

LES DIFFÉRENTS NIVEAUX D'ACTIVITÉ DU CERVEAU

Notre cerveau est un outil complètement incroyable ! Il est constitué de plusieurs milliards de cellules qui échangent en permanence des informations. Ces échanges provoquent l'émission de courants électriques faibles -les ondes cérébrales- que l'on peut capter grâce à l'électro-encéphalogramme. Le rythme de ces ondes (mesuré en cycles par secondes) varie selon notre activité : éveil, apprentissage, repos, relaxation, sommeil léger, sommeil profond... Chaque type d'onde est représenté par une lettre de l'alphabet grec : alpha, beta, thêta, delta.

Le rythme BETA

C'est le cycle de plein éveil, celui auquel nous fonctionnons lorsque nous avons les yeux ouverts, que nous sommes dans l'action, que nous réfléchissons, que nous étudions, que nous apprenons, etc.. Notre cerveau fonctionne alors en plein régime, et l'encéphalogramme nous montre que celui-ci affiche des cycles de l'ordre de 14 à 21 cycles par seconde. Dans les états d'hyperactivité, notre cerveau fonctionne bien plus près des 21 cycles/secondes que celui des 14 cycles.

Le rythme ALPHA

Dès que nous avons les yeux fermés, que nous prenons une position confortable, allongé sur un lit par exemple, automatiquement l'encéphalogramme affiche un ralentissement des ondes cérébrales et notre cerveau fonctionne alors suivant un rythme qui oscille entre 7 et 14 cycles/secondes.

Il est intéressant de noter qu'à ce rythme, les deux hémisphères du cerveau arrivent à fonctionner ensemble dans une harmonie parfaite alors que lors du rythme Beta, nous fonctionnons souvent avec un hémisphère dominant, (le gauche dans la plupart des cas), ce qui privilégie le travail analytique et la réflexion mais ce qui nous "prive" de toute la perception intuitive, créative et globale de l'hémisphère droit.

Mais nous reviendrons un peu plus loin sur les avantages que nous offre le rythme Alpha.

Le rythme THÊTA

Lorsque l'activité cérébrale se ralentit encore et que nous arrivons dans une zone qui oscille entre 4 et 7 cycles/secondes, nous pouvons dire que le cerveau fonctionne au rythme des ondes Thêta. Ce rythme correspond à la phase du sommeil léger, et plus nous nous enfonçons dans ce rythme, plus le sommeil devient profond. Au niveau Thêta, nous trouvons aussi la zone correspondant à l'hypnose guidée et la zone d'insensibilité à la douleur. C'est donc ce niveau que nous explorons lors des séances d'hypnose profonde et de régressions, et aussi celui qui est utilisé dans les hopitaux pour l'hypnose d'anesthésie.

Le rythme DELTA

Le dernier des quatre cycles de fonctionnement de notre cerveau.

Il correspond véritablement à la zone de l'inconscient, le sommeil très profond et plus nous fonctionnons en dessous de 4 cycles/secondes, plus nous sombrons dans des états de coma qui s'approchent de la mort physique. Dans cette zone, seules les fonctions vitales sont assurées par le cerveau. Lorsque l'encéphalogramme affiche un tracé plat, cela signifie la mort cérébrale... n'ayant plus d'activité cérébrale, l'individu est considéré comme mort physiquement.

Quelle est la particularité du niveau alpha ?

Revenons plus en détails sur le cycle des ondes alpha, qui nous intéresse particulièrement puisqu'on peut l'atteindre seul par la méditation, ce qui est plus difficile pour le niveau thêta, pour lequel on a besoin d'être guidé pour ne pas tomber dans le sommeil.

Pourquoi ce cycle est important pour nous ? Lorsque nous fonctionnons au rythme cérébral alpha, notre mental est plus calme, et les deux hémisphères de notre cerveau fonctionnent en parfaite harmonie (au lieu d'avoir généralement le cerveau gauche rationnel qui domine), ce qui nous permet d'avoir une vision plus globale des choses, ce qui nous permet encore

- d'avoir une meilleure concentration,
- d'avoir une meilleure mémoire,
- de pouvoir mieux gérer nos états de stress et nos états émotionnels,
- de pouvoir prendre un contrôle conscient du fonctionnement de notre corps, de nos organes, et de nos réactions physiologiques,
- de pouvoir prendre le contrôle de nos habitudes, surtout de celles que l'on désire changer,
- de pouvoir créer de nouvelles habitudes plus positives et plus saines pour notre vie,
- de trouver des solutions plus créatives et constructives à des conflits ou des problèmes

Au niveau alpha, nous avons une meilleure perception de tous nos sens et nous sommes beaucoup plus à l'écoute de notre intuition, ce qui veut dire que nous savons mieux ce qu'il faut faire au moment où il faut le faire. Notre mental est alors en "veilleuse", il interfère moins souvent et notre choix est alors plus juste, plus intuitif... L'intuition peut être définie comme cette faculté de connaître des informations qui sont hors de notre champ de perception habituel. Elle nous communique alors ses messages au travers d'images, de perceptions, de voix...

Les quatre sous-niveaux du niveau alpha

Le rythme alpha se décompose aussi en 4 niveaux

Le **niveau 4**, très proche de l'état d'éveil, s'active d'une manière automatique dès que l'on prend une position de relâchement, soit confortablement installé dans un fauteuil, ou allongé sur un lit, et que l'on ferme les yeux. A ce moment là, automatiquement notre cerveau ralentit les ondes cérébrales.... puis si nous persistons plus longtemps, nous sentons alors tout notre corps se détendre, se relâcher.... c'est le niveau 3 du rythme alpha.

Au **niveau 3**, notre mental est encore très actif; nous sommes encore capables de penser à dix mille choses qui nous préoccupent... puis vient le moment où nous avons le sentiment de planer....d'être bien, nous serions à ce moment presque incapable de savoir ce à quoi nous pensions, c'est le **niveau 2**.

Puis juste après cette phase, nous sombrons encore un peu, nous passons par le **niveau 1**, le niveau de base du rythme alpha. Sans même nous en rendre compte et parce que nous n'en sommes pas conscient, nous chutons encore plus bas dans le sommeil et là notre cerveau fonctionne déjà en Thêta... et c'est bien dommage car juste avant cela, l'occasion nous était donnée au niveau 1, le niveau de base du rythme alpha, d'ouvrir la porte de notre subconscient et de lui donner des ordres bien précis pour qu'il nous serve au lieu de nous desservir, comme il le fait bien souvent...

Le but des exercices et des méthodes de contrôle mental au niveau alpha, comme la Méthode Silva ou les exercices personnels de méditation active, ont pour but d'apprendre à parvenir au niveau 1, à le maîtriser tout en gardant en permanence le contrôle et sans chuter plus bas dans le sommeil. On pourrait presque dire qu'il s'agit véritablement d'un exercice sportif, bien qu'ici le sport soit purement cérébral. Si je fais cette comparaison avec un sport, cela n'est pas complètement innocent... car comme vous le savez, la performance sportive sera directement proportionnelle à l'entraînement que vous aurez effectué. Donc plus vous allez vous entraîner à travailler consciemment au niveau alpha, plus cela vous sera facile et plus vous en tirerez des avantages précieux dans tous les domaines de votre vie...

- pour améliorer votre santé,
- pour vous fixer des objectifs professionnels et les atteindre,
- pour travailler votre confiance en vous,
- pour renforcer et développer votre intuition,
- pour arrêter de fumer,
- perdre du poids, etc...