

APPRENDRE

Mémoire de fin de formation de NEURO-TRAINING

Promotion 2021 – 2024

Sébastien Roman

Directrice de Mémoire : Maria SCOTTO DI UCCIO

Préface

Je m'appelle Sébastien, j'ai 43 ans, voilà qu'il y a trois ans j'ai décidé d'entreprendre une formation pour devenir thérapeute en Neuro-Training afin d'accompagner toutes personnes désireuses d'évoluer dans leur cheminement personnel, du moins, c'était mon intention au début. Je me rends compte que je l'ai fait surtout pour moi, mon désir d'évoluer intimement est immense, les zones de confort me déplaisent, j'aime me dire que les choses peuvent être autrement et que nous pouvons toujours tendre à devenir une meilleure version de NOUS-MÊMES.

Connaissant une partie du potentiel que nous, Êtres humains, nous avons en nous, nous pouvons être notre propre miracle. Dès l'instant où nous prenons conscience de cela, tout est possible. Tout dépend de notre désir de béatitude. C'est-à-dire cette envie d'atteindre le bonheur. Car nous cherchons tous à être heureux dans la vie, c'est notre quête, notre plus grand désir et pour cela nous devons être alignés avec qui nous sommes. Selon moi, le bonheur c'est avoir une paix intérieure, être en paix avec soi et quand c'est le cas, la vie devient plus fluide, pas plus facile mais plus fluide, comme synchronisé avec nos désirs, ce qui nous anime, nos envies.

Oui, mais voilà, nous sommes inégaux face aux défis de la vie, nous avons tous notre façon de nous déséquilibrer et de nous rééquilibrer, et ce dans toutes les relations que nous expérimentons, qu'elles soient humaines ou matérielles.

Nous commençons notre vie avec notre bagage génétique (héritage), le projet de nos parents pour nous (le projet sens) et nos expériences qui vont nous conditionner (expérience de vie). Nous sommes conscients d'une partie de ce conditionnement (16%), mais nous ne devons pas oublier que nous fonctionnons aussi avec 84% de part inconsciente de ce conditionnement.

Il nous arrive souvent de nous demander pourquoi nous vivons ceci ou cela, pourquoi est-ce que nous agissons ou réagissons de telle manière, et d'être dans l'incompréhension totale, de ne jamais comprendre le sens de ce que nous vivons. C'est pour ça qu'il est important d'apprendre à nous connaître et de savoir comment nous fonctionnons. Nous naissons sans manuel d'utilisation de notre corps, de comment fonctionne la vie... nous écrivons notre propre manuel de fonctionnement chaque jour et il nous est unique.

Avec le Neuro-training, je suis parti à la découverte de moi-même, de ce qui me conditionne, de mes peurs, de mes habitudes, de mes croyances, de mes blocages, de mes héritages, j'ai appris à me connaître, j'ai découvert au fur et à mesure comment je fonctionnais et pourquoi. Aujourd'hui, le Neuro-training me permet d'apprendre, comprendre et de m'adapter et j'ai appris à mieux comprendre mon fonctionnement et j'apprends encore chaque jour et je me sens un peu plus en paix avec MOI chaque jour.

C'est la première fois que je me retrouve à faire ce genre d'exercice. Écrire un mémoire de fin d'étude est pour moi une grande première et un challenge. Je n'ai pas fait de grandes études, je suis plus manuel, ça tombe bien le Neuro-training est manuel. Mais pas que ! Il faut apprendre la théorie pour la mettre en pratique. C'est là que beaucoup de questions se sont présentées à moi : "ai-je pris la bonne décision ? Est-ce que j'en suis capable ? Vais-je tenir le cap jusqu'au bout ?". Je savais que mon expérience professionnelle n'avait rien avoir avec la biologie, physiologie, je n'avais que très peu de connaissances sur le fonctionnement du corps, et autres. Je me suis dit que ça me demanderait beaucoup d'effort d'apprendre tout ça, mais en fait pas du tout, quand apprendre devient un jeu d'enfant parce que nous éprouvons du plaisir.

INTRODUCTION

La mémoire est ce qu'il reste de nos apprentissages et apprendre est la principale activité du cerveau. Nous apprenons de différentes manières, en stimulant différentes mémoires ou systèmes. L'un ne va pas sans l'autre, ils sont indissociables. Nous apprenons de multiples façons et chacun à notre manière.

“Aucun apprentissage n'a lieu sans capacité à stocker et à restituer. On peut définir l'apprentissage comme la création de mémoires faisant sens et destinées à être stockées pour réutilisation¹.”

Nous avons deux façons d'apprendre, par l'expérience et par l'enseignement.

L'EXPERIENCE :

Nous expérimentons dès notre naissance et tout le reste de notre vie.

“Il n'est nullement nécessaire d'apprendre aux enfants à penser et à mémoriser. Chaque fois qu'ils associent des expériences de mouvement avec le domaine subjectif, ils concrétisent leur statut d'apprenants naturels, qui leur est donné avec leur aptitudes à interagir avec leur environnement².”

Nous commençons notre vie en expérimentant avec le corps, avec nos sens (le toucher, le goût, l'odorat, l'ouïe, la vue). Dès notre naissance, nous sommes posés contre notre mère, nous nous nourrissons de son lait, nous le goutons, nous découvrons des goûts différents en fonction de ce qu'elle mange, nous redécouvrons les voix de nos parents. Puis nous grandissons, évoluons, les couleurs nous attirent, les formes également, nous nous exprimons, nous découvrons notre voix, nos sens sont en éveil, nous poussent à agir. À quatre pattes, nous galopons partout, il y a tellement de choses intéressantes ! Nous voulons tout savoir, comment ça marche, comment ça roule, comment ça tient debout, quel goût ça a, quel est sa texture (douce, rappeuse, lisse, ...), connectés à nos sens, toujours en mouvement, notre corps apprend.

“Le cerveau humain a été conçu pour engranger des informations nouvelles par le biais de nos sens, et les enfants passent une bonne partie de leur temps à construire leur cerveau en développant un système d'orientation et de compétences motrices qui plus tard seront le support de leurs aptitudes scolaires³.”

L'apprentissage par expérience est intuitif, c'est dans nos gènes, c'est naturel pour nous.

L'ENSEIGNEMENT :

C'est une transmission de savoir, de connaissances. Il stimule notre matière grise (zone du cerveau appelé NEOCORTEX). Apprendre ce que l'on souhaite nous enseigner engage notre volonté. Si l'enseignement ne mobilise pas le corps, c'est notre seule volonté d'apprendre qui est sollicitée.

¹ Paul et Gail DENNISON, *Brain Gym 2e édition revue et augmentée*, p.23, ed. Le Souffle d'or, 2010, Gap

² *Ibid*

³ *Id.* p.22

L'exercice est alors plus mental, au sens commun du terme, c'est-à-dire que nous stimulons notre intelligence. La première transmission est la communication avec nos parents, nous apprenons à parler car le langage est primordial pour se comprendre et nous exprimer avec des mots. Puis, ils nous enseignent l'écriture et la lecture au travers de la lecture d'histoires tout en stimulant notre imagination et de jeux d'écriture pour apprendre à tracer les lettres de l'alphabet, les trois premiers mots que nous apprenons à écrire son ; papa, maman, et notre prénom. D'une certaine manière nous nous préparons pour recevoir l'enseignement scolaire. Par la suite, toute notre vie, nous recevons des enseignements par la parole, l'écriture, nos lectures, une interaction sociale, nos expériences... etc. La vie est un enseignement à chaque nouvelle journée.

LA MEMOIRE :

Elle est ce qu'il reste de nos apprentissages. C'est aussi le lien entre notre passé (savoir-faire, connaissances, souvenirs,...) et notre futur (réflexion, capacité à se projeter). Elle fournit la base de notre identité. Le site de l'Inserm nous propose une explication intéressante et complète de la mémoire :

“La mémoire se compose de cinq systèmes interconnectés, impliquant des réseaux neuronaux distincts :

- La mémoire de travail (à court terme) est au cœur du réseau. Elle stocke temporairement l'information, la supprime si besoin ou elle l'associe ultérieurement.
- La mémoire sémantique (connaissances du monde, sur SOI) et la mémoire épisodique (souvenirs, contexte des expériences et émotions associées) sont deux systèmes de représentation consciente à long terme.
- La mémoire procédurale permet des automatismes inconscients. Concerne aussi l'apprentissage et nos habitudes.
- La mémoire perceptive est liée aux différentes modalités sensorielles, c'est la mémoire où nous retenons le plus aisément⁴.”

Il n'y a pas « un » centre de la mémoire dans le cerveau. Les différents systèmes de mémoire mettent en jeu des réseaux neuronaux distincts, répartis dans différentes zones du cerveau :

- **Le tronc cérébral**, système nerveux autonome, en lien avec notre cervelet.

“Il s'agit de la locomotion et de l'orientation, du rythme, du sens de l'équilibre, ainsi que fonction autonomes, respiration, rythme cardiaque, tonicité musculaire. Il est en permanence en contact avec le système limbique en vue de transmettre un sentiment de sécurité ou une nécessité d'agression ou de fuite⁵.”

- **Le système limbique**, “c'est le centre de nos [émotions], de l'autocontrôle, lieu où se font les associations permettant de réactiver les informations apprises et les schèmes moteurs. Il participe à la cognition en organisant les [émotions] et les associations, en reliant le passé et

⁴ Article de l'Inserm, “Mémoire, Une affaire de plasticité synaptique”, parue le 23 juin 2017 et modifié le 29 janvier 2019, <https://www.inserm.fr/dossier/memoire/>

⁵ Paul et Gail DENNISON, *Brain Gym 2è édition*,

le présent⁶." Il contient l'amygdale (notre sentinelle défense) et notre hippocampe (structure principale de la mémoire).

- **Le néocortex**, "comporte nos hémisphères cérébraux, lieu de l'activité cognitive, de toutes les opérations globales, spatiales, logiques, et linéaires liés au traitement rationnel et linguistique ainsi qu'à la perception des sens. Lorsque des associations se font, via le système limbique, entre les informations récentes et les données précédemment stockées, un nouvel apprentissage s'enregistre pour restitution ultérieure dans le cadre d'un apprentissage continu⁷."
- **Le cortex préfrontal**, "il est considéré comme la zone de la conscience, de l'intentionnalité, et de la pensée critique. Lieu de la compréhension, de l'anticipation et de l'imagination de différents scénarios et conséquences, il initie les nouvelles connexions motrices vers le reste du cerveau pour de nouveaux cycles d'apprentissage⁸."

LA PROBLEMATIQUE :

Si apprendre représente notre présent et conditionne notre futur, et nos mémoires notre passé, et que ces deux fonctions sont indissociables, alors on pourrait imaginer que nos mémoires impactent notre capacité à apprendre, notre passé influence notre présent et notre futur. Ce que le Neuro-training va nous permettre de faire, c'est d'entraîner notre neurologie à mieux fonctionner en temps présent et libérer notre futur et non plus en fonction de l'influence de notre passé (anciens schémas). Il faut savoir que notre cerveau fonctionne par comparaison et n'a aucune notion de temps.

Comment nos expériences peuvent-elles influencer notre capacité à apprendre et à mémoriser ?

⁶ *Ibid*

⁷ *Ibid*

⁸ *Ibid*

Chapitre 1

Apprendre de ses parents

A) Une histoire de contexte

Nous vivons des expériences dès le début de notre vie intra-utérine, à la naissance, de la première respiration jusqu'à notre dernier souffle. Toute notre vie, nous ne cessons d'apprendre aux travers de nos expériences et enseignements. Les premières expériences se font avec nos parents, nos frères et nos sœurs si nous en avons et le reste de notre famille (grands parents, oncles, tantes, cousins, cousines, ...). Nous engrangeons tout un tas d'informations qui s'inscrivent dans nos mémoires et qui nous conditionnent. Nous apprenons par mimétisme en regardant nos parents faire, s'exprimer, leur comportement est copié, nous prenons exemple sur eux car pour nous, nos parents sont des dieux, c'est notre référence absolue.

Nos expériences se font toutes dans des contextes différents, et notre apprentissage lui aussi s'effectue en contexte et la qualité de l'apprentissage va dépendre de ce dernier. Le premier contexte d'apprentissage est celui de la famille, car comme nous venons de l'écrire, c'est notre premier environnement. Il contient nos premières références, notamment nos premières références émotionnelles.

Dans une sphère familiale sereine, nous nous sentons d'une certaine manière en sécurité. On est donc disponible pour apprendre et retenir. L'enfant dans un contexte de paix intérieure est disposé à recevoir tout enseignement et cela est valable toute sa vie, qu'elle soit personnelle et/ou professionnelle.

“Lorsque les enfants sont détendus et joueurs, leur système sensoriel est engagé (et non pas mis en danger) dans le processus d'apprentissage et ils répondent avec une curiosité attentive⁹.”

En effet, quand les parents sont disposés à stimuler les sens de l'enfant, et surtout par le biais du jeu, l'enfant prend plaisir à apprendre et il va donc associer l'apprentissage au plaisir car celui-ci mobilise les voies de récompenses cérébrales. Le cerveau va produire de la dopamine qui favorise l'apprentissage, la productivité et la planification.

Prenons un exemple, l'enfant à qui on lira régulièrement des histoires et que l'on sollicitera au cours de cette lecture partagée, acquerra beaucoup plus rapidement une plus grande quantité de vocabulaire et qui suffira à l'apprentissage de la lecture lorsqu'il sera quelques années plus tard en primaire. Des études ont démontré que l'apprentissage de la lecture serait facilitée lorsque l'enfant dispose d'un vocabulaire d'environ 2000 mots, vocabulaire qu'il peut acquérir au cours des lectures partagées si le parent se prête régulièrement (plusieurs fois par semaine) à cet exercice et s'il y fait participer l'enfant (question, pointage, etc.). Cela n'est possible que si la lecture partagée reste un moment de plaisir et de détente pour l'enfant qui partage un espace sécurisant avec l'adulte. À l'inverse, si le parent n'est pas disponible pour de tels moments, alors l'enfant arrive à l'école primaire avec à sa disposition seulement 600 à 1000 mots et aura plus de difficultés à apprendre à lire et à écrire et de compréhension. L'expérience impacte donc l'apprentissage. Si par

⁹ *Id.* p.23

expérience, je ne vis pas ce moment avec mon parent qui me lis une histoire et me permet d'acquérir la somme de mot nécessaire pour me permettre de me développer dans ma scolarité, alors je vais développer des difficultés à faire des liens, je risque d'avoir des problématiques de compréhension car certaines sonorités me seront inconnues ou peu connues.

Ce sont les habitudes quotidiennes du parent vis-à-vis de son enfant qui vont conditionner sa future capacité d'apprentissage. L'environnement familial est donc un facteur crucial.

Cependant, toutes les familles n'évoluent pas sereinement. Quand la sphère familiale est instable et qu'elle suscite de l'inquiétude, nos sens, notre corps, sont en alerte et nous sommes stressés et envahis par un sentiment d'insécurité, nous avons peurs. Que l'on soit enfant ou adulte si nous vivons des situations de stress intense, c'est-à-dire de détresse, nous rentrons dans des schémas de défense et c'est là que nos peurs, une des émotions primaires, vont couper l'accès à notre intelligence (car nous avons une mauvaise perception de la situation) et donc notre capacité à apprendre. Dans une situation de stress qui perdure au-delà de trois mois, le stress ressenti devient chronique. Ça veut dire que nos surrénales produisent en trop grande quantité du cortisol sur ordre de l'hypothalamus via une hormone qu'est l'ACTH produite par l'hypophyse. Mais ce cortisol produit en trop grande quantité devient acide pour le corps et impacte notre hippocampe qui, à la base dans une situation de stress aigu, vient freiner l'hypothalamus, mais qui dans le cas d'une phase chronique devient toxique.

Si je privilégie le contexte familial c'est que je l'ai vécu il y a 40 ans. J'ai vécu une des trois plus grandes peurs de l'homme : la séparation. La séparation de mes parents à un âge où le besoin d'unité était essentiel pour moi. J'avais alors 3 ans. Il faut savoir qu'à partir de 3 ans nous commençons à construire notre propre identité, nous prenons conscience que nous sommes des êtres totalement dissociés de nos parents et que nous avons une identité propre. Ce qui a eu pour conséquence de me mettre dans un état de détresse, avec la perte de mes repères, des avenir incertains (déménagements réguliers). L'enfant, puis l'adolescent que j'étais a dû choisir avec qui vivre et entendre les critiques négatives entre ses parents qui ne se privaient pas, mais aussi celles du reste de la famille envers eux. L'idée de devenir adulte m'effrayait au plus haut point. Leurs vies de ne faisaient pas rêver. À travers mes yeux d'enfant, leur monde était violent. Vous imaginez donc que l'école ne constituait pas pour moi une priorité et que je ne disposais pas de l'espace mental nécessaire à l'étude. Donc résultats médiocres à l'école, pas d'envie et pas de volonté, ni de désir de grandir.

À la place, il y avait le désir d'échapper à cette situation, donc en fait ce qui m'intéressait en tant qu'enfant au début c'était de jouer. Parce que par le jeu on est en mouvement et quand on est en mouvement, on fait baisser son taux d'ACTH. On libère de la dopamine, on prend plaisir, on se sent mieux. On oublie qu'on est dans un contexte qui n'est pas sécurisant. Mon cerveau en défense ne me permettait pas de me concentrer sur mes études. Seul le sport me donnait du plaisir, un sentiment de mieux être. Malgré les dire de mes parents sur mes études, mes résultats, les remarques de mes professeurs sur mes bulletins scolaires créant en moi ce sentiment d'impuissance, de ne pas y arriver malgré mes efforts. Je n'éprouvais aucun plaisir à apprendre, on me disait toujours qu'il fallait bosser dur pour y arriver. Et pourquoi ça ne serait pas du plaisir ? pourquoi ça ne serait pas simple d'y arriver ? On ne parlait jamais du plaisir d'apprendre, ce truc qui te pousse à réussir à entreprendre, à aller jusqu'au bout, à s'extasier.

Cependant, j'ai obtenu quelques diplômes dans la technique ! C'est plus facile d'apprendre par le corps, en utilisant la gestuelle. Quand on mobilise notre mémoire sensorielle il est plus facile d'intégrer ce qu'on nous apprend. Il me suffisait de copier pour reproduire. Bien que je réussisse il

me manquer cette partie théorique qui m'aurait permis d'approfondir mes connaissances. Finalement, j'ai fait les études qu'on m'imposait car j'étais incapable de faire un choix. On me demandait souvent ce que je voulais faire et je ne savais pas. Je ne savais pas quel métier faire plus tard ou vers quoi me diriger. Je crois que j'ai dû passer 40 ans de ma vie à dire "je ne sais pas". Un peu comme à l'école lors d'une interrogation que je n'avais pas révisée assez car j'avais beaucoup de mal à retenir, à focaliser mon attention sur ce que je devais apprendre. Était-ce dû au choix que j'ai dû faire très jeune entre mes parents ou bien le manque de confiance en moi dû au manque de valorisation durant ma scolarité qui faisait que je n'étais pas sûr de la réponse ? Ou bien était-ce la question que je ne comprenais pas ?

Là on a affaire à de l'impuissance apprise et du non-choix. "L'impuissance apprise c'est le non-contrôle sur nos résultats, c'est être bloqué dans le non-choix, c'est accepter les limitations comme une manière de vivre. Et chaque action a sa référence imprégnée dans notre subconscient. C'est apprendre à ne pas savoir faire, dans l'intention d'obtenir en retour de l'attention, de l'affection, de l'amour ou autre. Et cela peut devenir un mode de fonctionnement inconscient. C'est automatique, et si c'est automatique alors cela s'inscrit dans nos états profonds. Comme cela est devenu un fonctionnement engrammé dans nos états profonds, la personne croit fonctionner normalement mais ce n'est pas approprié. On aboutit donc à un trouble de l'apprentissage appelé dyslexie."

En neuro-training, on définit l'impuissance apprise comme une sorte de spirale de l'échec. C'est apprendre à ne pas savoir faire parce qu'on vit une répétition d'échec. C'est comme si on cultivait cet échec. On apprend à réussir à ne pas y arriver. On s'identifie dans l'échec et on se dévalorise. On pourrait donc travailler certains méridiens comme le vaisseau gouverneur (VG) pour la dévalorisation et le vaisseau conception (VC) pour l'apprentissage et la réactivation du succès. Ces deux vaisseaux sont très importants car ce sont nos superviseurs. Ce sont les deux seuls méridiens dont l'énergie va dans les deux sens et il est essentiel que cette énergie puisse circuler en permanence dans les deux sens. Lorsque ce n'est pas le cas, cela révèle un schéma de défense. De plus, ces deux méridiens contrôlent également les autres méridiens. Le VC est le superviseur des méridiens YIN, quant au VG il supervise les YANG. Par conséquent, le déséquilibre de ces méridiens pourrait impacter la qualité de l'énergie à un niveau bien plus global.

De plus, si l'on parle de non-choix, il faut aussi parler de CCI, c'est-à-dire de comportements compulsifs infusés, car on s'enferme dans le triangle de Karpman (victime – sauveur - persécuteur). Mon fonctionnement n'est pas approprié : je deviens dépendant du fait d'être victime de la situation pour obtenir de l'attention. Inconsciemment, il se peut que j'apprenne à ne pas savoir faire pour que l'on s'occupe enfin de moi. Il faudra donc travailler à sortir de ce triangle et trouver par moi-même du plaisir à l'apprentissage et de la validation et de la valorisation dans celui-ci.

Pour cela, en neuro-training on peut travailler les fonctions cérébrales correspondantes (Confiance, Validation et Valorisation, Apprentissage-Mémoire et Voie de récompense cérébrale). Mais il peut s'agir aussi de se réconcilier avec l'apprentissage lui-même. C'est alors la relation à l'apprentissage qui faut équilibrer. Pour équilibrer une relation, le processus du FRACTAL (comment je vis la relation à...) peut être intéressant et permet de comprendre comment la relation est vécue par les deux parties. On pourrait aussi vérifier l'alignement avec l'apprentissage et tester "Ligne d'apprentissage".

B) Influences émotionnelles

Nous avons différentes zones de notre cerveau qui ont un rôle bien spécifique et qui sont en lien. Nous avons notre cerveau reptilien chargé des fonctions autonome primaire des sens, de la survie. Ensuite notre cerveau limbique en lien avec nos émotions, nos apprentissages et tous ce qui est mou dans le corps (muscles, tendons, ligaments, viscères). Et finalement nous avons le néocortex qui comporte nos hémisphères cérébraux lieu de la cognition, ensemble de processus mentaux qui se rapporte à la fonction de connaissance et mettent en jeu la mémoire, l'intelligence, l'écriture, la parole, l'apprentissage et le traitement rationnel des informations. Toutes ces zones sont liées et communiquent entre elles et nous permettent de fonctionner en temps normal.

La zone qui va nous intéresser le plus est le cerveau limbique ou le système limbique, il est composé de nos chefs d'orchestre, l'hypothalamus qui régule l'homéostasie du corps (la température du corps, les hormones, le sommeil, l'humeur, l'activité sexuelle), l'amygdala (notre sentinelle de défense), qui retient les émotions des faits. Son but est de nous maintenir en vie l'instant d'après. Et l'hippocampe qui est la structure principale de la mémoire. C'est le passage obligatoire de toute information envoyée vers le registre de la mémoire à court terme (mémoire de travail) ou des mémoires à long termes, la mémoire sémantique (connaissance générale, connaissance de soi) et épisodique (les souvenirs). Et il est en relation avec les processus cognitifs. Ce qui montre que notre structure est bien influencée par nos expériences.

Si je reprends mon histoire, nous retrouvons l'origine de mon problème d'apprentissage par l'enseignement à cause de l'expérience que je vis, les conflits et la séparation de mes parents, le fait de me sentir en insécurité, d'avoir peur pour la suite. Mes parents n'étant pas disponibles, leurs relations conflictuelles font qu'ils ne peuvent pas s'occuper de moi. Mais le temps passe, les conflits continuent et j'enracine en moi le fait qu'une relation se passe toujours mal. La relation entre un père et une mère ne fonctionne pas et c'est ce que j'apprends. La relation que j'ai avec l'école ne fonctionne pas non plus, ou avec difficulté. J'apprends tellement à ne pas savoir faire que je projette carrément inconsciemment l'échec dans le futur. Et je développe des discours du style "je n'y arriverai pas, c'est trop dur, il vaut mieux laisser tomber, à quoi bon". C'est le type de discours que l'on retrouve dans le niveau de "l'effet" de la spirale de la peur abordée dans le moi négatif. À ce niveau, la personne en vient à nier toute action positive, avec des sentiments d'infériorité et des discours en "je ne peux pas". La spirale décrit que basé sur ce principe tout devient illusion. En ce qui me concerne, l'illusion réside dans le fait que la trahison mène à la séparation, mais tout cela se passait dans l'inconscient et je n'étais pas capable de faire le lien. Dans une relation j'ai toujours eu peur que l'autre parte. Mais finalement peur de quoi ? Si l'autre part je me retrouve seul, donc peur d'être seul, de ne pas être aimé. Et finalement la peur de décevoir la famille parce que je n'ai pas réussi à garder l'union, cette unité du couple parental. C'est comme si inconsciemment je cherchais à réparer l'échec de mes parents, je cherchais certainement à prouver que moi je pouvais y arriver, que ça pouvait marcher.

On se rend compte ici qu'en plus d'entretenir le moi négatif, qui est un saboteur, je répondais aussi à l'injonction d'un projet. Il y a donc dans un cas comme dans l'autre une perte de pouvoir. C'est l'émotion négative ressentie qui provoque la perte de pouvoir et une insécurité au niveau du méridien du Cœur. Pour accéder de nouveau à mon potentiel, il me fallait commencer par récupérer une partie de ce pouvoir et réussir à mettre un filtre entre moi et le couple parental. L'utilisation des TAO TE CHING (symbole de pouvoir) semble alors appropriée. De plus parfois pour

accéder de nouveau à ce pouvoir, il nous faut également passer par un YI CHING, qui est un symbole de changement. Ainsi on infuse le fait de POUVOIR CHANGER.

Dans mon histoire, il y a une autre émotion importante à prendre en compte et qui m'a suivi durant de nombreuses années : la colère. La colère vient du Foie. Or, lorsque l'on vit de la colère c'est un moyen de ne pas laisser s'exprimer la tristesse du Poumon, ce qui peut être montré par le corps en testant le muscle du Foie (grand pectoral sternal) avec le point d'alarme du Poumon. Et si je vis de la colère dans le bois, je ne peux pas passer dans l'amour et la joie du feu du Cœur. La colère sert de protection face à la tristesse et au chagrin.

Ainsi, on se rend compte que c'est même l'apprentissage dans le contexte relationnel qui est impacté.

Chapitre 2

Quand le physique s'en mêle

A) Les problèmes d'ordre sensoriel

Mon apprentissage a également été rendu plus difficile du fait de ma dyslexie. La dyslexie est un trouble de l'apprentissage de la lecture, de l'écriture et de la compréhension dû au son et la vue. Les dyslexiques ont accès à une bande-son plus large qui ne leur permet pas d'identifier convenablement les sons présents dans les mots et faire les liens. Il s'agit donc d'un déficit phonologique. Les enfants dyslexiques vont ainsi avoir du mal à comprendre et avoir des problèmes de la parole, c'est-à-dire avec les phonèmes. Ils rencontrent aussi des difficultés à apprendre de mémoriser de nouveau mot, dans le même domaine la mémorisation immédiate de discours sera plus complexe pour eux. Associer les sons et les lettres/syllabes écrites relève d'un véritable défi pour eux. On comprend alors pourquoi l'accès à la lecture est plus difficile pour eux, j'ai moi-même pendant longtemps fuit la lecture que je trouvais fastidieuse et énergivore. Toutefois, le déficit phonétique ne suffit pas à expliquer l'ensemble des problèmes dyslexiques. Des études ont montré qu'une partie des enfants montrant une dyslexie ne présentaient en réalité pas de déficit phonologique. En revanche, ils présentaient un trouble "visuo-attentionnel", c'est-à-dire une difficulté à traiter simultanément sur le plan visuel plusieurs lettres à la fois. Ceci peut s'expliquer par le fait que les tâche de Maxwell au niveau des yeux sont identiques chez les dyslexiques alors qu'elles sont normalement différentes. Ainsi, chez les dyslexiques aucun œil n'est dominant. En conséquence, le cerveau reçoit simultanément deux informations de même importance et n'est pas capable de choisir à qui il doit donner la priorité de l'information visuelle. Ne pas savoir qui choisir entre son père ou sa mère ?

Avant d'entrer davantage dans les possibilités qu'offre le neuro-training pour aider à réduire l'influence de la dyslexie sur l'apprentissage, on ne peut pas s'empêcher de faire le lien entre le fait que chaque côté du corps renvoie à un parent, la gauche à la mère et la droite au père. Ainsi, s'il y a un problème d'absence de priorité au niveau des yeux avec une difficulté du cerveau à faire un choix, cela renvoie à ma problématique d'enfant pris entre ses deux parents, dans l'incapacité à faire un choix.

La dyslexie peut également être héritée et on remarque souvent que plusieurs personnes d'une même famille présentent ce trouble de l'apprentissage. Ceci nous amène premièrement à parler du Rein. Au niveau des méridiens les Reins représentent nos ancêtres. De plus, les Reins vont aussi s'occuper de la structure de l'œil (alors que le VC s'occupera de la fonction et le Foie de la physiologie).

On pourra également retrouver des cas de dyslexie chez les enfants qui n'ont pas fait de quatre pattes qui sont passés directement sur deux jambes et ne maîtrisent donc pas le fonctionnement en croisé (fonctionnement naturel d'un cerveau qui n'est pas en accident, mouvement controlatéral).

En neuro-training, on considérera souvent que la dyslexie est le résultat de l'impuissance apprise dont nous avons déjà parlé. On s'intéressera également aux radicaux libres qui sont la première source de dyslexie (le sucre).

Les causes de la dyslexie son multiple et les approches en neuro-training sont très variées. Nous ne pourrons pas toutes les abordées ici. Donc nous allons nous concentrer sur les éléments qui sont ressortis pour moi. En ce qui me concerne, j'ai identifié en séance un refoulement du VC avec le

mode émotionnel sur “(dés)avantagé” ainsi qu’un refoulement avec le mode nutritionnel sur “Prise de pouvoir”. Ce besoin de reprendre le pouvoir, je l’identifie dans la volonté de m’exprimer mais sans y parvenir et je vivais ce manque d’expression comme un désavantage.

J’ai toujours eu peur de m’exprimer. Il y avait une espèce d’injonction de ma mère à ne “pas dire” les choses à l’autres pour ne pas que ça se retourne contre elle. Plus tard, une fois adulte ceci s’est reporter sur l’expression de ce que je ressentais, à exprimer les peurs, surtout dans mes relations amoureuses. Ne pas dire, c’était se protéger. Donc quelque part je me retenais.

Si je me retiens, c’est ma lymphe qui s’exprime. La lymphe, c’est l’eau du corps. L’eau, c’est les émotions. Les émotions, ce sont nos valeurs. Et donc si l’on n’exprime pas nos émotions c’est-à-dire nos valeurs, on va refouler. L’eau va stagner, donc la lymphe ne fait pas son travail d’évacuer, de drainage des déchets, d’éboueur. Par conséquent, nous ne sommes pas honnêtes (eau nette) avec nous-même. Une lymphe qui ne fonctionne pas refoule de la colère, de l’hostilité et de la peur de perdre. Si je ne suis pas honnête avec moi-même et que j’ai peur de perdre, je vais donner le pouvoir à l’autre (au risque de changer qui je suis pour garder la relation, c’est une fixation). Et je l’ai donné ce pouvoir à l’autre, dans toutes mes relations amoureuses voir, amicales et professionnelles. Et je ne pouvais vivre la relation pleinement, en étant dans la peur, la peur d’être trahi, sans savoir pourquoi je ressentais cela, je n’arrivais pas à faire confiance et je n’avais plus en confiance en moi aussi quelque part. Je pourrais traduire ces ressentis par peur de la trahison de l’unité d’un couple, la peur de la séparation à un âge où je commençais tout juste à construire mon identité. J’avais peur d’être moi, parce que je ne savais pas comment faire, comment exprimer qui je suis, ce que j’aime et ce dont je désire, même dire “non” était compliqué. En réalité, la plus grande peur dissimulée sous tout ceci c’était la peur d’exprimer ma propre lumière. Marianne Williamson dit à ce sujet :

“Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde est que nous soyons puissants au-delà de toutes limites. C'est notre lumière et non nos ténèbres qui nous effraie le plus. Nous nous demandons : Qui suis-je pour être brillant, magnifique, talentueux et fabuleux ? En fait, qui es-tu pour ne pas l'être¹⁰ ?”

Nos expériences peuvent influencer nos sens, altérer notre perception, et nous empêcher d’accéder à cette lumière qui ne demande qu’à s’exprimer. Nous pouvons travailler sur nos peurs avec un MOI négatif. Le MOI négatif commence à notre naissance, c’est une énergie de survie, il est là pour nous protéger et il va s’y prendre en nous gardant au chaud dans notre zone de confort et notre sentinelle défense, l’amygdala veille au grain. Il n’aime pas se mettre en danger. Mais pour avoir accès au positif il nous faut sortir de cette zone en lui coupant l’accès à cette énergie de survie qu’est la spirale de la peur et en reprenant le pouvoir via un TAO TE CHING et l’infusion d’une émotion positive afin de retrouver la connexion à l’énergie de vie tout simplement et ne plus être dans la retenue, mais dans l’expression de qui nous sommes, de nos valeurs et passer à l’action.

B) Le rôle de l'alimentation

Il faut savoir que notre cerveau consomme 30% de l’apport en sucre du corps pour fonctionner normalement, lors d’un apprentissage on le sollicite bien plus intensément.

¹⁰ Marianne Williamson, *Un retour à l’amour : réflexions sur les principes énoncés dans Un cours sur les miracles*, 1992

Or la consommation de produits sucrés peut influencer très négativement notre capacité d'apprentissage et notre mémoire. Surtout chez les enfants jeunes dont le cerveau est en plein développement. Des recherches menées par l'Université de Californie à Los Angeles démontrent que le sucre et notamment le fructose pourrait ralentir le cerveau et limiter la mémoire et l'apprentissage. Les recherches de M. Gomez-Pinilla, professeur de neurochirurgie, arrivent à la conclusion que l'insuline qui contrôle la glycémie du corps peut envoyer de mauvais signaux aux neurones et peut perturber l'apprentissage et causer des pertes de mémoire. Lorsque nous consommons une grande quantité de sucre l'organisme va être obligé de libérer de l'insuline pour pouvoir réguler le taux de sucre dans le sang.

De plus, la consommation régulière de sucre peut entraîner un phénomène d'accoutumance. En effet, comme nous l'avons dit, le cerveau aime le sucre. Le goût sucré apportant une sensation agréable de douceur va inciter le cerveau à produire de la dopamine. Or plus nous consommons de sucre et plus notre tolérance à la dopamine augmente, et il nous faut alors plus de sucre pour ressentir les effets de la dopamine. C'est ce qu'il se produit dans n'importe quelle addiction. Pour produire un effet similaire, la consommation du produit doit augmenter proportionnellement aux taux d'accoutumance du corps à ladite substance. En dehors des effets néfastes connus pour le corps, comme le diabète et l'obésité dans le cas du sucre, la libération de dopamine dû au sucre, va impacter la libération de dopamine en réaction à des stimuli naturels comme l'apprentissage.

Notre société nous incite de plus en plus à la consommation de produits sucrés, surtout pour les enfants, boissons sucrées comme les sodas, bonbons, gâteaux, biscuits et sucres cachés dans les produits industriels même salés. Cette surconsommation de sucre va provoquer un dérèglement des surrénales et donc un stress surrénalien qu'il faudra équilibrer. Il existe trois stades de stress au niveau des surrénales. Le premier stade est un stade d'alarme qui normalement intervient en réaction à un élément stressant. On devrait pouvoir en sortir rapidement. Le second stade est le stade dit du stress du PDG. L'élément stressant est dans ce cas-là persistant, on en a "plein les reins". Le corps face à cela va s'adapter en produisant plus de cortisol et entre dans une phase de résistance. Finalement, le troisième stade, celui de l'épuisement correspond au stade où le stress est devenu trop fort pour le corps et l'a conduit dans ses limites. C'est à ce stade que la consommation de sucre intervient et doit être réduite et contrôlée car elle dérègle les surrénales. C'est à ce stade que la production d'insuline pour contrôler la glycémie va augmenter et saboter l'apprentissage. C'est pourquoi après l'équilibration des surrénales, nous devons contrôler notre alimentation en réduisant nos apports de sucre et en favorisant une alimentation riche en supports surrénaux. Parmi ces supports, on trouvera la Vitamine C, le Magnésium, les légumes verts par exemple. Si le sevrage du sucre est vraiment difficile, on pourra prendre des ampoules de Chrome pour accompagner l'organisme dans ce sevrage.

De plus la consommation de sucre va acidifier le corps et créer sur le long terme de l'inflammation et donc de la fatigue. N'avez-vous pas remarqué comme l'on est fatigué quand on sort de table après un gros repas riche ? Nous n'avons qu'une seule envie : faire la sieste ! Une alimentation déséquilibrée est riche en sucre va créer sur le long terme la même réaction dans le corps. Le corps ne recevant pas les nutriments utiles à son fonctionnement la qualité de notre énergie diminue. De plus, la digestion est l'un des systèmes du corps qui consomme le plus d'énergie : plus le repas consommé sera lourd et riche plus le corps devra dépenser de l'énergie pour l'assimiler et le digérer, cette énergie n'est alors plus disponible pour le cerveau et pour l'apprentissage. Or tout apprentissage demande une quantité d'énergie disponible suffisante, il peut être intéressant de tester son pourcentage.

Conclusion

Vers l'âge de mes 38 ans, un évènement m'a poussé à sortir de ma zone de confort avec le désir de m'aligner avec ce que je suis, mes valeurs, et me permettre d'exprimer mon potentiel, ma lumière. Mon cheminement depuis m'a amené à faire plusieurs démarches thérapeutiques afin de me développer personnellement jusqu'à croiser un jour le chemin du neuro-training. A partir de ce moment les choses ont évolués pour moi, ne comprenant pas ce qu'il se passait mais ressentant un changement intérieur, ma thérapie en neuro-training me mena à me poser la question d'entamer la formation de celle-ci. "Et pourquoi vous ne feriez pas l'école de neuro-training à Aubagne ?" me dit ma thérapeute. S'en suivit une longue réflexion d'un an et, à l'aube de mes 40 ans, je pris la décision de me lancer dans cette formation. Je me sentais prêt à me relancer dans des études, le désir d'apprendre et d'acquérir de nouveaux outils pour accompagner toutes personnes désireuses d'évoluer vers une meilleure version d'elle-même. La conférence à laquelle j'ai assisté juste avant le début m'a fait me dire que j'étais à ma place.

Durant ces deux ans et demi de formation, j'ai découvert que je pouvais prendre beaucoup de plaisir à apprendre, même s'il y avait beaucoup d'inconnues, ma curiosité me poussa à m'intéresser aux différentes significations et fonctionnements. Durant mon cursus, j'ai même arrêté de fumer suite au stage sur le MOI négatif, prenant conscience de l'importance de prendre soin de moi, de mon corps et de le respecter. Chaque stage fut libérateur, des prises de conscience sur la manière dont je fonctionnais, j'ai petit à petit retrouvé le pouvoir d'être moi, le pouvoir de m'exprimer, de dire les choses comme je les ressens, d'être à l'écoute de mes envies, de dire non, ce fut le début de mon émancipation.

Je me suis libéré et je me suis permis d'être. Je me sens vivant, je vis dans le présent, j'arrive à me projeter (ce qui était impossible pour moi avant le Neuro-training, avec l'excuse que je me sortais tout le temps "on ne sait pas ce qui peut arriver demain, ne prenons pas de risque", me limitant à ne pas voir plus loin que la journée du lendemain), à planifier des voyages, je m'imagine un futur auquel je n'avais pas accès par l'influence de mon passé qui ne me laissais pas la place. Cette formation et chacun de ses stages est un travail en profondeur, dont la compréhension me permet d'appréhender avec compassion chaque situation nouvelle aujourd'hui, de m'en enrichir et d'avoir un autre regard, de ne pas prendre les évènements contre moi bien au contraire, de les percevoir comme un tremplin me permettant de d'évoluer et de vibrer plus haut énergétiquement et d'acquérir un outil de plus.

Ma réflexion est plus claire et structurée. J'ai rencontré des personnes avec leur propres cheminement les amenant à faire cette formation, j'ai appris à les connaître pour certaines d'entre elles et nos échanges m'ont permis de découvrir d'autres univers fantastiques. J'aime à dire que durant cette formation nous devenons plus riche qu'un milliardaire. On prend vite goût à tout ça.

Et ce n'est que le début d'un "plaisir d'apprendre" retrouvé. Bien que j'aie éprouvé beaucoup de difficulté durant ma scolarité, je me suis régalé pendant tout la durée de cette formation, apprendre, s'enrichir, et pouvoir ensuite transmettre nos connaissances.

Je me suis fait le plus beau cadeau qu'une personne puisse se faire, c'est de partir à la rencontre de soi, de se découvrir et d'apprendre à s'aimer et à se pardonner.

Le monde reflète notre intérieur, ne cherchez pas à l'extérieur ce qui se trouve à l'intérieur. Si vous désirez changer votre monde extérieur, regardez à l'intérieur ce qu'il s'y trouve et votre monde changera. N'oubliez pas, vous êtes votre propre miracle.

Nous avons tous notre chemin, il nous est propre, certains se ressemblent mais aucun n'est identique, nos rencontres sont des supports au changement et si parfois vous vous trouvez à faire des choix sans savoir quel chemin prendre, émettez l'intention, demandez à être guidé, l'univers se chargera du reste, une rencontre, une prise de conscience.

REMECIEMENTS :

A ma défunte mère qui m'a donné l'élan de ce désir de changement profond.

A ma psychologue qui m'a ouvert la perception du positif en toute chose. Le regard que je pouvais avoir de mon père et de ma mère, aujourd'hui je les remercie pour tout ce qu'ils m'ont apporté, je sais qu'ils ont fait et font de leur mieux.

A Maria, qui m'a permis d'écrire ce mémoire et qui a été d'un grand soutien.

A tout ceux de ma promotion, pour vos soutiens et encouragements.

A toutes les promotions précédentes qui viennent nous superviser et nous soutiennent tout au long de notre cursus, je pense à Emmanuelle, Elvire, Fred, Daniel, M.H., Valou, Céline, Manon, Christel, Corinne et bien d'autres que je remercie tout autant.

A ma famille, mes amis, copains, collègues, voisins, et inconnus qui m'ont soutenu, chaque mot furent pour moi une source de motivation.

A notre prof principal José qui avec passion nous transmet son savoir d'une richesse infinie, toujours dans la joie, la bienveillance, et sans oublier son amour pour les jeux de mots.

A tous nos profs, M.H., Laurent, Laurie, qui ont fait leur première avec nous et qui ont relevé avec brio ce challenge et qui ont su nous transmettre leur savoir.

Et un grand remerciement à la vie, à l'univers, et à tous les Êtres de Lumière qui m'accompagnent chaque jour.

Gratitude.

Bibliographie

- José CHOURAQUI, Manuels de formation de l'École Française de Neuro-training, Année 1 à 3
- Frédéric LENOIR, *Le Désir*,
- Frédéric LENOIR, *Le Miracle de Spinoza*
- Paul et Gail DENNISON, *Brain Gym 2e édition revue et augmentée*, p.23, ed. Le Souffle d'or, 2010, Gap
- Franck Ramus, "Dyslexie, Des causes multiples", Dans *L'école des parents* 2017/3 (N° 624), pages 48 à 50 Éditions Érè

Sitographie

- Article de l'Inserm, "Mémoire, Une affaire de plasticité synaptique", parue le 23 juin 2017 et modifié le 29 janvier 2019, <https://www.inserm.fr/dossier/memoire/>