



Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement

Gerald Hüther

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement Gerald Hüther

 [Download](#) Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de ...pdf

 [Read Online](#) Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur ...pdf

Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement

Gerald Hüther

Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement Gerald Hüther

Téléchargez et lisez en ligne **Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement**

Gerald Hüther

208 pages

Extrait

Je redoute tant la parole des hommes. Ils expriment tout de manière si claire : et cela c'est un chien, et cela s'appelle une maison, et voici le début, et là-bas est la fin. Je crains aussi leur esprit, ils tournent tout en dérision, ils savent tout de demain et d'hier ; il n'est plus de montagne qui les émerveille ; leur jardin et leur bien confinent au divin. Je veux toujours mettre en garde et défendre : restez à distance. J'écoute si volontiers les choses chanter. Vous les touchez : elles sont immobiles et muettes.

Vous me tuez toutes les choses.

Rainer Maria Rilke

Rencontre et tour d'horizon

Là où j'habite, il y a une petite colline que les gens du coin appellent le mont des chevaux, même si là-haut les chevaux ne broutent plus depuis longtemps. Il est rare que quelqu'un s'aventure sur le chemin solitaire et verdoyant qui mène au sommet de cette colline. Pourtant, de ce promontoire, on a une vue étendue sur les alentours. Le paysage est sillonné par un réseau de routes et de chemins que prennent les gens en voiture, à vélo ou à pied. Tels des fourmis, certains filent à toute allure des villages environnants vers la ville, puis reviennent aux villages. D'autres passent entre les champs et traversent les forêts par les routes et les chemins de promenade.

Restez là-haut un instant avec moi. Ici, je peux parfois arrêter le temps et mieux j'arrive à le faire, plus le temps passe vite pour ceux qui sont en bas. Seul celui qui reste immobile voit comment les autres se déplacent, voit où ils vont sans arrêt et les pistes qu'ils tracent. Là-bas, au milieu de la forêt, une guinguette vient d'ouvrir. Regardez comme le petit chemin qui part de la ville s'élargit de plus en plus, comme ses lacets deviennent rectilignes. Il est maintenant devenu une route, et les premières voitures l'empruntent déjà. Et là-bas, en bordure de ville, une usine est en construction. Le chemin de terre cahoteux a été damé, on l'a recouvert d'asphalte et élargi en une quatre voies. Le trajet que l'on faisait auparavant en une heure ne prend maintenant plus que dix minutes. En contrebas, au bord du fleuve, le bac a cessé de fonctionner. Un peu plus en amont, ils ont construit un pont. L'ancienne gare du bac est déserte, l'accès est inutilisé. Et l'asphalte se fend déjà. Les premiers buissons commencent à pousser, bientôt on ne verra plus la route.

Je ne vous ai pas amenés ici pour vous montrer comment un réseau de routes et de chemins change constamment en fonction de son utilisation et comment ce réseau est adapté aux nécessités et aux réalités. Ce que nous pouvons observer de ce point surélevé est une image de ce que l'on qualifiera plus tard comme la percée décisive, au XXe siècle, de la neurobiologie dans le domaine de la compréhension de la fonction cérébrale. C'est un processus pour lequel nous n'avons pas encore de nom. Les Anglais et les Américains le nomment «*expérience-dépendent plasticity of neuronal networks*», c'est-à-dire la consolidation mais aussi la déchéance des connexions entre les neurones dans notre cerveau en fonction de leur utilisation. Présentation de l'éditeur

La peur oriente notre développement psychique et émotionnel. En agissant sur notre cerveau, elle provoque des réactions tant au niveau psychique qu'émotionnel et corporel. Dans ce livre, le Professeur Gerald Hüther explique de façon claire et accessible comment les schémas d'activation neuronaux déclenchés par la peur déterminent la formation d'émotions comme la haine, l'agressivité, la dépendance, la confiance, la foi, ou encore l'amour. Vous comprendrez comment le stress, une des manifestations biologiques de la peur est loin d'être un facteur négatif comme on le considère habituellement. Le stress est utile pour nous adapter aux changements.

S'appuyant sur cette découverte, l'auteur nous révèle l'histoire de l'évolution des espèces animales et de l'Homme, il détaille les différentes peurs que l'on peut ressentir, et nous invite à reconsidérer nos schémas de pensée pour nous ouvrir d'autres perspectives.

Sortez de l'autoroute de la pensée pour explorer d'autres chemins.

Grand neurobiologiste allemand, le Professeur Gerald Hüther dirige à l'Université de Göttingen le département de recherche fondamentale de neurobiologie et le centre de recherche préventive de neurobiologie. Il est l'auteur de plusieurs livres sur le sujet. [Biographie de l'auteur](#)

Grand neurobiologiste allemand, le Professeur Gerald Hüther dirige à l'Université de Göttingen le département de recherche fondamentale de neurobiologie et le centre de recherche préventive de neurobiologie. Il est l'auteur de plusieurs livres sur le sujet.

Download and Read Online [Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement](#) Gerald Hüther #LX45H7U0PGB

Lire Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement par Gerald Hüther pour ebook en ligne
Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement par Gerald Hüther Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement par Gerald Hüther à lire en ligne.
Online Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement par Gerald Hüther ebook Téléchargement PDF
Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement par Gerald Hüther Doc
Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement par Gerald Hüther Mobipocket
Biologie de la peur : Quand le stress devient moteur de changement par Gerald Hüther EPub

LX45H7U0PGBLX45H7U0PGBLX45H7U0PGB