

Rendez vous avec votre cerveau



Notre capacité de diriger, de planifier, de contacter ou de faire quoi que ce soit est intimement liée à la combinaison des ondes que le cerveau produit. Et notre efficacité dépend de la flexibilité dont nous disposons pour passer de l'une à l'autre.

Ainsi, le “flow” (état optimal) ce moment où nous donnons le meilleur de nous-même, se produit lorsque les ondes cérébrales sont parfaitement alignées avec la tâche que nous accomplissons.

Les erreurs, la confusion, le stress, l’anxiété, les disputes inutiles, etc. sont souvent causés par une mauvaise combinaison d’ondes cérébrales ou l’incapacité à les modifier.

Le problème vient quand une onde cérébrale commence à dominer la plupart du temps, quand elle est la protagoniste de notre quotidien, et c’est exactement ce que produit notre société moderne.

La culture du stress force notre cerveau à rester constamment dans le modèle des **ondes Bêta (état d’alerte)**, et ses conséquences sont désastreuses pour notre organisme. D’où l’importance d’apprendre à gérer et à engendrer d’autres ondes cérébrales.



Apprendre à gérer et à engendrer toutes sortes d'ondes cérébrales

Essentiellement il s'agit de remplacer certaines habitudes qui dominent notre quotidien par d'autres.

Le Dr David Rock, fondateur du Neuroleadership Institute, avec le Dr Daniel J. Siegel, ont conçu en 2011 une diète mentale avec sept tâches essentielles différentes pour que notre cerveau soit en forme. « The Healthy Mind Plater ».

Ainsi, nous pouvons concevoir un agenda ARC EN CIEL en marquant chacune de ces activités que vous allez réaliser d'une couleur différente, qui représentent les **7 clefs ou activités**, pour chaque jour de la semaine.

Choisissez la couleur que vous désirez, dans l'ordre qui vous convient le mieux. Ce sont de simples activités (clefs) à mode de diète mentale ou d'entraînement pour que chacun puisse ensuite configurer son propre menu. (Exemple de couleur).



Voici les 7 clés :

1/ Dormir (**violet**) : Un sommeil de qualité, donnez au cerveau le repos dont il a besoin. Le sommeil peut-il résoudre nos problèmes ?

Des recherches récentes concluent qu'un sommeil réparateur et un sommeil paisible permettent au cerveau de traiter toutes les informations que nous avons vécues pendant la journée.

Il passe en revue les souvenirs l'un après l'autre, les copie et les archive en différents endroits pour qu'ils soient accessibles le lendemain.

D'une certaine façon, c'est comme si tout le chaos, les nombreux stimuli et la grande quantité d'informations que nous recevons pendant la journée, étaient remis en ordre la nuit.

Il offre aussi un espace de rangement et de conservation. Il est même possible que nous puissions découvrir le sens de certaines choses que nous avons apprises et que, en veille, nous n'avons pas pleinement comprises.

Les ondes Thêta, associées à la somnolence, apparaissent quand on commence à s'endormir et sont souvent accompagnées d'imaginations et de rêves. **Les ondes Deltas** sont celles du sommeil profond.

2/ Ne rien faire (**gris**) : Un temps pour ne rien faire, détendez-vous, laissez le cerveau tourner sans objectifs, **ondes Thêta**. « Ne pas faire » veut dire dans ce contexte, laisser son imaginaire rêver d'une manière programmée, dans un moment choisi, opportun, peut apporter des bénéfices surtout en termes de créativité.

La science nous montre que, lorsque nous sommes anxieux ou stressés, notre vision se présente sous la forme d'un tunnel, de sorte que nous ne sommes pas en condition de trouver des solutions de rechange.

Ce « ne plus rien faire de mental » nous permet d'entendre d'autres types de connexions neuronales plus faibles parce qu'elles sont nouvelles – ce que nous ne pouvons pas faire tant que nous sommes sous pression – et avec une attention concentrée sur l'objectif.

Marcos Beeman, a publié dans le Neuroleadership journal : « Les variables qui améliorent la capacité à détecter des associations faibles peuvent améliorer la résolution des problèmes».

La clef est dans ce que nous faisons avant ces moments de créativité, par exemple : *programmer au cours de notre journée des activités qui nous détendent, qui font taire le bruit de notre cerveau; créer un entourage qui nous aide à ne pas faire mentalement, à être plus créatif, efficace et performant.*

3/Activité contemplative (**bleu**) : axée sur nos sensations, nos pensées...

Essentiellement il s'agit de remplacer certaines habitudes par d'autres : la méditation et tout autre art de la contemplation qui renforce les muscles de la volonté et de l'attention.

Selon les neuroscientifiques qui étudient la méditation, prendre l'habitude de méditer peut renforcer les circuits cérébraux responsables du maintien de la **concentration**, de la **maîtrise de soi** et de **l'empathie**. **Ondes alpha** et l'amplificateur d'ondes gamma.

4/Temps de connexion dédié aux autres (**jaune**) : profitez d'une bonne conversation, contact physique et émotionnel. Potentiel des **ondes Alpha**.

5/Jouer (**orange**) : consacrer du temps à être créatif, spontané, vivre des expériences amusantes, rire. Potentiel des **ondes Gamma**.

6/ Faites de l'exercice physique (**vert**) : faites du sport, marchez, bougez, dansez. Produit des **ondes Gamma** et **Bêta**.

7. Consacrer du temps à faire (**rouge**) : à l'exécution de tâches, à l'établissement et à l'atteinte d'objectifs. Quand nous travaillons ou nous maintenons un état d'alerte. Potentiel **d'ondes Bêta**.

Votre agenda **ARC EN CIEL** de la semaine doit avoir toutes les couleurs pour que votre cerveau puisse produire toutes ces ondes nécessaires !

Prendre l'habitude de penser en termes d'ondes et de tâches.

Afin d'identifier les différentes ondes et états du moment où vous en êtes.

Les protocoles du neurofeedback permet de mettre ces dispositions en place. Et de trouver vos zones excessives ou compensatrices de votre cerveau. Et ainsi travailler la neuroplasticite de votre cerveau. Il est comme un muscle. C est par les apprentissages répétitifs qu on modifie la structure.