



L'intelligence du ventre (2014)

(Miriam Gablier *Thérapeute psycho-corporelle biodynamique, Auteure et journaliste*)

Digérer une émotion qui nous est restée sur l'estomac, écouter son instinct viscéral et faire confiance à ses tripes... tant d'expressions populaires qui pourraient s'avérer ne pas être que des métaphores. Enquête au cœur de notre ventre où un deuxième cerveau serait doté de capacités véritablement surprenantes.

Tout le monde le sait, nous avons un cerveau dans la tête - bien que parfois c'est à se demander s'il est bien là. Logé à l'abri de la boîte crânienne, il est souvent considéré comme étant l'organe le plus précieux que nous ayons. Son rôle serait alors de centraliser, par le biais d'un large réseau neuronal, les informations majeures de l'organisme pour en gérer toutes les fonctions vitales. Mais ce système nerveux central est-il réellement tout-puissant ?

La science a récemment découvert que nous avons d'autres cerveaux dans le corps. Voilà qui est plutôt inattendu. Déjà, une nébuleuse neuronale incroyablement performante, composée de plus de 40 000 neurones, est localisée au niveau de notre cœur, comme nous le décrit l'article « Le cœur, notre maître émotionnel » (Inexploré n°21). Mais de surcroît, un autre complexe, riche au grand minimum de 100 millions de neurones, fait office au creux de nos intestins. Nous avons donc aussi un cerveau dans le ventre, et pas des moindres. C'est étonnant. A quoi sert-il ? Cela veut-il dire que nous avons d'autres sortes d'intelligences ? L'heure semble être en tout cas à la délocalisation car il ne serait même pas évident, dans certains cas, de savoir quel cerveau possède un ascendant sur quel autre.

Une anatomie insoupçonnée et autonome

C'est relativement tard, au 19^{ème} siècle, qu'une présence neuronale a été détectée dans nos intestins par Léopold Auerbach, un anatomiste allemand. Depuis, de nombreux scientifiques se sont penchés sur ce complexe nerveux surprenant. Non seulement un énorme réseau possédant seulement mille fois moins de neurones que le cerveau central serait logé au cœur de notre ventre, mais la connexion entre ces deux cerveaux serait étonnamment sommaire. « *En comparaison avec le nombre de cellules nerveuses dans le ventre, le nombre de neurones moteurs qui connectent les deux cerveaux est incroyablement petit* », explique le Dr Gershon, un grand spécialiste de la neuro-gastroentérologie, dans son livre *The Second Brain* (Le deuxième cerveau).

Autonomie d'action, voilà ce que cela veut dire. Les deux cerveaux seraient capables de poursuivre leur train-train chacun de leur côté sans se mélanger les pinceaux, car justement, ils ont trop peu de pinceaux en commun. Si, sans avoir besoin de l'aval du cerveau crânien, le cerveau ventral pourrait alors procéder à des actions de son propre chef, il pourrait aussi faire carrément de la rétention d'information. « *Contrairement au reste du système nerveux, le système entérique ne suit pas nécessairement les commandes qu'il reçoit du cerveau ou de la moelle épinière. Et il ne leur envoie pas forcément non plus les informations qu'il collecte. Le système nerveux entérique peut, quand il le choisit, gérer des données que ces récepteurs ont relevées par eux-mêmes, et agir sur la base de ces données pour activer un ensemble d'effecteurs qu'il est le seul à contrôler. Le système entérique n'est donc pas un esclave du système nerveux central, mais un opposant doté d'un esprit libre* », poursuit Michael Gershon. Qu'on se le dise.

La décentralisation a le vent en poupe

Visez bien, le diagramme figurant le cerveau crânien en train de centraliser toutes les données pour gérer le reste de l'organisme, part à la poubelle. Page blanche. Ebauche d'une nouvelle vision systémique et élaboration de nouveaux organigrammes. « *Ces dernières années, un ensemble de nouveaux modèles et métaphores s'est répandu à travers la communauté scientifique, et progressivement dans la culture populaire. Beaucoup de ces nouvelles idées ne viennent pas de la physique, mais de la biologie. (...) Il y a un glissement général vers des modèles décentralisés, dont les actions ne sont pas déterminées par une autorité centrale, mais par des interactions locales avec des composants décentralisés* », explique Mitchel Resnick du Massachusetts Institute of Technology.

La délocalisation ne serait pas juste une nouvelle idée politique, mais une réalité de terrain. Plus économique, plus écologique et plus efficace, tout simplement. « *Au delà de la digestion et de l'absorption des nutriments, les intestins doivent aussi nous défendre contre l'invasion de bactéries hostiles (...) Il est alors logique que l'évolution ait placé un cerveau nécessaire à ces performances primordiales à notre survie à cet endroit-là. Il faut tellement de cellules nerveuses pour accomplir toutes ces tâches, que si elles étaient contrôlées depuis la tête, l'épaisseur des câbles neuronaux pour toutes ces connexions serait intolérable. Il est plus sûr et plus effectif de laisser les intestins s'occuper de ces affaires* », poursuit le Dr Gershon.

Visiblement, nos intestins ont du pain sur la planche et un deuxième cerveau ne semble pas de trop pour les soutenir dans leurs tâches. Car ce qu'il faut comprendre c'est que le tube digestif qui nous traverse de part en part, est en quelque sorte un canal extérieur à l'intérieur de nous-mêmes. Donc au delà de la gestion de notre digestion, qui est déjà une mission très complexe, administrer cette barrière fondamentale, par laquelle nous avons des échanges intimes mais potentiellement létaux avec le monde, est véritablement une histoire de survie.



Un ventre intelligent ?

Le système nerveux entérique gère donc des fonctions physiologiques vitales. Mais quand nous parlons de cerveau, ne parlons-nous pas généralement de capacités intelligentes ? Si nous trouvons dans le cerveau ventral les mêmes neurones et les mêmes neurotransmetteurs nécessaires à la communication nerveuse, que dans le cerveau crânien, est-ce que cela veut dire que notre ventre est capable de penser ? « *Le système nerveux entérique est une véritable usine chimique dans laquelle on retrouve toutes les sortes de neurotransmetteurs trouvées dans le système nerveux central* », souligne le Dr Gershon. Il serait notamment un grand fournisseur de dopamine, une hormone du bien-être, et de 95% de la sérotonine du corps, dont la variabilité joue un grand rôle dans l'apparition d'états dépressifs.

En réalité, il ne suffit pas d'avoir des neurones et des neurotransmetteurs pour élaborer des pensées conscientes. Ces dernières se produiraient grâce à la partie la plus récente du système nerveux central, le néocortex. Impliqué dans les fonctions cognitives considérées comme supérieures, le néocortex permettrait notamment : la prise de conscience, le raisonnement spatial, le langage, et les commandes volontaires. En revanche, par définition, tout cerveau serait capable d'élaborer des activités psychiques non conscientes. En effet, ces complexes neuronaux sont chargés de recevoir des signaux sensoriels, d'élaborer des sensations distinctes, de les comparer à des mémoires déjà acquises, et de produire des réponses cohérentes et dites *intelligentes*, sous forme de messages parfois subtils et/ou complexes. Si cela peut paraître étrange d'imaginer le ventre en train de produire des représentations, d'avoir des préoccupations à partir desquelles il adopte des positionnements, le fait qu'il est doté d'une intelligence qui lui est propre semble pourtant incontournable.

Des désordres psychiques du ventre ?

« *Puisque le système nerveux entérique peut fonctionner tout seul, nous devons considérer qu'il est probable qu'il ait aussi ses propres névroses* », nous dit Michael Gershon. Est-ce pour cela que nos intestins réagissent parfois si fortement au moment de grands stress ? Crampes, ballonnements, diarrhée, constipation... « *Les réactions entériques face aux grandes émotions ne sont pas un concept théorique ou ésotérique pour la plupart des gens, ils peuvent voir que le lien est bien réel* », souligne le Dr Gershon. Nos réactions instinctives - d'ailleurs souvent appelées *viscérales* - pourraient selon les circonstances nous tordre le ventre. Le cerveau ventral serait alors le gestionnaire d'une base de données instinctives et fondamentales, composée de milliards de mini-réactions à notre environnement et d'autant de variations dans nos ressentis, sans laquelle nous ne serions tout simplement pas vivants. Traduisant en signaux neuronaux cette source d'informations incommensurable sur le monde, le cerveau entérique serait aussi l'un des fournisseurs de données majeurs pour notre inconscient. Et quand nous voyons, avec les recherches du neurologue Benjamin Libet, que ce sont surtout des processus inconscients qui sont aux commandes de notre vie - parce que la conscience a toujours une demie seconde de retard sur notre réalité (voir « Cerveau, qui décide ? » Inexploré n°18) - nous pouvons entrevoir l'importance que prend cet instinct dans notre quotidien.

Alors, si le système entérique peut produire des pathologies, aurait-il aussi des aptitudes à les résoudre ? « *Nous pensons que le système digestif a la fonction de dissoudre les tensions émotionnelles, en déchargeant à travers la paroi intestinale les résidus et la pression liés au stress. Ainsi, nos intestins et le système nerveux entérique ont une capacité d'auto-régulation des émotions par la digestion des impacts du stress* », nous explique François Lewin, auteur du livre *La Psychologie Biodynamique, une thérapie qui donne la parole au corps*. Car si nous pensons aux intestins plutôt en termes d'absorption d'aliments, nous oublions souvent qu'il est aussi un organe d'élimination très important. Par des techniques de massage et de relaxation, il serait alors possible de soutenir cette capacité de gestion des états psychiques de notre ventre, pour mieux nous occuper de ce qui nous est resté *sur l'estomac* et générer un mieux être.

Des capacités psychiques surprenantes

Gestionnaire de notre instinct, fournisseur d'informations inconscientes, et régulateur d'états d'âme ? Notre cerveau ventral semble avoir des activités surprenantes. Et nous ne sommes pas au bout de nos surprises. Deux chercheurs, Dean Radin et Marilyn Schlitz, se sont penchés sur les capacités de perception du cerveau entérique. Utilisant un électrogastrogramme (EGG) - un appareil capable de détecter les activités électriques des neurones dans le ventre, ainsi qu'un appareil mesurant la résistance galvanique de la peau, qui s'apparente habituellement aux contractions de l'estomac - ils ont mesuré les réactions du cerveau ventral dans une situation pour le moins... originale. Ayant réuni 26 volontaires, ils les ont regroupés par paires en décidant que l'un des deux serait *l'émetteur* et l'autre *le receveur*. L'émetteur est alors parti dans une pièce et le receveur dans une autre. Il a alors été demandé à l'émetteur de visionner sur un écran des images sélectionnées pour leur capacité à provoquer des réactions fortes - tristesse, dégoût, révolte, désir, tendresse... tout en visionnant de temps en temps le receveur sur un autre écran. Après un total de 206 tests les chercheurs ont pu constater que « *les lectures de l'EGG du sujet récepteur étaient notamment plus élevées et correspondaient à celles du sujet émetteur lorsque celui-ci éprouvait d'intenses émotions, positives ou négatives* », rapporte Lynne McTaggart dans son livre *La science de l'intention*. C'est incroyable. Le cerveau que nous avons dans le ventre serait capable de capter, à distance, l'état psychique d'une personne avec qui nous sommes en lien. Il semblerait que les aptitudes du système nerveux entérique n'aient pas fini de nous surprendre.