



Sophrologie :

Une synergie entre corps et cerveau

Où naissent nos émotions ? Comment s'expriment-elles ? Quelle partie du corps commande-t-elle aux doigts d'un enfant de réaliser des dessins, de rouler à vélo ? Comment mémorisons-nous l'information ?

Ce cerveau qui nous caractérise fait partie du SNC (Système Nerveux Central). Il est le siège des activités nerveuses conscientes à savoir notre aptitude à interpréter des informations sensorielles et anticiper des mouvements. Il est également responsable de nos fonctions intellectuelles et cognitives (émotivité, mémoire, parole, imagination).

Il commence à se développer dans l'utérus et connaît ensuite une croissance spectaculaire au cours des premières années de vie. Près de 100 milliards de neurones à la naissance, autant à l'âge adulte... A dater donc du premier inspir, un vaste réseau de connexions neuronales (synapses) se crée et à mesure que le bébé grandit, l'inné et l'acquis se combinent en algorithmes savants.

Courant 1965, R. Sperry, une des grandes figures de la neurophysiologie, découvre l'asymétrie cérébrale et la capacité pour les deux hémisphères du cerveau (gauche et droit) de remplir chacun des fonctions différentes.

En 1968, P.D. MacLean, neurologue, fort de l'imagerie médicale, met en évidence l'existence, dans le cerveau humain, de trois parties cérébrales superposées qui peuvent fonctionner de manière indépendante mais sont toutes interconnectées et échangent en permanence leurs informations.

Ce cerveau "triunique" serait à la base de nos 3 mémoires : la **mémoire procédurale** (reliée au cerveau reptilien, elle permet de gérer le travail automatique, inconscient : marcher, respirer, faire du vélo), la **mémoire épisodique** (elle enregistre les épisodes marquants de la vie, elle est reliée au cerveau limbique ou émotionnel) et la **mémoire sémantique** (siège de notre savoir encyclopédique, reliée, elle, au néocortex).

Les chercheurs scientifiques d'aujourd'hui démontrent partout dans le monde, que les enfants qui ont reçu attention et encouragement à la maison ont des QI plus élevés. Sur le plan cognitif, les plus stimulés seraient meilleurs dans les activités liées au langage et ceux qui sont encouragés le plus «chaudement» réussiraient mieux dans les activités liées à la mémoire...

Des expériences positives vécues entre 0 et 7 ans (durant le développement du corps physique) contribueraient donc à façonner une architecture cérébrale forte. La qualité de l'attention, de la relation et des conversations entre parents et enfants alimenterait également cette croissance.

La Sophrologie Caycédiennne, de par ses pratiques, active, par le mouvement et le toucher, les différentes régions du corps. Le cerveau éveillé (durant les différents exercices) à des sensations positives et agréables est alors en capacité de percevoir le corps dans sa totalité.

Les stimuli ressentis par le cerveau, le sont par le biais des 5 sens et du système "somesthésique" : perception de sensations provenant soit du milieu interne avec des récepteurs situés à l'intérieur de notre organisme soit du milieu externe avec des récepteurs ouverts sur l'extérieur.

En consultation, l'accent est progressivement mis sur l'apprentissage à mettre sa conscience entre parenthèse, la libérant de ses a priori. Il devient alors plus facile de se mettre à l'écoute de ses ressentis et ce faisant, de voir se renforcer toute sa corporalité.

Reprendre conscience de son corps, se le réapproprier, c'est repartir dans son quotidien sur des bases plus solides : meilleure confiance en soi, émotion positive, stimulations concrètes du cerveau.

Que l'on soit enfant, adolescent, adulte, les habitudes se modifient. C'est par la pratique et la répétition que les changements s'installent. C'est par ce biais «Que notre cerveau envoie des signaux à tout notre corps pour reproduire cette sensation agréable», permettant progressivement l'acquisition d'une profonde détente dont les effets agissent sur la diminution de la tension artérielle, le ralentissement de la respiration, la libération des tensions accumulées. La conscience est ainsi «nettoyée» et se trouve en état de lâcher prise. Petit à petit corps et esprit se soutiennent.

Bien-être, harmonie, découverte (ou éveil) de ses capacités facilitent l'épanouissement personnel et ouvrent bien des portes vers une conscience plus libre dans tout ce qui sera entrepris par la suite.

Anne Houyet, Infirmière pédiatrique - Master Sophrologue Caycédienne, chargée de cours à l'Académie de Sophrologie Caycédienne de Bruxelles et du Luxembourg.