



DOMPTER SON CERVEAU AVEC LA NEUROGRAPHICA !

Reprogrammer votre cerveau et apaiser vos émotions grâce au dessin?

C'est avec plaisir que je partage avec vous un article sur le fonctionnement de notre cerveau et les déclencheurs de nos émotions. Et surtout comment désamorcer certains (mauvais) réflexes émanant souvent de nos blessures d'enfance. Une technique douce qui en intéressera plus d'une!

Le fonctionnement de notre cerveau :

Durant le 20ème siècle, les neurobiologistes estimèrent que le cerveau se formait et se développait uniquement pendant la période de l'enfance. Aujourd'hui, il existe beaucoup de preuves scientifiques sur la plasticité cérébrale, c'est à dire la capacité du cerveau à se réorganiser par lui-même en formant de nouveaux réseaux neuronaux tout au long de la vie.

Les neurones se connectent en effet pendant les moments de concentration intense et quand on éprouve des émotions fortes. Lorsque les neurones communiquent fréquemment, la connexion qui les relie se renforce de telle sorte que les messages qui traversent cette même connexion se transmettent de plus en plus rapidement pour que finalement des comportements (de l'ordre du conscient) deviennent des automatismes (de l'ordre de l'inconscient).

Par conséquent, souvenez-vous que lorsque vous vivez les mêmes émotions et pensées, vous construisez les réseaux neuronaux qui leur sont associés.

Nos pensées:

Si nos pensées sont liées à des peurs, à la colère ou à des doutes, alors notre cerveau est exposé à plus de réseaux neuronaux qui, restant ancrés, augmentent nos chances de revivre ces émotions à l'avenir.

Vous êtes-vous aperçu que vous pouviez réagir fortement à une situation ou parole particulière quasi automatiquement? Plus tard, quand vous analysez votre réaction, vous pouvez vous étonner de sa rapidité et vous questionner sur sa légitimité. Là encore, vous êtes face à une connexion neuronale forte et ancrée qui s'exécute en moins d'une seconde et nous pousse à agir inconsciemment, par automatisme.

Le lien entre émotions fortes et blessures de l'enfance ...

La plupart des réactions et émotions négatives fortes que l'on éprouve à l'âge adulte sont en liens avec nos premières expériences infantiles.

Les souvenirs douloureux de l'enfant sont en effet stockés dans son cerveau. Les émotions dans l'amygdale et les souvenirs factuels dans l'hippocampe. Le corps enregistre aussi des

sensations psychiques liées aux situations vécues. Les mécanismes de défense psychologiques se créent très tôt chez le bébé. Par la suite, elles se mettent en route spontanément à l'âge adulte.

Le bébé peut mal vivre des situations qui peuvent nous paraître anodines. Par exemple, l'absence du parent la nuit qui peut être terrifiante pour le bébé car il n'a aucune perspective du temps ni aucune possibilité de s'aider. Les souvenirs des trois premières années de vie ont l'impact le plus fort sur nous.

Ces premières mémoires perdurent cachées jusqu'à ce que l'on croise dans notre vie un élément, une personne ou situation qui ressemble à ce qui a causé notre vieille douleur à l'enfance.

L'amygdale perçoit cet élément comme menace. Il met alors en place une défense psychologique (par exemple, une forte colère, une forte peur ou un sentiment d'être indigne, etc.)

Emotion ... réaction ...

Chaque fois que vous ressentez une émotion négative forte qui vous perturbe, il s'agit de la réactivation d'une blessure ancienne. Elle se réactive car la charge émotionnelle associée n'a pas été exprimée ni apaisée. J'irai même plus loin en disant que l'inconscient essaie de recréer des situations qui nous font revivre cette blessure ancienne. Ceci afin de nous faire prendre conscience de son existence et nous donner l'opportunité de l'apaiser.

Malheureusement, Il est quasi impossible de se souvenir de nos premières blessures émotionnelles. On peut néanmoins les apaiser en travaillant sur une situation ou émotion difficile qui s'est manifestée au présent.

Enlever la charge émotionnelle

Dès lors, l'objectif est d'enlever la charge émotionnelle ancienne. Une charge dont on ne se souvient pas mais qui se manifeste aujourd'hui à travers une situation difficile.

Pour éviter que la situation se répète à nouveau et pour éviter de souffrir. il est nécessaire de travailler sur l'apaisement de l'inconscient. Le point d'entrée va être la situation présente.
