



LES ORIGINES ET MECANISMES DE LA CONFIANCE

**LES MECANISMES DE LA
CONFIANCE EN SOI
CHEZ LES ASPERGERS**

Asperger-zen.com

Bonjour, je suis Céline du blog « [Asperger Zen](#) »,
et je vous remercie d'avoir téléchargé cet Ebook !

Au cas où vous ne le sauriez pas, [Asperger Zen](#) est un blog dédié au Syndrome d'Asperger. Il s'agit d'une forme d'autisme sans déficience intellectuelle assez méconnue et qui pourtant touche une bonne partie de la population. Le but de ce [blog](#) est d'informer les gens sur ce syndrome, et de donner divers conseils et astuces afin de mieux vivre sa vie, en tant qu'Autiste asperger. Que vous soyez vous même autiste asperger, ou que vous connaissiez des gens touchés par ce syndrome, je vous invite à faire un tour sur mon [blog](#), afin d'en apprendre d'avantage, et de trouver des astuces qui vous aideront à améliorer votre vie.

Si suivre mon travail vous intéresse, je vous invite à me suivre sur
[Facebook](#), [Youtube](#) et [Instagram](#).

Bonne lecture !

INTRODUCTION	p04
LE SYNDROME D'ASPERGER, UNE DIFFERENCE PALPABLE	p05
1) La nécessité de dépasser les préjugés associés aux Autistes de type Asperger	p06
2) L'expérience des autres au profit de notre avancement personnel	p08
3) La difficulté de votre vie, une force cachée	p11
LA CONSTRUCTION DE L'IDENTITE	p13
1) Notre enfance, souvent le cœur de notre manque d'estime de nous même.....	p13
2) La notion de « fausses croyances »	p15
LA CONFIANCE EN SOI	p18
1) L'image de soi	p20
2) L'amour de soi	p22
3) Sortons du mythe de la confiance parfaite	p23
LES NEUROTRANSMETTEURS	p25

INTRODUCTION

Qu'importe qui nous sommes ou quelle est notre situation, la confiance en nous est souvent un frein à notre développement et notre mise en action. Nous sommes parfois persuadé que nous ne sommes pas à la hauteur de ce que nous aimerions faire, que nous ne renvoyons pas la bonne image.

La confiance en soi est aussi un facteur de charisme et d'intégration, les autres personnes s'intéressant plus facilement à ceux qui en font preuve. Beaucoup croient que cette confiance est innée et qu'elle dépend principalement de notre ADN, que soit nous sommes né avec, soit nous ne l'avons pas. Sachez qu'il est possible de « hacker » votre cerveau afin de développer votre confiance en vous, un peu comme une reprogrammation pour acquérir cette compétence.

Le syndrome d'asperger, une différence palpable



Comme beaucoup d'autres [asperger](#), j'ai toujours eu la sensation de ne pas appartenir à ce monde. Je me demandais d'où venait le problème et ce qui clochait avec moi. Je ne me reconnaissais pas dans mes parents, au point que j'ai même déjà vérifié si je n'avais pas été adopté. Cette différence, je l'ai ressentie avant même d'avoir mon [diagnostic](#), de mettre des mots sur ce que c'était. Depuis que je sais qu'elle est ma différence, mon syndrome, je réalise l'ampleur du fossé qui me sépare moi des gens dit "normaux". Il est alors devenu évident que je ne pourrais jamais faire comme tout le monde, les branchements au niveau de mes connexions cérébrales m'en empêchant.

Cela m'a aussi permis d'enfin trouver un groupe d'appartenance !

1) La nécessité de dépasser les préjugés associés aux Autistes de type Asperger



« À force de dire: l'enfant autiste est exclu, on finit par croire qu'autisme = exclusion. Des mécanismes beaucoup plus brutaux et basement humains sont à l'œuvre. »

Joseph Schovanec

Dans l'inconscient collectif, une personne atteinte par le syndrome d'asperger est automatiquement une personne renfermée sur elle-même, inadaptée, incapable de se sociabiliser ou d'apprendre correctement et qui ne comprend rien à ce que l'on lui raconte. On ne lui imagine pas d'avenir ou de carrière épanouie, et généralement, on pense que leur place est probablement dans un hôpital psychiatrique.

Cette image est dure. Cinglante. Elle ne laisse pas la place aux nuances ou aux individus de s'exprimer. Chaque autiste est différent, à des degrés différents.

Nous, individus, nous avons pas à nous conformer à ces fausses croyances.

Certes, notre particularité est vue comme un handicap, mais, en tant qu'adulte Asperger, nous avons la chance de pouvoir agir à notre guise, et ce, malgré nos différences. Nous ne sommes pas des idiots incapables de faire la moindre chose. Nous sommes capables d'analyser, et de nous servir de notre intelligence afin de prendre des décisions. Nous avons la possibilité, concrète, et conscience, d'agir sur notre vie tout autant qu'une autre personne.

Le monde tel qu'il nous juge ne nous aide pas à aller dans ce sens, mais il est de notre devoir de sortir de la victimisation et du « syndrome du grand méchant monde ».

Vous ne pouvez pas changer le monde dans son ensemble, ni forcer les gens à changer d'opinion. Cependant, vous pouvez agir afin de changer votre Vision du Monde, et vous offrir la possibilité d'adapter votre vie afin de vous sentir à votre place, et heureux.

2) L'expérience des autres au profit de notre avancement personnel



Temple Grandin est une femme touchée par le syndrome d'asperger que je considère comme un fabuleux exemple. D'une part, elle a révolutionné le monde de l'abatage des vaches américaines en étudiant leur mouvement naturel et en observant l'impact humain sur ce mouvement. Ensuite, elle a inventé un circuit pour faire gagner du temps et minimiser le nombre de pertes au moment de la désinfection de l'animal. Lorsque l'on lui demandait comment elle savait que son système fonctionnerait, elle répondait simplement "Parce que je le vois fonctionner dans ma tête".

Cette phrase m'a beaucoup marquée. Temple Grandin connaissait son sujet à tel point qu'elle n'avait pas besoin de le mettre en application pour savoir que ça marcherait. C'est un atout qui nous est accessible à nous, asperger, grâce à la façon dont nous observons le monde. Notre volonté de connaître tout d'un sujet nous permet de devenir des experts, et de trouver des solutions auxquelles les autres n'auraient pas forcément pensé.

Cependant, ce n'est pas pour son rôle dans l'abatage animalier que je tenais à vous parler de Temple Grandin, mais de ce qu'elle a découvert sur elle-même en étudiant le comportement des vaches.

L'une des choses qu'elle remarqua notamment, fut une machine, qui serrait les vaches pour diminuer leur taux de stress et les calmer avant l'abatage.

Elle-même, savait qu'un câlin pouvait calmer les humains, mais il y avait bien trop de facteur contraignant pour qu'elle puisse l'apprécier, entre la chaleur, la texture corporelle, les odeurs, la seuls, les bruits organiques de déglutition, de respirations, les paroles prononcées, le manque de contrôle sur la pression... c'était trop de facteur qui biaisait le résultat qu'elle désirait obtenir. Elle s'est donc attelée à la construction d'une "Machine à Câlin".

Basé sur le principe de la machine des vaches, il s'agissait d'une sorte de caisson en bois matelassé dans laquelle elle se mettait, et dont elle pouvait contrôler la pression pour avoir celle qui lui convenait le mieux, et l'aider à calmer ses crises d'angoisse.



Machine à câlin de Temple Grandin

Cette machine lui a permis d'être plus indépendante.

Même son régime alimentaire était différent (elle ne se nourrissait quasiment que de gelée par exemple.), et avait ses petites angoisses (en étant

effrayée par les portes automatiques). Pourtant, c'est une femme qui a su faire entendre ses idées, et être révolutionnaire dans son domaine. Elle vivait à sa manière, tout en restant dans le monde social, faisant ses études et construisant son avenir.

Nous pouvons tous être comme Temple Grandin. Il nous faut simplement trouver un mode de fonctionnement qui nous convient.

Plusieurs outils existent. Nous pouvons nous inspirer de ceux qui nous ont précédé sur le chemin du bien-être en nous servant de leurs expériences pour avancer. Il est difficile de trouver instinctivement comment faire pour aller mieux. Mais, si nous le voulons vraiment, nous pouvons nous en donner les moyens. Il nous faut simplement [prendre en compte nos particularités](#), en tant qu'Asperger, pour adapter ces techniques et expériences à nous.

3) La difficulté de votre vie, une force cachée



Certains jours sont plus difficiles que d'autres. [Nos différences](#) n'aident pas vraiment à rendre notre vie plus facile. Pourtant, nous avançons tout de même. Le matin, même si cela nous demande parfois des efforts sur-humains, nous nous levons, et agissons comme nous devons le faire. Il est normal de douter lorsque que nous nous retrouvons face à des obstacles, que nous ayons plus de difficultés à faire face que les personnes de notre entourage qui ne comprennent pas toujours à quel point faire des choses qui leur paraissent simple est tellement éprouvant pour nous. Mais nous le faisons.

Pourquoi ? Parce que vous et moi, nous sommes des personnes fortes.

Parce que chaque jour, vous faites face. Parfois avec maladresse, une action ou une parole inadaptée, mais vous faites.

Bien sûr, lorsque les choses ne conviennent pas, votre entourage ne manque souvent pas de vous le faire savoir, ce qui peut ébranler fortement votre confiance en vous. Parce qu'ils ne savent pas à quel point cela vous à coûter de faire ces actions. Mais vous les avait faites.

Vous êtes fort, et même probablement plus fort qu'eux parce que malgré tout les obstacles, malgré la difficulté que vous ressentez à affronter les choses, à réagir émotionnellement, vous faites et vous avancez. Vous êtes fort parce que vous avez conscience que les autres ne comprennent pas, et que vous ne pourrez jamais les forcer à comprendre.

« Ce n'est pas un signe de bonne santé que d'être bien adapté à une société profondément malade. »

Jiddu Krishnamurti

C'est cela, votre force.

Vous connaissez la difficulté quotidiennement. Lorsque qu'une difficulté encore plus grande arrive, il vous est plus facile d'y faire face par rapport à une personne qui n'y a jamais été confronté. Sur le moment, c'est toujours dur à encaisser, mais avec le recul, vous avez comment affronter ce genre de crise, parce que vous les connaissez, mieux que personne.

Pour ma part, face à une difficulté, c'est toujours l'émotionnel qui me touche en premier, dans un mélange de désespoir et de colère la plupart du temps. Il me faut ensuite un moment avant de rationaliser la situation et de réfléchir sur le sujet.

Cela ne fait pas de nous des personnes "fragiles" comme peut parfois le prétendre notre entourage. Même si en apparence, nous n'avons pas l'air de maîtriser la situation, une fois la première émotion passée, la réflexion posée, l'événement ne devient plus qu'un simple problème commun à résoudre. Mais quelqu'un ne l'ayant jamais connu se laisserait probablement dévorer par cette émotion.

Avoir des émotions ne fait pas de vous quelqu'un de faible ou d'inférieur, ne l'oubliez pas.

La Construction de notre identité

1) Notre enfance, souvent le cœur de notre manque d'estime de nous même



Depuis l'enfance, nous avons pris la mauvaise habitude de nous comparer aux autres pour tenter de nous évaluer et d'estimer notre valeur personnelle. Nos parents nous ont aussi parfois poussé dans ce sens en nous comparant aux autres enfants en croyant nous aider à nous améliorer alors que cela renforçait nos complexes et notre sentiment d'infériorité.

Pour ma part, mon père était instituteur ce qui était à la fois une bénédiction au vu de mes troubles de l'apprentissage, et la pire chose qui pouvait arriver. Grâce à lui et aux heures qu'il a passé pour s'occuper de mon apprentissage, j'ai pu apprendre à lire et à écrire, mais avoir une fille qui ne ramenait que des "0" en dictée était difficile à accepter pour son ego de professeur. Il a essayé encore et encore durant des années...

Lorsque je rapportais une bonne note à la maison, il ne me félicitait pas pour avoir réussi. À la place, il me disait toujours que si d'autres avaient eut plus que moi, c'était que je pouvais mieux faire. Lorsque je lui envoyais des cartes

postales que j'avais mis du temps et beaucoup d'effort à écrire pour tenter de lui faire plaisir, elles se retrouvaient griffonnées de rouges et il me forçait à revoir les erreurs une par une lorsque je rentrais à la maison. Alors, j'ai arrêté d'écrire.

Puis, au moment où j'ai voulu reprendre mes études pour passer mon bac, il me disait "tu perds ton temps, tu ne l'auras jamais. Les études ne sont pas faites pour toi, tu ferais mieux d'apprendre un vrai métier.". Lorsque je l'ai eu ensuite, c'était parce que j'avais "eut de la chance de tirer le bon sujet". Dans ses paroles, mon travail et mes efforts ne semblaient avoir aucune valeur. Mon père était peut-être un bon enseignant, mais il était incapable d'inculquer les bases de la confiance en soi à ses enfants.

« Il faut une longue vie pour surmonter les séquelles de l'éducation. »

Jan Greshoff

Voici donc les croyances avec lesquelles j'ai grandi, et qui me font encore défaut par moment aujourd'hui :

- Ce que je fais n'est jamais assez bien, car les autres le font mieux.
- Je perds mon temps à essayer de faire mieux.
- Si je réussis, ce n'est pas parce que je le mérite, mais simplement parce que j'ai eut de la chance. (et c'est du pur hasard.)

Ce sont là des fausses croyances. Des croyances qui pourtant jouent un rôle important dans la confiance en soi, l'image de soi et l'amour de soi chez une personne.

Nous avons tous nos fausses croyances, instaurés par notre éducation, notre enfance, qui peuvent ainsi démolir le peu d'estime que nous avons pour nous-même. C'est pour cela qu'il nous faut travailler sur la personne que nous voulons être, pour dépasser ces fausses croyances et nous reconstruire. C'est un travail qui demande des efforts quotidiens, pas à pas, et jour après jour afin de dépasser ces croyances instaurées durant notre enfance.

2) La notion de « fausses croyances »



Les fausses croyances sont des croyances limitantes qui poussent à adopter un comportement inadapté ou limité à une situation donnée. Elles ont été créées durant notre enfance notamment au travers de notre bagage culturel, de notre éducation et de notre expérience de vie.

Au fil des années, nous pouvons nous construire une forme de carte mentale qui nous permet d'avoir une idée du monde qui nous entoure. Sans elle, nous aurions sans cesse l'impression de vivre dans un monde nouveau et inconnu, car nous n'aurions aucun repère. Elle se constitue de tout ce que nous avons vécu, lu, vu, entendu, rencontré, de ce que l'on nous a raconté et de notre point de vu sur les choses. Cependant, nous n'avons pas accès à l'entièreté des possibilités et des connaissances qui nous sont disponibles. Énormément de choses et de point de vu existent, et nous n'avons accès qu'à ce que nous connaissons.

Pour développer cette « carte mentale », il est donc nécessaire de multiplier les expériences de vie, les différentes rencontres et les

connaissances acquises afin d'avoir le regard le plus global possible sur les choses et d'être moins impacté par nos fausses croyances.

Par exemple, si vous sélectionnez deux enfants, l'un ayant eut une mauvaise expérience avec un chat (en ayant été attaqué par le passé) alors que l'autre aurait eut une bonne expérience (avec un chat plutôt câlin) et que vous leur présentez un chaton, leur réaction seront différentes. Le premier aura tendance à en avoir peur, alors que l'autre voudra probablement jouer avec lui.

Dans les deux cas, la vision du chat (chat gentil ou chat méchant) se base uniquement sur l'expérience de vie des enfants, et est indépendante du caractère réel de l'animal.

Cette Vision du Monde qui nous entoure, nous la façonnons à travers nos yeux d'enfant. À ces âges, nous n'avons pas l'expérience voulue pour porter un regard objectif sur ce qui nous entoure. Nous avons une vision faussée de la réalité sans le vouloir, et nous peinons parfois à voir que tout le monde n'a pas notre vision des choses.

Dans cet exemple issu du vécu des enfants, « Tous les chats sont gentil » et « Tous les chats sont méchants » sont toutes deux des idées fausses, des fausses croyances, car ces enfants n'ont pas connu suffisamment de chat pour pouvoir le déterminer.

Dans L'Encyclopédie du Savoir relatif et Absolu, tome V, Bernard Werber décrit une expérience d'auto limitation des puces :

« Des puces sont disposées dans un bocal. Le bord de ce bocal est juste à la hauteur qui leur permet de sauter par-dessus.

On dispose ensuite une plaque de verre pour boucher le sommet du bocal.

Au début, les puces sautent et percutent la plaque de verre. Puis, à force de se faire mal, elles adaptent leur saut de manière à s'arrêter juste au-dessous de la plaque de verre. Au bout d'une heure, il n'y a plus une seule puce qui se tape contre le verre. Toutes ont réduit leur saut pour arriver au ras du plafond.

Si on enlève ensuite la plaque de verre, les puces continuent de sauter de manière limitée comme si le bocal était encore obstrué. »

Bernard Werber, Encyclopédie du Savoir Relatif et Absolu, tome V.

Cette expérience a été reprise un bon nombre de fois, bien que la plupart des résultats s'accordent à dire qu'il ne faut pas 1h pour que l'expérience fonctionne, mais au moins trois jours. La vidéo "[fleas in a jar.mpg](#)" [disponible sur Youtube](#) en fait la démonstration.

Dans l'idée, le comportement humain est similaire. Les croyances s'instaurent lorsque les limites sont présentes, et même lorsque les limites disparaissent, il est enseigné aux générations suivantes de ne pas les dépasser, ce qui limite énormément nos possibilités d'actions.

La Confiance en soi



La confiance en soi passe par plusieurs éléments : l'image de soi, et l'amour de soi.

La notion de confiance se construit tout au long de notre vie, et évolue sur différents paliers :

- **Dans l'enfance, la notion de confiance en son environnement se met en place.** La façon dont l'enfant perçoit son environnement (hostile, sans limite, instable..) programme par avance la façon dont l'adulte percevra son environnement.

- **Au moment de la puberté, c'est la confiance en ses propres capacités qui se développe.** Les discours des parents sur les capacités de leur enfant ont une importance capitale à ce moment-là du développement. Leurs paroles déterminent notre capacité à agir, et la façon dont nous agissons, nous imposant souvent des blocages et des doutes.

- **Aux alentours de 17-18 ans, la confiance en nos choix et nos décisions se met en place.** Si nos décisions durant cette période ont découlé sur des échecs, alors, le doute en nos choix se met à persister ensuite.

-Ensuite, c'est au tour de notre instinct de se mettre en place. Si nos premières décisions n'ont pas eut les résultats escomptés, cela débouche alors sur une défaillance. Ce sont les résultats de nos premières expériences qui déterminent notre confiance en notre avenir et qui impactent le reste de notre vie et de notre façon d'agir.

Prendre conscience de ce chemin d'expérience et de mise en place de notre confiance nous permet de identifier les blessures découlant de nos premières expériences et de relativiser d'avantage sur les raisons de notre angoisse dans notre vie présente. Certains doutes n'ont plus de raison de persister à l'heure actuelle, il est donc bon de les identifier et de comprendre la raison de leur apparition afin de pouvoir agir pour les dépasser et qu'ils ne soient plus un frein à votre vie.

Apprendre à se connaître est à s'analyser est essentiel, car une méconnaissance de soi favorise la mise en place de fausse croyance nous concernant.
--

1) L'image de soi



Elle se construit la plupart du temps au travers des mauvaises habitudes langagières de nos parents. Dans la majeure partie des cas, ils pensent nous rendre service en portant un jugement sur nos capacités au travers de la comparaison avec les autres enfants. Avec des degrés de valeur tel que "meilleur que" ou "pire que", cela contribue à créer de fausses croyances sur nos incapacités qui se sont profondément ancrées. Notre image de soi se construit alors sur la base de la jalousie, développant un sentiment de supériorité ou d'infériorité.

Ce type de fonctionnement nuit à la construction d'un vrai bonheur et empêche de se réaliser sur le long terme. Il est alors possible de développer un "syndrome de l'imposteur", ayant l'impression de ne jamais être à la hauteur dans ce que nous faisons et nourrissant un sentiment de manque permanent.

Nous avons alors la sensation d'être incomplet.

En grandissant, nous nous mettons sans cesse à envier ou à détester certaines choses chez l'autre, reprenant inconsciemment la façon qu'avaient nos parents de nous comparer aux autres.

On dit toujours que ce que l'on déteste chez les autres, c'est ce que l'on déteste chez soi. Nous sommes alors capable de déterminer quels sont nos faiblesses, et ce que nous voudrions changer chez nous. Il en va de même pour les qualités positives jalouées. Du coup, une qualité que vous voyez chez une personne que vous enviez est une de vos qualités intérieures. Vous pouvez alors aller la chercher, et la cultiver.

2) L'amour de soi



L'amour de soi est une composante importante de la confiance en soi. Il dépend aussi de l'image que vous avons de nous même. L'amour de soi passe par le soin que nous accordons à nous même. Par la façon dont nous traitons notre corps, et son acceptation, mais aussi par l'acceptation de nos envies et nos besoins. Il n'est pas nécessaire d'être parfait pour s'aimer, que se soit perfection physique ou comportementale. L'important, c'est de trouver les détails que vous aimez chez vous, les qualités que vous voulez perfectionné et mettre en valeur. Vous êtes imparfait? Et alors? La perfection n'est qu'une illusion et c'est souvent dans les petits défauts que se reconnaît le véritable amour. Vous n'êtes pas une poupée de plastique tout juste bon à être mis en vitrine. L'important est de trouver ce que vous aimez chez vous et de le cultiver. Vos défauts ne disparaîtrons jamais vraiment, car c'est aussi ce qui vous rend humains.

Aimez vous. Prenez soin de votre corps, de votre mental aussi. Ne repoussez pas ce que vous aimez sous prétexte que ce n'est pas à la mode ou intéressant pour les autres. Vous devez cultiver ce que vous aimez chez vous.

3) Sortons du mythe de la confiance parfaite



Même si d'autres personnes ont l'air confiantes, et que tout semble leur réussir dans la vie, il faut bien faire la distinction entre ce qui est, et ce qu'ils montrent. Que se soit Steve Jobs ou Spielberg, tous ont été confrontés au stress et au manque de confiance en ses capacités.

Personne n'a, en permanence, une confiance totale en ses capacités.

Socialement, il est d'avantage accepté de montrer de l'assurance, et de sembler avoir confiance en ce que l'on fait ou en nos idées plutôt que de montrer une part d'incertitude. Cette donnée pousse beaucoup à feindre la confiance parfaite, alors qu'il n'en est parfois rien. La frontière avec l'arrogance peut être floue dans ce genre de cas.

Chaque grand héros, dans la fiction, doute de lui. C'est ce qui le rend humain.

Le stress a son utilité. La peur, permet d'envisager les différentes possibilités, et de se protéger. La recherche de la confiance parfaite ne fait qu'ébranler la confiance que l'on essaie de construire, en rappelant sans cesse ses faiblesses

et en jouant sur le phénomène de culpabilité. Les étiquettes, issue de nos fausses croyances, refont surface, orientant nos pensées sur notre échec.

Mais si nous nous émancipons du mythe de la confiance parfaite, que l'on accepte la possibilité que oui, nous pouvons échouer, mais que cela ne fait pas de nous des incapables pour autant, on comprend qu'il faut vraiment un équilibre dans les choses. Nous devenons alors spectateurs de nos états, de nos craintes, et il est possible de rationaliser les situations. Par exemple : je ressens juste un peu de stress, car c'est un événement important. C'est naturel.

Quitter le mythe de la confiance parfaite vous permet aussi de vous éviter de stresser... Sur le fait de stresser. Parfois, c'est la peur même de ressentir du stress au moment de l'événement qui nous pousse à angoisser, et qui nous culpabilise.

Vous avez le droit de stresser et d'avoir des doutes. C'est même sain.

Sachez aussi que vous pouvez manipuler vos pensées et qu'elles ont un impact.

Imaginez citron devant vous. Prenez un couteau et coupez-le en deux. À l'intérieur, vous voyez son jus. Portez le demi-citron à votre bouche et pressez-le pour laisser le liquide s'écouler sur votre langue.

Rien qu'en imaginant cette scène, vous vous êtes mis à produire d'avantage de salive. La pensée et l'image mentale que vous avez eue ont agi sur votre corps alors que vous n'aviez pas ce citron dans votre main.

<p>Si vos pensées peuvent avoir cet impact, alors, elles peuvent impacter d'autres aspects de votre vie. Il est donc important de bien orienter ses pensées afin qu'elles ne soient pas un frein au développement de notre confiance.</p>

Les Neurotransmetteurs

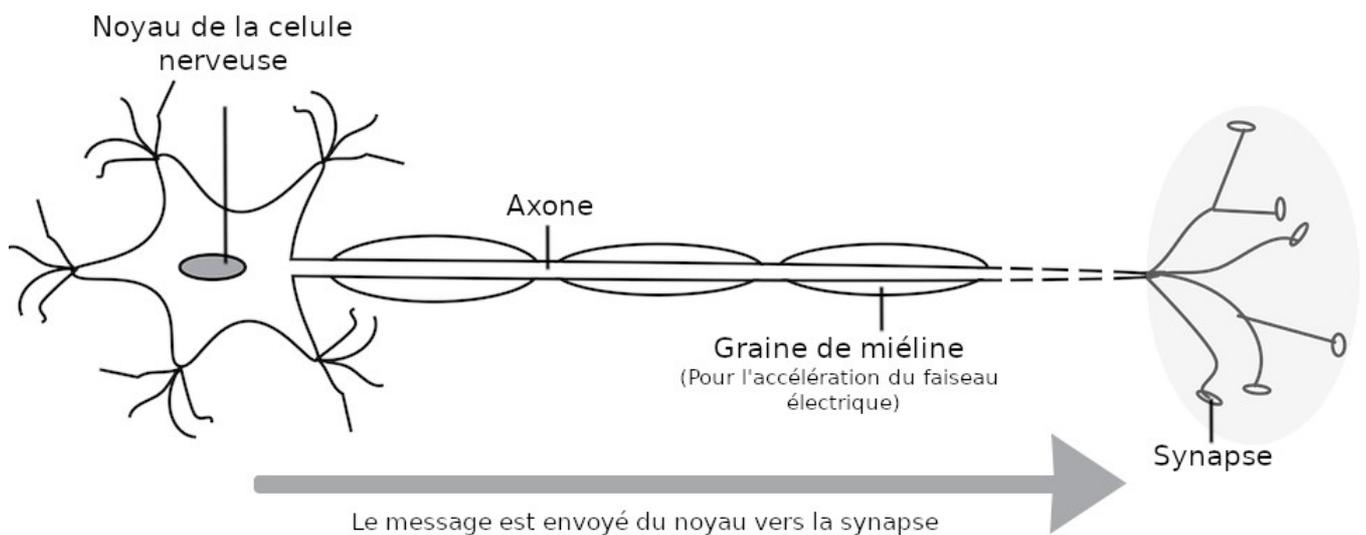
Notre cerveau, centre de nos pensées et du fonctionnement général de notre corps, est géré à la fois par un réseau électrique et chimique. Que se soit conscient ou non, dans nos mouvements ou les battements de notre cœur, c'est ce réseau qui gère l'entièreté de ce que nous sommes.

Tout ceci se passe au niveau des neurones, synapses et axones.

Voici un petit cours de biologie neuronale :

Les informations dans le cerveau se déplacent en utilisant deux procédés :

- Les faisceaux électriques
- Les molécules chimiques, c'est-à-dire les neurotransmetteurs



Vous pouvez consulter "Le cerveau à tous les niveaux" disponible sur le site <http://lecerveau.mcgill.ca/> pour en apprendre d'avantage.

Une fois dans les synapses, le message transmis par le faisceau électrique donne l'information aux neurotransmetteurs de se libérer et d'aller rejoindre les récepteurs.

Jouer sur les neurotransmetteurs permet de "doper" le cerveau, en quelque sorte. Pour en augmenter le nombre, et permettre de reprendre confiance en lui, notre cerveau a besoin de croire à nouveau qu'il est capable de prendre une décision et de s'y tenir. Cela renforce les notions de confiance en ces décisions, son instinct et en son avenir, ce qui améliore aussi l'image de soi. Une simple petite action chaque soir permet de rééduquer la fabrication de neurotransmetteurs et de travailler chaque jour l'apport en dopamine et sérotonine.