

LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

(Rappel très succinct)

DE QUOI S'AGIT- IL ?

Au cours de l'évolution, 3 étages se sont développés dans le cerveau :

L'étage reptilien : c'est la partie la plus ancienne, les animaux préhistoriques la possédaient déjà.

Cette partie s'occupe de notre survie (défense du territoire, alimentation, sexualité, etc.).

Il réagit de façon instinctive.

Il est très puissant. Pour que les autres parties du cerveau puissent s'exprimer, il faut que les besoins fondamentaux ne soient pas trop importants (santé, sommeil, faim, soif, oxygénation, sécurité etc.).

L'étage limbique : il est né de nos capteurs sensoriels, c'est le lieu des émotions (plaisir, déplaisir, peur, douleur etc.) et de la mémoire. Cet étage intervient avant la véritable prise de conscience.

L'état dans lequel va se trouver ce cerveau va « colorer » très fortement la suite des opérations ; attitudes, opinions, processus d'apprentissage, et cela de façon positive ou négative.

L'étage cortical : Il traite les informations, les sélectionne, les associe, les analyse, les évalue. Il réfléchit, crée, invente, etc. Les différents canaux sensitifs (spécialisés) déversent les informations dans de nombreuses aires, elles aussi très spécialisées, situées dans les hémisphères droit ou gauche dont les « missions » sont également différentes. A cela, il faut ajouter (dans ce rappel très simplifié), le(s) corps calleux essentiel(s) pour notre sujet. C'est en effet à ce carrefour « relationnel » que sont réunies toutes les données précédemment évoquées. L'ensemble des éléments est pris en compte à des degrés divers pour que se constitue une certaine représentation mentale.

Cultiver notre esprit, c'est l'entraîner pour favoriser un fonctionnement mental harmonieux entre ces trois étages.

Processus d'émergence de la pensée.

Ce qui arrive en premier, c'est l'émotion, avant la prise de conscience ; une évaluation automatique s'y associe très souvent, des déclenchements physiologiques surviennent...

Ensuite la pensée se forme...avec une opinion, une représentation...une cohérence...

Puis vient l'adoption d'une attitude, d'une réponse, d'une action, ...

N.B : l'émotion est toujours et normalement présente au départ de l'activité cerveau. On ne parlera de distorsion de la conscience que lorsque la coloration émotionnelle se prolonge trop longtemps et perturbe exagérément dans les étapes suivantes de son fonctionnement.

POURQUOI EST IMPORTANT ?

Connaître le fonctionnement de notre cerveau permet de ne pas être ballotté par lui, de ne pas vivre sur des « impressions », des à priori qui nous mènent à des faux jugements. Sachons identifier en temps utile la part de chaque étage et restons maître et lucide dans notre représentation de la vie.

Sachons maîtriser nos émotions pour vivre harmonieusement avec calme, confiance et énergie.

Sachons construire une pensée structurée pour être positif dans toutes les situations.

COMMENT PRATIQUER AU QUOTIDIEN ?

S'entraîner à sentir, à écouter, à identifier ses émotions et celle des autres, ainsi que l'état de son corps.

Prendre l'habitude de différer sa réponse dans certains cas (cf. période réfractaire).

Travailler à renforcer certaines qualités mentales (cf. « systèmes immunitaires »).

Adopter un plan structuré pour formuler sa pensée : d'abord, je donne mon ressenti, puis je l'explique, j'analyse, j'évalue la part affective de mon point de vue, enfin je fais une proposition équitable.

EN E.P.S.

Faire fréquemment le point sur l'état émotionnel de chacun en match.

Dissocier les phases d'action et les phases d'expression orale (temps de jeu où l'on se tait et temps morts où l'on boit, puis on s'exprime).

Travailler les qualités mentales, telles que la gestion du stress, la visualisation, la prise d'information, la capacité à prendre du recul, le calme, le courage, l'altruisme, le fair-play.