

Réalisation de soi au sein des neurosciences

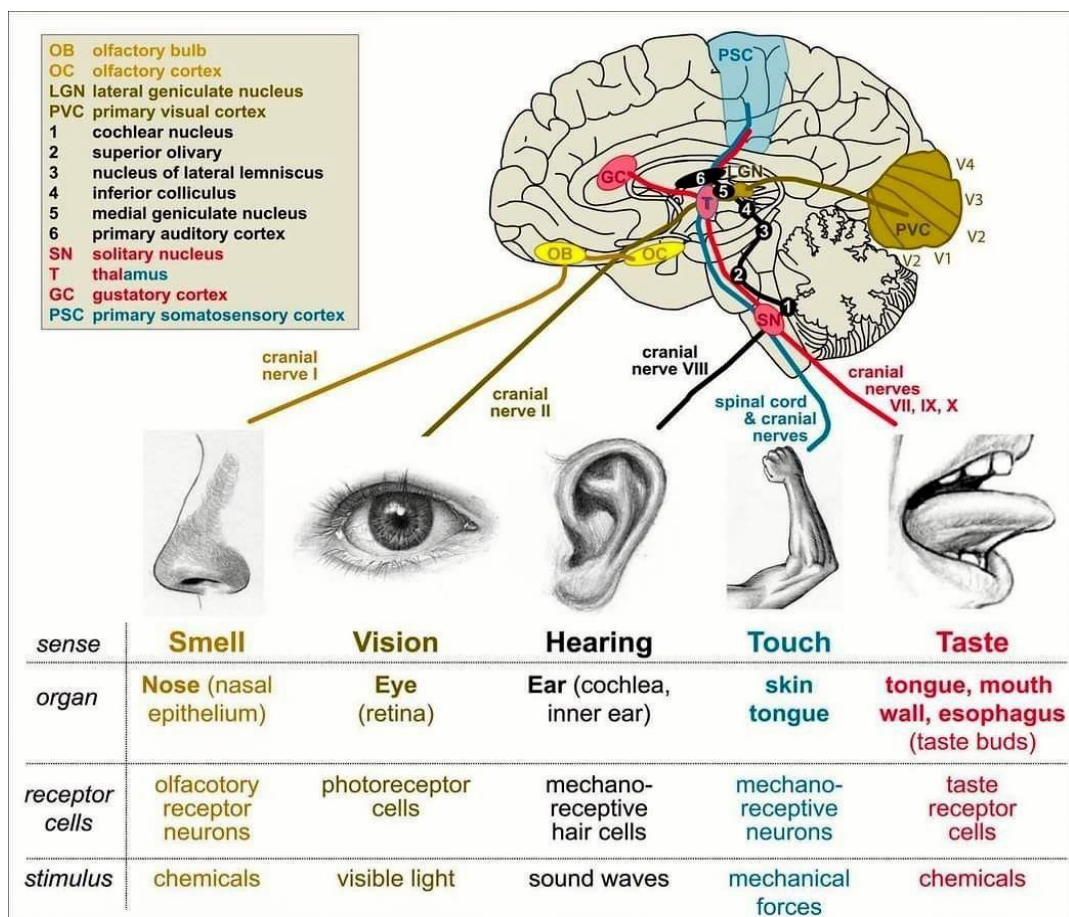
À tous mes partenaires coaches :

Chers collègues, j'ai beaucoup de respect pour votre savoir, votre savoir-faire ainsi que pour votre sens aigu de la communication. Moi-même, je suis prestataire de telles connaissances, et je compte parmi mes amis, nombre de dispensateurs de tels savoirs, c'est vous dire combien le domaine m'est familier.

De temps à autre, pendant que vous exercez vos habiletés, il vous traverse peut-être l'esprit cette question de savoir et de comprendre ce qu'il se trame, physiologiquement, au sein de votre cerveau et dans ceux de vos apprenants, mais, probablement, sans aller au-delà de cet instant de légitime curiosité.

La question me semble, sans nul doute, fondée au vu de certaines recettes pédagogiques, particulièrement à caractère injonctif, habituellement et rituellement employées par certains formateurs pour diffuser et inculquer leurs enseignements.

En effet, afin qu'un auditoire quelconque puisse s'imprégner positivement de savoirs en la matière, il ne faudrait pas que ces enseignements revêtent des formes pressantes ou d'obligation. Il faut garder à l'esprit que nos neurones, ainsi que toutes les autres composantes de notre cerveau (système limbique, cortex frontal, etc.) ne font qu'exécuter, fidèlement, les missives reçues de la part de nos cinq sens : Vue, ouïe, odorat, goût, toucher.



Comment procéder pour réguler positivement nos émotions afin de faciliter pour l'apprenant l'acquisition de telles connaissances ?

Ce qui est intéressant à noter dans ce sens, c'est qu'en fonction du genre de message reçu à partir de nos cinq sens (obligeant ou plutôt motivant et incitatif), notre cerveau secrète tantôt des neurotransmetteurs inhibiteurs ou plutôt excitateurs. Dans un papier précédent (réf. : <https://cutt.ly/3rVWUvJ0>), nous avons décliné les étapes de l'itinéraire physiologique retraçant le cheminement de l'émergence de la pensée jusqu'à sa réalisation. À présent, nous allons essayer de

comprendre, selon les conjonctures que nous traversons, comment faire pour réguler positivement nos émotions et arriver à déclencher soit des neurotransmetteurs inhibiteurs, gaba ou sérotonine, ou au contraire stimuler leurs homologues excitateurs comme le glutamate. Nous essayerons également, de frayer un chemin pour savoir comment agir sur notre système limbique afin d'atteindre nos objectifs selon les circonstances de l'instant, et le contexte dans lequel nous baignons.

Cette question qui taraude mon esprit depuis quelques temps déjà, me paraît porteuse de prémisses d'éléments de réponses pour une bonne part de nos interrogations, car elle combine ensemble neurosciences, psychologie et même une certaine forme de sciences cognitives appliquées.

1- Régulation émotionnelle et neurotransmetteurs.

Pour réguler nos émotions et favoriser la libération de neurotransmetteurs comme le GABA, la sérotonine ou le glutamate, il faut penser en termes de boucles neurocomportementales (circuits dynamiques entre le cerveau et le comportement) : comment nos pensées, nos comportements et notre environnement interagissent avec notre biologie.

a) Gaba (effet inhibiteur)

- *Activé par* : relaxation, respiration profonde, méditation, sommeil réparateur.
- *Effets* : réduction de l'anxiété, inhibition des signaux excitateurs excessifs.
- *Stratégies* :
 - *Respiration diaphragmatique : stimule le nerf vague, favorise la libération de GABA.
 - *Exposition à la nature : diminue l'activité du cortex préfrontal dorsolatéral, favorise l'inhibition limbique.

b) Sérotonine (modulateur émotionnel)

- *Activée par* : lumière naturelle, activité physique, alimentation riche en protéines pour traiter ou améliorer certains troubles, notamment la dépression, l'anxiété, le stress, les troubles de l'humeur.
- *Effets* : stabilisation de l'humeur, sentiment de bien-être.
- *Stratégies* :
 - Marche matinale au soleil : synchronise les rythmes circadiens, booste la sérotonine.
 - *Gratitude et lien social* : les interactions positives augmentent les niveaux de sérotonine.

c) Glutamate (exciteur)

- *Activé par* : apprentissage, stimulation cognitive, stress.
- *Effets* : plasticité synaptique, mémoire, vigilance.
- *Stratégies* :
 - *Apprentissage actif : lire, débattre, résoudre des problèmes complexes.
 - *Objectifs stimulants : se fixer des défis cognitifs réalistes.

2- Agir sur le système limbique selon le contexte

Le système limbique est le chef d'orchestre émotionnel. Pour l'influencer, il faut jouer sur ses entrées sensorielles, cognitives et comportementales.

a) En contexte de stress ou de surcharge émotionnelle

- *Objectif* : inhiber l'amygdale, renforcer le cortex préfrontal.
- *Actions* :
 - *Méditation de pleine conscience : réduit l'activité limbique, augmente la connectivité préfrontale.
 - *Cohérence cardiaque : synchronise le rythme cardiaque et respiratoire, apaise le système autonome.

b) En contexte de motivation ou de performance

- *Objectif* : stimuler l'hippocampe et le noyau accumbens.
- *Actions* :
 - *Visualisation mentale : active les circuits dopaminergiques liés à la récompense.
 - *Routines de flow : créer des environnements propices à l'engagement total (musique, espace, timing).

3- Vers une neuro-stratégie personnalisée

Envisager une cartographie émotionnelle de nos journées :

- Identifier les moments de haute énergie (*Glutamate*) vs. moments de quiétude (*GABA*).
- Associer des rituels à chaque phase : lecture stimulante le matin, introspection le soir.
- Utiliser des ancrages sensoriels (sons, odeurs, postures) pour déclencher des états neurochimiques précis.

Veuillez trouver ci-après une série de mindmapping ou cartes mentales illustrant mes propos.

