

Le cerveau se forme par l'apprentissage et se renforce par la répétition



C'est par l'expérience que les neurones se connectent et c'est par la répétition ou un impact émotionnel fort que leurs connexions se renforceront. **Plus on apprend, plus on connecte. Plus on répète, plus on renforce.**

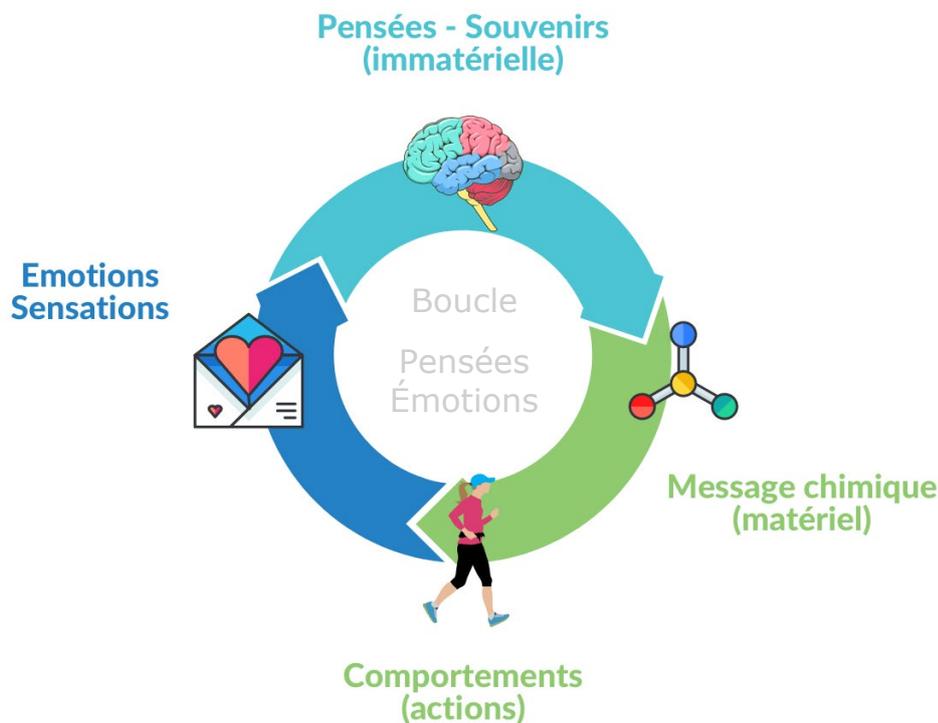
Les mêmes pensées génèrent les mêmes décisions, qui actionnent les mêmes comportements, qui apportent les mêmes expériences et les mêmes émotions.

A tel point que le corps fonctionne en pilotage automatique. Le programme devient tellement habituel que les actions et les comportements deviennent inconscients.

L'esprit (chemins neuronaux) et le corps (schéma émotionnel) entraînent vers un avenir prévisible, celui des habitudes passées.

Les habitudes font du passé le futur

Chaque expérience, apprentissage, information, connaissance, laissent des traces dans le cerveau. Et ces traces seront encore plus marquées par la répétition et les fortes émotions. Le cerveau est le produit du passé. C'est un bibliothécaire qui classe et conserve pour mieux ressortir les ordres d'actions le moment venu.



Chaque pensée ou émotion produit une réaction biochimique dans le cerveau qui l'amène à émettre des messages chimiques à destination du corps.

C'est ainsi que ce qui est immatériel devient matériel. Comme un ordre du cerveau au corps d'agir/ressentir.

Le corps agira alors en parfaite adéquation avec les pensées. Une fois que le corps a agi, de nouvelles pensées correspondantes aux sensations arrivent et le cerveau recommence ce cycle perpétuel.

Les mêmes pensées et émotions activent les mêmes schémas neuronaux. Ceux-ci deviennent plus marqués et de fait plus automatiques. Reproduire son passé devient alors une habitude, comme si son passé devenait son futur. **Le corps et le cerveau sont conditionnés par le passé.**

Les connexions Par Stéphane Licodia

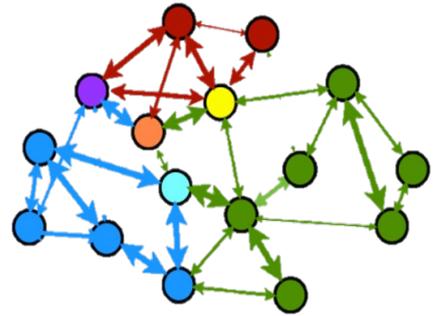
La logique des connexions

Les synapses sont des zones de connexions entre les neurones.

Echafaudage = apprentissage

Les neurones peuvent modifier la force de leur synapse en fonction de l'usage que l'on en fait.

Le maintien et la qualité des connexions synaptiques sont largement régulée par l'activité neuronale et donc l'expérience. Les apprentissages doivent prendre appui sur des réseaux déjà existants car l'architecture initiale influence les apprentissages.



Efficiences = répétition

- Les neurones se connectent par l'apprentissage.
- La répétition renforce la connexion des neurones.
- Le renforcement neuronal génère l'automatisme.
- Il permet à des assemblées de neurones d'être actives ensemble, en même temps alors même qu'elles ne sont pas forcément voisines !



- Cette harmonie et cette unité permet aussi à un même neurone de participer à plusieurs assemblées de neurones en même temps !
- Si une seule partie d'une assemblée de neurones est activée, l'activation peut se propager dans l'ensemble du réseau si un certain seuil est franchi.
(Activer une seule partie d'un souvenir peut réactiver l'entier du souvenir, comme une vérité pleinement présente.)

Commutateur de processus = automatisme

Plus les compétences se développent, moins elles prennent de la place en énergie dans le cerveau. L'activité **neuronale** et donc d'informations dans une connexion spécifique peut modifier durablement la force avec laquelle cette connexion va répondre

