

La nuit, j'écrirai des soleils.

Henry Laborit → pensées complexes = Edgar Morin

↳ film Mon oncle d'Amérique

Lecture devenue silencieuse au fil des siècles : art à voix haute. Éclivage entre lecteurs & non-lecteurs → immédiateté & de sens global de la vie.

Écrire / le trauma ≠ écrire le trauma

mémoire saine = évolutive → récits changeants.

(mémoire traumatisée = figée → répét. névrotique, rumina⁺ dépr.
≠ selon maturat⁺ du cerveau & exp. pers. (eft, ado...)

Père revenant de guerre considéré par l'eft comme:
"diable" : si père non sécurisant avant départ → suratta-
chement à la mère

"traître" : si 2 parents non sécurisants → eft méfiant

"héros" : mère sécurisante + substituts paternels.

Penser le trauma : travail intellectuel & affectif x aide
à transformer la représenta⁺ du malheur, afin de
reprendre une nouvelle évolution. Aphasie recouvrant
parole "volent au-dessus des montagnes". MOTS = STRUC-
TURE nos SENTIMENTS. C'est de la noir qu'en espère
la lumière, MANQUE → PLAISIR

Meilleur facteur de résilience = repersonnalisation du blessé
→ réfléchir, expliquer, écrire, chercher à comprendre situation,
s'engager dans une assoc', agir, prendre possession de son
monde intime blessé par le traumatisme. Revendiquer ce x
nous arrive. Donner du sens. "Celui qui a un "pourquoi"
peut supporter n'importe quel "comment". "Frankl.*

Sans manque → rien à créer. Sans souffrance → besoin de person-
-ne. Sans rêves → inertie. ⊕ faibles physique[±] ont le mieux sur-
-vécu à Auschwitz car riche vie intérieure, capacités de poésie,
de questionnements & d'espoir. "On ne peut concevoir ou sui-
-vre un chemin et une conduite sans direction ni but" ^{we}

Etre en vie = mystère inexplicable → passionnant, inspirant.

"Nul n'a jamais écrit ou peint, sculpté, modelé, cons-
-truit, inventé que pour sortir en fait de l'enfer".

Antonin Artaud.

Le bonheur d'être soi

Celui qui se ferme à sa souffrance ne pourra s'ouvrir au bonheur. Le remède est inclus dans le poison. DEVENIR SOI

(délivre de = PULSION*, FAMILLE*, NORMES de la PSYCHÉ* collective)
* en être conscient. C'est lorsque le sujet se croit le + libre, en agissant "comme on lui semble" pour réaliser "tout ce dont il a envie", qu'il est le moins lui, le plus loin de soi, le plus captif de l'instinct, le moins libre en somme.

Loi rend sujet heureux en lui posant des limites
lui apprenant à se contrôler et à attendre.

* connaître son roman familial → distance AUTONOMIE

* La préoccupation majeure de nos sociétés ne consiste pas à encourager l'individu à devenir lui-même,

4* autonome ≠ c'est, mais à l'influencer pour qu'il consomme le plus possible, en s'anesthésiant avec toutes sortes de drogues & de substances chimiq, sans se poser de Q.

TOUJOURS (+)

Dépression collective camouflée sous la masque de l'excitation⁺
HYPERCONSUMMATION + ACHARNEMENT à TOUT POSITIVER
QUÊTE de la NOUVEAUTÉ = FUITE ANXIEUSE
LIBERTÉ = BONHEUR si le sujet est lui-même, $\Psi^+ \neq \text{c}^i$ &
autonome grâce au respect du manque et des limites que
lui propose le tiers symbolique. Ê soi = ne plus dilapider
son "capital santé" & de les 2 excès ^{surenchérisse} / dépression
NE PAS se sacrifier de manière masochiste aux autres,
telle une éponge ou une sangsue en gérant leur maladie
& leur maladie, sous l'emprise de l'eft INT. coupable
& donc thérapeute. NE PLUS GASPILLER SON ÉNERGIE Ψ
DANS LA LUTTE CONTRE LA DIP $\rightarrow \oplus$ celle-ci est combattue
& \oplus elle nuit en affaiblissant le moi écoutée et tra-
vaillée \rightarrow confiance en soi et de sérénité
eft int. expie sa culpabilité d'avoir été victime
UN défaut physique \neq origine mauvaise image de soi
 \rightarrow DIP, consécutive à une privation narcissique subie par
l'enfant int., à un manq d'amour maternel. Quand
on s'aime & qu'on s'accepte, on se trouve beau & bon!
SCÉMAS RÉPÉTITIFS pour apaiser sa culp & guérir sa DIP
scénario enfantin qui n'a pu être éclairci, dénoué, dépassé
LIMITES PRIMORDIALES pour ENFANT = AMOUR

Rien ne peut rendre l'enfant \oplus libre & \oplus heureux que le fait d'être témoin du bonheur de ses parents, de les sentir vivre, par et pour eux-mêmes, \pm autonomes, non dépendants de son affection, sans se sacrifier pour lui. Il est heureux parce qu'il n'est plus contraint de dépenser sa libido à les soigner. L'amour de soi et de l'autre, nulle \pm antinomie vont de pair.

Dysfonctionne⁺ \rightarrow aide à prendre cie de la DIP.

PHOTOS pour SARAH KAWAT

VOTRE CERVEAU N'A PAS FINI DE VOUS ÉTONNER

Plasticité cérébrale PAUL BACH-Y-RITA

aveugle \times voit par la peau image \rightarrow électro.

CONSEILS de MICHAEL MERZENICH

- ne j's cesser d'apprendre, régulièrement, toute sa vie, des choses nouvelles, dans des disciplines nouvelles, de façon nouvelle.

- se méfier de la pollution sensorielle

L'Hypersensibilité \rightarrow Oliver Sacks

- ne pas se décourager de la lenteur de la réaction
↳ patients !
- comp. q les médec. aident mais ne remplacent pas EXERCICE
- éviter la tension, le diabète, le cholestérol ou le tabac → ennemis de la plasticité neuronale.
- aimer alim^t antiox (fruits-légumes, poisson), l'activité physiq, le calme, la gentillesse, la ruse & l'empathie
↳ favorisent PLAST.

CYRULNIK

LES NEURONES REPOUSSENT

↳ INTERCONNECTENT & POUSSENT de la vie

Pour résilience art trauma sécurité affective

Négligence affective → détruit neurones - entrave dev.
désert aff.

Le cerveau a besoin d'altruisme = INSTINCT

NEURONES MIRAIRS LIÉS AUX NEURONES MOT. → ACTION

→ imp. aujourd'hui ex: bombardés d'infos terribles de médias & impuissance - grde ville trop d'imitat à la compas-
sion - avec proches → machines ms neurones besoin de contact direct, physiq, sensoriels *

Condamnés à disp. par régression de notre cerveau social
* effets se jouent de \ominus en \ominus → ultraviolents

J.M. GUACHOURLIAN
PIERRE BUSTANY

Neurones miroirs améliorent nos performances futures par l'obs. ou la visualisation de l'acte voulu. Bug neurones miroirs \rightarrow \emptyset d'empathie \rightarrow pervers. \rightarrow défaut d'éducation, pas avoir été regardé

Désen mimétique STADE 1 IMITATION
" 2 RIVAL \rightarrow perdre la place

du modèle Simp. \rightarrow obstacles insurmontables
On vit entourés de modèles \rightarrow rivaux obstacles
Auj. privilégiés \rightarrow ressentent - HAINE - AMERTUME

La rivalité elle-même devient un modèle

Intelligence mimétique \rightarrow considérer le modèle \hat{e}
(modèle, source d'idées, de souvenirs, réact. intell. coop.)

SAGESSE = appr. à dériver ce que l'on a & non pas systématiquement ce que l'on n'a pas. ex = Femme trompée \rightarrow heureuse par aill. \rightarrow mari présent-aimant-etc... \rightarrow "Qu'est-ce que ça vous enlève?" Regarder réalité telle qu'elle est, mais sous toutes ses faces = nous verrons que la plupart sont \oplus !

"Si vous regardez votre peur en tant que peur & non en tant que peur de quelque chose, les choses vont déjà beaucoup mieux" 6 moteurs de croissance dendritique

* désir * affection * interrogation * réflexion * action *
Défaut neurones = vieillissement stress pollutions maladies passivité.

[Appréhender + agir + méditer] renforcent NEURONES
Notre cerveau est utilisé à 100% mais seule 1% de
cette act. est cognitive (penser-parler-inventer-décider-or-
ger). 99% restants inerts - consolide - informe - dirige - re-
formate les réseaux neuronaux
80 à 85% de l'énergie cons. pour faire fonct. SYNAPSES
CONNEXIONS 1%/c/ ← EXCITATRICES ← GLUTASYNERGIE

CHRISTOPHE ANDRÉ → "En cas de douleur
physiq., mieux vaut respirer & ressentir son corps plutôt
que cogiter." Se rendre le ⊕ possible présent à l'en-
tour de soi. Si qdc. me fait souffrir, ⊕ je réussis à
l'accueillir ds un état de ce élargie, ⊖ cette chose occupe
proportionnelle[±] de place en moi. Ne pas focaliser/douleur
↳ élargir progressive[±] cre.

Schopenhauer "D'une manière générale, il est vrai
que les sages de tous les temps ont toujours dit la
mê. chose, et les sots, c'à d l'immense maj de ts les tps,
ont tjs fait la mê. chose, à savoir le contraire, et il en
sera tjs ainsi." Paul Valéry "L'esprit règne, mais me
gouverne pas". Importance des sens[±] corp → méthode Vittoz
gestalt d'Ehrenfeld - thérapie primale Janos - "Cousc.

- 11) ALPHA (de 8 à 13 Hz) : détente, relax légère, éveil tranqu.
 BÊTA* (14 Hz & \oplus) : concentrat⁺, inten⁺, act. volontaire
 DELTA (0,5 à 4 Hz) : sommeil profond, sans rêve*
 THÊTA (4 à 7 Hz) : méditants exp. \rightarrow rel. prof. en éveil
 GAMMA (30-35 Hz) : créatifs en pleine production
 \hookrightarrow spécifique ou BÊTA \oplus rapides.

THIERRY JANSSEN

Jacques Benveniste \rightarrow eau a 1 mémoire électromagnétique

1. Homéopathie L. Pax Nobel Luc MONTAGNIER

Contagion des états / e / humains ex-cohérence cardiaque - Φ x synchronisent leurs cycles. Pour dev. cerveau = ① CURIOSITÉ

② TENIR JOURNAL \rightarrow Q⁺, réflexion, mémoire, doutes ...

trop de certitudes rigidifient nos voies neuronales + tabac
 alc. somnifères. anxiolytiques. drogues diverses. stress. manq de
 sommeil. pollu⁺ radioactives. ondes électromagnétiques -

Lien profond avec vivant - nature - bon sens

L rompu \rightarrow nous délirons (lat. delirare) nous sommes sor-
 -tis du sillon. Revenir à l'instant présent-humain
 vient de humus "terre" x forme "humilité". Il suffit
 de réapprendre à créer un espace à l'int-de soi pr
 faire l'exp. de la vie x nous anime.

lire "Et si l'aventure humaine devait échouer" THÉODORE MONOD

"L'humanité sera-t-elle capable de faire le petit pas de côté x lui permettrait d'arrêter de délirer, ce "saut quantique" pour revenir de la rillon du bon sens, à la profonde connexion avec la nature, avec sa propre nature? Je ne suis pas sûr q ns en soyons apte d'une manière préventive, anticipatoire. Je crains q ns y soyons en fin de compte obligés. L'évolut ne se produit q de la nécessité. Déjà les crises x se profilent à l'horizon de notre civilisat ns laissent entrevoir cette nécessité. C'est la nature x risque de ns rappeler à l'ordre & de ns donner une leçon d'humilité, une leçon d'humanité. Je pense q ce n'est pas un hasard si de \oplus en \oplus de gens de la monde scientif & de nos sociétés en G, s'intéressent à la méditat. [...] Rien ne pourra se faire avec un peu de bon sens sans revenir à notre intériorité." Benj. Libet neurophysiologiste \rightarrow cerveau envoie ordre 3 à 4 dix. de sec. avt que le sujet prenne ost sa décision. CSE HORS-TEMPS? SERT À OBS.? 1998 Matthew Botwinick neurologue. Bras caché - bras factice \rightarrow sensat partagées frontières moi/non-moi floues Jill Bolte Taylor neurologue amér. AVC \rightarrow obs sa cse quitter peu à peu son cerveau Gauche \rightarrow cerveau DROIT suractivé \rightarrow NDE \rightarrow euphorie "satori"

! sensibilité
intuitif
esthétique / synthèse
sentit océanq de participer au monde

"Voyage au-delà de mon cerveau"