Développement personnel

LES NEURONES MIROIRS

cellules de l'apprentissage

un circuit neuronal particulier

Les neurones miroirs ont été identifiés dans les années 90*. C'est une catégorie de cellules essentielles au processus de l'**apprentissage** par **imitation**.

C'est parce que nous sommes biologiquement programmés pour imiter les comportements - tel le bébé qui va reproduire les attitudes de ses parents - que ces neurones miroirs vont s'activer dès que nous voyons l'autre agir.

* par Vittorio Gallese et Giacomo Rizzolatti - université de Parme

un reflet pas comme les autres

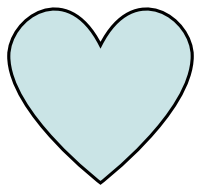
Ces neurones agissent aussi bien lorsqu'on effectue une action que lorsqu'elle est réalisée par un autre et qu'on ne fait que l'observer, voire même quand on ne fait **que l'imaginer**.

Ils agissent sur la **perception de la réalité.** Notre cerveau, leurré, ne faisant pas vraiment la différence entre le réel et l'imaginaire, ce que nous avons fortement imaginé nous apparaît comme réel.

par exemple ...

Baillez, et vous verrez votre voisin bailler à son tour. Prenez un fou rire et vous verrez comme c'est communicatif.

Et de même pour tout ce qui est apprentissage par l'exemple : en réalisant une même suite de mouvements, on va entrer en résonance avec l'autre.

La visualisation mentale, très utilisée chez les sportifs, utilise visiblement ce leurre : elle permet de répéter à l'avance le déroulé de l'épreuve ... et de la réussite, juste en se représentant par avance la situation.

Un grand merci pour vos likes et vos partages qui nous soutiennent tous les jours !