



Comment ça marche au juste ?! (partie 1)

Nos trois cerveaux

Pour comprendre les soins Network, il suffit de connaître quelques bases sur le système nerveux. Saviez-vous qu'on possède trois cerveaux? En fait, on possède un cerveau, constitué de trois parties inter-relées. Le premier cerveau est le bulbe rachidien ou le cerveau reptilien. C'est le cerveau de la survie. Il contrôle toutes les fonctions responsables de notre survie, des choses telles la faim, la soif, notre rythme cardiaque, notre rythme respiratoire, notre digestion, notre immunité et notre appétit sexuel. C'est la base, la partie la plus primitive de tous les animaux – J'ai faim... J'ai soif... J'ai besoin de copuler! C'est lui qui initie la cascade de la Lutte ou la Fuite qui survient lors de la réponse au stress.

Notre deuxième cerveau est le système limbique ou le cerveau mammalien. Il fait partie de tous les mammifères et est composé de parties aussi intrigantes que l'amygdale, l'hippocampe et le thalamus. C'est notre cerveau émotionnel. Il contrôle toutes les fonctions reliées aux aspects émotifs de la survie, par exemple la mémoire, le comportement, la douleur, le plaisir et l'expérience de toutes les émotions. C'est la partie qui maintient la réponse au stress en action et qui initie la posture de défense.

Notre troisième cerveau est le cortex cérébral ou le cerveau humain. Il existe aussi chez certains autres mammifères, comme les singes, les dauphins et les baleines. C'est la partie toute plissée qu'on voit dans les films, assise à l'intérieur d'un bocal sur une tablette. C'est notre cerveau qui pense. Il contrôle des choses telles le processus de décision, l'attention, la conscience, le langage, le jugement, la lecture, l'écriture, etc. C'est le centre de toute la pensée supérieure. C'est la partie qui est affectée par la réponse au stress et la posture de défense.

La réponse au stress : Lutte-ou-fuite

À chaque instant, notre cerveau évalue le monde qui nous entoure et se pose une question cruciale : « Suis-je en sécurité ? » Cette question est demandée à tous les trois niveaux, intellectuellement, émotionnellement et au niveau survie. Si à n'importe quel moment le cerveau détermine que vous êtes en danger sur un de ces niveaux, il envoie un signal d'alerte au reste du corps et la cascade d'événements correspondant à la réponse au stress survient : le corps est prêt pour la lutte ou la fuite. Ces mécanismes de survie sont activés par le bulbe rachidien afin de vous préparer à faire face à la situation ou à vous sauver. C'est la même chose qui survient que vous soyez pourchassés par un lion, en train de faire un examen important, que vous voyiez des gyrophares dans votre miroir, ou que quelqu'un vous touche d'une façon non appropriée. Ça survient à tout moment que le cerveau détermine « DANGER ! »

En gros, voici le résultat :

- ↗ adrénaline (↗ énergie)
- ↗ du sucre sanguin (↗ énergie)
- ↗ de la pression (↗ oxygène aux muscles)
- ↗ du rythme cardiaque (↗ oxygène aux muscles)
- ↗ Augmentation de la tension musculaire (prépare le corps à l'action)
- Dilatation des pupilles (permet de voir plus, avec moins de lumière nécessaire)
- ↘ fonction immunitaire (ces 3 fonctions demandent beaucoup d'énergie et ne sont pas nécessaires à notre survie immédiate)
- ↘ fonction digestive
- ↘ fonctions sexuelles

Ce sont toutes des réponses appropriées pour survivre à une attaque par un lion rugissant ou un autre danger. Par contre, une fois que le danger est parti et que le stress est terminé, ces fonctions devraient retourner à un état d'équilibre et l'organisme devrait revenir à un état de paix et de sécurité.

Ce paragraphe est le plus important de tous... alors portez attention maintenant. Si pendant ces événements stressants, le cerveau émotionnel ou système limbique est impliqué (on ressent de la peur, de la colère, du ressentiment, etc.), il envoie alors un message au bulbe rachidien lui disant de maintenir la réponse au stress active afin de nous garder en sécurité, juste au cas où la situation nous arrivait à nouveau. Avec le temps, ceci finit par former ce qu'on appelle la **posture de défense**.

D'après le *Center for Disease Control* (USA), ceci est la cause de 95 % de toute la maladie. C'est aussi directement ce que les Soins Network adressent. Les Soins Network aident le système nerveux à passer d'une physiologie de stress et d'une posture de défense à un état de paix et de croissance.

95 % de toutes les maladies ? Comment ça ?

Si vous regardez la liste des réponses qui surviennent en physiologie de stress, c'est évident qu'à long terme, ces effets causent nos problèmes chroniques les plus fréquents :

- ↗ adrénaline (anxiété et dépression)
- ↗ du sucre sanguin (diabète)
- ↗ de la pression (hypertension artérielle)
- ↗ du rythme cardiaque (arythmie cardiaque, angine, crises cardiaques)
- ↗ Augmentation de la tension musculaire (maux de dos, cou, migraines, fibromyalgie)
- Dilatation des pupilles (myopie)
- ↘ fonction immunitaire (maladies auto-immunes, infections, cancer)
- ↘ fonction digestive (colon irritable, constipation, indigestion, maux d'estomac)
- ↘ fonctions sexuelles (impotence, troubles d'érection, infertilité)