

NOTRE ETAT PHYSIQUE INFLUENCE NOTRE ETAT PSYCHIQUE ET RECIPROQUEMENT

Tout le monde connaît la célèbre devise « connais-toi toi-même » que Socrate aurait lu sur le fronton du temple d'Apollon à Delphes, il en aurait fait une question primordiale de toute initiation à la sagesse.

Nous savons que notre état physique influence notre état psychique 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 fonctionnements de notre corps et connaître un peu l'anatomie de notre cerveau pour mieux développer des stratégies dans le but de réduire nos douleurs et au final être mieux, voir bien dans sa peau.

Notre cerveau est constitué de deux demi-cerveaux distincts

Le cerveau droit qui travaille dans l'instant présent, celui d'ici et maintenant. Il pourrait être le demi-cerveau conduisant au bonheur ?

Il transpose en pensée visuelle, et apprend, à travers les mouvements du corps, « par kinesthésie ». Il gère et associe dans l'instant le ressenti global des sens : bruits, odeurs, images, état du corps dans l'espace. Ceux qui nous sont perceptibles seulement dans l'instant présent.

Le « cerveau gauche traite les informations de manière plus séquentielle.

Il travaille en intégrant les notions de temps, futur et passé.

Il organise les détails de l'instant présent pour les catégoriser, classer, stéréotyper, les mémoriser. Il les travaille en les comparant à des actions passées. Sa tâche est d'anticiper les probabilités à venir, en peurs, désirs, pressentiments. Pour sa concrétisation cérébrale il utilise notre langage maternelle, 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.

Je pense avec mon demi-cerveau gauche... donc je suis avec mon demi-cerveau droit.

Cette séparation possible des zones actives pour la sérénité et le questionnement qui peuvent entraîner inquiétude, stress et angoisse ... est à travailler avec une approche philosophique qui pourrait être la fondation de la société de demain.

Ainsi, les intuitions des philosophes antiques redeviennent d'actualité pour notre génération de cartésiens, par les nouvelles données de la neuroscience.

Continuons à nous connaître en nous protégeant, nous protégeons les autres.