

## « Cerveau droit, cerveau gauche »,

### La fin d'un mythe ... et de formations inadaptées !

La revue *Le monde de l'intelligence* N°36 fait le point sur les derniers travaux qui mettent enfin fin à l'idée que notre cerveau droit (aire de la reconnaissance visuospatiale, du contrôle de l'attention) serait le centre de la créativité et de l'intuition, alors que le cerveau gauche (aire du langage et de l'introspection) serait logique et analytique.

Bien sûr notre cerveau est asymétrique et latéralisé et il existe des individus plus créatifs et d'autres plus logiques, des artistes et des ingénieurs. Cependant les dernières expériences, rendues possibles par l'extraordinaire progrès de l'imagerie médicale, de Lisa Aziz-Zadeh, université de Caroline du Sud, Jeffrey Anderson, université de l'Utah, Bijan Pesaran, université de New York, démontrent que le processus créatif comme logique s'appuie en fait sur les deux hémisphères indissociables pour pratiquement toutes les activités.

Cela nous amène à émettre des réserves sur les formations : « cerveau droit, cerveau gauche ». Par leur cartésianisme avec des schémas à quatre entrées, des catégorisations, des causalités uniques et la non prise en compte du mouvement, ne rendent que peu compte de la façon dont il devient possible de mieux exploiter notre cerveau et sa neuro-plasticité. Car on sait mieux aujourd'hui comment le muscler, créer de nouvelles cartes, de nouvelles liaisons susceptibles d'ancrer des potentialités inédites sur le plan intellectuel comme comportemental.

Pierre-Marie Lledo, de l'Institut Pasteur, parle de « fontaine de jouvence » pour évoquer la capacité de régénération par la création potentielle de nouveaux neurones et de nouvelles liaisons neuronales à tout âge. Il indique également qu'on ne peut dissocier ce phénomène (la neurogenèse) des facteurs sociaux en isolant cinq moyens de le ralentir ou de l'inhiber : prise de psychotrope, stress, isolement social, inactivité physique, arrêt des apprentissages. Les moyens d'amélioration cognitive sont la formation, le sport, la méditation, le yoga, l'entraînement, le réseau social, l'alimentation, le plaisir et le rire, le sommeil et le rêve, la diversité des expériences, s'occuper d'autrui, les toutes récentes stimulations crâniennes. En fait, toutes ces activités stimulent, inhibent ou équilibrent les substances chimiques dont nos neurones et nos synapses ont besoin, comme notre corps, notre mental et notre mémoire.

Richard Beraha  
[rbmediation@gmail.com](mailto:rbmediation@gmail.com)  
Tous droits réservés.