

Conscience et éveil vus à travers la science.

Mais qu'est ce que la conscience? sa définition dans le dictionnaire Larousse correspond à une « fonction de synthèse qui permet à un sujet d'analyser son expérience actuelle en fonction de la structure de sa personnalité et de se projeter dans l'avenir ».

Au niveau scientifique, pendant longtemps, le focus de la conscience a été exclusivement tourné vers le cerveau. Or nous savons maintenant qu'il existe également un système nerveux entérique (digestif) composé de plus de 100 millions de neurones en connexion directe avec le centre des peurs et du stress dans le cerveau inconscient: l'amygdale. Plus récemment, les chercheurs ont découvert que le coeur contient également des millions de cellules qui fonctionnent comme des neurones et qu'à partir d'un stimulus donné, que cela soit une parole ou une action, la réponse cardiaque est bien plus rapide que la réaction du cerveau.

Pour aller encore plus loin et faire un pas vers les enseignements des médecines ancestrales, les neurosciences ont émis l'hypothèse qu'il pourrait exister une conscience extra-neuronale c'est à dire localisée hors du cerveau. Les travaux du docteur Jean-Jacques CHARBONIER sur les expériences de mort imminente vont dans ce sens en rapportant beaucoup d'éléments qui montrent des prises d'informations y compris à distance alors que le cerveau des sujets ressuscités était totalement inopérant (électroencéphalogramme plat pendant l'expérience). Si nous comparons la

conscience à l'électricité, c'est comme si le cerveau correspondait au compteur électrique d'une habitation qui ensuite via les nerfs va pouvoir faire fonctionner les pièces de la maison. L'origine de cette électricité viendrait d'une source située en dehors du cerveau.

Quant à l'éveil, le Larousse nous indique qu'il s'agit d'une « action de sortir de son sommeil, de son engourdissement » et également le « fait pour quelqu'un de commencer à s'intéresser à quelque chose et à le comprendre ».

Pour en revenir au cerveau, ce dernier se décompose schématiquement en 3 parties: le cerveau reptilien ou archaïque (siège des besoins primaires et de la survie), le cerveau limbique (siège des émotions) et le néo-cortex (élaboration, réflexion).

Les centaines de milliers d'années de l'humanité sont dominées par le cerveau archaïque car pendant très longtemps avant d'éprouver des émotions ou faire des projets, il a fallu survivre en échappant aux bêtes féroces et en trouvant de la nourriture. Quand un enfant vient au monde, son cerveau immature est déjà conditionné par ce principe de survie. En terme de stratégie, le plus efficace pour l'enfant est d'obtenir l'amour de sa mère et de son père pour être protégé et nourri. Progressivement l'enfant va accepter de porter des masques qui pourront l'éloigner de sa nature intrinsèque profonde pour être aimé et protégé. Lise BOURBEAU dans son ouvrage « les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même » décrit cela

merveilleusement avec la mise en place de blessures d'abandon, de rejet, d'injustice, de trahison et d'humiliation. Le cerveau de l'enfant fonctionne avec une fréquence hypnotique, c'est à dire des ondes cérébrales ralenties par rapport à l'adulte (ondes alpha et theta). Dans les premières années de vie, l'enfant va accumuler des expériences qui seront à la base de sa personnalité (stockage dans le subconscient et construction de l'enfant intérieur). Plus tard, à l'âge adulte, nous aurons environ 60000 pensées par jour et 90% de ces pensées seront d'origine inconsciente et donc en grande partie conditionnées par les expériences que nous avons eues dans la vie. Ainsi, nous comprenons bien que si nous avons eu de nombreuses blessures émotionnelles dans notre enfance, notre partie consciente (5 à 10% de nos pensées) aura bien du mal à s'épanouir totalement et ce malgré toute notre bonne volonté.

Pour Bruce LIPTON (une des références mondiales de l'épigénétique), pour nous libérer des blessures de notre subconscient, nous pouvons:

- pratiquer l'hypnose (travail direct sur le subconscient)
- faire des répétitions de tâches positives (le subconscient fonctionne de manière automatique)
- pratiquer la psychologie énergétique (technique d'EFT par exemple: « Emotional Freedom techniques »)

Dans une démarche de conscience et d'éveil, nous pourrions dire que le but est de retrouver notre nature profonde et de pouvoir l'exprimer totalement, en

quelque sorte retrouver notre pleine liberté d'être. Une des difficultés que nous rencontrons pour cela est notre manque d'objectivité quand nous interprétons ou jugeons un fait ou une personne alors que la seule vérité est celle du coeur et donc ce que nous ressentons profondément de nous par rapport à nous. Chacun voit son film de la vie à travers le filtre de sa personnalité et de ses blessures. En revanche, ce que nous ressentons profondément en nous est toujours vrai.

Dans une quête de libération, nous pouvons proposer 3 phases successives pour grandir en conscience et en éveil:

- la première phase est celle du « petit moi » où nous prenons conscience de nos blessures, de notre manque de confiance et d'amour, de notre besoin à nous respecter totalement. C'est la phase de la reconstruction positive même si la position de « victime », qui nous apporte de l'énergie, ne nous permet pas réellement d'avancer.

- la deuxième phase est celle du « grand MOI » où nous prenons conscience de notre responsabilité d'avoir vécu certains éléments de manière positive ou pas. Cette phase de responsabilisation est propice au pardon et à la libération.

- la troisième phase est celle « du TOUT » où nous prenons conscience de notre interaction à l'autre.

Dans une situation conflictuelle avec un parent, un patron, un ami ou dans le couple, nous portons en nous la responsabilité d'avoir vécu la situation de telle ou telle manière dans le but de nous faire grandir en conscience et nous portons également la possibilité

de faire grandir l'autre dans sa difficulté propre.

Pour terminer ces quelques réflexions sur la conscience et l'éveil, une citation du Dalaï-lama:
« Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel ».