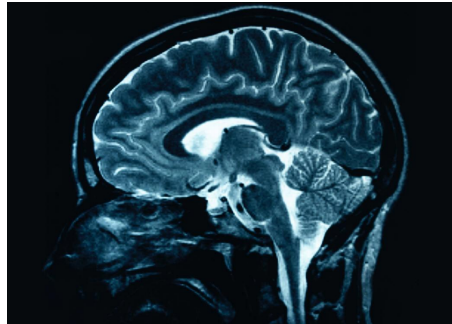


Le cerveau... matière à réflexion

Quand nous pensons à notre cerveau, il nous apparaît comme une entité unique et complète. Pourtant, le cerveau est en réalité « trois » cerveaux, et ceux-ci n'ont jamais fait l'objet d'une intégration véritable, ce qui les garde étanches les uns aux autres en grande partie.

Selon la théorie de Paul D. MacLean, chef du Laboratoire de l'évolution et du comportement du cerveau de l'Institut national pour la santé mentale de Bethesda aux États-Unis, notre cerveau est composé de trois cerveaux superposés comme des poupées russes, du plus ancien au plus récent. Au plus profond se trouve le cerveau reptilien qui dirige les instincts. Puis vient le cerveau limbique, siège des émotions, lequel est axé sur la survie et contrôle plusieurs de nos mécanismes physiologiques tels le fonctionnement du cœur et la tension artérielle. S'ajoute la couche extérieure du cortex, le néocortex, qui signifie *nouvelle écorce* ou *nouvelle enveloppe* lequel constitue notre cerveau qui pense et qui est tourné vers le monde extérieur.

Le cerveau émotionnel a été baptisé *cerveau limbique* par le premier neurologue français à le décrire. On l'appelle aussi le cerveau ancien, dans lequel est inclus le cerveau reptilien, et c'est autour de celui-ci que s'est lentement formé le cerveau



rationnel ou cognitif, celui auquel on pense en réalité lorsqu'on dit le mot *cerveau* parce qu'il est le plus valorisé et sollicité.

Par ailleurs, notons seulement que ce néocortex est divisé en deux hémisphères qui fonctionnent différemment : le gauche, centre du langage, de l'analyse et du calcul qui est la partie la plus rationnelle, et le droit qui est en quelque sorte plus spatial et intuitif.

Mais nous nous intéresserons surtout au concept des cerveaux émotionnel et rationnel pour mieux comprendre l'impact des émotions sur notre corps, notre comportement, voire notre santé.

Le cerveau limbique ou « émotionnel »

Lorsqu'il reçoit des informations de différentes parties du corps, le cerveau limbique répond en contrôlant l'équilibre physiologique via la respiration, le rythme cardiaque, la tension artérielle, l'appétit, le sommeil, la libido, la sécrétion d'hormones et même le système immunitaire. Ce cerveau est avant tout préoccupé

de survie et lié au corps. Il tente de maintenir différentes fonctions physiologiques en équilibre, ce que le savant Claude Bernard a appelé *homéostasie*.

Les émotions constituent donc l'expérience consciente d'un ensemble de réactions physiologiques que provoque le cerveau limbique pour ajuster notre corps entier aux demandes extérieures et intérieures. Ce cerveau est plus étroitement lié à notre corps qu'il ne l'est à notre cerveau « pensant ».

C'est en lui que s'impriment des expériences douloureuses qui peuvent ensuite influencer notre ressenti et notre comportement des années durant par son action sur notre corps. De plus, il contient en son centre l'amygdale, un noyau de neurones qui est à l'origine de nos réactions de peur.

Le cerveau rationnel ou néocortex

De son côté, le néocortex prend en charge l'attention, la concentration, la réflexion, la planification et le comportement moral. Il est le siège de notre humanité. C'est lui qui s'occupe d'inhiber certaines impulsions et certains instincts: il gère nos relations sociales et notre comportement en société.

Lorsque nous parlons de notre cerveau, c'est celui-ci que nous

(Suite page 78)

(Suite de la page 77)

désignons. Le cerveau rationnel, celui qui peut être logique, qui pense et qui explique. Ce dernier peut même devenir un gigantesque supprimeur des émotions, lesquelles trouveront alors un autre chemin pour s'exprimer.

Besoin d'équilibre et d'intégration : l'évolution humaine en cours

La vie psychique de l'être humain résulte d'un mariage plus ou moins réussi de ces deux cerveaux. Normalement, le cerveau cognitif primera sur le cerveau émotionnel pour déterminer notre comportement. Mais il arrive souvent que l'inverse se produise et il devient alors impossible d'agir au meilleur de notre intérêt sur le long terme puisque nous sommes envahis par des sensations qui nous empêchent de penser. Il en est ainsi lorsque nous nous sentons irritables. De même, ce phénomène explique l'« hypersensibilité » de personnes ayant subi des traumatismes importants dans leurs vies.

L'état de bien-être que nous recherchons correspond donc en fait à une parfaite harmonie du cerveau limbique, qui donne énergie et direction, et du cerveau cognitif, qui organise l'action.

« Est-ce à dire que nous avons pleins pouvoirs pour nous guérir? Je crois que cela serait abusif, bien que plusieurs fassent ce pas sans hésiter en oubliant que ce qui se passe dans notre cerveau émotionnel demeure souvent inconscient et donc difficilement accessible. »

Il semble évident, à la lumière de ceci, que les émotions ne puissent être ignorées. Des chercheurs ont même suggéré que c'est le *refoulement* des émotions dites négatives qui causent des problèmes de santé, et non les émotions elles-mêmes. Cette négation des émotions est d'autant plus facile du fait que les deux cerveaux ne communiquent pas et nous ignorons souvent les signaux d'alarme émis par notre système limbique. Comme l'écrit David Servan-Schreiber : *« Nous trouvons toujours mille bonnes raisons de nous enfermer dans un mariage ou une profession qui en réalité nous font souffrir en faisant chaque jour violence à nos valeurs les plus profondes. Mais ce n'est pas parce l'on se rend aveugle à une détresse sous-jacente que celle-ci disparaît. Puisque le corps est le principal champ d'action du cerveau émotionnel, cette impasse se traduit par des problèmes physiques. »* (p. 44).

Est-ce à dire que nous avons pleins pouvoirs pour nous guérir? Je crois que cela serait abusif,

bien que plusieurs fassent ce pas sans hésiter en oubliant que ce qui se passe dans notre cerveau émotionnel demeure souvent inconscient et donc difficilement accessible. Mais il est clair que toute guérison peut passer par la libération d'émotions refoulées et que toute maladie, bien gérée, exige de respecter ce que nous ressentons malgré les commentaires ou mécontentements de ceux qui nous entourent. Et dans un contexte plus large, j'aurais même jusqu'à dire que l'espèce humaine est peut-être en pleine phase évolutive pour passer d'un cerveau divisé à une éventuelle intégration qui favorise l'équilibre et une meilleure utilisation de nos neurones!!!

Et si, lorsque nous parlons de notre cœur, nous voulons dire nos émotions (et donc notre cerveau limbique), et lorsque nous parlons de raison, notre néocortex, l'adage suivant prend tout son sens :

le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas.

Diane Leroux

Sources : Servan-Schreiber, David. *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Paris, Éd. Robert Laffont, 2003, 301 p.

Languirand, Jacques. *Notre cerveau triunique*, Guide Ressources, vol. 6, n° 6, juillet-août 1991.

Lalonde, J. *Le cerveau*, notes de cours, Cégep du Vieux-Montréal, 8 pages.