



---

## FICHE RESSOURCES

---

### LES ETATS DE CONSCIENCE

Un **rythme cérébral** désigne une **oscillation électromagnétique** dans une bande de **fréquences** donnée résultant de l'activité électrique **cohérente** d'un grand nombre de **neurones** du **cerveau** telle qu'on peut l'observer en **électroencéphalographie** (EEG). Ces ondes sont de très faible **amplitude**, elles sont de l'ordre du **microvolt** (chez l'**être humain**) et ne suivent pas toujours une **sinusoïde** régulière.

Les caractéristiques des rythmes cérébraux dépendent de l'état psychologique et, le cas échéant, pathologique de la personne chez qui on les enregistre

Extrait de Wikipédia

---

Si l'on portait en permanence un casque à électrodes qui mesure l'activité électrique de notre cerveau, nous observerions que l'on expérimente, chaque jour, de multiples états de conscience, chacun correspondant à l'émission d'ondes cérébrales différentes, d'une gamme de fréquence particulière (en hertz).

Soyons plus précis: l'activité neuronale de notre cerveau est transmise par l'influx nerveux. C'est à dire que les neurones communiquent entre eux par de l'électricité, et plus exactement des influx électriques. Cette activité électrique du cerveau peut être enregistrée grâce à l'EEG (électroencéphalogramme), qui consiste à placer sur le cuir chevelu des électrodes reliées à un appareil qui enregistre les pulsations électriques du cerveau, pulsations traduites en formes d'ondes sur un tracé. La fréquence des pulsations (nombres d'ondulations par seconde mesuré en Hertz (Hz)) correspond à l'activité cérébrale en cours.

Forts de ce constat, les neuroscientifiques ont établi une classification des ondes cérébrales, qui allant de l'état d'éveil à la méditation profonde.

Classification des ondes cérébrales :

En réalité le cerveau émet plusieurs ondes à la fois, à des amplitudes différentes, et il ya toujours une fréquence d'onde dominante selon notre état  
Ondes gamma : 75 Hz à 25 Hz, elles sont présentes lors d'une activité mentale intense et synchronisée, apprentissage, création.

Les ondes gamma dans le cerveau ont été découvertes récemment. Elles ont été observées chez des personnes en état de performance optimale (physique et mentale), état de concentration élevé et focus particulièrement intense. Ces ondes ont également été observées durant les expériences mystiques et transcendantales. C'est un état de créativité et de dynamisme mental très recherché par les personnes qui souhaitent réaliser pleinement tout leur potentiel car lorsque le cerveau est en état gamma on est très efficace et très performant.

**Ondes bêta** : 13 Hz à 25 Hz, Ce sont des ondes cérébrales de notre conscience à l'état « normal », de notre attention vers l'extérieur, et de notre pensée logique et analytique.

Les fréquences élevées en bêta 18- 35 Hz, sont observées lorsqu'il y a du stress et de l'anxiété ou de la panique ou lorsque notre critique intérieur est actif.

Les fréquences basses d'ondes beta 13 - 17HZ, sont observées lorsque la pensée est plus claire, alerte, créative et précise.

**Ondes alpha** : de 8 à 13 Hz, Elles sont observées quand nous sommes dans un état relâché, état d'éveil calme, rêve éveillé. Toutes les activités sensorielles stimulent les ondes alpha : L'ouïe, l'odorat, le goût, la sensibilité kinesthésique, la visualisation.

Les ondes alpha aident à dissiper les états d'esprit négatifs et à combattre la dépression. Elles agissent également pour soulager la douleur chronique passagère; en effet certaines ondes alpha augmentent les niveaux de sérotonine chez l'individu, et la sérotonine est un antidépresseur naturel qui apaise le corps et l'esprit. Les ondes alpha permettent d'atteindre le calme et la sérénité.

**Ondes thêta** : de 4 à 8 Hz, elles sont observées durant le sommeil, la méditation ou des expériences optimales dans des états créatifs.

Lorsque les ondes cérébrales Theta sont dominantes dans notre cerveau nous avons accès aux parties inconscientes de notre psyché ainsi qu'à notre créativité et à notre dimension spirituelle. Les images qui sont perçues dans des états de conscience Theta sont moins précises et colorées que les images perçues en état de conscience Alpha, mais elles sont souvent plus profondes et chargées en sens. Si nous expérimentons des états de conscience Theta, leur contenu sera inaccessible à notre conscience ordinaire éveillée; nous avons besoin d'expérimenter les ondes alpha en plus des ondes theta pour ramener l'expérience dans notre conscience ordinaire et se souvenir de ce que nous avons perçu au cours de l'état Thêta.

Elles favorisent la détente et permettent d'atteindre des états de conscience favorables à la réflexion. Souvent nous essayons de réfléchir alors que nous sommes en état Béta et nous ne faisons que tourner en rond dans notre tête car

les impulsions électriques sont trop rapides pour permettre une pensée claire , pour que la pensée soit claire il faut ralentir l'activité dans le cerveau. C'est pour cela qu'on voit plus clair après une sieste ou une bonne nuit de sommeil.

Les ondes thêta vont permettre de stimuler la mémoire et de maîtriser les peurs ou les réactions émotionnelles associées dans le subconscient à des expériences passées, elles aident également à diminuer le stress et l'anxiété dans la vie de tous les jours.

**Ondes delta** : de 0,5 à 4 Hz,

La fréquence cérébrale la plus basse, à cette fréquence on accède à l'inconscient.

Si nous produisions uniquement des ondes Delta nous serions dans un sommeil très profond sans rêves. En réalité les ondes Delta se combinent avec d'autres ondes cérébrales et nous permettent d'accéder à notre intuition à une curiosité profonde, c'est une sorte de radar pour les situations et les personnes.

Les ondes Delta sont souvent observées chez les personnes qui travaillent dans des environnements thérapeutiques, des professions thérapeutiques, et également chez les personnes qui ont eu des expériences traumatiques et qui ont développé un radar pour faire face aux situations difficiles.

Ce sont les ondes cérébrales qui favorisent l'immunité et la guérison ( puisque ce sont celles émises lorsque nous dormons ), elles permettent de retrouver un équilibre mental et émotionnel, réduire l'anxiété et les réactions négatives face au stress.

Par conséquent, chacun d'entre nous fait quotidiennement l'expérience d'au moins trois états de conscience différents dans une même journée ; le soir juste avant de s'endormir, quand le mental se relâche et que l'esprit repose dans un état proche du rêve (ondes thêta), d'autre part l'état de sommeil profond (ondes delta) et enfin la conscience ordinaire qui correspond à l'éveil et à l'activité courante (ondes bêta). Il est notable que ces états de conscience ne sont induits par aucun facteur extérieur, mais par le cerveau lui-même.

La méditation va provoquer des états de conscience différents de l'état de conscience éveillé ordinaire, progressivement on va stimuler des ondes alpha, puis theta et enfin delta pour les grands méditants. Cela va permettre le développement de nouvelles cellules et connexions neuronales qui vont augmenter notre créativité notre intelligence notre intuition, notre mémoire , notre capacité de gérer avec plus de fluidité les aléas du quotidien.

[https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/le-cerveau-dans-tous-ses-etats\\_107838](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/le-cerveau-dans-tous-ses-etats_107838)