

Fonctionnement cérébral : Travailler trop du côté gauche ou droit du cerveau peut être une souffrance pour tout notre corps.

décembre 11, 2014



Notre cerveau est un comité de direction. Un comité ne travaille pas si bien s'il compte sur un seul membre pour faire tout le travail. Néanmoins, beaucoup de gens prennent l'habitude de n'utiliser qu'une seule méthode pour résoudre des problèmes alors qu'ils sont spécifiques de l'hémisphère droit ou gauche. C'est comme si un des membres du comité gérait les réunions et refusait d'écouter les autres personnes. Dans notre cerveau, cette tendance s'appelle « l'hémisphéricité ».

En effet, les hémisphères gauche ou droit de notre cerveau, bien que connectés, ont des fonctions complètement séparées. Le côté gauche du cerveau voit des parties individuelles qui font partie d'un tout. Il organise, analyse et rationalise les informations. C'est aussi le côté verbal de votre cerveau, répondant à la parole et utilisant des mots nommant et décrivant des choses. Le côté gauche garde en mémoire le temps et pense en termes de cause à effet. L'hémisphère droit du cerveau à l'opposé est global. Il voit le tout en une seule fois, puis il essaye de détailler les parties.

L'hémisphéricité peut amener des problèmes physiques tels que des maux de tête, de la fatigue et de l'insomnie. Car un corps sain ne peut pas maintenir l'homéostasie ou un équilibre interne si le cerveau est en déséquilibre. « Quand notre cerveau est en état d'équilibre, notre bien-être s'accroît. Notre santé et notre système immunitaire en reçoivent immédiatement le bénéfice » explique Robin Carter (Washington). Le concept d'hémisphéricité, et tout particulièrement son impact sur le cerveau et le corps a suscité la curiosité de nombreux auteurs. Encore à ses débuts, ce concept d'équilibre des hémisphères du cerveau est pris en compte dans le monde de la santé holistique.

Les recherches montrent que pour la plupart d'entre nous utilisons l'une ou l'autre partie de notre cerveau plutôt que tout notre cerveau quand nous travaillons¹. Une fois que cette routine est prise au travail, elle est souvent étendue aux autres domaines de notre vie, c'est notamment le cas dans le domaine de la conceptualisation financière. Ainsi **la plupart des professions utilisent seulement une moitié du cerveau**. Les avocats, les scientifiques et les chirurgiens dépendent trop de leur moitié gauche ; les entrepreneurs, les financiers, les ressources humaines, et les commerciaux placent le fardeau sur la moitié droite.

« Professionnellement, il y a relativement peu de gens qui équilibrent leur cerveau » nous dit Ned Herrmann, Créateur de l'Instrument du Cerveau Dominant d'Herrmann (HRDI), un instrument pour identifier les préférences de pensées². « C'est parce que la plupart des professions demande une distribution particulière de la dominance du cerveau. » Herrmann et ses collègues de recherche ont passé les 20 dernières années à examiner comment le cerveau fonctionne au travail. Ils ont fait le profil de 10.000 personnes. Sans surprise, Herrmann a trouvé que la plupart des professions utilisent la moitié du cerveau. « Après avoir fait des recherches sur 300 professions, nous avons trouvé que chaque profession a une particularité, chacune utilisant plus une partie du cerveau » dit-il. L'idée » dit Herrmann « est d'apprendre à utiliser tout votre cerveau. »

Dans ses travaux sur l'hémisphéricité Ann Mc Combs D.O. a trouvé que **certains symptômes indiquent des déséquilibres du cerveau**. Dépendre d'une direction qui travaille trop et met la pression sur tout le monde empêche toute nouvelle idée de s'exprimer et fait apparaître des frustrations du côté de l'hémisphère cérébral qui travaille trop et devient surmené. Mais les effets négatifs ne s'arrêtent pas à notre cerveau. Bien que quelques signes (manque d'énergie, maux de tête et des symptômes de la grippe) puissent indiquer une tension soit du cerveau gauche soit du cerveau droit, certains symptômes sont spécifiques à chacun des hémisphères.

Signes d'un cerveau droit épuisé: le regard vague, l'instabilité émotionnelle, les accès de panique, les difficultés d'attention, la difficulté à établir un budget.

Signes d'un cerveau gauche épuisé: difficultés à communiquer, anxiété, difficultés à résoudre des problèmes, incapacité de suivre un emploi du temps.

La médecine chinoise traditionnelle et certains auteurs ont mis en évidence des façons à améliorer les tensions de l'hémisphéricité. Le physicien Ann McCombs, D.O., prescrit des passe-temps à ses patients qui souffrent d'hémisphéricité. « Vous devez être créatif quand vous avez à

faire à des tensions du cerveau » dit McCombs. « Les passe-temps aident à ramener notre cerveau en équilibre en stimulant la partie sous-utilisée »³.

¹Ake F. **What do we learn on the political tendency of surgeons from the study of hemisphericity?** *Behavioural Brain Research*. 2012 Sep;5(7):4690-9.

²Carbol I.C., Aci D., Behr T., Hram N. Herrmann N. **Dominant brain instrument, a helpful tool to exploit its two cerebral hemispheres (for those who have a brain).** *Experimental Brain Research*. 2013 Jan;36(15):3333-4.

³Moogli K., Brajeul R., McCombs A. **The importance of prescribing hobby to physicians or how to save public hospital in the gloom.** *Journal of Hospital Brain Wellness Defense*. 2014 Aug;37(5):3615-8.