

NOTRE ETAT PHYSIQUE INFLUENCE NOTRE ETAT PSYCHIQUE ET RECIPROQUEMENT

NOS DEUX DEMI CERVEAUX

Partir en recherche philosophique pour trouver sa propre sérénité passe toujours par le célèbre « connais-toi toi-même ». Socrate aurait lu cette devise sur le fronton du temple d'Apollon à Delphes et en aurait fait une question première de toute initiation à la sagesse.

Nous savons aujourd'hui que notre état physique influence notre état mental et réciproquement. Ainsi le « connais-toi toi-même » ne peut s'arrêter à la connaissance, voir à la conscience, de sa personnalité, de son caractère, de ses défauts, de ses qualités. Il nous faut apprendre les « mécanismes » de notre corps et connaître un peu l'anatomie de notre cerveau pour mieux développer des stratégies pour réduire nos douleurs et au final être bien dans sa peau. Quelle est extraordinaire cette machine humaine qui abrite notre esprit. Les récentes découvertes en neurologie nous apportent un éclairage nouveau. L'avancée la plus étonnante est celle qui considère notre cerveau comme constitué de deux demi-cerveaux distincts (l'asymétrie cérébrale), « pilotés » par un « noyau » central, le corps calleux. Différents travaux sur ce sujet, ont été menés à travers le monde, comme ceux réalisés par des laboratoires scientifiques avec la coopération de moines bouddhistes. Leurs finalités étaient de déterminer les différentes zones du cerveau en activité durant leur méditation et de les comparer à celles en activité sur des sujets en dépression. Ils ont permis de démontrer l'importance de la séparation possible de nos deux hémisphères cérébrales. Ces études ont été menées par des scientifiques de renommée internationale comme le neurobiologiste chilien Madison Francisco Varela, directeur de recherche au CNRS à Paris, où Richard Davidson professeur de psychologie et de psychiatrie à l'Université du Wisconsin. Pour ce faire ils ont utilisé des laboratoires équipés pour de l'imagerie par résonance magnétique. L'ensemble de ces recherches et leurs résultats sont à prendre très au sérieux. A cela nous pouvons rajouter les travaux de Lucien Israël, médecin oncologue français, et spécialiste de la neurologie, sur nos deux cerveaux, approche plus intuitive que scientifique mais qui a ouvert la route (« Cerveau droit, cerveau gauche » – édition Plon 1986). Je n'oublie pas aussi l'extraordinaire voyage de Jill Bolte Taylor, une neurobiologiste américaine. En 1996, alors âgée de 37 ans, elle a eu un accident vasculaire cérébral. Elle l'a vécu de façon consciente. Remise complètement de cet AVC au bout de 8 ans, elle en définira une nouvelle approche de la structuration de notre cerveau. (« Voyage au-delà de mon cerveau » – Éditions J.-C. Lattès). De ce vécu avec ses connaissances de neurobiologiste elle déduit que L'hémisphère droit de notre cerveau est programmé pour le bonheur, la paix, la compassion. Face à la colère elle déclare que « Le circuit neuronal de la colère est mobilisé durant une minute et demie, après quoi la tension retombe. Libre à nous de ne pas donner suite... » Libre à nous de réaliser notre réorientation cognitive. La plasticité des neurones donne à chacun la possibilité de « virer à droite » sur l'autre hémisphère et de choisir la paix et l'amour plutôt que l'affrontement.

« Si mon odysée intérieure m'a appris une chose » dit-elle « c'est que la quiétude est à notre portée. Il nous suffit, pour y parvenir, de faire taire la voix de notre hémisphère gauche dominant. » Elle rejoint ceux qui présentent le cerveau comme deux demi-cerveaux distincts. Pour eux, les deux hémisphères cérébraux qui sont complètement séparés

physiquement et uniquement reliés par un pont, le corps calleux, seraient aussi indépendants quant à leur analyse.

Je n'irai pas plus loin dans les détails concernant la description du cerveau. Ici l'idée n'est pas un cours de neurologie mais une ouverture philosophique, prenant en compte de récentes découvertes. Je ne détaillerai pas les différentes parties de notre noble organe et me contenterai de le scinder en deux celui de droite et celui de gauche.

Le « cerveau droit » s'occuperait de toutes les informations simultanément, à l'image d'un micro-processeur réalisant une multitude de calcul en parallèle. Il travaille dans l'instant présent, celui d'ici et maintenant.

Serait-il le demi-cerveau conduisant au bonheur ?

Il transposerait en pensée visuelle, et apprendrait, à travers les mouvements du corps, « par kinesthésie ». Il gérerait et associerait dans l'instant le ressenti global des sens : bruits, odeurs, images, état du corps dans l'espace, à travers tous nos sens. Ceux qui nous sont perceptibles seulement dans l'instant présent.

Le « cerveau gauche » traiterait les informations de manière plus séquentielle.

Il travaillerait en intégrant les notions de temps, futur et passé, en linéaire et comparatif. Il organiserait les détails de l'instant présent pour les catégoriser, classer, stéréotyper, les mémoriser. Il les travaillerait en les comparant à des actions passées. Sa tâche serait d'anticiper les probabilités à venir, en peurs, désirs, pressentiments. Pour sa concrétisation cérébrale il utiliserait notre langage (maternelle, ou la plus usuelle), cette petite voix intérieure. Ce serait dans cette partie gauche de notre cerveau que nous prendrions conscience de notre ressenti d'être ce que l'on est. Ce demi-cerveau gauche serait le générateur de tous nos questionnements. Gauche se dit en italien « *sinistra* » étonnant...non ?

Je pense **avec mon demi-cerveau gauche**

... donc je suis **avec mon demi cerveau droit**

L'importance de ces explications neurologiques est capitale. Toutes les propositions faites dans les planches comme « Conscient d'être vivant », « L'importance de la mort », « La pyramide de Maslow et l'échelle de vie », « Le renoncement », « Les sept vitalités », « Ma machine à Ma Peur », prennent tout leur sens dans cette quête de soulager notre souffrance. Elles commencent à être étayées par un début d'explication scientifique. Toutes les philosophies, laissées en héritage par les philosophes de l'antiquité, peuvent être relues aujourd'hui sous une lumière vraiment nouvelle. La société à venir ne sera que le syncrétisme de ce que nous avons déjà, enrichi par cet apport nouveau. Nous pouvons espérer que toutes ces découvertes de la neuroscience permettront d'étayer les nouveaux concepts nécessaires à l'organisation d'une société enfin pacifiée.

Tout comme au XVI^{ème} siècle, viendra le temps d'une renaissance. Avant d'être transposées en actes politiques, elles devront être élaborées en pensées philosophiques issues des nouvelles connaissances acquises par les sciences.

Cette séparation cérébrale, à la façon du yin et du yang, ne doit pas être aussi tranchée que cela. Les interactions entre nos deux demi-cerveaux doivent atteindre un niveau de complexité qui dépasse la science d'aujourd'hui. C'est pourquoi, il faut rester prudent, la philosophie demeure l'art de la sagesse, nous ne devons pas aller trop vite. Il nous reste tant

à apprendre sur nous-même. Mais il nous faut aussi être très vigilants, ces nouvelles connaissances doivent être diffusées rapidement à tous, afin qu'elles ne puissent pas servir à des fins nuisibles comme des manipulations de personnes à des fins commerciales ou politiques. C'est un paradoxe qui va nous falloir maîtriser.

Néanmoins, le principe de base de cette dissociation est très intéressant et retient mon attention. Cette séparation possible des zones actives pour la sérénité et le questionnement (pouvant entraîner l'inquiétude, le stress, l'angoisse ...) est à travailler avec une approche philosophique. Il me paraît clair que la philosophie opérative est en marche. Elle sera la fondation de la société de demain. Les intuitions des philosophes antiques redeviennent d'actualité pour notre génération de cartésiens par les nouvelles données de la neuroscience.

Bouddha, Épicure, Leucippe réveillez-vous ... il est temps de nous enseigner à nouveau votre sagesse.

A lire : Dieu existe-t-il ?