

inexploré

ouvrez votre esprit

inexploré

N° 56 - LE MAGAZINE DE L'INREES
TRIMESTRIEL OCTOBRE • NOVEMBRE • DÉCEMBRE 2022

INREES.COM

L'ENQUÊTE INTERDITE

**Cancer : comprendre,
accompagner,
prévenir**

p.85

SANTÉ

Pourquoi je ne guéris pas ?

Louis Pasteur

200 ans plus tard...

NAZCA

Des momies extraterrestres ?

APPEL
DE
**STÉPHANE
ALLIX**
AUPRÈS
DES PSYS

Prémonitions

FUTUR : QUI ES-TU, ET QU'AS-TU À NOUS DIRE ?

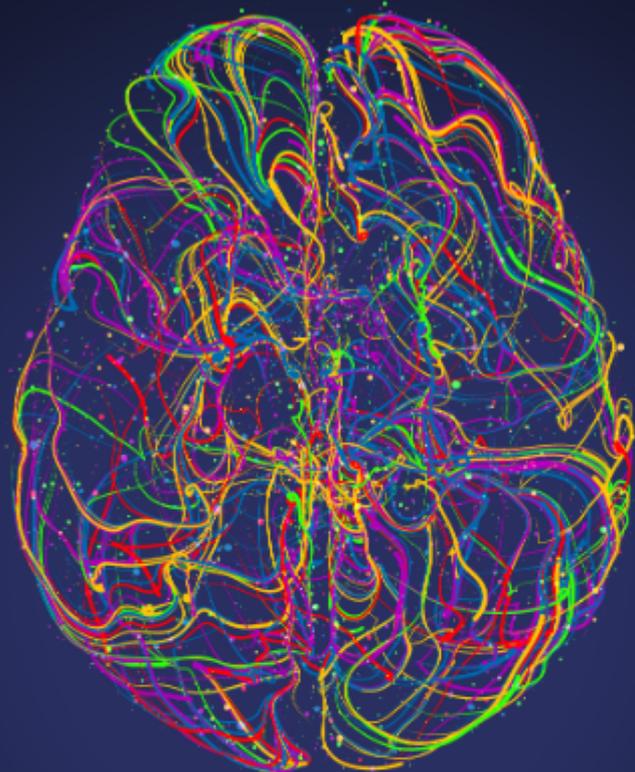
Rétrocausalité • Rêves • Karma • Yi Jing • Pratique

REPORTAGE : Parmi les saintes de l'Église, au cœur du Gers

ISSN 1120-1741 / CH 11201741 / MAR 11201741
DANS 11201 / TOUTES 11201 / GAV 11201

L 13877-56 - F: 9,90 € - RD





CERVEAU DROIT ET CERVEAU GAUCHE

L'ultime ALLIANCE

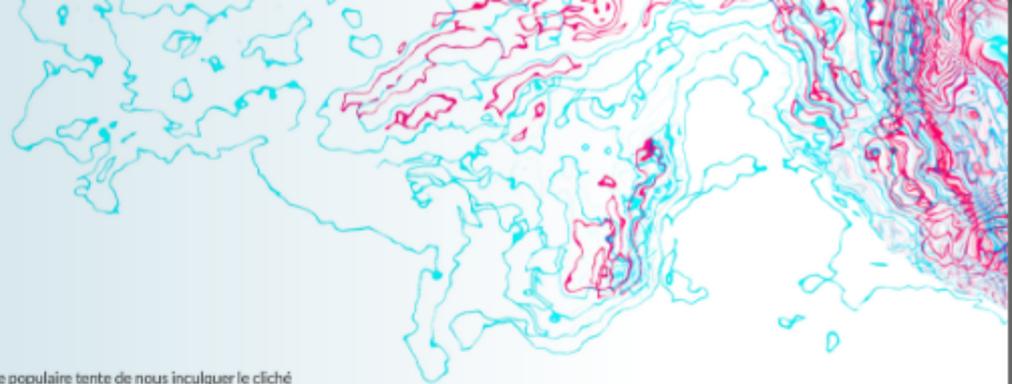
À chaque hémisphère du cerveau ses compétences, semble-t-il, mais serait-ce aussi simple ? Les chercheurs en neurosciences explorent le potentiel de notre cerveau et les interconnexions continues existant entre ces deux pôles, qui équilibrent nos pensées, nos sens et notre physiologie. **Par Charlette Cloarec**

L'idéologie populaire tente de nous inculquer le cliché de l'hémisphère gauche comme siège de la logique, tandis que le droit contrôlerait plutôt l'imagination, les émotions et la créativité. Mais inutile de passer les nombreux tests qui soi-disant déterminent votre tendance, car c'est un mythe. Une équipe de chercheurs de l'université d'Utah aux États-Unis en a apporté la preuve. Publiés dans la revue *Plos One*, les résultats de leur étude démontrent qu'il n'existe pas de tendance cérébrale. L'analyse des données, collectées durant deux ans sur plus de 1 000 personnes, a permis de mettre en lumière l'activation d'environ 7 000 régions de la matière grise, afin de déterminer si certains réseaux neuronaux situés à gauche fonctionnaient plus souvent que ceux de droite. Jeff Anderson, le directeur de l'équipe, constate qu'il n'en est rien : « Certaines fonctions mentales sont localisées dans un seul des hémisphères, explique-t-il, mais nos résultats montrent que les individus ne font pas fonctionner un hémisphère plutôt qu'un autre. » Les résultats montrent donc que l'hémisphère droit est aussi activé que le gauche. Il existe bien des individus plus logiques ou plus artistiques, mais cela ne signifie pas qu'ils sont plus « cerveau droit » que « cerveau gauche ».



La médecine du bon sens
Michel Lejoyeux
Éd. JC Lattès,
2018, 19,50 €

ILLUSTRATIONS : GABRIEL/SHUTTERSTOCK - 2017 SCARLETT/SHUTTERSTOCK



1

ENTRAÎNER sa neuroplasticité

Le célèbre judoka Teddy Riner ne gagne pas uniquement grâce à ses muscles, mais a mis en action un entraînement de neuroplasticité de son cerveau. En effet, certains exercices différents de ceux habituellement pratiqués au quotidien peuvent renforcer la sécrétion de myéline qui entoure les neurones et les renforce. Les informations se propagent ainsi plus vite et le corps répond instinctivement aux stimuli sensoriels. Pour parfaire son entraînement, le judoka a par exemple choisi de travailler les mouvements au sol en les mixant avec d'autres techniques d'arts martiaux.

Comment s'y mettre ? Tout est une question d'objectif. Un exemple avec

la mémorisation : les recherches ont démontré que les chauffeurs de taxi londoniens ont développé une mémorisation des cartes routières, car ils en avaient besoin. Et c'est avec cette attention accrue et la volonté de leur cerveau d'enregistrer ces données spécifiques qu'ils aiguisent peu à peu leur mémoire des rues et leur sens de l'orientation. Dans une ville que vous connaissez, débranchez le GPS, et tentez de retrouver votre chemin. Au fur et à mesure, le cerveau va mettre en place des astuces pour vous indiquer la route : des couleurs, des panneaux, des bâtiments, tous ces éléments seront enregistrés comme des indicateurs pour retrouver votre chemin.

2

DÉVELOPPER son intuition

peut être tout simple : faire la vaisselle, écouter de la musique, jouer d'un instrument. C'est souvent durant des tâches qui nous semblent banales que l'on a l'eureka d'Archimède.

Comment s'y mettre ? Selon Isabelle Fontaine, l'intuition « survient lorsque le mental est mis au repos lors d'une somnolence, d'un endormissement ou au réveil... Lorsque le cerveau débranche. » Il faut donc soit faire une pause et ne rien faire grâce à la méditation, par exemple, ou au contraire pour les plus actifs être dans le mouvement, c'est-à-dire effectuer des gestes qui permettent au cerveau de se mettre en veille. Cela

3 STIMULER son cerveau droit, utile pour les transes

Grâce aux progrès de l'imagerie cérébrale et des neurosciences, les chercheurs notent tout de même une activité plus importante du cerveau droit lors de la transe chamanique, de la lecture de poésie, dans la capacité à se concentrer sur l'instant présent. Le neurologue Paolo Bartolomeo, spécialiste du cerveau droit, exprime également la conviction que « la latéralisation de notre cerveau est bel et bien réelle et confirme que le cerveau droit serait, selon les études, le siège de la maîtrise des émotions, une fonction d'observation plus globale, car c'est lui qui gère le système d'alarme en cas de danger ». Le cerveau gauche quant à lui jouerait un rôle important dans le langage et l'observation des détails. Plus les tâches sont complexes, plus le cerveau se spécialise.

Comment s'y mettre ? Dans son livre *La médecine du bon sens*, le P^r Michel

Lejoyeux, neuropsychiatre, rappelle les notions essentielles liées à la créativité. « Le premier de ces pouvoirs naturels agissant sur nos émotions, notre créativité et notre neurobiologie est le mouvement. En marchant, on augmente les connexions entre ses neurones et on facilite la croissance des neurones. » Pour trouver l'inspiration, inutile donc de rester centré sur son problème, mieux vaut aller se balader ou peindre 30 à 40 minutes. Autre pouvoir ancien aux vertus récemment découvertes : le jeûne du matin. Le P^r Michel Lejoyeux invite à profiter du temps de réveil matinal avant le petit déjeuner pour créer. Le corps est alors tout disposé et relaxé après une bonne nuit de sommeil et le cerveau disposé à inventer, car il est encore vide de pensées parasites. Sauf bien sûr si l'on a trop faim, inutile de s'affamer.

4 TRAVAILLER ET APPRENDRE différemment

La France n'est malheureusement pas classée parmi les pays aux systèmes d'apprentissages les plus efficaces. À l'instar de la Suède ou de la Norvège, les vieux codes ont encore la dent dure : « Comment lutter contre un système éducatif poussiéreux qui récompense bien plus la capacité de soumission que le potentiel d'invention ou d'échanges ? », s'interroge le polytechnicien François Taddel. Il décrit dans son livre, *Apprendre au XXI^e siècle*, son parcours pour éveiller les consciences sur la nécessité absolue de révolutionner les méthodes d'apprentissage en France. Il a créé son propre outil : le Centre de recherches interdisciplinaires (CRI) à Paris pour explorer de nouvelles manières d'apprendre, d'enseigner et de faire de la recherche. **Thinking out of the box, comment s'y mettre ?** Céline Alvarez propose des conférences

ouvertes à tous les enseignants qui souhaitent mettre en place dans leur classe un apprentissage fondé sur l'autonomie, l'expérience, l'erreur et le temps de pouvoir réfléchir. Cette chercheuse a mené durant trois ans ses travaux dans une école maternelle classée en zone prioritaire. À leur entrée en CP, tous les élèves savaient lire et compter. De nombreuses vidéos sont disponibles sur le web. Comme elle enseigne, sortir des sentiers battus, c'est aussi éteindre les écrans, prendre le temps de discuter, de se promener, de regarder le ciel. Mais également vivre avec les matières, les formes, les odeurs et stimuler nos cinq sens. François Taddel propose de rejoindre « les savanturiers », des apprentissages articulés autour d'échanges directs avec les chercheurs et leurs expériences scientifiques concrètes, leurs tests et leurs erreurs.

5

CULTIVER

une intelligence harmonieuse

Étymologiquement le terme « intelligence » provient des deux mots latins *inter* (entre) et *legere* (cueillir, rassembler) il désigne l'aptitude à relier. « Être intelligent serait donc avoir la capacité de relier tous les savoirs, y compris en reliant nos hémisphères gauche et droit. » C'est ce que démontre le psychologue américain cognitiviste Howard Gardner, lors de ses enseignements à Harvard. Selon lui, on peut discerner sept formes d'intelligence : « l'intelligence langagière, musicale, logico-mathématique, spatiale, kinesthésique, l'intelligence interpersonnelle/relationnelle et intrapersonnelle ». Il n'y a pas qu'une seule façon d'être intelligent... Il y a donc mille et une manières de développer ces facultés.

Comment s'y mettre ? La musique est une discipline intéressante, car elle actionne les deux hémisphères du cerveau. « Il apparaît que la formation musicale a pour effet de faire passer certaines facultés d'analyse de l'hémisphère droit (intuitif) à l'hémisphère gauche (logique) à mesure que les musiciens apprennent à parler de musique en termes linguistiques », explique Daniel Lévitin, neuroscientifique et musicien. « Jouer d'un instrument, chanter, écouter de la musique permet à l'hémisphère droit de discerner les contours d'une mélodie, alors que le cerveau gauche nomme les notes, les titres des chansons et le son d'un instrument. » Cet art amplifie donc les connexions et crée de formidables chorégraphies de neurotransmetteurs : une intelligence harmonieuse. ●



Une année pour tout changer et permettre à l'enfant de se résoudre
Céline Alvarez
Éd. Les Arènes,
2019, 18,90 €



Les intelligences multiples
Howard Gardner
Éd. Retz, 2008,
15,50 €