



**D**urant toute notre vie, notre cerveau évolue. De récentes recherches montrent que ses étonnantes capacités à se transformer peuvent être mises à profit pour soigner des maladies considérées jusqu'à présent comme incurables. Norman Doidge, psychiatre et chercheur à l'université de Toronto, explique dans *Guérir grâce à la neuroplasticité (Belfond)* comment le mouvement, la pensée, les sens... peuvent influencer sur le cerveau et multiplier les capacités d'autoguérison.

### Tout ce qui n'est pas utilisé s'efface

Les activités que nous répétons créent, dans notre cerveau, des

connexions et des réponses simultanées de groupes de neurones. Les zones sollicitées s'amplifient. Mais, si l'on arrête de les mobiliser, l'ensemble se détricote : « Tout ce qui n'est pas utilisé s'efface ». Et il existe une sorte de compétition entre les différentes zones du cerveau : les régions actives dans la douleur chronique, par exemple, qui gagnent progressivement du terrain quand la douleur perdure, sont également celles du traitement des pensées, des souvenirs, des émotions, des informations visuelles...

### La concentration en question

Cela explique pourquoi il est si difficile de se concentrer quand

on a mal ! Et donc, si, au contraire, on parvient à se concentrer sur autre chose que la douleur, on laisse moins de place au mal... Norman Doidge cite le cas du Dr Moskowitz, spécialiste de la douleur, affecté lui-même par un mal à la nuque persistant. Ce médecin a voulu obliger les régions cérébrales de la douleur à s'occuper d'autre chose. Il a regardé des cartes cérébrales représentant les différentes zones sollicitées par sa douleur, puis les a visualisées en train de s'atrophier pour reprendre l'allure d'un cerveau sans douleur. Il obtint les premiers résultats positifs après trois semaines et, un an plus tard, n'avait plus mal. S'inspirant de son propre cas, il

a soigné ensuite nombre de ses patients, démontrant que la visualisation agit de façon concrète sur le fonctionnement du cerveau.

Maladie de Parkinson, AVC, ou bien encore sclérose en plaques... Il existe des méthodes efficaces pour « réinitialiser » le cerveau utiles lors de la survenue de troubles très invalidants. « La lumière, les sons, l'électricité, les vibrations, le mouvement et la pensée sont tous des neurostimulateurs », souligne Norman Doidge. Et, de la musique à la méthode Feldenkrais (la prise de conscience par le mouvement), bien des outils utilisant la capacité du cerveau à se transformer ont des effets prouvés. ●

SOPHIE LACOSTE