



**POINTS-CLES
DU NUMERO**

- **La neuromatrice qui nous protège des dangers**
- **Neuroception: le système inconscient de détection des menaces**
- **Le biais négatif et les trois stratégies de défense de notre organisme face aux menaces réelles ou imaginaires!**

**DANS CE
NUMERO:**



Les NeuroMatrices - Partie 2

Dans ce Bulletin, nous continuons d'explorer le modèle des « Neuromatrices » qui est né de mes 20 ans d'observations cliniques et sur mon propre fonctionnement. Cette deuxième partie fait suite au premier épisode traité dans le Volume 8, Numéro 86.

Petit rappel

Une neuromatrice est un terme qui désigne l'ensemble du fonctionnement et du comportement général d'un système nerveux donné. Votre système nerveux peut fonctionner dans 5 « modes » principaux différents, en se souvenant que, pour la plupart des individus, l'un de ces modes est dominant.

Les 5 neuromatrices sont (de la plus fonctionnelle à la plus dysfonctionnelle):

1. La neuromatrice du divin
2. La neuromatrice du développement
3. La neuromatrice par défaut
4. La neuromatrice de défense
5. La neuromatrice de la douleur

Je vous ai également expliqué comment chaque neuromatrice émet une « fréquence vibratoire » différente qui attire à elle des circonstances de vie qui la renforce. Pour changer de vie, vous devez donc changer de neuromatrice dominante.

Dans notre Bulletin précédent, nous avons exploré la neuromatrice par Défaut et nous avons découvert que, au contraire de ce que le dogme de la physiologie du stress enseigne depuis plus de 80 ans, notre physiologie de base n'est pas une physiologie de détente, mais bien une physiologie de stress et de vigilance de basse intensité. C'est un peu comme si notre physiologie restait constamment activée afin de pouvoir réagir immédiatement aux demandes de l'environnement.

Nous en avons conclu que la détente est un phénomène actif qui coûte énergétiquement et demande donc un effort. Nous y reviendrons lorsque nous parlerons de la « neuromatrice du développement ». Pour le moment, penchons-nous sur la « neuromatrice de défense ».

La neuromatrice de défense

Lorsque nous percevons un signal de danger, notre cerveau active la neuromatrice de défense. C'est ce que nous appelons communément « être sous stress ». J'ai souligné le mot « percevoir », car le signal de danger peut-être *réel ou imaginaire!* Et oui, le déclenchement de cette matrice à moins à voir avec les circonstances de notre vie et bien plus à voir avec l'interprétation que nous en faisons. Vous pouvez vous mettre en défense par vos seules pensées et votre seule imagination. Si vous vous êtes déjà réveillé en pleine nuit en sueur et terrifié par le cauchemar que vous venez de faire, vous savez exactement de quoi je parle.

Pire encore, cette perception peut se faire à un *niveau purement inconscient* de notre système nerveux.

La neuroception: le système subconscient de détection des menaces et de la sécurité.

Comment un nouveau-né sait-il sourire au roucoulement de sa mère, alors qu'il peut se mettre à pleurer en présence d'un étranger? Cognitivement, il n'a aucune raison de faire la différence. Il réagit de cette manière grâce à un sens subconscient qui agit sans que nous en ayons conscience. C'est la neuroception.

La neuroception décrit comment nos circuits neurologiques font la distinction entre une situation ou une personne qui est sûre, dangereuse ou même menaçante pour la vie.

«Le stress n'est rien d'autre qu'une forme de maladie mentale socialement acceptable»

Richard Carlson



Notre système peut activer la « neuromatrice de défense » sans que nous en soyons conscient.

En présence d'une situation ou d'une personne sûre, nous activons un sens de détente qui fait partie de la neuromatrice par Défaut. Ajouter à cela une perception et une intention particulière et vous pourrez activer votre « neuromatrice du développement ». Nous y reviendrons dans un autre Bulletin.

En présence d'une situation dangereuse ou menaçante pour la vie, notre système active la « neuromatrice de défense ». Et tout cela peut se faire sans que nous en soyons conscient. Des études ont même montré que cette activation peut perdurer pendant la nuit alors que nous dormons! Par exemple, en 2016 des chercheurs de la Brown University ont montré que lorsque vous dormez dans un nouvel endroit, la première nuit, seule la moitié de votre cerveau dort. L'autre fait la garde!

Il faut aussi dire que l'évolution ne nous a pas favorisé. Pour assurer sa survie, elle nous a sensibilisé à détecter les signaux de danger. C'est ce qu'on appelle...

... le biais négatif

Notre système neuroceptif va mettre l'accent sur ce qui peut potentiellement affecter notre existence. Si vous marchez dans la forêt et que vous voyez un objet long, votre système nerveux va immédiatement supposer qu'il s'agit d'un serpent et vous mettre en défense. Si vos sens détectent ensuite que c'est un bout de bois, la neuromatrice de défense se désactive. En supposant le pire, vous protégez votre vie. Si le système avait supposé qu'il s'agissait d'un bout de bois mais qu'il s'agissait en fait d'un serpent, vous auriez pu vous faire mordre et mourir.

L'activation de la « neuromatrice de la défense » n'est pas une mauvaise chose. Elle nous protège des dangers réels. Malheureusement, dans notre société actuelle et en raison de notre biais négatif et de notre neuroception bien développée, elle est activée

En Savoir Plus

Le **Dr. Yannick Pauli** est chiropraticien de formation et dirige le Centre Wellness NeuroFit à Lausanne en Suisse. Il est spécialisé dans la prise en charge naturelle des problèmes de santé chroniques n'ayant pas répondu aux approches conventionnelles.

Il est fondateur de la Méthode NeuroFit et des "14 Clés de la Guérison".

constamment et devient la neuromatrice dominante. Le problème est que lorsque la neuromatrice de défense est activée de manière chronique, notre physiologie ne peut plus enclencher ses propres mécanismes de guérison et nous développons des maladies chroniques.

Les 3 stratégies de défense

La neuromatrice de défense a trois stratégies principales de défense: la fuite, le combat et l'immobilisation. Ces trois stratégies sont guidées par différentes parties de notre système nerveux. Les deux premières impliquent notre système nerveux sympathique. Elles sont déclenchées par la perception d'une menace. Si nous pensons être plus fort que la menace, nous allons nous battre. Si nous pensons être plus faible, nous allons fuir. Cette mobilisation met l'organisme en hypervigilance. C'est la base du stress et de l'anxiété. La troisième est l'immobilisation. C'est l'équivalent de faire le mort chez les animaux. Lorsque le danger est tel qu'il est même menaçant pour notre vie, nous activons une vieille portion non-myélinisée de notre système nerveux parasympathique et nous nous immobilisons complètement. Nous sommes comme « figé » sur place. C'est en partie la base de la dépression et du syndrome de stress post-traumatique. Ce vieux mécanisme d'immobilisation explique pourquoi, dans certaines situations très violentes, la victime ne peut même pas essayer de se défendre: son système est comme « gelé ».

La suite au prochain numéro

Dans notre prochain numéro, j'explorerai les conséquences de l'activation de la neuromatrice de défense sur notre physique et notre psyché. Et je vous ferai découvrir les nombreux signaux qui l'activent sans que nous en ayons conscience! Ils sont nombreux dans notre société moderne...

Envie de connaître votre neuromatrice dominante?
Abbelez pour un rendez-vous au **021 646 52 38**.

Centre Wellness NeuroFit

Vinet 19

1004 Lausanne (Suisse)

Tél: 0041 (0)21 646 52 38

www.neurofit.ch

drpauli@neurofit.ch