

LA PRATIQUE DE LA GRATITUDE

Régulation du système nerveux et ancrage de la sécurité intérieure

Comment le fait de pratiquer le remerciement envers soi-même ou envers ce qui nous entoure peut-il concrètement transformer notre quotidien et nous guider vers une vie plus satisfaisante ? La réponse réside dans un mécanisme neurobiologique : notre capacité à faire basculer notre système nerveux de l'état de survie à l'état de sécurité.

✦ La Sagesse de notre Temple Corporel

Pour comprendre comment nos pensées nous modèlent, il est essentiel de plonger au cœur de notre fonctionnement neuronal. Notre système nerveux n'a pas été conçu pour le bonheur, mais pour la survie. C'est ce que l'on appelle le **biais de négativité** : nous sommes naturellement câblés pour voir la vie en noir plutôt qu'en rose, car anticiper le danger a longtemps permis à l'humanité de survivre. L'humain a peur de base.

Notre monde émotionnel et nos automatismes sont profondément ancrés dans notre subconscient. Il fonctionne en mode automatique, chérit la sécurité des habitudes, répète les schémas connus et redoute viscéralement l'inconnu. C'est dans cet espace que se logent nos croyances limitantes, nos conditionnements (parentaux, sociétaux, ancestraux) et nos réflexes de protection.

Lorsque notre subconscient perçoit un événement qu'il associe à une blessure ou à une insécurité, notre système nerveux passe instantanément en mode « alerte rouge ».

Le Court-Circuit Protecteur : En cas de stress intense ou d'angoisse profonde, notre système nerveux autonome active sa branche la plus ancienne : la **voie vagale dorsale**. Pour préserver nos fonctions vitales et nous protéger d'une surcharge, le corps baisse momentanément le rideau de notre cortex cérébral (le siège de la réflexion, de l'analyse et de la rationalité). On parle alors de **dissociation** ou de sidération.

C'est ce mécanisme de sauvegarde qui fait que, sous l'effet de la panique, il devient impossible de rationaliser sa peur, de retrouver son numéro de carte bleue ou de se souvenir de l'endroit où l'on a garé sa voiture. Ce n'est pas un bug de votre esprit, c'est un bouclier de protection que le corps déploie lorsque la coupe est pleine.

Pour rééduquer ce biais cognitif et apaiser cette réponse de survie inscrite au cœur de notre système nerveux, il ne suffit pas de raisonner notre esprit. Il faut infuser de nouvelles informations directement au cœur de notre subconscient et de notre corps à travers des approches psycho-corporelles et des états modifiés de conscience.

Si des pratiques comme l'hypnose, l'EFT, l'EMDR, la prière, la gratitude ou les thérapies quantiques sont d'excellents soutiens au quotidien pour apaiser la charge émotionnelle, l'accompagnement que je propose se concentre sur des leviers d'exploration précis :

- **La voie de la création et de la matière : L'art-thérapie**, qui permet de donner une forme visible aux maux de l'esprit là où les mots ne suffisent plus.
- **Le voyage dans les espaces du subconscient** : La **visualisation positive**, le **Yoga Nidra** (le sommeil éveillé) et le **rêve lucide**, qui ouvrent les portes de notre espace intérieur pour y semer de nouvelles intentions pendant que le mental s'apaise.

✦ Le Pouvoir Physiologique des Réseaux Neuronaux

Notre cerveau fonctionne par plasticité : chaque pensée et chaque émotion répétée dessine et renforce un réseau de neurones bien réel. Plus nous nourrissons une idée, plus l'autoroute neuronale qui lui correspond devient solide.

Si nous passons nos journées à focaliser notre attention sur le manque, sur ce qui fait défaut ou sur ce qui nous blesse, nous nourrissons l'ancien réseau de survie. Tant que le corps se sent en danger, il reste bloqué dans ses anciens réflexes neuro-végétatifs. Notre futur ne peut alors que répéter le passé.

La gratitude intervient ici comme un puissant outil de régulation physiologique. En orientant volontairement notre attention vers le remerciement, nous rassurons notre système nerveux. Ce sentiment de sécurité redonne instantanément les commandes au système parasympathique régulé, ce qui stoppe l'alerte et permet enfin la fameuse connexion au cœur.

C'est exactement le même mécanisme qui s'opère avec la prière ou le fait de se tourner vers plus grand, plus haut et plus beau que soi : cela calme immédiatement la tempête neurale, apaise le système nerveux, et active d'autres zones du cerveau. En rassurant l'humain dans sa neurobiologie, la gratitude le sort de la survie pour lui permettre de câbler, physiologiquement, de nouvelles connexions neuronales.

✦ Acter la Plénitude au Quotidien

Facile à dire mais pas facile à faire, surtout quand on traverse une période difficile. Pour inscrire cette sécurité dans nos réseaux neuronaux, la pratique doit devenir un réflexe corporel et régulier.

Dès le matin et tout au long de la journée, prenez conscience de votre respiration, de votre corps, et exprimez votre gratitude envers ce corps qui fonctionne bien. Le simple fait de se centrer sur sa respiration en pleine conscience et en gratitude influe directement sur le nerf vague, apportant un calme immédiat et un sentiment profond de confiance.

L'ANCRAGE SACRÉ : LE RITUEL DU CARNET

Pour renforcer ce travail corporel et ancrer la régularité, dédiez un carnet à vos remerciements :

- **Au réveil** : Pour saluer par anticipation toutes les bonnes choses qui vont se présenter dans la journée.
- **Au coucher** : Pour tout ce dont on est reconnaissant de notre journée passée.

En rassurant notre réseau neural, nous ramenons le calme dans notre système nerveux. Et c'est depuis cet espace de sécurité que nous pouvons redessiner notre avenir.