre esprit inconscient. Il ne fait pas la différence entre la vraie expérience dans la réalité qui produit une émotion, et l'émotion que vous générez dans le corps par la seule pensée. Il croit que cela fait partie de l'expérience. Ainsi, au moment où le cerveau limbique commence à produire un mélange de neuropeptides, il commence à envoyer un signal aux centres hormonaux, et vous êtes envahi par un flux d'énergie qui vous prépare à cet événement, qu'il soit réel ou imaginaire. En quelque sorte, dans de tels moments, vous vous transformez. Le système nerveux responsable de l'attaque ou de la fuite va générer la dilatation de vos pupilles, un léger dessèchement dans votre bouche. Tout à coup votre rythme cardiaque s'accélère, votre rythme respiratoire se modifie, votre sang est envoyé vers les extrémités. Et maintenant, vous êtes prêts, soit à vous battre avec votre belle-mère, soit à ne jamais aller au dîner. Poursuivre la course et se battre, ou s'enfuir.

Ce qui était au préalable hautement adaptatif, devient tout à coup mal adapté. Car, quand nous enclenchons la réaction de stress, et que nous ne parvenons pas à la stopper, nous cheminons vers la maladie.

Donc, vous êtes garé sur le côté de la chaussée, et vous pensez : « J'ai lu un livre sur la compassion ».

Mince! Au moment où vous commencez à penser à cela, à ce que vous devriez faire, quelque chose de très naturel se produit : vous commencez à penser à ce à quoi vous êtes en train de penser. Vous devenez attentif à la manière dont vous réagissez. Vous commencez à remarquer comment vous vous sentez. En neurosciences, on appelle ce concept, la méta-cognition. Nous sommes capables d'observer qui nous sommes. Et parce que nous sommes capables d'observer qui nous sommes, cela signifie que nous pouvons modifier nos comportements, et nous améliorer dans la vie.

A présent, votre lobe frontal est le siège de la présence à vous-même. C'est là que se trouve le vous, le moi. Et lorsque vous commencez à penser à ce que vous ne voulez plus être, le lobe frontal réagit comme régulateur d'intensité. Et il commence à faire baisser l'activité des circuits du cerveau qui sont connectés à l'ancien moi. Et quand il commence à réduire au silence ces circuits, ceux qui sont connectés à l'ancien niveau de l'esprit, cette fonction mentale ne s'active plus, et vous pouvez l'observer plutôt que d'y prendre part. Et lorsque vous réduisez ces circuits au silence, les cellules nerveuses qui ne s'activent plus ensemble, ne vont plus rester connectées ensemble. Et vous commencez à désagréger biologiquement les circuits de votre cerveau qui sont connectés à l'ancien moi et à l'ancien esprit.

Et pendant que vous vous attardez sur le côté de la route, vous vous dites : « quelle est la part de savoir que je pourrais utiliser pratiquement dans cette situation à partir de ce que j'ai appris dans le livre? ». Et comme vous commencez à planifier vos actions, et que vous commencez à envisager un

nouveau mode de fonctionnement, et vous commencez à vous intégrer vous-même dans l'équation; votre cerveau commence naturellement à activer de nouvelles séquences, selon de nouveaux modèles, de nouvelles combinaisons. Et à chaque fois que vous activez différemment votre cerveau, vous transformez votre esprit. Car l'esprit est le cerveau en action. Et lorsque le cerveau initie de nouvelles voies et que vous créez à un nouveau niveau mental, les cellules nerveuses qui s'activent ensemble se connectent ensemble. Et vous amorcer l'installation d'une nouvelle configuration neurologique à partir de l'expérience vécue.

Et à présent vous disposez de circuits que vous pourrez utiliser lors de ce dîner.

Et, lorsque vous vous demandez ce qu'est la compassion et que vous commencez à vous rappeler tout ce que vous avez appris à partir du livre; le lobe frontal, comme un grand chef d'orchestre, commence à synchroniser ces circuits. Et lorsque il atteint un certain niveau de cohérence, un certain niveau mental; votre cerveau naturellement se met à créer un hologramme ou une image. Et cette image devient alors la représentation interne de ce que vous utiliserez lorsque vous irez à votre dîner. C'est ce qu'on pourrait appeler : l'intention.

Il s'agit d'un remaniement tout à fait unique qui se produit, à un niveau microscopique, entre les différents circuits du cerveau. Maintenant, vous essayez d'activer ce nouveau mode de pensée, appelé compassion; mais rappelez-vous : vous avez activé et connecté tous ces autres circuits pendant les dix années qui ont précédé. Dès lors, quand vous commencez à activer de nouvelles pensées, toutes les anciennes pensées viennent vous répéter : « tu détestes ta belle-mère », « tu ne veux pas aller à ce dîner », « pourquoi ne commence-tu pas demain, ce n'est pas le bon moment pour commencer tout ça ». Mais si vous persistez avec un certain degré d'intensité, et que vous fixez votre attention au-delà de ces pensées, tôt ou tard cette pensée sera la voix plus forte et la plus audible dans votre tête.

Le moment où cette voix devient la plus audible dans votre tête, le cerveau doit sceller ce circuit de façon permanente. Ainsi, quand le potentiel d'action s'active dans le neurone, aux niveau présynaptique et postsynaptique; une sorte de colle va sceller les circuits, et on l'appelle agent de croissance neuronale. Il voyage en sens inverse. Cependant, il n'y a qu'une quantité limitée de cet agent de croissance neuronale. Dès lors il va se mettre à dérober la colle des circuits voisins. Et quand cela se produit : C'en est fini des souvenirs de votre belle-mère, c'en est fini de l'intolérance. Et le seul signal qui parvient encore à ce neurone est de la compassion.

A chaque fois qu'un neurone se connecte avec un autre neurone il y a souvenir. Quand cela se produit, vous élaguez biologiquement et neurologiquement l'ancienne mémoire de l'ancien moi. Il s'agit de la science de la transformation mentale. Si vous voulez voir à quoi cela ressemble en temps réel, la déconnexion de l'ancienne cellule et la reconnexion vers la nouvelle cellule; cela se passe en un instant (image dans la vidéo).

Revenons à la route. Vous faites demi-tour. Vous partez en direction du dîner. Vous repensez à ce que vous ne voulez plus être. Vous faites taire ces circuits dans votre cerveau. Vous commencez à réfléchir à qui vous voulez être, en fonction du savoir que vous avez assimilé. Et vous vous préparez à l'expérience qui vous attend dans l'immédiat. Vous arrivez au dîner. Vous parvenez à faire correspondre vos comportements à vos intentions. Vous arrivez à ce que vos actions soient en phase avec vos pensées. Vous parvenez à faire collaborer votre corps avec votre esprit. Et vous faites exactement ce que le livre dit de faire. Lorsque cela arrive, tout d'un coup, vous éprouvez de la compassion. Et lorsque votre cœur s'entrouvre et que vous ressentez cette compassion, vous enseignez à votre corps, à un niveau émotionnel, ce que l'esprit avait assimilé à un niveau intellectuel.

Vous voyez, la connaissance façonne l'esprit mais l'expérience façonne le corps. Et quand nous commençons à expérimenter la compassion, nous incarnons véritablement le savoir. La parole devient chair et le cerveau limbique crée un nouveau groupe de peptides qui envoient des signaux au corps.

Et vous commencez à transformer véritablement votre expression génétique, car une nouvelle information est intégrée dans le gène. Et, épigénétiquement, nous envoyons des signaux de l'environnement aux gènes.

Et vous transformez votre propre trame, parce que vous enseignez chimiquement à votre corps ce que votre mental avait compris intellectuellement et philosophiquement.

Mais cela ne suffit pas de le faire une seule fois. Vous ne pouvez pardonner votre belle-mère une

première fois, et vous attendre à figurer sur les vitraux à l'église. Vous devez être capable de répéter l'expérience. Vous devez être capable de le faire encore et encore. Vous devez le faire autant de fois jusqu'à ce que vous n'avez plus à y penser. Et quand vous le faites encore et encore, vous conditionnez neurochimiquement votre corps à mémoriser la compassion comme l'a fait votre esprit conscient. Et quand cela se produit, quand l'esprit et le corps fonctionnent de concert, ou que le corps sait aussi bien que l'esprit; vous activez le troisième cerveau, appelé le cervelet, le siège de votre inconscient.

Vous l'avez pratiqué tant et tant de fois, que vous savez comment ça marche, mais vous ne savez pas comment vous savez comment ça marche. C'est devenu une seconde nature. C'est facile, c'est une habitude, c'est une compétence, c'est un comportement automatique. Et lorsque vous accédez à ce niveau de mémorisation d'une commande chimique interne, au niveau de l'inné; c'est devenu tellement naturel que ça finit par devenir qui vous êtes. Quand vous atteignez ce niveau; rien ni personne, pas une expérience, ne pourra vous en éloigner, car vous avez maintenu ce niveau de cohérence, vous avez rejoint à présent un état d'être.

Ainsi, le chemin pour transformer le monde consiste à nous transformer nous-mêmes. Et quand nous sommes dans cet état d'être, nous autorisons les autres à faire de même.

Merci de votre attention. »

Ce texte est publié sur le site <http://sechangersoi.be>
page <http://sechangersoi.be/6Adecouvrir/JoeDispenzaconfTEDxFR.htm>

Ce texte en français est la transcription traduite de la conférence du Dr Joe Dispenza à TEDx à Tacoma (dans l'état de Washington sur la côte Ouest des Etats-Unis).
TED (<http://www.ted.com/>) est une plateforme de partage de savoir via des conférences qui sont proposées gratuitement sur le net, et traduites dans plus de 100 langues différentes.

© Ce document est publié sous licence Creative Commons, selon la licence :
« Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé (CC BY-NC-ND 3.0) » (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.fr>).
Il est libre de reproduction, pour des objectifs non commerciaux uniquement, sous réserve de n'effectuer aucune modification, à condition de mentionner la source, et de donner le lien vers la licence.