



Eva Voros

Au diapason de soi

30 clés vers le bien-être

Révélez votre potentiel grâce aux
neurosciences et à la pleine conscience



DERVY

Eva VOROS

AU DIAPASON DE SOI

30 clés vers le bien-être

*Révélez votre potentiel grâce
aux neurosciences
et à la pleine conscience*



Éditions Dervy

Image de couverture : © Adobe Stock (mariaaverburg)

© 2021, Éditions Dervy, une marque du groupe Guy Trédaniel
19, rue Saint-Séverin 75005 Paris

ISBN : 979-10-242-0441-3

Tous droits de reproduction,
traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

info@guytredaniel.fr
www.editions-tredaniel.com

Ce document numérique a été réalisé par [PCA](#)

OceanofPDF.com

« La conscience est un espace
très vaste à habiter. »

Jon Kabat-Zin

OceanofPDF.com

Introduction

Nous avons tous un potentiel qui nous permet d'aspirer à un état de bien-être, mais, quoi que l'on fasse, il semble qu'un grain de sable vienne bloquer le mécanisme en dépit de notre (bonne) volonté. En fait, personne ne nous a offert les outils nécessaires à la construction de notre bien-être, on tâtonne donc comme un aveugle dans le noir, seul, perdu, on tourne en rond et on retombe toujours dans les mêmes pièges, on avance et parfois on recule ou on s'effondre.

Les neurosciences, *ensemble des disciplines étudiant le système nerveux*, apportent aujourd'hui un éclairage nouveau sur les spécificités du fonctionnement du cerveau et mettent en exergue l'importance des émotions, du corps, de l'expérience, des relations sociales, de la mémoire et des processus cognitifs dans la conscience de soi.

Au départ d'exercices simples, vous allez découvrir comment vivre pleinement l'instant présent sans être dupe de votre mental ou de vos émotions, au contraire en sachant les intégrer pour atteindre l'équilibre et le bien-être, en offrant ainsi davantage de sens sur les théories et les concepts abordés au travers des neurosciences grâce aux pratiques issues de la psychothérapie, de la visualisation et de la pleine conscience.

Un travail personnel à tous les niveaux : corporel, mental, émotionnel et relationnel. Prendre soin de soi, faire le point sur ses forces et ses faiblesses, cultiver un bon rapport avec les autres, égalitaire et authentique, permet d'être en accord, en équilibre, en harmonie, au diapason de soi.

Comme le spectre de la lumière du jour est composé des couleurs de l'arc-en-ciel, l'équilibre personnel est composé de paramètres sur lesquels on peut agir : sentiments, émotions, relations, façon de (nous) juger, estime, image, confiance.

On ne naît pas adulte, on le devient, après avoir été bébé, enfant puis adolescent ; de même, on n'atteint pas la pleine conscience de soi sans des exercices préalables, sans un travail de développement personnel qui permet une évolution intérieure, un réajustement afin d'atteindre un état de bien-être plus profond.

Le processus proposé est basé sur une méthodologie reposant sur la théorie et la pratique d'exercices simples et efficaces pour identifier les points critiques à travailler. Des outils qui vont permettre à chacun de pouvoir évoluer à son rythme.

Un livre basé sur 30 étapes réparties en 3 thématiques, connaissance de soi, guérison intérieure et assertivité, qui recouvrent autant de paramètres sur lesquels agir : 3 thèmes de travail personnel pour acquérir les notions de base, progresser en douceur et en profondeur. Cette expérience ouvre la porte des possibles en apportant les outils nécessaires à la connaissance et au développement personnel.

OceanofPDF.com

Méthode

Ce programme vous permettra, étape par étape, d'apprendre des points essentiels pour cheminer vers la pleine conscience de soi et l'équilibre avec autrui. Les effets de l'apprentissage commencent dès le premier chapitre puisque l'approche est théorique sans être trop ardue, mais aussi pratique et basée sur votre expérience personnelle. Vous appliquez au jour le jour les concepts présentés, vous les intégrez dans votre vie.

Concrètement, pour approfondir chaque étape de la connaissance de soi, expérimentez l'exercice pratique proposé dans chaque chapitre. Les exercices nécessitent une réelle implication mais sont conçus pour être rapides et concis, aller droit à l'essentiel.

Un récapitulatif permet l'intégration grâce à une relecture des points abordés afin de s'approprier les clés du développement personnel.

Tout apprentissage implique des difficultés, cela fait partie du processus. Les verrous du changement s'ouvriront au fil des jours et les notions dont vous aurez pris conscience viendront s'ancrer progressivement.

Ce travail de connaissance de soi par étapes peut servir de base pour une thérapie avec un soutien extérieur si certaines blessures ne se referment pas avec les exercices proposés.

Si les blessures sont profondes, il peut être important d'être aidé par un thérapeute afin de cicatriser celles-ci, dépasser ses peurs ou ses croyances limitantes.

Une graine ne germe pas forcément immédiatement, elle prend des forces avant de pousser et de s'épanouir. Le chemin parcouru et ses détours sont toujours plus importants que le but à atteindre !

Chaque étape se complète au fil du temps pour arriver à un parcours complet où vous êtes en possession de toutes les clés, vous avez toutes

les cartes en main, théoriques et pratiques. La théorie sans la pratique des exercices ne permet pas l'apprentissage réel des concepts clés, l'apprentissage reste superficiel au contraire d'un apprentissage par la pratique qui touche à tous les niveaux de conscience et permet l'intégration réelle et donc le changement en profondeur.

Inutile aussi de vouloir brûler les étapes ; chaque étape nécessite en effet un temps minimum pour son intégration complète.

Ce parcours constitue un chemin initiatique vers la connaissance de soi.

À chacun aussi de prendre ce qui lui convient et de laisser de côté ce qui ne lui semble pas adapté. On peut piocher les outils à sa guise... On peut aussi lire le livre en entier afin d'avoir une vue globale de la démarche puis revenir à son rythme sur chacune des étapes du programme ; bref, chacun est libre de décider de l'approche qui lui conviendra le mieux.

À présent, lancez-vous dans l'aventure !

OceanofPDF.com

PARTIE 1

Connaissance de soi

Connais-toi toi-même

OceanofPDF.com

1. Prendre conscience et vivre l'instant présent

Vous le constatez souvent, votre esprit vagabonde et vous avez l'impression qu'il ne s'arrête jamais ! C'est normal : le cerveau produit sans cesse des pensées, ainsi que des images, et celles-ci sont à 70 % négatives. Pourquoi, me direz-vous ? Tout simplement parce que la nature a horreur du vide. Sérieusement ? ! Plutôt parce que vous êtes vivant et que tout comme votre cœur bat et que vos poumons respirent, votre système nerveux produit des pensées ! Et il n'y a pas de bouton off ! Même quand vous dormez, votre cerveau s'active et produit des rêves ou finalise ses apprentissages.

Des substances chimiques (dont les hormones et les neuromédiateurs) ont bien sûr un impact sur le déroulement de notre pensée. La dopamine est le neuromédiateur de la bonne humeur, la sérotonine instille le bien-être alors que le cortisol est sécrété lors du stress. Alors quand vous souriez, vous produisez de la dopamine et vous êtes de bonne humeur, tandis que lorsque vous avez les idées moroses, votre cerveau en produit moins ou inhibe leur production. Mais quelle est la poule et quel est l'œuf ? Est-ce parce que nous pensons à des choses tristes que cela a un impact sur nos hormones ou est-ce que nos hormones ont un impact sur notre humeur ? L'un et l'autre en fait puisqu'il y a interaction entre les différents processus qui se renforcent mutuellement. Donc, plus vous êtes triste, plus vous aurez des pensées maussades et plus vous serez heureux, plus vous serez de bonne humeur. Les routes neuronales se renforcent à chaque utilisation. C'est comme un sillon qui se creuse plus profondément à chaque fois. La répétition génère une autoroute neuronale qui se crée en assurant ainsi un apprentissage parfait ! On peut dire qu'il s'agit d'un cercle vertueux ou... vicieux, suivant le mode de pensée positif ou négatif.

On peut aussi se demander pour quelle raison le mode par défaut est plutôt à 70 % constitué de pensées négatives et à 30 % de pensées positives ou neutres ? Parce que nous sommes « câblés » pour être en état de vigilance active comme un primate au fond de la jungle qui risque de voir surgir un tigre qui veut le dévorer. En somme, dans notre inconscient, c'est manger ou être mangé... Tout cela est régi par notre système nerveux autonome (SNA) et se déroule de façon automatique. Bien sûr dans notre mode de vie moderne, il n'y a pas de danger à chaque coin de rue, cependant, notre état d'alerte est là en permanence et génère un stress de base qui nous met en tension « utile ». La vie n'étant pas un long fleuve tranquille, nous le savons tous, nous sommes prêts au pire préventivement. La menace est imaginaire mais l'impact est le même. Au cas où un tigre surgirait, notre système nerveux est paré pour programmer une décharge d'adrénaline qui accélérera notre cœur, préparera nos muscles pour produire un effort et nous pousser à agir/attaquer, à fuir ou à nous immobiliser.

On peut dire que sans arrêt, nous sommes sur le qui-vive, prêts à sauver notre peau et en train d'analyser ce qu'il se passe dans notre environnement pour nous préparer à affronter un danger petit ou grand. C'est tout le paradoxe, la même préparation survient qu'il s'agisse d'une menace minimale ou maximale, réelle ou imaginaire... À nous d'apprendre à dépasser nos automatismes cérébraux, de devenir conscients de ceux-ci et de déterminer la stratégie adéquate, ce que nous découvrirons au fil de la lecture.

ZOOM : LA NEUROPLASTICITÉ

Il y aurait environ 90 à 100 milliards de cellules nerveuses (neurones) dans un cerveau et chaque neurone est connecté avec environ 1 000 à 10 000 connexions synaptiques, assisté de 1 000 milliards de cellules gliales. Le tout relié électriquement et chimiquement grâce à 5 000 sortes de molécules, dont une centaine de neuromédiateurs. Les milliards de milliards de réseaux neuronaux et synaptiques possibles dans un cerveau humain forment une entité en permanente reconstitution : il existe donc une plasticité cérébrale qui nous permet d'évoluer tout au long de notre vie ! Ainsi, un morceau de la taille d'un grain de sable contient plus d'un milliard de synapses, donc de contacts interneuronaux.

Une véritable jungle grouillante de vie sous notre crâne ! Et si nous perdons un neurone par seconde, nous savons désormais que de nouveaux neurones naissent constamment dans une zone proche du bulbe rachidien mais le plus important n'est pas tant les nouveaux neurones que les nouvelles connexions notamment sous l'impact du désir, de l'affection, de la réflexion, de l'action, de l'effort volontaire. Les

chercheurs ont ainsi pu constater, grâce aux nouvelles techniques d'imagerie cérébrale, que toute expérience – physique, émotionnelle ou intellectuelle – faisait naître ou remodelait en nous un réseau neuronal.

Selon la loi de Hebb : stimuler un fragment de réseau revient à allumer et modifier un réseau entier. Les réseaux de neurones sont à la fois stables et mouvants.

◆ En pratique

Exercice 1 : Centrage

Objectif : Cet exercice permet de se centrer sur sa respiration et sur son corps, expérimenter la conscience de l'intérieur et vivre l'instant présent.

Après avoir découvert certaines des fascinantes et déroutantes facettes de notre cerveau, nous pouvons expérimenter notre conscience grâce à un premier exercice qui vise à focaliser son attention sur son souffle en s'ancrant tout d'abord dans son corps durant cinq minutes. L'esprit s'inscrit dans notre corps ou l'inverse, le corps s'imprime dans notre esprit, ce que l'on appelle la corporéité ; les deux sont interdépendants et permettent notre présence au monde.

Prendre cinq minutes de son temps pour soi alors que l'on a des vies tellement remplies n'est pas toujours simple. Allez-vous vous octroyer ce moment personnel pour commencer à vivre en pleine conscience ?

Je me centre sur mon souffle...

Installez-vous confortablement et placez le projecteur de votre attention sur votre souffle qui va et qui vient, à son rythme.

Quand les pensées vous emportent au loin, ramenez doucement votre attention sur votre souffle et continuez à ressentir le mouvement de l'air qui passe par vos narines, gonfle votre cage thoracique, votre abdomen, puis suivez l'expiration. Ne modifiez pas le rythme de votre respiration, qu'il soit lent, rapide ou saccadé, prenez-en conscience, simplement.

Est-ce difficile de focaliser son attention sur son souffle ?

Rester « sans rien faire » n'est peut-être pas bien vu (par vous-même ou par d'autres) et il se peut que vous hésitiez à pratiquer vos séances parce que vous n'avez pas de temps « à perdre »... Il s'agit, dans ce monde de performance tous azimuts, de prendre du temps pour soi, de se donner le temps. Quoi qu'il en soit, vous n'êtes qu'au début du chemin et ce qui compte n'est pas où l'on va mais de parcourir le chemin, de le « faire » afin d'« être » pleinement soi, en corps et conscience. C'est le premier pas vers soi. Osez !

Comme l'esprit est naturellement désordonné, vous avez certainement dû ramener votre conscience régulièrement sur votre souffle. C'est normal, c'est sa nature !

D'autre part, vous avez peut-être observé un état intérieur de détente en vous centrant sur votre respiration ? C'est un effet possible mais ce n'est pas le but recherché, néanmoins, cet état de détente du corps et de l'esprit est le bienvenu ! Il se peut aussi que le corps manifeste des sensations inconfortables... Bref, un premier pas vers soi, ouvert à l'intérieur comme vers l'extérieur, en pleine conscience, ici et maintenant, dans l'instant présent.

Passons à présent à l'étape suivante qui vous permettra de mieux comprendre votre mental et de découvrir les richesses insoupçonnées de votre potentiel.

OceanofPDF.com

2. Observer ses pensées, ne pas (se) juger

Pour tenter de comprendre le fonctionnement du cerveau, des chercheurs placent à l'intérieur d'un scanner IRMf (imagerie par résonance magnétique fonctionnelle) des cobayes humains qu'ils invitent à ne penser à « rien », ce qui est impossible et signifie donc au mieux à méditer, ou au minimum à rêvasser en laissant son mental à la dérive. Les personnes sont interrogées après-coup pour décrire ce qu'il se passait quand il était censé ne rien se passer... En fonction de leurs réponses, il semblerait qu'il y ait deux types de psyché humaine : les verbales et les visuelles. Et les verbales ont apparemment plus de pouvoir de plasticité volontaire que les visuelles. Au vu des expériences menées par les équipes de recherche, il semblerait que le langage non conscient qu'utilisent les différentes zones du cerveau pour communiquer entre elles repose sur des échanges d'images ou sur une grammaire et une sémantique comme le langage.

Nous avons donc un flux de pensées et d'images autonome en permanence et cela colore notre vision du monde à chaque instant. La couleur ambiante sera donc liée à notre état d'esprit et nous pouvons, pour commencer, en prendre conscience : « Tiens, aujourd'hui j'ai mauvaise mine, mes pensées sont maussades et je ne suis pas en forme. Que m'est-il arrivé ? »

Selon Antonio Damasio, éminent neurologue, « ce qui distingue un cerveau comme celui que nous possédons, c'est l'étonnante aptitude à créer des cartes. Quand le cerveau produit des cartes, il s'informe. Les informations contenues dans les cartes peuvent servir, sans passer par la conscience, à guider plus efficacement le comportement moteur. Mais lorsque le cerveau fabrique des cartes, celles-ci créent aussi des images, lesquelles représentent ce qu'il y a de plus courant dans notre esprit.

Enfin, la conscience nous permet de les percevoir, de les manipuler et de leur appliquer des raisonnements¹ » (Damasio utilise, de façon interchangeable, la notion de carte, d'image et de structure neurale. Note de l'auteur). « Les cartes ne sont pas statiques. Elles sont changeantes ; elles fluctuent d'un moment à l'autre pour refléter les modifications qui se produisent dans les neurones, ce qui en retour reflète ce qui se passe à l'intérieur du corps et dans le monde environnant. »

6 ou 9 ?

Suivant l'endroit où l'on se trouve, chaque personne peut voir une chose différente. Ainsi, le même objet peut signifier un 6 ou un 9 suivant la perspective de vue.

Avec cette métaphore, on peut comprendre que de deux points de vue peuvent découler deux images ou deux « vérités ».

La vérité n'est donc que relative et correspond à une vision partielle de la réalité qui, suivant le point de vue, peut rassembler ou diviser.

L'escalier monte ou descend ?

Dans cette métaphore, suivant que l'on se place sur le palier du haut ou du bas, l'escalier sera vu comme montant ou descendant. Deux « vérités » ou deux points de vue ? Il n'y a bien sûr qu'un seul escalier mais il y a plusieurs façons de l'envisager...

De la subjectivité...

Comme on le constate, ce qui divise n'est souvent qu'une vision subjective liée à sa propre perception, à la construction de ses propres cartes pour décoder le réel. Celui-ci est perçu par chacun de façon unique et chaque personne peut se revendiquer d'une vision de la réalité qui est alors vue à travers un prisme particulier et qui sera « vraie » suivant le point de vue particulier. Le réel n'est qu'une affaire de représentation et d'accord, ou non, sur sa signification. Ces positions tranchées ne sont que des visions de « clan » qui se forment autour de pensées vues sous un certain angle. Chaque personne pourrait en théorie voir le réel sous un autre angle et adopter celui de l'autre personne, cependant, chacun est limité par sa propre construction du monde qu'il lui faudra déconstruire pour envisager un autre angle d'attaque, avoir une approche plus globalisante et tenir compte de la complexité.

ZOOM : NOTRE CERVEAU EST AUTONOME

On considère que les fonctions exécutives du cerveau, c'est-à-dire la mémoire de travail, l'attention, la flexibilité mentale et la pensée abstraite, sont situées au niveau du cortex préfrontal. Celui-ci permet de court-circuiter les automatismes et de sélectionner la stratégie adéquate en fonction des expériences passées.

Notre cerveau prend la majorité de nos décisions pour nous et celles-ci sont prises par notre inconscient dans 99 % des cas. Le dicton veut que l'on n'utilise qu'une infime partie de son cerveau, pourtant les études prouvent que l'on utilise la plupart de ses cellules nerveuses même durant le sommeil. Ces 99 % constituent le « fonctionnement cortical par défaut ». Seulement 1 % de l'activité est dite « cognitive », donc accessible à la conscience et nous sert à penser, inventer, décider, sentir, parler ou agir². Heureusement que notre cerveau est super efficace et qu'il veille automatiquement à notre fonctionnement optimal en permanence de la naissance jusqu'à notre mort.

Ce qui est dans notre champ de conscience est situé dans notre mémoire de travail qui se situe dans le lobe frontal. Notre capacité d'attention éclaire notre conscience. Tout le reste de notre activité cérébrale se déroule en arrière-plan et de façon autonome. Pourtant, c'est le 1 % de conscience qui nous permet de diriger nos choix et d'exercer un contrôle sur notre activité mentale ou sur notre vie : notre libre arbitre.

◆ En pratique

Exercice 2 : Observation bienveillante

Objectif : Cet exercice permet de diriger son attention vers l'observation de son fonctionnement mental et d'en prendre conscience.

L'observation de ses pensées nécessite un regard extérieur, une métavision, c'est-à-dire un regard qui s'observe lui-même, comme un spectateur qui observerait une caméra qui filme une scène qui se déroule sous ses yeux.

Ne pas (se) juger

Regarder sans juger, tel est l'objectif de cet exercice.

Installez-vous confortablement et centrez votre attention sur votre respiration : ancrez-vous durant cinq minutes.

Puis lâchez votre attention de votre respiration durant cinq minutes et laissez votre mental libre. Observez la scène que l'on voit dans le film de ses pensées et remarquez la couleur de ses jugements, de ses activités mentales, de son imaginaire... sans se dire que c'est bien ou mal. Simplement observez avec bienveillance et détachement.

Après cette pause méditative, reprenez calmement le cours de vos activités habituelles.

Que constatez-vous ?

Le flux des pensées et des images est intarissable... Une pensée succède à une autre et ainsi de suite ; si vous ne vous y accrochez pas, elles s'évanouissent comme des bulles de savon. Elles sont parfois passionnantes, parfois dérangeantes, structurées ou désordonnées, qu'importe, elles vont et viennent, ce ne sont que des idées qui se bousculent dans notre tête, on peut apprendre à lâcher prise sur notre mental, à regarder sans s'attacher, sans s'identifier en étant comme un simple spectateur de soi-même.

La pleine conscience, qu'est-ce que c'est ?

L'expression « pleine conscience » (aussi appelée « méditation de pleine conscience ») ou « *mindfulness* » (en anglais) désigne un état de conscience ouvert qui résulte d'une attention au moment présent tel que notre expérience se présente à nous, d'instant en instant.

Selon Jon Kabat-Zinn³, une image qui reflète bien ce processus de transformation consiste à voir la *mindfulness* comme une lentille qui capte les énergies dispersées et réactives de notre esprit et les focalise en une source cohérente pour vivre, pour résoudre les problèmes et pour guérir. Il explique que par routine et sans le savoir, nous gaspillons une quantité considérable d'énergie en réagissant automatiquement et inconsciemment au monde extérieur et à nos expériences intérieures. Cultiver la pleine conscience veut dire recentrer et solliciter nos énergies gaspillées. Cela peut nous guider vers la découverte de profonds royaumes de détente, de calme et de vision pénétrante. À tout instant, le chemin qui y mène est aussi proche que notre corps, notre esprit et notre respiration. Ce territoire est toujours accessible. Il est toujours là, à notre portée, indépendant de nos problèmes.

La pleine conscience n'est fondamentalement qu'une façon de faire attention. C'est une façon de regarder profondément en soi-même, dans un esprit d'examen et de compréhension de soi⁴.

Quelle posture adopter ?

En position assise, debout ou couchée, les yeux fermés (ou mi-clos), votre conscience se centre sur vos sensations corporelles et sur votre respiration.

Une bonne posture assise (sur une chaise ou un coussin) permet de cultiver certaines attitudes intérieures comme la présence à soi et la vigilance. La colonne vertébrale est bien alignée verticalement, dans une

posture digne, ni trop raide, ni trop rigide, ce qui invite l'esprit à se poser. Le principe est de rechercher la stabilité tout en restant immobile.

Sur une chaise, le dos est décollé du dossier, vos pieds reposent bien à plat sur le sol et vos mains sont posées sur vos cuisses ou vos genoux.

Sur un coussin de forme ronde (zafu) ou demi-lune (fuzen), on peut se poser en tailleur ou en lotus, suivant vos possibilités. Il importe toujours de trouver une posture confortable qui vous convienne et de ne pas dépasser les limites de votre corps.

OceanofPDF.com

3. Identifier ses émotions

Tout comme il existe en toile de fond un murmure régulier de pensées ou d'images dans l'esprit, il y a aussi un bourdonnement constant d'émotions. Ainsi, nous vivons des émotions, agréables ou désagréables, faibles ou intenses, près de 90 % de notre temps. Elles colorent nos pensées, alimentent nos relations sociales et influencent aussi bien notre motivation que nos décisions.

Mais face à cette vie émotionnelle foisonnante, nous ne réagissons pas tous de la même façon. Les compétences émotionnelles correspondent à la façon dont nous identifions, comprenons, exprimons et écoutons, régulons et utilisons nos propres émotions, ainsi que celles des autres.

La phrase célèbre de Socrate : « Connais-toi toi-même », renvoie à cette évidence qu'il faut être conscient de ses propres émotions et sentiments au fur et à mesure de leur apparition. Or, rien de moins évident que cette métacognition de ses propres émotions. Avoir conscience de soi désigne donc cette attention permanente à son état intérieur. Dans cette conscience réflexive, l'esprit observe et étudie l'expérience elle-même, y compris les émotions.

Cette conscience émotionnelle de soi repose sur une activation du néocortex, en particulier les aires du langage qui cherchent à identifier et à nommer les émotions sans se laisser emporter par celles-ci. C'est la différence qu'il y a entre le fait de se mettre en colère et de penser : « C'est de la colère que je ressens », pendant que l'on est furieux intérieurement.

Il est possible d'améliorer ses aptitudes : mettre les bons mots sur ce que l'on ressent, déterminer ce qui nous a mis dans tel ou tel état, exprimer posément ses émotions, accepter et apprécier ce que l'on éprouve et ce que l'on vit... sont des stratégies que chacun peut mettre en œuvre et améliorer au cours du temps.

Près de 50 % des individus éprouvent des difficultés à identifier ce qu'ils ressentent exactement. Il y a donc matière à travailler... De plus, environ 10 % de la population est alexithymique : ces personnes ne parviennent pas du tout à distinguer la colère, la peur, la tristesse ou encore l'embarras... Elles savent juste dire qu'elles se sentent mal¹.

L'intelligence émotionnelle désigne l'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres.

On y retrouve quatre composantes organisées hiérarchiquement (de l'aptitude la plus basse à la plus élevée) :

- la capacité à percevoir, décoder et exprimer les émotions ;
- la capacité à utiliser les émotions comme facilitateurs de la pensée ;
- la capacité à raisonner au sujet d'émotions et en appréhender la complexité ;
- la capacité à gérer/réguler ses émotions et celles des autres.

Selon le biologiste Henri Laborit, une émotion est une réaction adaptative à un stimulus interne (physiologique ou psychique) ou externe (environnement), qui permet à l'individu d'adapter son comportement (combattre, fuir ou se soumettre) face à la situation rencontrée et d'assurer ainsi sa survie, mais aussi de communiquer son état psychologique par des modifications physiologiques (rougeur, pâleur, tremblements...), des manifestations corporelles (agitation, posture...) ou des mimiques (sourire, froncement des sourcils...).

En vue d'une régulation homéostatique durable, il faut une régulation optimale de la vie. Selon l'éminent neurologue Antonio Damasio, nous savons que le processus fondamental s'exprime dans l'esprit conscient à travers des sentiments agréables pour les fourchettes optimales, par des sentiments déplaisants, voire douloureux, pour les fourchettes dangereuses². Ainsi, les fonctionnements optimaux de l'organisme se

traduisent par des états vitaux efficaces et harmonieux et constituent le substrat même de nos sentiments de bien-être et de plaisir. Au contraire, les états vitaux désorganisés, inefficaces et disharmonieux, les signes avant-coureurs de la maladie et de l'échec du système, constituent le substrat des sentiments négatifs. L'expression de nos états émotionnels inscrits dans notre corps est le baromètre de notre gestion vitale.

Les chercheurs s'accordent presque tous pour reconnaître **sept émotions primaires** qui se retrouvent dans toutes les cultures et qui sont à la base des nuances subtiles et variées qui composent les sentiments :

La colère : fureur, indignation, animosité, mécontentement, irritabilité, hostilité... (>< haine et violence pathologique)

La tristesse : chagrin, morosité, apitoiement, désespoir, mélancolie, dépression... (>< manie)

La peur : anxiété, appréhension, effroi, terreur... (à l'extrême : phobie, panique)

Le dégoût : mépris, dédain, aversion, répugnance, écœurement...

Le plaisir : bonheur, joie, soulagement, détente, fierté, satisfaction... (à l'extrême : manie)

L'amour : approbation, confiance, gentillesse, affinité, engouement...

La surprise : ahurissement, choc, stupéfaction, étonnement...

Seules deux émotions sont de nature positive : le plaisir et l'amour ; une est neutre : la surprise, les autres sont négatives.

Les émotions primaires ne sont pas propres à l'homme, un chien ou un singe, par exemple, peut exprimer ces mêmes comportements.

Les émotions secondaires, comme l'admiration (joie + amour) ou la honte (colère + peur) sont des composés des émotions primaires et seraient propres à l'espèce humaine. Pour les autres émotions, le débat reste ouvert.

Les émotions jouent un rôle significatif dans la performance humaine notamment au niveau de la prise de décision, d'où l'importance de savoir les décrypter. Les signes intuitifs qui nous guident sont des impressions viscérales d'origine limbique, ce qu'Antonio Damasio nomme des « marqueurs somatiques », que l'on pourrait traduire par des sentiments instinctifs, une sorte d'alarme automatique dont le rôle est d'attirer l'attention sur un danger potentiel dans une situation donnée. Ces indications permettent de décider avec plus de confiance. Pour être en accord avec nos choix personnels, il faut donc aussi être en accord avec nos sentiments profonds.

L'instant où une émotion devient consciente correspond à son enregistrement dans le cortex frontal. Mais les émotions en deçà du seuil de la conscience peuvent également exercer une influence profonde sur la façon dont nous réagissons.

La prise de conscience par le cortex permettra de réévaluer les choses, de se défaire d'un éventuel sentiment négatif et de changer d'attitude ou d'humeur. Le but étant l'équilibre et non l'extinction des émotions, chaque sentiment possédant une valeur et une signification. Pour se sentir bien, il ne faut pas éviter tous les sentiments pénibles mais contenir les orages émotionnels qui mobilisent constamment l'esprit.

ZOOM : LE CERVEAU ÉMOTIONNEL

Route haute et route basse.

La route neurale haute va de l'amygdale au cortex préfrontal droit, siège des états négatifs. Quand ce circuit est activé, nos pensées se fixent sur ce qui a provoqué notre émotion. Plus nous sommes préoccupés par celles-ci, plus notre agilité mentale est ralentie. De même, quand nous sommes tristes, le taux d'activité du cortex préfrontal diminue et nous générons moins de pensées. Anxiété et colère d'un côté, tristesse de l'autre font baisser l'efficacité cérébrale jusqu'à l'inefficacité. L'ennui également. Quand l'esprit s'évade, il perd toute concentration.

Lorsque notre cerveau transfère la prise de décision à la route basse qui passe par l'amygdale, nous devenons incapables de penser clairement ; plus la pression est forte, plus nous perdons nos moyens intellectuels. L'ascendant pris par l'amygdale limite nos capacités d'apprentissage, de mémoire à court terme, de planification et d'organisation efficaces. Nous sombrons dans ce que les spécialistes appellent un « dysfonctionnement cognitif³ ».

La résilience physique et psychique dépend en partie de la capacité de la route haute à gérer la route basse qui est plus rapide. Cela influe également sur les capacités de notre système immunitaire.

L'utilité de la route basse est pourtant importante puisqu'elle nous permet de réagir instinctivement à certains stimuli représentant un danger potentiel, comme la vue d'un serpent, et nous permettre d'agir immédiatement, ou provoque l'inhibition ou la fuite. C'est un acquis de l'évolution qui a permis aux êtres vivants de survivre.

Par ailleurs, des cellules fusiformes, les neurones fuseau, relie la route haute et la route basse et nous aident à réguler/adapter nos réponses en fonction de nos émotions. Le cortex préfrontal nous permet aussi de formuler la réponse la plus adaptée.

L'observation de ses émotions nécessite d'identifier ce qu'il se passe dans le corps, car souvent celui-ci exprime ce que les mots n'arrivent pas à dire. Par exemple : avoir une boule dans la gorge, avoir mal au cœur ou en avoir plein le dos indiquent des émotions ancrées dans le corps.

Les tensions corporelles sont le reflet de nos tensions émotionnelles, le corps parle et s'adresse à notre conscience avec les maux du corps qui sont autant de mots que nous devons apprendre à écouter ou décoder.

L'identification représente la capacité d'identifier un ressenti comme étant une émotion et non un état physiologique. Cela conduit soit à l'acceptation de l'émotion, soit à son refus (intellectualisation, déni, détournement). Par exemple : Je ressens une boule dans la gorge, est-ce du stress, de la colère ou de la tristesse ou... ?

Bien sûr, le corps peut aussi ressentir de la détente et indiquer que vous vous sentez bien !

◆ En pratique

Exercice 3 : Détente et balayage corporel (20 à 40 minutes)

Objectif : Cet exercice permet de se détendre au niveau corporel et de retrouver une unité corps-esprit. Il nous amène à être conscients des sensations de chaque partie de notre corps, puis de l'ensemble de notre corps à la fin de la pratique.

Installez-vous confortablement et fermez les yeux, en prenant conscience de votre position. Vous êtes à l'écoute de votre respiration et vous vous laissez glisser dans la détente.

Relâchez tous les muscles de votre visage, de votre tête : les muscles du front, autour des yeux, vos paupières. Puis relâchez les muscles des joues, les lèvres et votre mâchoire se desserre.

Vous laissez glisser la détente le long de votre cou. Vous relâchez tous les muscles du cou, de la nuque. Les épaules se font plus lourdes. Vous relâchez l'extérieur des bras, des avant-bras, les poignets jusqu'au bout de vos doigts.

Vous portez à présent votre attention sur le thorax, au niveau du sternum. Et à partir de ce point, vous relâchez tous les muscles de la cage thoracique. Vous relâchez également la colonne vertébrale dorsale, sans oublier l'intérieur de vos bras, jusqu'aux paumes de mains.

Ensuite, à partir d'un point au-dessus du nombril, relâchez tous les muscles de votre ceinture abdominale, vous percevez les muscles du ventre qui se relâchent. Tous les muscles de votre colonne vertébrale lombaire sont relâchés.

À partir du bas-ventre vous relâchez tous les muscles du bas du corps, jusqu'au bout de vos orteils. En commençant par relâcher les muscles fessiers, le bassin, les hanches. Les muscles des cuisses, les genoux, les mollets, les chevilles et les pieds se relâchent.

Et en portant votre attention sur le nombril, vous prenez conscience de toute la forme de votre corps dans cette détente agréable. Prenez le temps d'apprécier votre corps relâché. Tout comme votre respiration qui est devenue tranquille, calme. Prenez conscience de la forme de la détente globale de votre corps, de son équilibre, de sa respiration. Vous essayez d'écouter tout ce qu'il se passe à l'intérieur de vous. Sans jugement et sans a priori.

Puis très tranquillement, vous allez prendre trois respirations profondes. Et pour terminer, remettre votre corps en tension musculaire en commençant par bouger les pieds et remonter tout doucement jusqu'à votre visage.

Qu'avez-vous ressenti comme émotions dans votre corps ?

Votre corps avait-il des zones douloureuses ou ressentiez-vous des tensions dans certaines parties ? Il se peut que vous ne notiez aucune sensation particulière... Ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal. L'important est juste de laisser être. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méditation. Vous êtes là où vous devez être.

Notez que le balayage corporel peut se dérouler autrement : par exemple débiter par la jambe gauche ou droite, faire les deux jambes ensemble, débiter par la jambe gauche puis le bras gauche en latéral... ; le tout est de bien rassembler toutes ses sensations en fin de balayage pour créer une unité corps-esprit.

OceanofPDF.com

4. Gestion des émotions

Il n'y a pas de bonne gestion émotionnelle sans une bonne gestion de ses pulsions, car elles motivent le besoin d'agir. Rappelons qu'étymologiquement *émotion* signifie « mettre en mouvement », donc la capacité de refréner ce mouvement à ses débuts, de résister à ce besoin d'agir, est due vraisemblablement à une inhibition des signaux de la route basse en direction du cortex moteur. Une expérience menée dans les années soixante, le test des bonbons¹, a permis de démontrer qu'il peut exister dès le plus jeune âge une aptitude à retenir ses émotions et donc à retarder la satisfaction de ses pulsions. Dans cette étude faite auprès d'enfants de 4 ans, on leur offrait la possibilité de manger un bonbon immédiatement ou de recevoir deux bonbons s'ils attendaient le retour de l'expérimentateur durant un temps qui leur semblait interminable. Environ un tiers des enfants étaient capables d'attendre et de reporter la satisfaction d'un désir immédiat. La valeur prédictive de l'épreuve est apparue entre douze à quatorze ans plus tard, lorsque les sujets étaient devenus adolescents. Ceux qui avaient saisi le bonbon présentaient à l'adolescence une tendance à plus éviter le contact avec autrui, étaient têtus, indécis, facilement contrariés par leurs déboires, souvent plus jaloux ou envieux, susceptibles et donc, sources de conflits. En revanche, les enfants qui n'avaient pas saisi le bonbon se montraient à l'adolescence prêts à affronter la vie en société : efficaces, sûrs d'eux et capables d'affronter les déboires, connaissant moins le doute, la peur et l'échec. Plus de dix ans après, ils restaient capables de remettre à plus tard une récompense.

Comme la plupart de nos réactions émotionnelles ont été façonnées dans notre enfance, avec notamment nos parents, nos frères et sœurs, nos relations amicales..., on ne modifie pas son fonctionnement émotionnel du jour au lendemain, cela exige de la motivation et de la persévérance et dépendra donc de la (bonne) volonté de chacun. Il existe donc des

habitudes psychologiques qui sont déclenchées automatiquement si cela touche à certains de nos besoins primordiaux : l'amour et le respect, ou de nos peurs primaires : l'abandon ou la perte, et cela se déroule alors comme si notre survie était en jeu. Or, aucune solution ne peut être trouvée lorsqu'on est sous l'emprise de nos émotions. La première chose à faire est de maîtriser ses propres sentiments négatifs, ce qui signifie d'être capable de se remettre rapidement d'un débordement émotionnel parce que l'on perd sa capacité à écouter, à penser et à s'exprimer clairement.

On distingue trois catégories de personnes suivant leurs capacités de gestion émotionnelle. Tout d'abord, *celles qui ont conscience d'elles-mêmes*. Ces personnes font naturellement preuve de subtilité dans leur vie affective. Lorsqu'elles sont de mauvaise humeur, elles ne ressassent pas et sont capables de s'en défaire rapidement. Leur caractère attentif les aide à maîtriser leurs émotions. Ensuite, *celles qui se laissent submerger par leurs émotions*. Cela se passe comme si l'émotion était au pouvoir et elles ne peuvent y échapper tout en s'y abîmant. Leur vie affective semble peu contrôlée. Et pour finir, *celles qui acceptent leurs dispositions d'esprit* quelles que soient les conséquences et sont donc peu enclines à modifier leurs humeurs même si celles-ci sont négatives. Ces personnes ont conscience de leurs sautes d'humeur mais les acceptent et ont tendance à s'y laisser aller et ne rien faire.

Il s'agit donc d'habitudes et de styles relationnels personnels qui sont en quelque sorte inscrits dans notre cerveau comme des autoroutes neuronales figées et il sera nécessaire de développer, si ce n'est déjà fait, un mode « neutre » qui permettra de conserver sa capacité d'autoréflexion, donc nos capacités préfrontales, même dans la tempête des émotions.

Certains penseront peut-être qu'exprimer ses émotions positives ou négatives de façon débridée lorsqu'elles se présentent peut faire du bien et agir comme une « vidange émotionnelle² », or c'est un mythe, comme le souligne Christophe André. En effet, plus on laisse libre cours à la colère, plus celle-ci se nourrit d'elle-même et augmente l'irritabilité et la frustration. De même, les larmes vous rendent encore plus triste, car pleurer augmente sa sensation de détresse, ainsi que sa fréquence cardiaque et sa tension artérielle. Les chercheurs précisent que pleurer

peut soulager uniquement si l'on est entouré d'une présence bienveillante qui vous assure compréhension et consolation. Pleurer seul ou face à des interlocuteurs indifférents ou hostiles risque de vous enfoncer un peu plus. Comme on le constate, l'expression brute de ses émotions fortes ne permet pas le recul ou l'expression nuancée de son ressenti, ce qui peut aggraver l'état émotionnel de base et entretenir un conflit au lieu de l'apaiser durant des heures, voire des jours. Le principe étant que les routes neuronales utilisées sont renforcées en permanence. Ce qui ne s'utilise pas s'appauvrit et disparaît. Les recherches actuelles ne se posent plus la question de savoir si les émotions *causent* les maladies mais bien quel est leur *rôle* dans la survenue ou l'évolution de celles-ci. La causalité n'est plus linéaire. Il ne s'agit pourtant pas de refouler ses émotions, car l'attitude inverse du défolement émotionnel demeure aussi néfaste pour l'individu que les coups d'états émotionnels.

Mais alors comment gérer ses émotions ? Il s'agirait d'y réfléchir de façon constructive afin d'accroître ses chances de trouver une solution, ce qui signifie aussi de ne pas se laisser ronger par les tracasseries. Mentalement, les soucis s'expriment presque toujours de manière auditive plutôt que visuelle – c'est-à-dire en paroles et non en images –, ce qui n'empêche pas certains de se faire des films catastrophe dignes d'un bon thriller hollywoodien. Le plus efficace afin d'apaiser la personne semble être de se centrer sur la détente du corps procurée par la relaxation ou la méditation. Il est donc possible de détourner les soucis en ne se fixant pas sur eux mais en détournant l'attention, ce qui diminue l'angoisse physiologique et permet de sortir de l'état de submersion psychologique.

Apprendre à cultiver les émotions positives est tout un art qui nécessite que l'on s'y emploie activement.

ZOOM : CORTEX PRÉFRONTAL GAUCHE ET DROIT

Lorsque l'esprit fonctionne dans un état d'harmonie interne, facilité, efficacité, rapidité et puissance d'action sont à leur niveau maximal et ces moments sont vécus comme un plaisir. L'imagerie cérébrale montre que cela correspond, chez un droitier, à une grande activité dans le cortex préfrontal gauche, pierre angulaire de la route haute. Quand l'activité préfrontale augmente, les capacités mentales telles que la pensée créatrice, la souplesse cognitive et le traitement d'information sont décuplées.

L'aire préfrontale gauche³, comme l'explique Daniel Goleman, régule une cascade de circuits dans les aires du cerveau inférieur qui déterminent le temps de récupération après une épreuve – c'est-à-dire notre résilience. Plus l'activité est

intense dans l'aire préfrontale gauche, plus nous sommes aptes à développer des stratégies cognitives de régulation émotionnelle et plus nous récupérons vite.

◆ En pratique

Exercice 4 : Visualisation positive

Objectif : Cet exercice permet de s'emplir d'émotions positives.

Relâchez-vous dans une position de détente au fond du siège, en fermant les yeux.

Vos pieds sont déposés sur le sol, votre bassin est dans l'alignement de votre dos pour éviter toutes tensions et vos mains sont sur vos cuisses.

Concentrez-vous alors sur les points d'appui de votre corps sur la chaise. Faites quelques profonds soupirs pour chasser toutes les pensées négatives, les pressions inutiles.

Puis prenez le temps de suivre votre respiration naturelle quelques instants, comme une vague régulière, paisible.

Et, tranquillement, laissez venir à vous une image agréable, douce : un paysage, un moment du quotidien qui vous fait particulièrement plaisir ou encore un souvenir agréable. Il est synonyme de bien-être et de joie pour vous. Vous prenez alors tout votre temps pour vivre ce contenu positif, en laissant vos cinq sens s'éveiller : les couleurs, les personnes chères, les odeurs, les bruits, des saveurs ou encore la température extérieure sur votre peau.

En vivant ce doux contenu, laissez monter les émotions positives. Elles vous apaisent. Vivez les sensations positives, les ressentis agréables.

Vivez pleinement cet instant.

Puis, quand vous le souhaitez, inspirez profondément, comme pour capter ce moment et les émotions associées. Et sur l'expiration, vous envoyez toutes ces émotions positives dans votre corps. Vous répétez cette

respiration profonde plusieurs fois de suite. Laissez tout ce positif se diffuser, comme une douce lumière dans la tête, le cou, les épaules, le dos, le thorax, les bras, le ventre et le bas du corps.

Pour terminer, remettez votre corps en tension musculaire, tout doucement en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à votre visage, pour enfin ouvrir les yeux. Vous êtes alors rempli de positif et libéré de toutes autres émotions.

Qu'avez-vous ressenti ?

La méditation de pleine conscience est un état mental destiné à libérer l'esprit et permet de faire une pause dans toute la profusion de nos pensées, images mentales et dialogues intérieurs. Petit à petit, le corps se stabilise grâce à l'immobilité et au centrage, l'agitation mentale ralentit et un nouvel état plus serein s'installe. Les émotions positives peuvent émerger.

OceanofPDF.com

5. Les trois styles d'attachement dans la vie affective

On peut observer que nous abordons notre vie adulte soit avec *confiance*, *distance* ou *anxiété*, suivant le mode relationnel, le style d'attachement que nous avons développé dans notre vie affective depuis notre plus tendre enfance.

Si nous avons reçu/perçu suffisamment d'amour, d'empathie de nos proches, nous vivons des relations émotionnellement enrichissantes ; si nous avons été négligés, nous pourrions devenir distants, ayant une grande peur de la trahison et parfois renoncer à tout désir d'être aimés ; et si nous avons été élevés dans l'ambivalence, nous pouvons nous montrer anxieux et peu sûrs de nous, mal à l'aise dans les relations tout en étant en attente, avec la peur de l'abandon en arrière-plan. Le type confiant est capable de ressentir ses sentiments sans être envahi, il reste disponible pour l'écoute avec empathie de l'autre tout en se respectant dans ses propres besoins. La difficulté sous-jacente des types anxieux ou distants se situe dans leur rigidité.

Chaque style a des conséquences sur la vie affective comme le montre une série d'études effectuées par Phillip Shaver à l'université de Californie¹. Le groupe de Shaver a établi que 55 % des Américains se situent dans la catégorie « confiant », 20 % des adultes sont « anxieux » et environ 25 % appartiennent au type « distant ». Chaque attitude reflète des schémas neuraux sous-jacents, une variante dans le câblage du système cérébral de l'attachement. Ces différences se manifestent plus vivement dans les moments difficiles, disputes, ruminations... Les techniques d'IRMf montrent que pendant ces rêveries douloureuses un schéma distinct se dessine dans le cerveau pour chacun des styles d'attachement. Les principaux circuits neuraux de l'attachement relient

les éléments majeurs de la route basse et de la route haute : le cortex orbito-frontal (COF), l'amygdale, le pôle temporal antérieur (PTA) lié à la tristesse, le cortex cingulaire antérieur (CCA) où jaillissent les émotions et l'hippocampe qui est sollicité pour toute remémoration. La route haute s'ouvre quand le COF est concerné, par exemple quand la personne s'interroge sur ses relations. C'est comme un interrupteur neural qui permet aux personnes distantes ou confiantes de faire taire leurs inquiétudes relatives à une rupture, ce que les personnes anxieuses n'arrivent pas à faire pour calmer la souffrance émanant du PTA, ce qui pourrait bien interférer avec la capacité à imaginer des solutions constructives. Un schéma neural de refoulement perpétuel existe chez les personnes distantes qui ne peuvent empêcher le frein neural du refoulement des inquiétudes même si on le leur demande, le cortex cingulaire reste actif, au contraire des personnes anxieuses.

Si ces schémas sont appris dès l'enfance, ils ne sont pas innés et peuvent être modifiables par une thérapie, une relation réparatrice ou un travail sur soi, jusqu'à un certain point.

ZOOM : LA MÉMOIRE ÉMOTIONNELLE

L'hippocampe a en charge la gestion du territoire et des cartes relationnelles du sujet avec le monde.

Il est aussi très fortement impliqué dans les souvenirs sur lesquels repose la mémoire.

Grâce à cette structure, le sujet apprend à associer le plaisir ou la souffrance, à un objet ou à une situation particulière, et à en estimer l'intensité et la valence (plaisir ou aversion) d'une situation. Le rôle de l'hippocampe peut se résumer à celui d'un comparateur entre l'état du monde et sa valeur affective. Compte tenu des interactions avec le cortex cingulaire, l'hippocampe joue aussi un rôle majeur dans les traitements émotionnels de la mémoire.

◆ En pratique

Exercice 5 : Le guide intérieur

Objectif : Cet exercice, issu de l'hypnothérapie, permet de se connecter avec son guide intérieur qui représente la partie inconsciente de soi.

Installez-vous confortablement en position assise ou allongée.

Fermez les yeux et mettez-vous à l'écoute de votre respiration.

Inspirez doucement par le nez, expirez lentement par la bouche.

Détendez toutes les parties de votre corps en commençant par le visage et en terminant par les pieds. Laissez aller votre respiration calme et tranquille.

Être bien dans son corps est une condition essentielle à la confiance en soi.

Associez les impressions de calme que vous ressentez à un endroit que vous aimez particulièrement et qui vous procure un sentiment de détente (mer, montagne...). Prenez plaisir à être dans votre paysage. Imprégnez-vous des sensations qui circulent partout en vous (sons, odeurs, saveurs, toucher...).

Observez dans ce paysage une personne souriante venir vers vous doucement et vous inspirer une grande confiance. Vous pouvez l'appeler votre guide intérieur. Elle s'assied à vos côtés et vous lui communiquez tout ce que vous avez envie de lui confier. Vous pouvez lui poser des questions, par exemple « de quoi ai-je besoin ? ».

Écoutez ses réponses, ses conseils aussi, elle est là pour vous aider, elle sait ce qui est bon pour vous. Les réponses vous parviennent de votre monde intérieur.

Restez en conversation avec votre guide intérieur durant quelques minutes puis remerciez-le et prenez congé de lui.

Respirez profondément, expulsez l'air par la bouche.

Pour terminer, remettez votre corps en tension musculaire, tout doucement en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à votre visage, pour enfin ouvrir les yeux.

Ce guide intérieur représente la partie inconsciente de vous-même qui vous indiquera comment vivre plus sainement avec le maximum d'énergie et de vitalité, de positivité et de confiance. Vous pouvez le consulter à chaque fois que vous en éprouvez le besoin.

OceanofPDF.com

6. La conscience de soi

Comme nous l'avons expliqué, notre pensée et notre raisonnement dépendent du corps que nous avons et du contexte environnemental dans lequel ce corps est situé. Cette conception « incarnée » de la pensée, implique donc non seulement notre cerveau, mais aussi sa relation dynamique avec le reste de notre corps d'une part, et la relation de ce corps/cerveau en action avec son environnement d'autre part, ainsi que son histoire.

Notre pensée se porte sur le monde tel que nous en faisons l'expérience, un monde vécu. Comment la représentation de soi contribue-t-elle à l'expérience consciente ?

Voilà une question au centre des préoccupations de chercheurs comme Antonio Damasio. Ce dernier soutient que la pensée consciente dépend de la perception viscérale que nous avons de notre corps¹. Nos décisions conscientes découlent de raisonnements abstraits mais Damasio montre que ceux-ci s'enracinent dans notre perception corporelle et que ce sont ces échanges constants entre corps et cerveau qui permettent une prise de décision éclairée. C'est ce que signifie le concept de « marqueur somatique » tout en clarifiant le rôle et la nature des émotions. Les manifestations somatiques de ces émotions, en étant prises en compte dans la mémoire de travail, permettent de « marquer » d'une valeur affective l'information perceptuelle en provenance de l'environnement extérieur, et donc d'en évaluer l'importance pour l'organisme. Ce qui s'avère essentiel pour toute prise de décision impliquant la survie de l'organisme en question. Le monitoring viscéral est une perception d'instant en instant de l'état émotionnel interne du corps rendue possible, entre autres, par l'insula qui permet une prise de conscience réflexive.

À chaque instant de notre vie, il se passe quelque chose dans notre tête et nous vivons des expériences liées au vécu quotidien. Parfois, je me

sens content, fâché, contrarié, inquiet, serein, perplexe... ou je suis absorbé dans une tâche. Quel est donc ce soi central qui semble si constant et pourtant si fragile, si familier et si fuyant ? Notre vécu se modifie sans cesse et il est tributaire d'une situation, d'un contexte, d'un monde. Rien de permanent ni d'indépendant. Nous sommes pourtant convaincus de notre identité : nous avons une personnalité, des souvenirs, des projets qui se rassemblent en un point de vue cohérent à partir duquel nous observons le monde. Or, je ne peux à aucun instant me saisir moi-même sans une perception et je ne peux rien observer d'autre que ma propre perception. Ce qui contredit notre impression qu'il existe un soi permanent. On pourrait ignorer ce fait et continuer à croire dans l'existence d'un soi (comme en psychologie) ou postuler un soi transcendantal comme dans certaines traditions hindouistes ? Pourtant, dans la pratique de la pleine conscience, il se développe une présence à l'esprit et au corps non seulement dans la méditation mais aussi dans les expériences de la vie ordinaire. Il existe une fugacité intime qui pénètre l'activité de notre esprit. D'un instant à l'autre, de nouvelles perceptions surviennent et s'évanouissent, formant un courant rapide et mouvant d'événements mentaux transitoires : l'impermanence. Qui plus est, cette labilité touche le sujet de la perception autant que les perceptions. Or, l'esprit s'en empare et les commente, vole sans trêve d'une préoccupation à une autre dans un sentiment de lutte constante. Ce courant d'agitation, d'anxiété et d'insatisfaction génère une souffrance ou un malaise qui trouve son origine dans cette volonté de chercher à contrôler, cette obsession à s'agripper au soi ou au moi, appelé aussi l'ego. Quand l'esprit s'observe d'instant en instant, il est encouragé à se demander : « Comment ce moment-ci se produit-il ? Quelle est la nature de ma réaction à lui ? Où intervient l'expérience du je ? » Ainsi, chaque instant risque d'être vécu comme une tempête dans un océan alors qu'il ne s'agit que d'un verre d'eau qu'il suffit de déposer pour que l'eau se calme aussitôt, de même qu'au fond de l'océan, l'eau est calme, alors qu'à la surface, c'est agité. Le fond de notre esprit est calme, la surface est agitée, préoccupés que nous sommes de vouloir contrôler tout ce qu'il se passe autour de nous, comme si nous le pouvions... Cela nous amène à la prise de conscience que seuls le lâcher-prise et l'acceptation bienveillante peuvent calmer les tempêtes mentales, corporelles ou émotionnelles que nous vivons dans l'illusion d'un moi tout-puissant.

ZOOM : L'INSULA

L'insula nous permet de nous mettre à l'écoute de nous-mêmes et des autres, d'accueillir en soi les émotions positives ou négatives et facilite l'équilibre émotionnel global. On a découvert récemment que l'insula représente l'aire corticale primaire non seulement pour l'extéroception chimique (olfaction et goût), mais aussi pour l'intéroception, c'est-à-dire la réception des signaux relatifs aux états intérieurs du corps. Certaines expériences ont montré que la région antérieure de l'insula est activée à la vue d'un individu faisant une mimique de dégoût².

◆ En pratique

Exercice 6 : Faire preuve de bienveillance avec soi-même

Objectif : Cet exercice permet de pratiquer la bienveillance et de développer de la compréhension à son égard.

Installez-vous confortablement et centrez-vous sur votre respiration.

Observez vos pensées parasites et voyez comme elles sont inappropriées et souvent inutiles. Repérez les pensées négatives néfastes comme les souvenirs ou les projections anxiogènes. Prenez conscience qu'elles n'ont aucun lien avec la réalité du moment présent. Ne vous laissez pas embarquer par les jugements ou les critiques envers vous, les autres ou votre environnement, mais observez ce langage intérieur qui pompe votre énergie, mine votre moral.

Dès qu'une pensée critique arrive, regardez-la avec bienveillance et conscience que ce n'est qu'une pensée, ce n'est pas la réalité.

Prenez du recul par rapport à vos pensées perturbatrices, choisissez de vous accepter avec vos forces et vos faiblesses avec un regard de bienveillance et d'acceptation.

Lorsqu'on laisse le flux de la conscience s'écouler librement, on ne repousse pas les événements agréables ou désagréables, on peut explorer

son expérience en faisant preuve de bienveillance envers soi-même. À la lumière d'une conscience acceptante, non réactive, les pensées et les sentiments négatifs peuvent parfois se dissiper comme la brume matinale. Le simple fait d'observer le stress, la morosité, l'irritabilité ne vous permettra peut-être pas de vous en débarrasser, c'est normal, puisqu'au fil de l'évolution, notre cerveau est devenu particulièrement sensible aux expériences négatives qu'il enregistre dans des structures neurales durables. Il s'agit donc de développer le calme et la compréhension de soi qui nous permettent de ressentir nos émotions et d'affronter nos ombres intérieures.

OceanofPDF.com

7. Vous n'êtes pas un·e super (wo)man. Estime de soi et critique intérieur

« Zéro défaut », « Toujours mieux »...

Tels seraient les devises du perfectionniste et de celui qui exige de lui-même et des autres l'excellence. Mais cette perfection souhaitée témoigne surtout d'un manque d'estime de soi autant que d'une recherche effrénée d'atteindre des sommets et de repousser sans cesse les limites comme dans une compétition permanente avec soi-même et avec les autres.

L'estime de soi représente la valeur que vous vous accordez et permet de satisfaire votre besoin de reconnaissance. Si votre estime de soi est faible, vous ne pouvez pas vous sentir pleinement reconnu en famille, au travail, entre amis... Dans ce cas, peut-être que vous ne vous sentez pas performant, compétent, brillant, intelligent. Il semble qu'il faille cependant un minimum d'estime de soi pour s'épanouir et pourtant, celle-ci peut souffrir chez beaucoup d'entre nous. Que ce soit à la baisse avec un complexe d'infériorité ou à la hausse avec une tendance marquée à l'orgueil qui peut produire du mépris, de la suffisance et un sentiment de supériorité.

Ce regard sur soi peut être impitoyable ou bienveillant. La petite voix intérieure, le juge qui représente le regard des autres sur soi témoigne de la capacité de se représenter les pensées des autres, de notre capacité d'empathie permettant d'imaginer ce que les autres ont dans la tête, se demander ce qu'ils pensent de moi, comment me voient-ils... ? Mais cette capacité qui permet une vie sociale très élaborée peut déraiper ou faire du surplace avec les ruminations qui prennent le pas sur l'action.

« Je suis nul », « Je ne suis pas capable »...

À force de s'interroger à l'infini sur ses capacités, une vision négative peut s'installer et l'impression d'être nul ou incapable peut s'insinuer. Les doutes sur soi permettent normalement d'évoluer et de se remettre en question, ils sont une opportunité. Sauf quand ils tournent à l'obsession, ils peuvent conduire à une dévalorisation excessive.

Ne peut-on arriver à vivre en bonne harmonie avec soi-même ? Plus encore que de s'aimer, il faudrait en arriver à devenir son meilleur ami en s'encourageant, se respectant, faire preuve à son égard de tolérance autant que d'exigences réalistes.

L'estime de soi repose sur l'amour de soi (capacité à s'aimer), la confiance en soi (capacité à prendre des décisions) et sur l'affirmation de soi (capacité de dire ce que l'on ressent et ce que l'on attend), qui sont comme les rouages d'une machine bien ou mal huilée. Ils se renforcent mutuellement.

Chacun de nous dispose de points forts et de points faibles, nos forces et nos faiblesses. Les uns sont des moteurs et les autres agissent plus comme des freins lorsqu'ils sont ressentis comme des manques jugés négativement voire inacceptables.

Vers l'âge de 14 mois, le bébé commence à se reconnaître dans le miroir, ce qui témoigne de l'émergence de la conscience de soi et de la maturation du cortex orbito-frontal (COF). Avant l'âge de 2 ans, un enfant reste parfaitement indifférent au jugement d'autrui et n'éprouve aucune gêne. À partir du moment où l'enfant s'identifie comme individu, il commence à éprouver de l'embarras, ce qui implique qu'il soit conscient de ce que les autres pensent, mais aussi de ce qu'il devrait ressentir en retour. Avec cette empathie naissante, des capacités de comparaison et de compréhension des subtilités sociales émergent.

L'excès d'amour de soi conduit au narcissisme et produit l'égoïsme, l'absence d'empathie et l'incapacité à aimer les autres.

L'excès de confiance en soi conduit à la témérité, l'imprudence ou l'aveuglement.

L'excès d'affirmation de soi conduit à écraser les autres en prenant toute la place.

Il convient donc d'harmoniser les différents niveaux de l'image de soi pour rééquilibrer celle-ci. Mais la personne qui est touchée par ces excès ne se rend pas compte qu'elle a un ego surdimensionné ! Or, tous les proches s'en rendent compte parce qu'une telle personne est assez insupportable...

Les émotions sociales fonctionnent comme une boussole morale.

Nous éprouvons de la honte, par exemple, lorsque les autres sont au courant d'un méfait que nous avons commis. La culpabilité en revanche naît du remords d'avoir mal agi, ce qui peut pousser à la réparation. L'embarras, la gêne sont suscités par le non-respect d'une convention sociale, un manque de tact ou de retenue, une parole ou un acte malheureux, ce qui nous conduit à regretter notre geste ou notre parole. Or, chez des patients lésés au niveau du COF, il n'y a aucune gêne, aucune retenue et ils accumulent les maladresses sociales. Cela démontre bien que le COF est nécessaire à la maîtrise des émotions sociales.

Le fait de se comparer, de se juger, contribue à générer une mauvaise estime de soi. À force d'évitements, certaines personnes souffrant d'un manque d'affirmation de soi finissent par ne plus jamais dire non, ni effectuer certaines démarches... L'habitude s'installe et la personne n'ose plus essayer donc n'arrive plus à apprendre et à prendre confiance en elle. C'est un cercle vicieux. Il existe aussi la peur du conflit ou de causer de la peine qui peut paralyser et produire de l'inhibition.

Les personnes déprimées et qui ont tendance à se juger négativement ne le font pas exprès, elles ne peuvent s'en empêcher puisqu'elles ont une tendance à se dénigrer. Cette position peut toutefois être améliorée en travaillant sur ses contenus de pensée, ce que l'on nomme « travail cognitif » et qui consiste à ne plus confondre ses pensées avec la réalité. L'aide d'un thérapeute peut être utile en cas d'estime de soi faible.

Nul besoin d'être un·e super (wo)man pour être bien/aimable à ses propres yeux ou à ceux des autres ; il est en effet plus important de s'accepter imparfait, avec ses limites, tout en ayant conscience de ses points forts.

De plus, percevoir son identité comme faisant partie d'un tout contribue à une bonne estime de soi. Cela amène à sortir de l'individualisme et à aller vers des rapports plus égalitaires, à sortir des relations hiérarchiques autrefois dominantes. L'estime de soi élargie peut

en effet évoluer et se baser sur le partage des liens et l'appartenance. Il s'agit d'un cercle vertueux, car une bonne estime de soi favorise l'adaptation à de nouveaux groupes. Cette notion de « capital social¹ », dont parle Christophe André (psychiatre), est fondamentale pour la solidité de l'estime de soi : notre plus grande richesse, ce sont nos relations. Dans cette vision de l'estime de soi élargie, il n'est pas utile de se chercher soi, mais plutôt de simplement chercher sa place, c'est-à-dire le lieu, l'activité, les liens qui nous donnent le sentiment d'exister, se focaliser sur ses liens avec l'environnement plutôt que de chercher à le contrôler. Nous n'avons pas une seule et unique place, il en existe plusieurs sortes : les lieux où l'on se ressource, où l'on partage des actes communs, des liens où l'on s'épanouit... L'équilibre n'étant pas de renoncer à son unicité, son individualité, mais sans en faire une obsession, et pour cela remplacer l'affirmation par l'affiliation. De cette façon, on pourrait parler d'interdividuation, ainsi qu'en parle Jean-Michel Oughourlian, pour souligner la prééminence des relations sur les protagonistes, en soulignant la place du désir mimétique dans les rapports humains².

ZOOM : LE COF

Le cortex orbito-frontal (COF) est nécessaire à la gestion des émotions sociales qui fonctionnent comme une boussole morale. Cette région joue un rôle dans la coordination d'interactions sociales aisées. Le lobe orbito-frontal a un réseau extensif de projections dans tous les centres émotionnels qui lui permet de moduler les réponses émotionnelles. L'une des principales fonctions de ces réseaux semble être l'inhibition des réactions émotionnelles, leur coordination avec les informations vécues sur le moment de manière à y adapter nos réponses. De plus, l'aire orbito-frontale est directement connectée au système nerveux autonome (SNA), ce qui fait d'elle un centre de contrôle de l'excitation ou de la détente du corps³.

◆ En pratique

Exercice 7 : Méditation pour l'estime de soi

Objectif : Cet exercice permet d'augmenter l'estime et la confiance en soi, de trouver de l'assurance.

Durant cinq minutes, focaliser son attention sur son souffle en s'ancrant dans son corps. Si votre attention part ailleurs, c'est normal, quand vous vous en rendez compte, ramenez le projecteur sur votre souffle sans vous critiquer.

Imaginez-vous dans une situation de la vie de tous les jours où vous ressentez de la confiance en vous. Laissez-vous imprégner de ce sentiment positif. Associez une phrase positive pour renforcer votre estime de soi, par exemple, « Je peux le faire », « Je me fais confiance ». Sentez cette certitude en vous. Ancrez par un geste cette phrase positive (croisez les doigts par exemple) et regardez-vous avancer avec certitude.

Inspirez un bon coup, soufflez et en soufflant, ouvrez tranquillement les yeux en conservant cet état d'esprit.

Rappelez-vous qu'un ancrage doit s'activer souvent pour être efficace.

Pratiquez donc cet exercice régulièrement !

La pratique régulière d'exercices de méditation va grandement aider à la mise à distance de pensées dévaluatrices ou d'excès en tous genres. En restant dans une centration détendue, avec le soutien de la visualisation et de la respiration, vous relaxez votre corps ainsi que votre mental et favorisez une saine estime de soi.

8. Gérer le stress.

Signal d'alarme neuronal

Nous souffrons tous du stress à des degrés variables. Contrairement à l'anxiété qui survient sans cause particulière, le stress correspond en général à l'anticipation d'un événement. Il est cumulatif puisque de nombreux facteurs peuvent intervenir et surcharger une personne jusqu'à l'épuisement. Le stress a de nombreuses répercussions, que ce soit sur le système nerveux ou sur le système immunitaire, ainsi que sur les autres systèmes, notamment cardiovasculaire.

Le stress peut aussi s'avérer positif et permettre de donner le maximum de ses performances mais il doit être utilisé de façon ponctuelle. Une situation trop « facile » provoque souvent l'ennui...

Bien des situations stressantes relèvent avant tout de situations que l'on a du mal à accepter, que la situation soit sous contrôle ou non, comme un embouteillage aux heures de pointe. Le stress peut être vu comme une difficulté à gérer la réalité telle qu'elle est, ce seuil étant différent d'un individu à l'autre. Ainsi, lorsque la personne anticipe ou se trouve confrontée à une situation sans pouvoir l'éviter, celle-ci adopte une attitude intolérante et un refus actif de la situation, cette rigidité accentuant le caractère inadapté et même incohérent de cette attitude. L'alarme du stress se déclencherait en cas d'inadaptation face au problème ou danger immédiat (réel ou non), ajouté à l'anticipation. Dans ce contexte, le comportement constitue le plus souvent le problème que le stimulus auquel il est censé répondre.

Selon Jacques Fradin, on peut mettre en avant le rôle du cortex préfrontal¹ comme générateur de stratégies permettant d'échapper à l'inadéquation de la réaction à la situation. L'individu doit apprendre à formuler un nouveau plan d'action et l'exécuter. Le système postérieur traiterait les stimuli menaçants de façon automatique et focalisée

(réduction du champ attentionnel), tandis que le système attentionnel antérieur offrirait le caractère réactif approprié en faisant office de régulateur. Cela suggère l'inhibition de stratégies inadaptées par des réponses nouvelles aux situations bloquées en mode automatique pourtant valables pour des situations simples, routinières et tolérées par la personne.

Le signal d'alarme du stress pourrait donc signaler une erreur de stratégie dans la mise en place de processus routiniers et informer l'individu de la nécessité de mettre en place des stratégies cognitives nécessitant davantage d'élaboration mais plus adaptées.

Stress et apprentissage

L'hippocampe est particulièrement sensible à la détresse émotionnelle et au stress à cause des effets du cortisol (hormone du stress). Si le stress se prolonge, le cortisol attaque les neurones de l'hippocampe (siège de la mémoire), ralentissant leur multiplication ou diminuant leur nombre². La mort des neurones peut être provoquée par une dépression ou un traumatisme intense. La durée du stress affecte aussi les neurones (une des conséquences du stress post-traumatique). Le cortisol stimule l'amygdale (siège de la peur face à un danger potentiel) et affaiblit l'hippocampe, détournant notre attention vers nos émotions tout en limitant nos capacités d'absorber de nouvelles informations. Ce qui a de nombreuses implications au niveau du climat relationnel ou professionnel en favorisant ou non l'apprentissage et les performances.

ZOOM : LE STRESS

Lors d'un stress qui se prolonge, le cortisol attaque les neurones de l'hippocampe (siège de la mémoire), ralentissant leur multiplication ou diminuant leur nombre. L'impact d'un taux trop élevé de cortisol est triple : l'hippocampe, diminué, apprend n'importe comment, généralisant la crainte à des détails non pertinents (comme un ton de voix particulier), les circuits de l'amygdale se déclenchent et l'aire préfrontale ne parvient plus à moduler les signaux de l'amygdale hyperréactive. Résultat : l'amygdale s'affole, suscite la peur, tandis que l'hippocampe perçoit trop de déclencheurs de cette peur.

Le stress chronique intervient aussi dans les troubles de la fonction immunitaire et dans les maladies cardiovasculaires, exacerbe le diabète et l'hypertension. Le stress chronique a également un impact sur le vieillissement cellulaire en modifiant l'ADN des cellules, notamment en raccourcissant les télomères (extrémités des chromosomes).

◆ En pratique

Exercice 8 : Respiration et stress (cohérence cardiaque)

Objectif : Cet exercice permet de réguler le système parasympathique (rythme cardiaque, pression sanguine, tensions musculaires) et d'apaiser le stress.

Pratiquer la méditation de façon régulière peut modifier l'activité des gènes qui apaisent les réactions de stress.

Le souffle est connu depuis des millénaires comme un instrument de régulation émotionnelle efficace et facile d'utilisation. Le yoga Pranayama (yoga du souffle), né en Inde sept siècles avant notre ère, a été le premier à théoriser l'intérêt du contrôle respiratoire.

Les mécanismes sont à la fois neurobiologiques et psychologiques. Une respiration lente et profonde élève notamment l'activité du système parasympathique : le rythme cardiaque ralentit et se régularise, la pression sanguine diminue, les muscles se détendent. La partie sensorielle du nerf vague transmet ses informations au cerveau qui s'apaise à son tour.

La technique de respiration lente appelée « cohérence cardiaque » consiste à inspirer pendant cinq secondes puis expirer pendant le même temps, soit dix secondes par cycle respiratoire, ce qui stabilise les pulsations cardiaques et exerce un effet sur le stress.

Cœur et souffle sont liés, l'emballlement du cœur emballe aussi l'esprit.

Une pratique régulière abaisse le niveau d'anxiété et de stress ressenti au quotidien.

On préconise également cet exercice pour faciliter l'endormissement ou lutter contre l'insomnie. On observe qu'en moyenne les insomniaques mettent alors dix minutes pour s'endormir, soit près de trois fois moins de temps que d'habitude, l'effet anticogitation en serait la cause.

Pourquoi ne pas s'offrir plusieurs fois par jour des petites tranches de respiration tranquille ?

Simplicité et facilité seraient-elles un frein à son usage quotidien ?

OceanofPDF.com

9. La contagion émotionnelle

Quelqu'un vous sourit, vous lui répondez par un sourire.

Quelqu'un est en colère, quelque chose en vous s'active et vous percevez celle-ci, un malaise s'insinue et vous ressentez une irritation qui peut devenir agressive.

Un proche se fait du souci et vous vous inquiétez pour lui, cela devient votre préoccupation.

Une personne à l'humeur négative arrive dans une pièce et une tension s'installe dans le groupe des convives présents qui perdent rapidement leur gaieté au contact du nouvel arrivant, un froid glacial s'installe. Le contraire peut aussi se produire : une personne joyeuse arrive dans un groupe plutôt morose et celui-ci se met à sourire en réponse aux sollicitations du nouvel arrivant.

Un leadership émotionnel s'instaure, les émotions sont contagieuses et peuvent être source d'un terrorisme relationnel dans le sens où celui qui exprime le plus fort ses émotions parvient à les imposer aux autres.

Les émotions sont comme une wifi neuronale qui nous met en lien avec les autres, que nous le voulions ou non, nous ressentons « quelque chose » lorsque nous sommes en synchronie, ce que fait automatiquement notre cerveau.

Un tango émotionnel se déroule entre les individus...

Selon Giacomo Rizzolatti, il existe dans notre cerveau des neurones miroirs qui permettent une compréhension immédiate, à la première personne, des émotions d'autrui, ce qui rend possible le mécanisme empathique qui sous-tend une large part de nos relations interindividuelles¹. Partager au niveau visuo-moteur, l'état émotionnel de quelqu'un ne signifie pas pour autant être en empathie avec lui. Par exemple, si nous ressentons une grimace de douleur, ce n'est pas pour

autant que nous sommes amenés à ressentir de la compassion. Certes, cela arrive mais n'est pas automatique. La compassion dépendra aussi d'autres facteurs tels les relations que nous entretenons avec lui, notre capacité à nous identifier à lui, notre désir d'endosser sa situation émotionnelle... La résonance émotionnelle provoquée par la vue de la souffrance peut provoquer en nous de la compassion ou de la pitié, du dégoût, voire du plaisir, etc.

L'absence d'empathie existe notamment chez les pervers ou les psychopathes qui n'ont probablement pas appris, par défaut d'éducation ou pour n'avoir pas été suffisamment regardés eux-mêmes, à se mettre à la place des autres. Selon Boris Cyrulnik, leurs neurones miroirs ne se développent pas ou ne fonctionnent pas.

En raison de son caractère direct et réflexif, cette compréhension détermine l'émergence d'un espace d'action potentiellement partagé à l'origine d'interactions élaborées (imitation, communication intentionnelle, etc.), lesquelles à leur tour s'appuient sur des systèmes de neurones miroirs de plus en plus articulés et différenciés. Pareillement, la capacité qu'a le cerveau de résonner à la vue d'un visage et des gestes d'un autre individu et de les coder immédiatement en termes viscéro-moteurs, fournit le substrat neural d'une coparticipation empathique qui alimente et oriente nos conduites et nos relations interindividuelles.

La mise en lumière de la nature et de la portée du mécanisme des neurones miroirs offre une base qui permet de comprendre les processus cérébraux dans lesquels prend corps le réseau de nos relations sociales.

Beaucoup de neurones miroirs opèrent dans le cortex prémoteur qui gère notamment la parole et l'action, mais aussi l'intention d'agir. Ces zones sont adjacentes, ce qui signifie que les aires du cerveau qui initient le mouvement peuvent commencer à s'activer dès que nous regardons quelqu'un faire ce mouvement.

Une première découverte inattendue s'est produite lorsque des scientifiques virent avec stupeur une cellule sensori-motrice s'activer dans le cerveau d'un singe lorsqu'il regardait un assistant porter de la

nourriture à sa bouche. D'autres expériences ont ensuite confirmé cette première découverte : un ensemble de neurones entre en action lorsque les singes observent le mouvement d'autres singes ou de l'expérimentateur.

Une autre expérience a montré qu'un neurone peut s'activer à la fois quand une personne anticipe une douleur – piqure d'épingle – et quand elle voit quelqu'un d'autre se faire piquer, instantané neural de l'empathie primaire en action. Il n'y a donc aucune différence entre simuler un acte et l'accomplir, sinon que l'exécution est bloquée.

Les neurones miroirs rendent les émotions contagieuses en laissant les sentiments que nous observons se répandre en nous, ce qui nous aide à nous mettre en synchronie et à suivre ce qui se passe. Nous « sentons » l'autre en éprouvant ses sentiments, ses mouvements, ses sensations, ses émotions de l'intérieur.

Certaines personnes deviennent de véritables éponges émotionnelles et sont prisonnières de cette faculté de ressentir en captant tout ce qu'il y a de négatif dans l'air, comme ce qu'il y a de positif... En imitant ce que fait ou ressent quelqu'un, ces neurones créent des sentiments partagés, comme un ressenti virtuel, une connexion, une immédiateté de ce qui compte à un moment donné. On appelle cet état de réverbération mutuelle, ce lien de cerveau à cerveau, la résonance empathique. Celui-ci forme un circuit à deux cerveaux, *via* la route basse. Tant que nous sommes ensemble, notre vie mentale est cocréée. C'est pourquoi les mouvements de nos deux corps s'accordent, le fil de nos pensées se déroule en parallèle, et nos émotions se ressemblent. Nous ne pouvons plus voir nos esprits comme indépendants, séparés et isolés. Nous sommes perméables, en interaction permanente, pour le meilleur ou pour le pire suivant que nous arrivions à instiller des émotions positives ou négatives face à nos alter ego.

ZOOM : LE CERVEAU EST SOCIAL

Les neurones miroirs découverts fin des années 1980 par Rizzolatti dans nos cerveaux permettent de nous mettre instantanément au diapason de notre interlocuteur, base de l'empathie, capacité de nous mettre à la place de l'autre. Ils jouent un rôle fondamental dans l'apprentissage socialisé d'expertises motrices diverses comme le langage parlé.

Les autistes présenteraient une déficience de l'activité des neurones miroirs préfrontaux lorsqu'ils lisent ou imitent les mimiques faciales.

◆ En pratique

Exercice 9 : Canaliser les émotions négatives

Objectif : Cet exercice permet de canaliser et réguler les émotions empathiques négatives.

Outre le ralentissement de la respiration, l'attention prêtée à celle-ci jouerait un rôle important pour canaliser les émotions négatives en atténuant l'activation de l'amygdale et en activant le cortex préfrontal dorsomédian, une zone corticale régulatrice.

Dans l'exercice suivant, vous allez associer pensées positives et respiration.

À chaque inspiration, associez une pensée apaisante, par exemple « J'inspire le calme, la douceur... ».

À chaque expiration, imaginez que vous expulsez vos soucis et inquiétudes, par exemple « J'expire mes tracas, mes angoisses, ceux des autres... ».

Faites l'exercice régulièrement si vous vous sentez envahi par les émotions négatives des autres.

OceanofPDF.com

10. Obstacles : soucis ou défis. J'arrête de ressasser

Des soucis, des soucis, toujours des soucis...

Qui n'a jamais ressenti cet état de tension, d'appréhension ou d'insécurité ? Qui n'a jamais imaginé qu'un danger, un échec ou une menace le guettait ? Quelle que soit la sensation d'oppression dans la poitrine, boule dans la gorge, tension grandissante, agitation ou irritabilité, nervosité qui fait tourner en rond, fatigue qui s'installe, raideurs diverses, tous ces ressentis sont liés à un état d'anxiété, passager si c'est temporaire, pathologique : le trouble d'anxiété généralisée, si cela devient chronique.

La rumination mentale est la solidification du bavardage de l'esprit.

Si nous rigidifions nos pensées ou croyances, nous leur donnons une présence, une force et elles s'enracinent ; sinon, les pensées vont et viennent, elles ne font pas mal. Elles deviennent douloureuses lorsqu'elles envahissent le champ de la conscience et empêchent toute autre pensée de s'enraciner. Pour restaurer la libre circulation de nos pensées, il faut de la place, observer l'espace du souffle sur notre souffrance.

L'être humain possède cette capacité d'anticipation mentale que n'ont pas les animaux et donc, ils ont la faculté de se faire des soucis. Ils ont également la possibilité de ruminer des événements liés au passé, comme la dernière soirée en famille...

De l'énergie est ainsi placée dans le passé ou tournée vers le futur pour le meilleur ou pour le pire ?

Il est normal de se faire du souci ou d'être triste ou anxieux par exemple après un divorce ou la perte d'un emploi. Cette réaction est appropriée pour un certain temps. On peut le voir comme un défi et la

possibilité d'un nouveau départ qui permet de rebondir et offre des stratégies de résolution orientées vers les problèmes concrets.

On peut donc retenir que le souci normal permet de trouver des solutions, d'analyser une situation, pas de créer d'autres problèmes potentiels, souvent peu probables en réalité.

Bien sûr, il y a ceux qui ne se font pas de souci pour grand-chose et qui traversent la vie avec légèreté, ils paraissent aux yeux de certains comme des inconscients irresponsables ou des chanceux. Comme si on pouvait mesurer son degré de responsabilité face à la réalité à la mesure de l'inquiétude générée, car il y a toujours un minimum de risques à affronter. « Et si... ceci arrivait ; et si cela... »

Le souci excessif porte sur des situations réelles ou potentielles qui n'arriveront probablement jamais mais qui sont envisagées en imaginant le pire. La logique du « si » se décline à l'infini, sorte de scénario catastrophe qui occulte la prise en compte des faits réels et qui repose sur des faits possibles, qui représente un risque permanent à prévenir et qui empêche la tranquillité d'esprit, car le problème est vu comme sans issue, insurmontable en raison d'une forme de rigidité mentale.

On remarque donc que l'intolérance face à l'incertitude constitue la toile de fond des soucis excessifs ; comme un filtre qui colore la perception du monde et provoque une anxiété souvent diffuse mais qui peut devenir chronique. Il faudrait inventer un vaccin anti-souci ou une assurance tous risques y compris imaginaires pour calmer cette tendance chez certains aux ruminations. Sachant que les pensées verbales sont plus tolérables que les images mentales, ce serait donc une manière de conjurer l'anxiété physiologique que de se faire du souci. Les pensées liées au souci sont si familières et évidentes, une boucle sans fin, cela influe pourtant sur le processus de résolution des problèmes en les amplifiant au lieu de les résoudre. En fait, plus on y pense de la même façon, en tournant et retournant le problème dans sa tête, plus on a « le nez dans le guidon » et moins on fait preuve de façon créative pour trouver une solution et réinterpréter les faits autrement, de façon souple, plus flexible pour aller plus loin. Il suffit parfois d'en parler avec une personne extérieure pour se défocaliser et voir le problème sous un nouvel angle. Ainsi, zoomer à l'infini ne permet pas d'avoir une vision

globale nécessaire pour un regard neuf et amorcer un processus de résolution.

Comme si un souci ne suffisait pas, il y a la capacité de les multiplier à l'infini... Ce que font les personnes qui ressassent inlassablement alors qu'elles souhaitent sortir de cette spirale infernale mais un souci chasse l'autre et ainsi de suite, elles ne s'arrêtent jamais.

« Cesse de t'inquiéter, prends la vie du bon côté. »

Impossible, pour une personne enfermée dans ce cercle vicieux, de changer de vision, car l'anxiété chronique se manifeste spontanément sous l'effet d'une amygdale dûment excitée. La route basse bloque les capacités cognitives et rétrécit le champ mental qui est entièrement capturé par l'attention sur les inquiétudes et soucis divers qui occupent tout le champ de la conscience.

Dès qu'une personne a le sentiment de ne plus pouvoir profiter de la vie ou de ne plus pouvoir gérer le quotidien, elle souffre d'une anxiété exagérée qui l'empêche de mener une vie normale, où les petits tracasseries de la vie ne sont pas des obstacles infranchissables mais de simples défis à relever.

Une tendance à se plaindre est peut-être une façon d'attirer l'attention et d'obtenir de l'écoute et du soutien pour des personnes manquant de confiance en elles. Une façon d'exister par le négatif plutôt que par le positif et d'avoir alors une forme d'identité où la personne passe son temps à se plaindre pour être soutenue. Des liens sociaux peuvent ainsi reposer sur cet aspect « plaintif » et « victime » de la vie. Ces personnes « victimes des autres » sont d'abord des « bourreaux » pour elles-mêmes, comme l'explique Guy Corneau¹. Le triangle victime/bourreau/sauveur s'installe alors et les rôles alternent dans ce modèle de triangulation qui définit les positions de chacun par rapport aux autres.

Il s'agira de ne plus se percevoir comme une victime mais comme une personne responsable de ce qu'elle vit en assumant consciemment son vécu sans rejeter les fautes sur autrui ou sur la société.

Émotion et raison sont bel et bien liées. Nos tracasseries et nos sources d'anxiété concernent toutes ou parties des sphères de notre vie, depuis les études ou l'école, en passant par le travail, les relations amoureuses, avec les amis, la famille, son avenir, celui des proches, sa santé, celle de ses

proches, son apparence physique, ses finances, la société ou d'autres types de soucis... qui peuvent chacun prendre une forme excessive suivant les circonstances.

Penserions-nous que face à des problèmes complexes il n'existerait pas de solution simple pour gérer les turbulences de la vie ?

<i>ZOOM : FLEXIBILITÉ MENTALE</i>
--

La rigidité mentale caractérise le mode mental automatique qui s'enferme dans une boucle négative face à l'incertitude de l'avenir, au contraire de la flexibilité mentale liée au cortex préfrontal qui permet de trouver des solutions souples et créatives, dans un mouvement continu d'évolution.

◆ En pratique

Exercice 10 : Passé / présent / avenir

Objectif : Après cet exercice, vous vous sentirez plus léger et plus en forme, ancré dans le présent.

Lorsque vous vous attachez à un événement lié au passé, vous perdez de l'énergie. Lors d'une dispute par exemple, vous perdez de l'énergie à ruminer la situation en question et vous emportez avec vous l'énergie toxique qui ne vous appartient pas.

Lorsque vous appréhendez un événement futur, vous perdez votre énergie nécessaire pour le présent.

Laissez le flux de la conscience s'écouler librement et centrez-vous sur votre respiration.

Lorsque vous le voulez, tournez la tête vers la gauche et prenez une grande inspiration avec l'intention de récupérer toute l'énergie perdue dans vos tracasseries.

Bloquez votre respiration et tournez la tête devant vous en soufflant toute cette énergie.

Recommencez jusqu'à ce que vous sentiez que tout va bien.

À présent, faites le même exercice en tournant votre tête vers la droite puis prenez une grande inspiration avec l'intention de récupérer toute l'énergie perdue à appréhender l'avenir.

Bloquez votre respiration et tournez la tête devant vous en soufflant toute cette énergie.

Recommencez jusqu'à ce que vous sentiez que tout va bien.

Le principe consiste à rejeter hors de soi les énergies tournées vers le passé ou l'avenir pour se centrer sur le présent qui se déroule dans le calme.

Récapitulatif

Comme nous l'avons constaté, notre esprit est souvent sur le qui-vive, occupé à fabriquer des pensées ou des images qui nous entraînent loin de nous.

Notre conscience est un espace très vaste mais nous risquons de le laisser envahir par des pensées négatives qui l'obscurcissent et provoquent du stress, de l'anxiété et de la souffrance.

L'apaisement ne se décide pas du jour au lendemain, il se travaille constamment.

Si on laisse fonctionner son esprit de façon automatique, les ruminations créent des chemins, des voies de la détresse qu'il nous faut remodeler en chemin de conscience.

Les recherches des neuroscientifiques démontrent les effets pertinents de la méditation, notamment une réduction des symptômes du stress (physique, émotionnel ou psychique dont l'angoisse, l'anxiété, les ruminations et la dépression) et une diminution des douleurs chroniques. Elle favorise les fonctions cognitives et augmente les sentiments positifs

(joie, curiosité, bienveillante, compassion) envers soi et les autres (empathie).

Dans notre cerveau, la méditation régule les émotions et développe une conscience de soi et du monde. Elle améliore aussi les facultés d'attention et de concentration.

Tentons de mieux comprendre les mécanismes de guérison intérieure avec la partie suivante...

OceanofPDF.com

PARTIE 2

Guérison intérieure

**Je soigne les blessures qui m'empêchent d'avancer,
les émotions ou les peurs qui me freinent**

OceanofPDF.com

11. Peurs et prisons mentales

Les peurs sont des constructions mentales qui nous bloquent à l'intérieur de nous-mêmes. Nos peurs nous incitent à être prudents, et en ce sens elles sont positives tant qu'elles ne nous bloquent pas. Cependant, la peur de l'échec peut nous empêcher d'avancer.

Mais au fond, de quoi avons-nous peur ? On peut citer par exemple : la peur d'aimer, d'être aimé, de ne pas être aimé, d'être jugé, de déplaire, de décevoir, d'être rejeté, d'être heureux, des injustices, de l'échec, d'être abandonné, de perdre son emploi, sa maison, ses enfants, ses parents, de la mort, de la maladie, de dépenser, de déranger, de ne pas être vu, de ne pas être reconnu, de manquer, d'abuser, d'être abusé, de la foule, des autres, de ne plus être libre, de vieillir, de rester seul, etc.

La plupart du temps, nos peurs trouvent leur origine dans la petite enfance. Les bébés sont totalement dépendants de leur mère pour satisfaire leurs besoins de base, y compris le besoin d'amour. Selon que nos besoins sont satisfaits ou non, nous avons appris à répondre par un sentiment de plaisir ou de détresse.

Or, la partie de notre cerveau qui active les mécanismes émotionnels de la peur, l'amygdale, est reliée à l'hippocampe où sont stockés nos souvenirs et nos expériences. Cette connexion établit inconsciemment des associations entre des expériences passées et des situations actuelles. Ces associations nous poussent à reproduire automatiquement les comportements que l'on a déjà produits.

C'est pourquoi, à l'âge adulte, on a encore tendance à avoir peur que nos besoins et nos opinions soient mal reçus si l'on se risquait à les exprimer : « Si je ne fais pas ce que l'autre attend de moi, il va me quitter ; si je ne comble pas l'autre, il va m'en vouloir ; si je ne me sacrifie pas dans un travail qui m'épuise, l'autre ne va pas me reconnaître... »

Alors on guette la réaction de l'autre, sans nous accorder suffisamment de place et d'estime pour nous écouter nous-mêmes.

Et pourtant, il est essentiel d'écouter ses propres besoins, sans quoi ils ont tendance à nous tyranniser de l'intérieur si nous ne les satisfaisons pas. Il est donc essentiel d'apprendre à les identifier et à les nommer.

En prenant conscience de nos besoins, nous pouvons nous-mêmes y répondre de façon positive et raisonnée, sans demander à l'autre d'y répondre à notre place et sans amplifier les peurs comme dans une caisse de résonance.

<i>ZOOM : LE CENTRE DE LA PEUR</i>

L'amygdale, au centre des mécanismes émotionnels de la peur, en lien avec l'hippocampe où sont stockés nos souvenirs et nos expériences, sert à établir des associations pour des situations diverses. Ces situations sont représentées sous forme de cartes cognitives qui nous permettent d'agir de façon rigide car automatique.

◆ En pratique

Exercice 11 : Dénouer ses peurs

Objectif : Les peurs s'ancrent dans notre corps qui exprime un malaise que nous ressentons sans toujours pouvoir le définir. En écoutant son corps, on peut soulager l'impact de nos peurs.

Vos peurs vous empêchent d'avancer ? Dès le matin vous ressentez ses symptômes (palpitations, sensation d'étouffer, tension dans le dos, la nuque, cœur serré, maux de tête) ? Il est temps de prendre soin de vous !

Pensez à vous relaxer pour limiter l'impact de ces tensions musculaires et autres effets désagréables de l'anxiété. Déjà, prendre conscience de leur présence est un premier pas vers soi.

Où que vous soyez, vous pouvez faire une séance de méditation/relaxation (à un feu rouge, dans une file d'attente...).

1. Commencez par respirer calmement et profondément par le ventre, détendez vos muscles... La relaxation est à utiliser de façon préventive ou au minimum, dès l'apparition des tensions.

2. Ensuite, analysez votre discours intérieur : quelles sont les pensées et les émotions qui vous traversent l'esprit ? Votre discours intérieur est à relativiser, même si le problème est réel : ruminer ses pensées anxieuses n'est pas la solution, au contraire, cela aggrave la situation et vous enferme dans une boucle où vous n'avez plus de recul.

Observez vos pensées et émotions sans les juger, ni vous juger vous-même.

3. « Pouvez-vous faire quelque chose ou non ? » Si le problème ne dépend pas de vous, acceptez simplement que vous ne puissiez pas le résoudre. L'acceptation est un premier pas vers soi, ce qui n'a rien à voir avec la résignation. En effet, vous constatez qu'une peur vous envahit mais en même temps, vous comprenez que ce n'est qu'une pensée, une construction mentale qui ne représente pas la réalité. Cela permet de diminuer l'impact émotionnel de la peur sur votre mental et dans votre corps.

4. Laissez le calme et la sérénité s'installer en vous, ressentez-les pleinement ici et maintenant. Faites de la place pour des bulles de calme et des moments de détente dans votre corps et dans votre esprit. Au-delà des nuages, le ciel est bleu.

12. Besoins ou désirs. Le cerveau mimétique

Une des fonctions essentielles du parent est de répondre plus ou moins rapidement aux besoins de l'enfant, exprimés ou non exprimés. Le propre d'un besoin, comme nous l'avons vu au chapitre précédent, c'est qu'il témoigne d'une aspiration vitale à une satisfaction. En cas de non-satisfaction d'un besoin, cela provoque un dysfonctionnement physique ou psychologique. Cela est clair dans les besoins vitaux comme manger ou uriner, mais moins évident dans les besoins relationnels qui entrent en résonance et mobilisent des ressources pour la survie sociale ou morale de l'individu.

Un désir, en revanche, se distingue d'un besoin, car il ne se rattache pas à un besoin vital, qu'il soit physique ou social, c'est une amplification plus de l'ordre de la pulsion. Quand on a faim, un simple repas fait l'affaire et le repas gastronomique n'est qu'une option non essentielle. Il devient capital de différencier le besoin du désir qui lui n'a pas forcément besoin d'être satisfait.

La sexualité relève à la fois du besoin et du désir, suivant son mouvement initial qui peut se transformer en désir d'appropriation, de soumission de l'autre à son désir. Dans les couples, on remarque souvent des besoins différents dans ce domaine et il devient nécessaire de s'accorder pour que l'un n'impose pas son désir à l'autre, ou que le besoin soit nié par l'un ou l'autre. Mon désir est-il au rendez-vous du désir de l'autre ?

Un des pièges à éviter serait de prendre tous les désirs pour des demandes et de vouloir les satisfaire ou d'estimer avoir le droit légitime

d'être satisfait. Nous ne sommes plus des enfants et la tolérance à la frustration plus ou moins grande sera à travailler pour relativiser tout désir impérieux qui peut ainsi rester à l'état de désir ou de rêve, sans devoir être satisfait. Jacques Salomé, psychosociologue, nous rappelle qu'il ne faut pas confondre le désir *vers* l'autre (désir convivial), du désir *sur* l'autre (désir terroriste)¹. Il convient aussi de différencier les désirs dépendants des autres pour être satisfaits de ceux autonomes qui ne dépendent que de soi, comme faire une activité créative ou du sport. Chacun peut ainsi se relier à son désir dans le but de le transformer lui-même en projet en tenant compte de la réalité de contraintes, de moyens et de ressources disponibles, sans contraindre l'autre, soit y renoncer, soit se contenter d'y rêver seul...

On le constate pour les désirs comme pour les besoins, ils peuvent être projetés sur l'autre et dans ce cas exercer une tyrannie ou être vécus de façon personnelle, responsable et autonome.

Ainsi, croire que des achats compulsifs prônés dans notre société de consommation pourront combler nos désirs et nos besoins profonds sera vécu comme un échec et laissera un profond sentiment d'insatisfaction parce que cela ne répond pas au sens réel profond du besoin ou du désir. Il en est ainsi de tout désir déconnecté de sa source personnelle et individuelle, de son besoin profond et rend alors la satisfaction réelle impossible ou illusoire. Le désir peut aussi devenir fantasme et donner une couleur particulière à celui-ci. Il s'avère en tous les cas être une construction mentale qui exerce un pouvoir sur nous tant que nous le lui octroyons par la force de nos certitudes ou de nos convictions non remises en question. Or, la vie est faite d'une part non négligeable d'incertitudes et nous devons y faire face.

La mécanique du désir s'avère complexe...

Les neurones miroirs participent aussi au mécanisme du désir : observer autrui désirant quelque chose ou quelqu'un pourrait faire résonner en nous la même action désirante ou accentuer notre propre désir. Cette conception du désir comme une contagion entre nos intentions et celles des autres est au cœur de la théorie du désir mimétique de René Girard qui a des implications sociologiques avec la victime émissaire. Le désir mimétique pourrait être au centre de la

construction du psychisme humain, selon Jean-Michel Oughourlian, psychiatre, en passant par un premier stade d'imitation du modèle, ensuite au fur et à mesure de l'apprentissage, va apparaître le désir de prendre la place du modèle, faisant naître la rivalité². Le modèle risque ainsi de devenir le rival et ensuite un obstacle que l'on veut éliminer. Du désir à la jalousie ou au conflit, il n'y a évidemment qu'un pas, que certains franchiront, puisque par essence, tout rival possède quelque chose que nous ne possédons pas. Dépasser la spirale mimétique du désir revêt ainsi un enjeu crucial pour l'individu comme pour la collectivité. Il s'agit donc de comprendre les implications sans les réduire au niveau émotionnel mais d'agir aussi sur le modèle du désir mimétique, qui de par sa nature risque de transformer l'autre en rival ou en obstacle, comme on le remarque particulièrement dans nos sociétés individualistes basées sur la compétition et non sur la coopération.

ZOOM : LE CERVEAU MIMÉTIQUE

L'imitation, base de l'apprentissage et de l'empathie, repose sur nos neurones miroirs dont on a déjà parlé. Pour comprendre, puis passer à l'action, nos neurones copient ceux de nos parents, modèles, amours, amis... ou ennemis. Par le processus, du désir mimétique, l'autre peut devenir un rival ou un obstacle que l'on va tenter d'éliminer ou que l'on accusera de tous nos maux.

Ce n'est qu'en se questionnant sur la nature réelle de son besoin ou de son désir que l'on pourra y répondre ou non. Nos neurones miroirs peuvent nous illusionner en voulant imiter à tout prix ce que l'on voit autour de nous et devenir ainsi source de souffrance ou de conflit. Cela constitue la trame de notre vie affective et sociale. Seuls, nous ne pourrions ni vivre ni nous développer, nous avons besoin des autres, nos désirs ne doivent pas devenir des petits monstres qui nous dévorent de l'intérieur en nous tyrannisant. Notre système nerveux se structure autour de nos expériences de bonheur, d'inquiétude, d'amour et d'anxiété, or nous choisissons ce qui se placera à l'avant-plan de notre conscience. Nous pouvons nous distancier des sources d'insatisfaction et nous connecter aux sources de satisfaction grâce à nos processus d'attention. Ce sur quoi nous projetons le projecteur nous « engrammera » car « le bonheur s'engramme », comme le dit le psychiatre Christophe André.

◆ En pratique

Exercice 12 : La joie altruiste

Objectif : Cet exercice vise à développer la joie altruiste dans le partage.

Partager la joie, ressentir du bonheur pour les autres contribue à faire grandir l'amour et la compassion en vous. Plus vous développez d'amour en vous, plus vous développerez d'amour autour de vous. Dans nos sociétés individualistes et compétitives, on a oublié l'importance de la coopération et du partage pourtant essentiels à la satisfaction de nos besoins d'expression et de nos besoins sociaux. La joie égoïste procure-t-elle autant de satisfaction que si elle est partagée entre deux ou plusieurs cerveaux connectés ?

Pratiquez une séance de méditation centrée sur la joie altruiste.

Connectez-vous à votre respiration à différents moments de la journée et ressentez votre ventre monter ou descendre trois fois.

Prenez conscience de vos sentiments ou de vos pensées dans ces moments-là, en vous contentant de les observer sans les juger ni vous juger vous-même.

En même temps, centrez-vous sur une image ou une situation qui développe un sentiment de joie qui s'installe au fond de vous et, progressivement, étendez ce sentiment aux êtres chers avec qui vous aimez être, puis à d'autres personnes plus éloignées : votre joie vous emplit et déborde vers les autres.

OceanofPDF.com

13. Soigner les blessures du cœur, faire ses deuils

« Car de même que l'amour vous couronne, il doit vous crucifier.

De même qu'il est pour votre croissance, il est pour votre élagage. »

« L'amour ne possède pas et ne veut pas être possédé ;

Car l'amour suffit à l'amour. »

Khalil Gibran, *Le Prophète*

L'amour n'est pas une émotion mais plutôt un mélange complexe d'émotions associées à des pensées particulières et une tendance à vouloir se rapprocher de l'être aimé. Il n'y a pas d'expression faciale typique de l'amour même si l'on peut noter une expression caractéristique dans le regard qui ressemble plus à des yeux de chien battu... qu'à un regard exalté, un sourire tendre, le visage un peu penché sur le côté. On croirait parler du regard d'une mère vers son enfant et, si l'on observe une mère et son bébé, il y a bien une façon de regarder et de parler caractéristique faite de babillements, de petits cris et de sourires. Si tout se passe bien, le parent répondra aux sollicitations du bébé et ce sera le début d'une belle histoire d'amour... Sauf qu'à un moment donné, le parent va quitter la pièce et le bébé va se mettre à pleurer et souvent hurler de plus belle si quelqu'un d'autre essaie de le consoler. Pourtant, dès que le parent revient, le bébé s'apaise, il est réconforté. Si la séparation dure quelques jours, celui-ci finira par se calmer et deviendra silencieux, abattu, indifférent aux personnes qui l'entourent ; il montrera des signes de désespoir et refusera jouets et nourriture. Il reprendra vie dès qu'il sera à nouveau entouré des soins attentifs de sa mère, son père ou d'un tuteur de résilience mais manifestera alors des signes de colère (coups, rejet). Ainsi, l'angoisse de la séparation est bien réelle pour le nouveau-né qui vit parfois les ruptures comme des souffrances béantes

desquelles il doit dégager les forces intérieures suffisantes pour faire face à cette situation douloureuse. Par la suite, chaque rupture réveillera notre peur d'être abandonné, chaque séparation sera un mini-cataclysme où tel un tsunami nous risquons d'être complètement bouleversés par la perte (réelle ou imaginaire) de l'objet aimé. La vie est ainsi composée de rencontres, de séparations et de ruptures, d'attachements et de détachements, sinon de pertes et d'abandon. Que celles-ci soient décidées (ruptures, divorces) ou subies (deuils, maladies ou pertes), les modalités sont nombreuses et recèlent du sens.

Les rencontres amoureuses, qu'elles soient tragiques ou merveilleuses, s'accompagnent de tendances à idéaliser et survaloriser l'autre. Quand l'autre « manque », un sentiment d'incomplétude s'installe. L'autre revient, nous sommes heureux mais parfois ambivalents. Ainsi peut s'installer dans un couple une véritable valse de l'amour faite de ruptures et de réconciliations éprouvantes mais très fortes émotionnellement. Jusqu'au jour où ce sera la rupture finale, choisie ou subie, mais de laquelle il s'agira de se remettre, de faire son deuil, de guérir la marque laissée en soi par le manque de ce qui était devenu une partie de soi. Cette blessure est d'autant élevée que le degré de dépendance et d'attachement qui existe entre les personnes est grand. La perte remet en question notre capacité à tenir debout tout seul sans le réconfort ou l'amour de l'autre. C'est le prix à payer pour l'attachement qui est indispensable dans toute relation, qu'elle soit filiale, amoureuse ou amicale.

Or, ce n'est pas parce que quelqu'un dit ou fait quelque chose qui nous blesse qu'il devient pour autant la cause de notre blessure, c'est ce qu'il touche de potentiellement sensible, ce qu'il réveille en nous ou réactive d'une blessure ancienne qui devient insupportable. En effet, ce qui arrive nous vient de l'intérieur, de nos émotions, pas de l'extérieur, elles n'ont pas de cause en dehors de nous-mêmes. Nous sommes donc responsables de notre souffrance, de notre réaction par rapport à la « violence » de ce que l'autre a dit ou fait ou de ce que la rupture ou le deuil a réveillé en nous d'incomplétude ou d'insécurité, de manque. Bien sûr, un deuil brutal peut produire un choc psychotraumatique et provoquer un état de sidération, période durant laquelle la victime sera incapable de parler ou d'agir. Puis le temps permettra d'atténuer la blessure, de s'en détacher... jusqu'à son prochain réveil.

La façon de réagir aux séparations de la vie dépendra de notre style d'attachement. Est-il *sécure*, *évitant* ou *ambivalent* ? En d'autres termes, nos parents (mère, père ou autre substitut parental) nous ont-ils permis d'obtenir une base sûre ou non, voire ambivalente ? Avons-nous réussi à surmonter les inévitables séparations de l'enfance avec confiance, distance ou ambivalence ? On constate que dans le cas de l'attachement *sécure*, l'enfant explore volontiers l'environnement, si la mère ou le père s'en va, il est facilement réconforté quand la figure d'attachement revient.

Dans le cas de l'attachement *évitant*, l'enfant ne recherche pas activement le contact avec la mère ou le père, il se met facilement en colère, il semble indifférent à la figure d'attachement, il évite le contact et continue de jouer avec ses jouets seul.

Dans le cas de l'attachement *ambivalent*, l'enfant colle à sa mère ou son père, il n'explore pas volontiers, supporte mal toute séparation, se met en colère, crie beaucoup et ne se calme pas facilement.

C'est ainsi que va se créer un rapport de proximité, d'intimité ou de distance à un stade précoce du développement, de dépendance ou d'indépendance par rapport à l'autre et nous risquons toute notre vie de rejouer le même scénario.

Comme nous pouvons prendre conscience de notre style d'attachement, nous pouvons « guérir » notre façon de nous comporter dans nos relations et apprendre à gérer les séparations et les pertes inévitables de la vie.

Faire le deuil signifie se donner les moyens d'intégrer l'absence non comme une dépossession, une privation, mais comme un lâcher-prise sur notamment les sentiments négatifs ou positifs soigneusement entretenus, il s'agit aussi de reconnaître en quoi cette relation a été importante, difficile ou stimulante, aliénante ou créative pour nous, à différents moments de notre vie. Il convient de ne pas laisser pourrir en nous des sentiments d'amour/haine, le but étant de se réconcilier avec soi-même, non de rechercher des justifications ou des consolations. Par exemple : « Il buvait mais ce n'était pas de sa faute, car il a lui-même été abandonné de ses parents. » Ou toute autre interprétation qui va s'avérer tout aussi hasardeuse. Il est plus important de reconnaître chacun de ses proches pour ce qu'il est ou ce qu'il a été en positif, même si cela ne

correspond pas toujours à ce que l'on aurait souhaité. Faire son deuil signifie accepter en chacun de nous un changement dans nos relations essentielles et vitales, car cela fait partie des apprentissages nécessaires de la vie.

Pourquoi reste-t-on accroché à ce qui nous fait mal dans des relations destructrices ? Souvent à cause de nos angoisses infantiles, notamment de l'angoisse de l'abandon. Si nous acceptons de regarder en nous nos angoisses, alors nous les accepterons et elles ne nous effraieront plus, elles seront à notre disposition avec toute l'énergie qu'elles recèlent. Dans le cas de l'angoisse d'abandon prédomine un sentiment d'insécurité proportionnel à la demande affective excessive. Attentes fantasmatiques qui ne pourront qu'être déçues face à une réalité toujours frustrante. Faisant face à un sentiment de dévalorisation permanent, la personne tente de compenser souvent en survalorisant l'autre qui doit sans cesse la réconforter. Elle n'a pas de sentiment de sa valeur propre et se soumet à l'autre pour obtenir l'amour qu'elle attend. C'est une façon de se voir à travers le regard de l'autre et d'être en demande constante de preuves pour se sécuriser.

Nos épreuves nous montrent un chemin, celui de la réconciliation d'avec nous-mêmes, en acceptant la désidéalisation de soi et des autres, d'envisager les renoncements nécessaires et le fait que nous ne sommes pas tout-puissants, dès lors, ce que nous nommons échec ne sera plus de l'ordre de la répétition morbide mais une péripétie sur le chemin de la réussite.

ZOOM : L'ATTACHEMENT

La notion d'attachement a été introduite en psychologie en 1959 par John Bowlby (1907-1990), à la suite des travaux des éthologistes. Harlow présentait des jeunes macaques rhésus à deux mères substitutives : l'une faite de fil de fer mais pourvue d'un biberon de lait, l'autre sans biberon mais recouverte de fourrure. Les bébés singes se précipitaient vers cette dernière, préférant le contact et la chaleur du pelage au lait. Cette observation contredisait la thèse selon laquelle le lien à la mère dérivait du besoin de nourriture.

Pour Bowlby, il ne fait aucun doute que l'attachement est un besoin inné dont nombre de mécanismes, tels le cri, l'agrippement, l'étreinte, la succion, sont communs à l'enfant et au jeune primate. Le sourire, spécifiquement humain, est l'un des mécanismes apparaissant précocement chez le nouveau-né. La théorie de

l'attachement s'est progressivement enrichie ; actuellement, elle dépasse la dyade mère-enfant pour englober les relations avec les autres membres de l'entourage.

◆ En pratique

Exercice 13 : Présence et amour

Objectif : Cet exercice permet de développer le ressenti d'amour.

Installez-vous confortablement et centrez-vous sur votre respiration.

Lorsque vous êtes bien détendu, pensez à un être cher et envoyez-lui de l'amour sous la forme d'une énergie colorée à votre convenance.

Que vous choisissiez de laisser être, de lâcher prise ou de laisser entrer, soyez conscient, c'est-à-dire présent moment après moment. La pleine conscience n'est qu'observation mais elle peut s'accompagner d'efforts conscients pour développer ses forces intérieures.

OceanofPDF.com

14. Le pardon de soi, des autres. Responsabilité

Le pardon ? Cette notion judéo-chrétienne me fait grimacer tellement elle évoque les notions de péché et de culpabilité dont plus personne n'a envie d'entendre parler.

Et si, en fait, on ne parlait plus de la même chose vu que le contexte est différent ? Si cette notion de pardon avait un autre sens, pourrions-nous l'utiliser ? N'ayant pas trouvé de mot non polémique, j'ai choisi de l'utiliser malgré sa connotation vieillesse, car il me semble approprié pour indiquer un mouvement utile à faire, peut-être, par rapport à soi et aux autres, si le cœur vous en dit. Il ne s'agira pas de nier des réalités vécues, surtout si elles sont violentes ou atroces, il ne conviendra pas d'oublier non plus. Le sens critique doit être préservé ! Il ne s'agit pas non plus de chercher des excuses ou des explications, ce qui est fait est fait. C'est peut-être impardonnable ? Après tout, si vous voulez entretenir de la rancune, de l'amertume, de la tristesse ou de la colère en vous, libre à vous. Si, en revanche, vous souhaitez vivre sans le poids des souffrances vécues, vous aspirez certainement à une guérison du cœur et le pardon peut vous aider, car vous apprenez à faire la différence entre ce que vous voulez être et ce que vous avez vécu. Si une partie de vous est en souffrance, il peut être souhaitable de soigner cette blessure grâce à ce baume qu'est le pardon. Combien de boucs émissaires rendons-nous responsables de nos malheurs ? Est-ce que cela nous aide à nous sentir mieux ? Ou cela nous sert à ruminer nos vieilles rancunes ?

Attention, il ne s'agit pas de demander pardon pour ce que la société ou les autres m'ont fait mais de se demander pardon pour ce que nous avons généré en nous par rapport à ce qui a été dit ou fait. J'arrête d'être une victime des autres ou de la société et je deviens responsable de ma vie, je me libère de ce que l'autre a généré en moi et qui détermine mon

état intérieur. Se demander pardon à soi-même est donc l'étape la plus difficile, car on devient de la sorte responsable de ce que l'on nourrit comme blessure ou non. C'est aussi un grand cadeau que l'on peut se faire, car on dépose alors ses souffrances comme on dépose une valise au bord d'un chemin, on se libère du poids de ce vécu douloureux. Finalement, était-ce juste de reprocher à ma mère de m'avoir négligé ou de m'avoir surprotégé ? Ou puis-je me dire que même en ayant été surprotégé ou négligé, voire pire, j'ai grandi et je sais vivre sans le poids de ce passé douloureux constamment collé à mon présent. Je n'ai pas oublié mais en me pardonnant, je me libère de l'ambivalence et de la négativité que j'entretenais à l'intérieur de moi. C'était un autre moi, le moi d'aujourd'hui est libre d'être léger et n'en veut plus à personne, ni à moi, ni aux autres, il est libre. Je ne suis pas une victime de la vie, je suis responsable de ma vie et heureux de l'être. Toutes ces rancunes ou ces sentiments désagréables que je vivais du fait de mes douloureuses blessures m'ont attristé, démoli, anéanti en m'empêchant de vivre, je me suis empêché de vivre à partir du moment où je suis devenu la victime et je suis devenu le bourreau de moi-même... Triangle infernal où je m'extrais pour ne plus souffrir : je me pardonne et je me donne le droit de m'aimer.

Étymologiquement parlant, se pardonner signifie se donner le tout, la totalité, la globalité (*per* du latin tout, globalité, totalité). Il s'agit donc d'un geste de reconnaissance envers soi-même par lequel nous devenons complets, nous nous accordons le tout, nous sortons de la division intérieure, des conflits personnels et relationnels, familiaux et sociétaux.

ZOOM : HO'OPONOPONO

Méthode hawaïenne popularisée chez nous et qui utilise les quatre formules :

« Désolé, pardon, merci, je t'aime », sans s'adresser à quelqu'un de particulier. C'est une façon d'évoquer un esprit d'amour afin de guérir les parties de soi-même qui sont en rapport avec le problème. Cela permet de corriger les pensées erronées et de guérir la partie de soi qui les a créées, car tout dans notre vie est notre création et si nous voulons changer notre vie, nous devons commencer par nous changer nous-mêmes¹.

♦ En pratique

Exercice 14 : Don du pardon

Objectif : Cet exercice permet de se libérer des ressentiments ou de la colère.

Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé pendant quinze minutes au moins. Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux. Concentrez-vous sur votre respiration.

Posez-vous la question de savoir si cela vaut la peine de vivre dans le ressentiment, de cultiver de la colère ? À quoi cela vous sert-il ? Voulez-vous conserver ce modèle de pensée ou en changer ? Si oui, continuez l'exercice :

– Laissez venir à vous l'image de personnes avec lesquelles vous êtes en conflit, envers lesquelles vous éprouvez du ressentiment ou de la haine. Si vous êtes prêt à vous libérer de ce sentiment négatif, dites-vous intérieurement : « Je vous demande pardon », tout en leur laissant la responsabilité de leurs actes et en gardant la possibilité de cicatiser vos blessures et d'aimer à nouveau.

– Imaginez vos boucs émissaires (société, institutions, groupes, catégories de personnes que vous jugez responsables de ce qui ne va pas dans le monde...) tout en assumant votre propre responsabilité dans l'état du monde (à votre échelle bien sûr), et demandez pardon de les utiliser comme prétexte pour cultiver la colère ou la haine.

– Demandez-vous pardon en renonçant à être votre juge, votre bourreau, votre ennemi et ouvrez votre cœur pour le guérir de ses blessures et se rouvrir à l'amour.

15. Être authentique

Être authentique avec soi-même est la base de la connaissance de soi mais comment être sûr de ce que l'on est, de ce que l'on veut être ?

Qui n'a pas ressenti de contradiction entre ce qu'il prône et ce qu'il réalise ?

Aurions-nous parfois une personnalité masquée que l'on pourrait définir comme étant un « faux self » ? Qui ne souhaite pas avant tout être comme tout le monde et accepté totalement ? Ce besoin d'être aimé et de reconnaissance nous aide-t-il ou nous brime-t-il dans l'expression de nous-mêmes en devenant un besoin de conformité ? Ce besoin d'approbation nous permet-il d'exprimer nos différences ?

Avons-nous commencé par nous accepter tels que nous étions ou attendons-nous des autres qu'ils nous révèlent à nous-mêmes ?

C'est donc dans un double mouvement, vers soi et vers l'autre, que nous tentons de nous définir mais ce faisant, nous nous écartons parfois de nous-mêmes.

Si depuis l'enfance, la personne se sent incomprise, de sa famille et de ses pairs, elle peut développer une personnalité artificielle où la dépression et le vide intérieur sont le prix à payer. On peut citer la phrase pertinente d'Alice Miller dans son livre *Le Drame de l'enfant doué* pour comprendre le drame qui se joue : « Le vrai soi ne peut pas communiquer parce qu'il ne s'est pas développé, étant resté à l'état inconscient, enfermé dans une prison intérieure. La fréquentation des geôliers ne favorise pas l'épanouissement. C'est seulement après la libération (par une thérapie, note de l'auteur) que le Soi commence à s'exprimer, à croître et à développer sa créativité. Et là où autrefois n'existait que ce vide redouté ou d'angoissants fantasmes de grandeur, surgit un jaillissement de vie, d'une richesse inattendue. Ce n'est pas un retour chez soi – car on n'en a jamais eu. C'est trouver son chez-soi¹. »

Les rapports entre « vrai » et « faux » self évoluent selon les âges et les besoins d'adaptation à l'environnement. Selon les circonstances et les interlocuteurs, la personne peut se montrer polie, joviale ou exubérante. Le degré d'affirmation de soi est variable. Caméléon social, le sujet sait compartimenter ses relations et modifier son comportement pour qu'il soit compatible avec autrui. Sorte de miroir sans tain, il développe une personnalité d'emprunt et calque sa manière d'être (postures, expressions) sur celle des autres. Comment créer des liens profonds et sincères lorsque ce reniement de soi amène à penser que l'on est apprécié pour le reflet d'autrui que l'on renvoie ? À force de se dissimuler et d'endosser un faux self, la personne est en proie à un sentiment de dépersonnalisation. Spectateur de lui-même, détaché de ses émotions, l'individu n'a pas la pleine conscience de son identité et de son intimité, sa carapace lui donne l'impression de ne pas vraiment exister. Le faux self ne permettant pas la pensée personnelle, les ressentis et expériences apparaissent comme irréels. Cette distorsion psychique peut être source de dépression, etc.

Se révéler à soi-même et accepter sa vraie nature sont les défis que doivent relever nombre de personnes enfermées dans une image d'elles-mêmes extérieure qui ne correspond pas à ce qu'elles ressentent. Elles sont déconnectées d'elles-mêmes. On pourrait dire qu'elles marchent à côté de leurs pompes...

Attention aux injonctions : « Il faut, je dois », qui peuvent enfermer une personne dans un idéal trop élevé et insatisfaisant. Toutes ces petites phrases qui passent par la tête ou que l'on exprime témoignent surtout d'un manque de bienveillance envers soi-même, d'une dictature émotionnelle et relationnelle qui ne permet pas l'épanouissement de soi.

En grandissant, nous nous sommes coupés de nous-mêmes, pour survivre et nous intégrer. Ainsi, nous nous sommes mis à l'écoute des sentiments et des besoins de tous – patron, client, collègues –, sauf des nôtres. Nous sommes saturés des « Il faut que tu..., il est grand temps que tu..., tu devrais... ». Nous avons fondamentalement besoin de nous trouver nous, de sentir que c'est nous qui parlons de l'intérieur, nous qui décidons et pas nos habitudes, nos conditionnements, nos peurs du regard

de l'autre. Mais comment ? Nous avons en effet appris à être sages et raisonnables, à analyser, à classer toute chose dans des tiroirs. Notre compréhension intellectuelle s'est construite sur des jugements, des étiquettes, des préjugés, des *a priori*, un langage déresponsabilisant, des automatismes de pensée...

Dans ce processus mental, nous sommes coupés de nos sentiments et de nos émotions, au risque d'être suspectés d'égoïsme, d'égocentrisme ou de nombrilisme. Et nous avons compris qu'en étant vraiment nous-mêmes, nous risquions de perdre l'amour des autres.

Or, pouvons-nous être à l'écoute des autres si nous ne nous écoutons pas nous-mêmes ? Pouvons-nous être disponibles et bienveillants vis-à-vis des autres si nous ne le sommes pas de nous-mêmes ? Pouvons-nous aimer l'autre dans ses contradictions sans nous aimer profondément avec les nôtres ?

Finalement, nous sommes coupés de notre élan vital qui s'exprime au travers de nos ressentis, nos besoins, nos désirs et nous pouvons apprendre à les reconnaître comme tels. En nous reconnectant à notre élan vital, à nos besoins, nos désirs, nos émotions, nous pouvons nous sentir mieux, en accord, même si le besoin n'est pas satisfait ! Le simple fait d'être dans un climat d'écoute et de respect de soi permet de se rencontrer et, dans un second temps, de rencontrer véritablement l'autre.

ZOOM : LE FAUX SELF

La théorie du faux self, concept de Winnicott (pédiatre et psychanalyste anglais, 1896-1971), précise que dans certains cas, les enfants sont enfermés dans un univers clos, surprotégés, où la réalité leur apparaît sous un jour fallacieux. Au lieu de se développer normalement, l'enfant édifiera une personnalité d'emprunt (le « faux self »).

Cette structure psychologique s'élabore comme un kit de survie relationnel et affectif, par réaction à un environnement perçu comme contraignant et hostile. L'enfant se conforme aux attentes extérieures, à commencer par celles de ses parents qui, de manière plus ou moins insidieuse ou tyrannique, ont pu imposer leurs choix et contraindre l'enfant à se soumettre à un rôle.

♦ En pratique

Exercice 15 : Réalisation de soi

Objectif : L'exercice permet de se fixer des objectifs simples, tout en renforçant la force et la conviction en soi grâce au développement d'intentions qui vont soutenir l'action.

L'élément le plus délicat dans la réalisation de vos désirs est peut-être de savoir ce que vous désirez vraiment. Or, à partir du moment où l'on est clairement déterminé à concrétiser quelque chose, cela se réalise presque immédiatement avec très peu d'efforts. Il se produit comme un déclic dans la conscience lorsqu'on fait l'expérience de ressentir ce que l'on veut obtenir avec force et conviction.

La découverte de ce que vous désirez dans la vie peut être facilitée si vous vous fixez des objectifs sans pour autant se mettre la pression ! Vous pouvez en changer aussi souvent que vous le souhaitez ou quand vous sentez que c'est nécessaire. Il n'y a pas ensuite d'acharnement ou de lutte pour aller vers son objectif, cela peut permettre d'évoluer dans la vie plus simplement et agréablement. Les objectifs sont là pour vous aider et vous soutenir dans vos intentions.

Choisissez quelques objectifs concrets qui ne dépendent que de vous.

Commencez par des choses simples et évidentes.

Quels sont les moyens que vous allez déployer pour les atteindre ?

Ressentez de la force et de la conviction en pensant à vos objectifs tout en les visualisant.

16. Le narcissisme

Chacun de nous possède un potentiel psychologique et relationnel qui se structure autour de deux composantes : d'une part les composantes positives qui agiront comme de véritables moteurs et contribueront à illuminer notre vie, d'autre part les composantes négatives ou marginales qui pourront constituer autant de freins, de limitations ou de contraintes susceptibles d'assombrir notre existence.

Les économies modernes, caractérisées par le consumérisme, nous poussent constamment à rechercher davantage de récompenses et de plaisir. Or, les journaux regorgent de faits divers, de souffrances et de périls contre lesquels nous sommes impuissants. Cela place notre cerveau en alerte rouge : « *Quelque chose ne tourne pas rond.* » À cause de son penchant négatif, notre cerveau enregistre très bien ces éléments dans sa structure neuronale. Cela peut créer en nous une forme d'exil intérieur chronique qui peut se traduire par un vague sentiment de pression, de persécution, d'irritabilité, d'épuisement, d'incompétence, de malaise ou de morosité. Tout cela peut nuire au développement d'un narcissisme sain et de l'empathie, cette capacité à se mettre à la place d'autrui.

Dans le mythe grec, Narcisse était si fasciné par sa propre beauté qu'il est tombé amoureux de son propre reflet. La nymphe Écho, qui s'éprit de lui, fut incapable de le détourner de son auto-adoration et mourut de chagrin.

Comme le suggère le mythe, beaucoup de narcissiques séduisent, car leur confiance en eux leur confère du charisme ; autant ils peuvent être charmants, autant ils peuvent se montrer désagréables. Le narcissique est quelqu'un qui possède un sens exagéré de sa propre importance, qui entretient des rêves de gloire, réagit à la critique par la colère ou une honte excessive, estime que tout lui est dû et manque donc d'empathie. Or, les narcissiques n'ont aucune conscience de l'égoïsme que les

autres perçoivent ! Cela les conduit à se sentir meilleurs que d'autres, au sentiment d'avoir toujours raison et au rejet de toute critique qu'ils perçoivent comme injustifiée. Il n'y a qu'un seul point de vue qui compte : le leur. Ce qui ne les empêche pas de se sentir aimables, au contraire. On le constate, du point de vue de la personne narcissique, tout va bien, elle ne peut qu'être aimée, voire adorée. Elle pratique généralement une forme d'empathie ciblée, lorsque quelqu'un peut être utile, le narcissique sait se concentrer sur l'émotion de l'autre mais globalement, cette incapacité relationnelle associée à cet opportunisme et à de la tyrannie lui attire une mauvaise réputation à long terme et risque de le couler professionnellement. Si son sang-froid peut sembler admirable dans les interactions sociales, cela n'a qu'un intérêt limité dans les connexions émotionnelles puisqu'il va avoir tendance à manipuler son entourage selon son intérêt. Sa capacité sélective à lire les émotions et les pensées d'autrui, sa cognition sociale très fine le rend sensible aux nuances et lui permet de deviner comment les gens vont réagir dans telle ou telle situation. Toute forme de saine contestation disparaît et cette manière de filtrer la réalité confirme le narcissique dans son désir de grandeur. L'entourage, pour éviter les conflits ou la colère du narcissique, finit par se taire et l'authenticité de la relation disparaît, chacun contribuant au maintien de l'illusion commune. Les relations deviennent une comédie dans laquelle chacun n'a plus qu'à jouer son rôle tel que défini par le narcissique.

Cette inflation de l'ego se produit plus souvent dans les cultures qui encouragent la réussite individuelle que dans celles qui favorisent les succès collectifs. Autant dire que notre culture encourage les personnes dans leurs tendances narcissiques.

Une personne qui se prive de l'accès à l'authenticité perd sa capacité à réagir sagement en cas de difficultés. Lorsque le narcissique est confronté à l'échec, il aura tendance à rejeter la faute sur l'autre, ses collègues ou la société. L'ivresse narcissique expose à une redescende douloureuse vers l'échec ou la honte et la réaction immédiate sera la fureur. La personne narcissique finit par décréter sa propre morale où ses objectifs ne peuvent être remis en question. Cela devient un monde où faire ce que l'on veut, obtenir ce que l'on désire ne pose aucun problème.

Cette perpétuelle autosatisfaction masque en fait un clivage avec la réalité. Il s'agira pour le narcissique de remettre en question ses réactions émotionnelles de colère ou de fureur face à l'intolérance, à la frustration et son illusion de toute-puissance. Quand les règles ne s'appliquent qu'aux autres et que l'on a le sentiment d'avoir toujours raison, il importe de se poser des questions. En effet, il n'existe pas une façon de voir mais autant de façons de voir qu'il y a de personnes. Si le monde se réduit au blanc ou au noir, il perd ses nuances et sa richesse, même pour les personnes narcissiques qui deviendront inmanquablement des personnes toxiques pour l'entourage en pratiquant le terrorisme relationnel, c'est-à-dire qu'elles se donneront le droit d'exploser et d'exprimer leur colère, voire leur rage.

La capacité de se contrôler et l'autodiscipline sont des facteurs qui favorisent une bonne estime de soi. Une saine image de soi consiste à savoir reconnaître ses forces et ses faiblesses, ses talents, ses zones de compétences et ses limites.

ZOOM : LES ZONES D'OMBRE

L'ensemble des composantes positives et négatives participe à la structure de notre personnalité. Nous pouvons considérer que la part d'ombre et la dimension conflictuelle de notre potentiel relationnel s'organisent en chacun de nous autour de caractéristiques et de traits dominants et sont en interaction avec les composantes de l'autre.

En complémentarité, elles seront atténuées ou maintenues en sourdine puisque l'autre inhibera certains traits présents en nous.

Il appartient donc à chacun de développer une conscience portant sur ses zones d'ombre et de lumière, et de ne pas se laisser entraîner par l'autre quand nous engageons une relation avec lui.

Dans la composante narcissique, le moi idéal envahit tout l'espace social avec une incapacité à se décentrer et à tenir compte d'autrui, ainsi qu'un sentiment de sa propre importance, une surestimation de ses réalisations ou de ses capacités. L'attente d'être reconnu comme exceptionnel alterne avec des phases de découragement fondé sur le sentiment d'être nul ou indigne. Il s'agit d'un idéal du moi très élevé qui n'admet pas les erreurs et les réactions peuvent être des crises de rage envers soi autant que de la colère contre l'autre. Elle se fonde sur l'illusion d'être le centre du monde et expose à un sentiment de toute-puissance qui favorise un terrorisme relationnel.

Dans sa forme acceptable, la composante narcissique correspond à une forme d'amour de soi ouverte et bienveillante. Lorsque le rapport à soi-même est harmonieux, il est suffisamment paisible pour permettre de s'engager sans crainte

de l'échec, ni obsession de la réussite, ni peur du jugement de l'autre, ni besoin d'être admiré.

Être bienveillant avec soi-même n'est pas de la vanité, se reconnaître des qualités et des talents peut contribuer à se sentir bien et à guérir des éventuels sentiments d'inaptitudes ou de honte, sans avoir besoin d'impressionner les autres.

◆ En pratique

Exercice 16 : Valeur personnelle

Objectif : Cet exercice permet de développer ses compétences et ses forces intérieures.

Nous avons chacun des compétences et des forces intérieures qui nous permettent de faire face à la vie. Suivant les circonstances, nous pouvons avoir besoin de développer nos valeurs personnelles afin de renforcer nos zones de lumière (exemple : le partage, la confiance, l'affirmation de soi, la solidarité, l'écoute, la sérénité, le respect, l'impartialité, l'humour...).

Installez-vous confortablement et centrez-vous sur votre respiration.

Lorsque vous êtes bien détendu, pensez à une valeur que vous cherchez à incarner dans votre vie personnelle. Visualisez cette valeur.

Maintenant, visualisez-la à l'intérieur de vous.

Voyez comme vous tentez de la vivre en pratique.

Prenez conscience de votre capacité à concrétiser cette valeur.

Félicitez-vous de pouvoir faire cela.

Puis, revenez à votre respiration et ouvrez les yeux. (Vous pouvez refaire l'exercice avec d'autres valeurs qui sont importantes pour vous.)

17. L'attention ouverte

Comme on l'a montré précédemment, la souffrance monopolise la conscience. Avec la douleur physique ou morale, la souffrance s'installe dans notre vie et tend à devenir le centre de gravité de notre conscience, il n'y a plus de place que pour elle. C'est ce qui constitue notre prison mentale puisque cet état empêche le reste des sensations et des pensées de s'installer durablement dans notre conscience. Un mal de dents ou une migraine nous accable, un chagrin d'amour nous absorbe (presque) autant que si l'on perd ses clés ou si l'on est en retard à un rendez-vous.

Or, une pensée négative ne nous fait pas mal si elle va et vient. Ce n'est que si elle s'enracine qu'elle empêche les autres pensées d'exister, et de plus elle se gravera dans notre cerveau et établira une véritable autoroute neuronale.

En empêchant nos soucis de devenir des certitudes et nos émotions de se durcir, la pleine conscience aide à rester dans un mental ouvert, qui observe la réalité de la détresse sans s'y enfermer, permet de voir les pensées associées. Le premier pas sera donc d'accueillir en soi cette souffrance et puis de restaurer le libre jeu des pensées, la fluidité, donner de l'espace... encore de l'espace, pour que leur poids soit moindre, car rien ne demeure figé, ni nos souffrances ni nos jouissances.

Si nous ne nous rendons pas compte que nous déformons la réalité, que nous pratiquons de la distorsion, notre esprit se fait piéger dans celle-ci.

Le lâcher-prise ne signifie pas fuir le réel ou se laisser distraire. Il s'agit d'être présent à soi en renonçant à contrôler, faire confiance à ce qui va arriver, sans naïveté mais avec curiosité. Se recentrer, se sentir « être » en s'arrêtant de « faire », prendre un instant de recul avec attention.

L'attention est l'outil de base de la conscience : pas d'attention, pas de conscience.

L'attention procède par exclusion, la conscience par inclusion : on accueille.

L'attention *ouverte* nous permet de nous détacher de nos sujets mentaux initiaux, d'élargir notre conscience à d'autres éléments.

L'attention *immergée* (au lieu d'être focalisée) nous permet par exemple de jouer d'un instrument de musique ou de réaliser une tâche intellectuelle. Nous sommes complètement « dedans », sans besoin de mentaliser ou d'analyser.

L'attention peut aussi être *fluide* (au lieu d'être fixe) et nous permettre d'aller et de venir d'un sujet à l'autre, au gré de nos décisions ; ce n'est donc pas de la dispersion. Nous sommes présents à tout ce qui arrive, sans hiérarchie *a priori*.

Dans la pleine conscience, notre attention est élargie, immergée et fluide, il s'agit d'une présence globale à l'expérience, en incluant le corps tout entier, les sentiments, sensations et émotions ou pensées. Quand l'attention est ouverte, on ressent souvent un sentiment de plénitude et de gratitude.

La gratitude est l'antidote du jugement. L'idée de reconnaissance ne se conçoit pas dans le jugement de valeur. Dire merci et juger sont des attitudes antinomiques. Quand je juge, je n'ai aucune envie de dire merci, je suis dans la condamnation, dans le rejet et le refus. Quand je dis merci, je suis dans l'acceptation, l'accueil, la reconnaissance. Il s'agit de faire un pas vers la vie dans ce qu'elle a de merveilleux ou de bouleversant, ce qui ne signifie pas se résigner mais rester ouvert à ce qui se présente et ce qui crée en moi des conditions plus favorables pour arriver à comprendre en temps voulu le sens de ces événements difficiles.

ZOOM : L'ATTENTION

La tendance naturelle de l'attention n'est pas de rester en place, mais de bouger. Un quart de seconde, c'est le temps que met le cerveau pour comprendre qu'il n'y a rien et qu'il faut aller voir ailleurs. Au bout d'un quart de seconde, le lobe frontal décide de s'impliquer ou non. Vous ne serez pas surpris de découvrir que le regard se déplace aussi trois à quatre fois par seconde, jusqu'à ce qu'il tombe sur quelque chose qui l'intrigue. L'attention visuelle est donc plus lente qu'un vélo qui passerait à plus de 15 km/h. Le cerveau dispose d'un système de pré-attention de l'environnement capable de guider l'attention vers les éléments *a priori* intéressants.

C'est ce que l'on appelle une carte de saillance et elle se situerait, au moins en partie, dans la partie latérale du lobe pariétal, dans le sillon intrapariétal, qui fait partie du système visuel. Ces neurones sont voisins d'autres neurones impliqués dans le déplacement du regard, ce qui permet au cerveau de coordonner facilement les déplacements du regard avec ceux de l'attention, avec l'aide d'une région sous-corticale appelée *colliculus supérieur* ; d'où sans doute le phénomène de capture oculomotrice.

De plus, les stimuli à fort caractère émotionnel sont plus saillants que les autres. L'amygdale, qui se niche au cœur du lobe temporal, est une amie de l'attention, elle repère et mémorise le caractère agréable ou désagréable d'un événement sensoriel ou visuel¹.

◆ En pratique

Exercice 17 : Attention ouverte

Objectif : Cet exercice vise à développer l'attention ouverte en se centrant sur la gratitude, antidote de la souffrance.

On pourrait dire que l'aspiration au bonheur repose réellement sur la transformation de l'état désordonné de l'esprit en un état plus discipliné. Comment combiner un état élevé de vigilance avec un état d'esprit serein et détendu ? Lorsqu'on repose dans une conscience vive et limpide du moment présent, les espoirs, les peurs, les ruminations et les attentes disparaissent d'eux-mêmes. Ainsi, en ramenant dix fois, cent fois votre attention sur votre souffle, vous développerez vos capacités d'attention.

Si vous vivez dans la dispersion, entouré d'écrans qui clignotent ou sonnent, vous vous contentez de répondre aux sollicitations et votre esprit risque d'être dispersé et les exercices de pleine conscience vous aideront à développer vos capacités d'attention.

Pratiquez une séance de méditation centrée sur la gratitude et laissez-vous absorber par cette douce sensation.

Installez-vous confortablement dans une position où vous vous sentirez à l'aise.

Inspirez profondément et expirez.

Prenez un petit moment pour vous concentrer sur votre respiration.

Laissez passer vos soucis et inquiétudes comme des nuages emportés par le vent.

Prenez conscience des sensations physiques liées à votre respiration pendant quelques instants, au niveau de l'abdomen, de la poitrine, la gorge, les narines...

Revenez sur votre journée ou celle d'hier. Qu'avez-vous aimé dans cette journée ? Quelles activités vous ont fait du bien ? Quelles personnes vous ont fait plaisir ? Envers qui ou quoi vous sentez-vous reconnaissant ?

Comment cela se traduit-il dans votre corps ? Où ressentez-vous cette reconnaissance ? Ressentez-vous de la gratitude ? Quelles émotions émergent ?

Restez quelques minutes avec ce ressenti puis revenez aux sons autour de vous, aux sensations et à votre souffle toujours là. Restez dans les sensations du moment. Esquissez un léger sourire et retournez au fil de votre journée.

La gratitude fait du bien, elle amène le sourire et fait se sentir mieux dans la vie et dans son corps. On gagne aussi de l'espoir et de l'optimisme pour l'avenir.

Cette méditation permet d'apporter des touches de positif dans votre vie et vous pouvez avoir de la gratitude envers vous pour cette démarche que vous vous offrez et être reconnaissant de ce cadeau que vous vous faites.

18. L'empathie

Des recherches en physiologie ont montré que lorsque deux personnes deviennent interdépendantes (couple, amis, collègues...), elles jouent un rôle actif dans leur régulation physiologique réciproque. Cela signifie que les signaux reçus de l'autre ont la capacité de modifier leur organisme en mieux ou en moins bien.

Il n'y a de l'empathie que lorsque les réactions physiologiques sont synchronisées.

Dans une relation enrichissante, les partenaires s'aident mutuellement à gérer leurs émotions négatives, comme le font les parents avec les enfants.

Quand nous sommes fâchés ou stressés, notre partenaire peut nous aider à identifier la cause de notre détresse, la relativiser, la mettre en perspective, court-circuitant ainsi la cascade neuroendocrinienne néfaste.

Selon Rick Hanson, neuropsychologue, quand vous expérimentez la connexion, votre cerveau passe en mode réceptif, ce qui aide à se sentir en sécurité. Quand vous vous sentez pris en considération, l'ocytocine, qui calme et apaise, pénètre dans la sonnette d'alarme de votre cerveau, l'amygdale. Les récepteurs de cortisol de votre hippocampe (mémoire) identifient aussi la présence de l'ocytocine et demandent à votre hypothalamus d'arrêter de réclamer des hormones du stress. De plus, se sentir connecté est satisfaisant car, par exemple, les liens sociaux et les contacts affectueux libèrent les opioïdes (endorphines) gratifiants de votre cerveau¹.

On peut en inférer que lorsque le cerveau émotionnel impose à l'organisme une forte réaction, disons une flambée de colère, il y a peu ou pas d'empathie, car celle-ci exige une réceptivité et un calme suffisants pour que les signaux subtils indiquant les sentiments de l'autre puissent être perçus et imités. Nous communiquons et captons les

émotions en une sorte d'économie souterraine de la psyché dans laquelle certaines rencontres sont néfastes. Les émotions s'attrapent comme une sorte de virus social. Lors de toute rencontre, nous émettons des signaux psychologiques qui affectent l'autre. Quel est le mécanisme de cette transmission magique ? La réponse la plus probable est que nous imitons inconsciemment les émotions manifestées par quelqu'un en mimant à notre insu son expression faciale, ses gestes, le ton de sa voix et d'autres signes non verbaux (repérables par des détecteurs électroniques mais imperceptibles à l'œil nu). L'individu recrée donc en lui l'humeur de l'autre. Certaines personnes sont plus sensibles à l'expression de l'autre, leur système nerveux autonome (SNA) est plus facilement stimulé. Cette labilité semble les rendre plus impressionnables : les films sentimentaux les font pleurer, ils sont plus facilement émus par les sentiments d'autrui. Cette synchronie facilite la communication de l'humeur même si celle-ci est négative. Que les gens soient optimistes ou abattus, plus leur interaction est physiquement synchronisée, plus leurs humeurs deviendront similaires. La coordination des humeurs constitue l'essence d'un rapport, c'est la version adulte de l'harmonisation entre un parent et son enfant. Les gens qui ont du mal à capter et à émettre des émotions ont fréquemment des problèmes relationnels parce qu'ils mettent les gens mal à l'aise.

Dans une interaction, l'individu le plus expressif et dont la personnalité s'avère la plus forte est généralement celui dont les émotions guident l'autre. Le partenaire dominant parle davantage, tandis que le dominé a tendance à regarder plus souvent le visage de l'autre. La domination émotionnelle est au cœur de l'influence.

Sur le plan neuronal, la synchronisation doit sa rapidité à la route basse. L'amygdale repère les signes de peur sur les visages à la vitesse de 33 millièmes de seconde, voire pour certaines personnes, 17 millièmes de seconde (moins de 2 centièmes de seconde²). Cette rapidité ne permet pas à la conscience de percevoir ces signaux, sinon une vague sensation de malaise. À notre insu donc, nous nous synchronisons avec une extrême facilité. La boucle créée entre deux cerveaux permet le passage d'un flux de signaux, qui installe entre eux une harmonie tacite et, si le flux va dans la bonne direction, amplifie leur résonance. Le rire est certainement la plus courte distance d'un cerveau à l'autre. Ce bouclage permet la synchronisation de nos sentiments, pensées et actes et produit un

sentiment de bien-être. Mais il peut y avoir désynchronisation, lorsqu'un malaise s'installe, nous ne réagissons pas toujours avec empathie. Si la tonalité de l'autre nous incommode, nous pouvons nous fermer à la contagion et refuser de partager les émotions toxiques. Au moment de prendre une décision commune, un groupe (famille, travail, amis) devrait s'intéresser non seulement à ce qui se dit mais aussi aux émotions qui surgissent puisque si une personne est en réaction et non en réception, elle va émettre des signaux négatifs qui seront captés et influenceront l'état émotionnel de chacun ainsi que les décisions prises.

Par ailleurs, quand nous voyons quelqu'un qui souffre, les circuits correspondants s'activent dans notre cerveau et cette résonance empathique devient le prélude à la compassion. La sensation de détresse suscite le désir d'aider.

Nos perceptions initiales nous poussent à agir et nous préparent à l'action. Les mêmes neurones sont activés pour la perception et pour l'action, dans le cortex prémoteur, c'est ce qui est constaté par l'IRM. Ressentir *avec* nous permet d'agir *pour*.

ZOOM : MODE RÉACTIF OU RÉCEPTIF

L'évolution du cerveau est liée à celle d'assouvir trois besoins fondamentaux : sécurité, satisfaction et connexion, destinés respectivement à échapper aux dangers, s'approcher des récompenses et s'attacher aux autres. En résumé, notre système d'évitement des dangers est lié au tronc cérébral, notre système de recherche de récompense est lié au sous-cortex, notre système d'attachement aux autres est lié au cortex ; ces trois systèmes fonctionnent pourtant en connexion.

Quand un besoin n'est pas satisfait, compte tenu du penchant négatif du cerveau, celui-ci s'empresse de basculer dans un mode « rouge », réactif, de combat/fuite/immobilisation. Votre esprit est alors coloré par la peur, la frustration, la colère et le chagrin.

Quand notre cerveau passe au « vert », vous n'êtes plus perturbé par les menaces, les pertes ou les rejets et notre souffrance n'est plus alimentée, c'est l'état de base homéostatique du cerveau qui se régénère, se recharge et se répare. Vous ressentez de la paix, de la satisfaction et de l'amour, tout cela dans un sentiment de sécurité, d'épanouissement et de prévenance.

Or, la réactivité nourrit le conflit qui nourrit la réactivité, dans un cercle désastreux de griefs, de rancunes et de représailles. Les coûts du système réactifs sont donc élevés.

♦ En pratique

Exercice 18 : Réagir ou répondre

Objectif : Cet exercice permet de choisir entre réagir (mode automatique) ou répondre (mode réceptif).

Face à un défi, dans un conflit par exemple ou lors de sensations désagréables, vous pouvez décider d'être en mode réactif (réagir) ou en mode réponse ou réceptif (répondre). Choisir de répondre consciemment au lieu de réagir vous aidera à rester centré et fort intérieurement.

Pratiquez une séance de méditation centrée sur l'accueil de l'autre dans le respect.

Commencez par respirer profondément puis centrez-vous sur les sensations physiques de votre corps. Observez vos pensées sans les juger ni les commenter.

Pensez à une personne qui vous est proche et laissez-vous absorber par cette sensation d'ouverture à l'autre où vous ressentez de l'empathie, tout en étant vous-même bien différencié.

Puis revenez à votre respiration et doucement, reprenez le fil de votre journée en ressentant cette sensation d'ouverture et d'empathie positives.

OceanofPDF.com

19. Adopter un autre regard

La plupart du temps, nos références se font à partir d'un système causaliste. A cause B.

Dans la pensée systémique, les références sont interactives, ce qui signifie que A agit sur B, B agira en retour sur A. Il s'agit d'une boucle circulaire et non d'une causalité linéaire.

Dans le réel, comme dans tout système, tous les éléments sont en interaction.

L'action sur un élément a des répercussions sur l'ensemble du système, et tout changement global du système change à la fois tous les éléments qui le constituent et les relations entre ces éléments.

En matière de psychologie, la plupart des questions sont par nature complexes. Les réponses ne sont jamais univoques, jamais définitives, jamais « allant de soi ». Au contraire, elles nécessitent de prendre en compte un ensemble de facteurs, de multiples interactions, mais aussi le contexte, en particulier culturel, et le positionnement des acteurs, y compris en termes de valeurs. Surtout, elles exigent le croisement des points de vue, la confrontation des expertises, la remise en cause des présupposés, parfois inconscients, par l'exercice de l'esprit critique.

Le mode mental automatique, basé sur une causalité linéaire, est constitué de routines, de refus, de dichotomies et de certitudes empiriques. Dans toute une série de circonstances, l'approche linéaire est sans doute acceptable, elle est rapide et simple.

On peut relever que la routine repose sur la facilité de l'habitude, le goût du connu et l'aversion pour l'inconnu. Le refus bloque le changement, provoque des persévérations malgré l'obstacle ou l'échec. La dichotomie repose sur une vision tranchée, binaire, facilitant la prise

de décision ou d'action mais souvent basée sur des jugements (blanc/noir, bien/mal, vrai/faux). Les certitudes reposent sur la conviction que le monde représente ce que nous percevons, sur le sentiment que nous détenons la vérité, l'aversion pour des réflexions « compliquées ».

À notre époque, on peut constater que le stress humain n'a que peu d'origine externe, contextuelle, environnementale, mais qu'il est principalement cognitif et donc, d'origine interne. Il semble que ce soit le résultat d'un conflit interne et il apparaît comme une information nous indiquant que nous avons commis une erreur de raisonnement, au niveau de l'intention, de l'attitude ou du comportement, que nous faisons fausse route, qu'il y a sans doute d'autres manières d'appréhender la réalité, et de la gérer.

Oui, mais comment ?

En développant notre raisonnement dans un sens systémique grâce à la curiosité, l'adaptation, la nuance, la relativité, la réflexion et l'opinion personnelle.

Bref, en utilisant nos capacités supérieures qui se nichent dans le cortex préfrontal.

La stressabilité, c'est-à-dire la tendance à se stresser sur un sujet donné considéré en situation négative, réelle ou imaginaire, est donc liée à un dysfonctionnement cognitif dans notre capacité à recruter consciemment le circuit cérébral adapté à la gestion du complexe et de l'inconnu, là où le mode automatique est dépassé et où il est bon que le préfrontal prenne le relais !

La préfrontalité, c'est être léger sans être insouciant, à la fois intelligent et ouvert.

Lorsque nous sommes confrontés à un problème et que nos réactions automatiques ne conviennent pas, nous pouvons nous mettre en adéquation avec notre mode mental préfrontal qui nous offre les capacités dont nous avons besoin pour répondre et gérer la situation.

Dès lors, nous développerons de la *curiosité* avec la recherche active de nouveauté, l'*acceptation* et la *capacité d'adaptation* en prenant en compte toute la réalité comme elle est, le choix d'être dans la *nuance* en développant une vision subtile tout en ayant une vision de la complexité et de la continuité des choses, la *relativité* en prenant conscience que

chacun a son regard, que chaque vision est superficielle, que la carte n'est pas le territoire, la *réflexion* en cherchant à comprendre la logique cachée, tout en faisant preuve d'un *point de vue personnel* ouvert à l'opinion et aux sentiments des autres.

ZOOM : LA PRÉFRONTALITÉ

La préfrontalité naît de la rencontre des informations néocorticales, qui aboutissent au niveau du préfrontal dorso-latéral et des informations d'origine limbique qui aboutissent au niveau ventro-médian. La rencontre entre ces deux lignées d'intégration se réalise au niveau du cortex orbito-frontal (COF). En fait, il s'agit de la rencontre entre des informations d'origine externe et celles d'origine interne, les premières nous informant sur la situation de l'environnement et ses potentialités ; les secondes sur notre état biologique et nos besoins immédiats.

Il existe d'autres niveaux d'interférence entre ces deux lignées, notamment au niveau du thalamus et du cortex cingulaire antérieur (CCA). On peut dire que la rencontre du cœur et de la raison se passe au niveau du préfrontal¹.

♦ En pratique

Exercice 19 : Se connecter aux circuits réceptifs

Objectif : Chaque fois que vous vous connectez à des circuits réceptifs, vous stimulez un circuit neuronal qui dès lors se renforce. C'est donc une merveilleuse voie de transformation du cerveau.

Si vous traversez un moment difficile, pensez à expirer lentement, remémorez-vous une occasion où vous vous êtes senti fort, ou savourez un plaisir physique, ou pensez à quelqu'un qui vous aime ou à quelqu'un que vous aimez.

20. Le voyage immobile ou le paradoxe du changement

Certains rêvent d'un monde où le malheur n'existerait pas. Ce serait un monde figé, rigide et cela amènerait un sentiment de vide et de non-bonheur.

Ainsi, il existe dans la vie une alternance, une pulsation entre différents états de bien-être et de mal-être, comme dans la faim où, lorsque nous sommes rassasiés, nous nous détournons des mets les plus exquis, quoique par gourmandise... Je reprendrais bien un peu de dessert... La souffrance qui rend malheureux serait-elle associée au désir qui rend heureux ? Le système nerveux pratique un aiguillage qui permet pour un rien, pour un mot, une rencontre, de passer d'une sensation douloureuse au sentiment de bonheur. L'annonce d'une bonne ou d'une mauvaise nouvelle peut provoquer en nous un sentiment de joie ou de tristesse, car c'est la même aire du cortex cingulaire antérieure (CCA) qui s'allume dans notre cerveau en cas de douleurs physique ou morale. Un rejet social, une désapprobation d'autrui allument eux aussi cette zone et créent un sentiment douloureux dans le corps. Une douleur chronique peut mener à la dépression aussi sûrement qu'une dépression peut provoquer une douleur chronique, puisque la plaque tournante de ces informations se trouve dans le cortex cingulaire antérieur.

Ce couplage d'opposés explique la possibilité organique de combattre la souffrance grâce à une psychothérapie ou à un nouveau projet d'existence. Les informations de la souffrance aboutissent au CCA qui presque aussitôt se connecte au lobe préfrontal droit qui, à son tour, alerte la zone voisine du cortex cingulaire postérieur, où aboutissent les informations du plaisir.

Ainsi, le plaisir et l'angoisse d'explorer l'inconnu augmentent le bonheur de retrouver le connu et de s'y attacher. L'agréable sentiment

d'aimer ne peut exister que s'il existe un danger extérieur qu'il permet d'apaiser. Pour tisser un attachement, il faut solidariser deux exigences antagonistes : l'exploration et la sécurisation. Le plaisir angoissant de la découverte doit s'associer au plaisir engourdissant de la familiarité.

C'est ce qui fait de nous des voyageurs immobiles, car le paradoxe du changement nous impose de la rigidité alors qu'il faut de la souplesse pour explorer l'environnement et faire face aux changements.

La résistance au changement vient de notre tendance à éviter d'éprouver le plaisir angoissant de tenter de partir à la découverte du monde sans pouvoir se réfugier dans sa zone de sécurité régie par une interdépendance à l'autre.

Les êtres humains n'échappent pas aux déterminismes biologiques mais ils ont la possibilité de créer un monde de représentations qui permet d'améliorer, de remanier le monde qui les entoure et de faire face aux changements dans cet équilibre instable où, comme un funambule sur son fil, il avancera parfois en hésitant, parfois avec confiance suivant la base stable à laquelle il pourra se rattacher.

Évoluer sans que rien ne change semble être le paradoxe du changement.

ZOOM : COUPLAGES NEURONAUX

Selon Boris Cyrulnik, la peur s'accouple avec la sécurité, l'attachement avec l'angoisse, l'apaisement avec l'alerte, constituant ainsi un couple d'opposés où l'un ne peut exister que grâce à l'autre qu'il combat. Ainsi, les voies de la douleur physiques sont connexes des voies du plaisir. D'abord, c'est un ensemble de fibres neuronales qui transportent la douleur dans la moelle épinière et qui côtoient les fibres du tact et de la chaleur qui véhiculent les informations de la caresse. L'aire cingulaire antérieure reçoit les voies qui véhiculent la souffrance, et, juste en arrière, recueillent les informations qui provoquent l'euphorie. Nos contraintes neurologiques nous poussent plutôt à organiser un rythme, une pulsation, une respiration où nous cherchons à alterner le bonheur et le malheur. Nos mots nous font croire que ces domaines sont opposés alors qu'ils sont voisins dans le corps et le cortex. Un milieu où il n'y aurait que du bonheur mènerait au sentiment de vide, de non-bonheur¹.

◆ En pratique

Exercice 20 : Pause méditative (3 minutes)

Objectif : Faire le point, revenir à l'instant présent.

Faites une courte méditation en trois minutes comme un arrêt sur image, une courte pause pour faire le point.

Après vous être connecté à votre souffle, orientez votre attention de façon neutre et ouverte autour de ces trois questions :

- 1. Qu'est-ce qui se passe en ce moment ? (faits)*
- 2. Qu'est-ce que je ressens dans mon corps ? (sensations, émotions)*
- 3. Qu'est-ce que je me dis au niveau de mes pensées, jugements et discours intérieurs ?*

Puis déplacez votre attention sur une partie du corps, là où les sensations sont tangibles et restez dans l'accueil de cette conscience corporelle avec une sensation d'accueil et d'ouverture à ce qui est.

Reprenez le fil de vos activités en gardant une présence à soi.

Récapitulatif

Comprendre notre potentiel de changement est une source d'inspiration très puissante qui nous incite à nous engager dans un processus de transformation et de guérison intérieure. Employer notre énergie à opérer ce changement intérieur constitue en soi un processus de guérison. Ainsi, la rumination serait le contraire de ce qui se passe dans les états de méditation qui utilisent l'attention comme base permettant de remédier au déséquilibre mental. On a vu que l'on pouvait apprendre à laisser ses pensées s'élever et se dissiper dès qu'elles apparaissent au lieu de les laisser envahir notre esprit. La véritable liberté étant de vivre dans le présent, où le passé n'est plus et où le futur n'est pas encore advenu, il

s'agit d'un état de pleine conscience, véritable centrage et source d'équilibre de l'être.

Le but n'étant pas de ne plus ressentir d'émotions ou de pensées mais de ne plus en être l'esclave, une façon de se libérer de nos prisons mentales.

Les désirs et les besoins sont naturels et jouent un rôle essentiel dans la réalisation de nos aspirations. De même qu'ils peuvent être source d'inspiration dans notre vie, ils peuvent l'empoisonner. Cela crée alors une dépendance à l'objet de notre désir et devient source de douleur ; l'antidote sera la liberté intérieure. Le désir a tendance à altérer la réalité, car il se projette sur l'objet convoité et donne l'impression d'être indispensable, car notre esprit a superposé ses propres projections sur celui-ci. Nous ne sommes pas le désir, ni le conflit, ni la colère. Souvent, nous nous identifions à nos émotions et nous sommes alors submergés par le désir, l'anxiété ou un accès de colère. Elles occupent toute la place de notre esprit, ne laissant aucune place à d'autres états mentaux plus constructifs comme le raisonnement, la compréhension... L'antidote consiste à être conscient du désir ou de l'émotion au lieu de s'identifier totalement à elle, car la conscience n'est pas affectée par l'émotion qu'elle observe. Ensuite, nous pouvons utiliser notre mode mental préfrontal pour nous permettre d'assumer un point de vue personnel face à l'opinion des autres, quels que soient leurs jugements, en restant ouvert et plein de nuance, nous permettant de trouver une solution créatrice afin de co-construire le futur.

PARTIE 3

Assertivité

Être clair avec les autres.

Accepter le réel et cultiver une attitude positive

OceanofPDF.com

21. Communication et assertivité

« On ne peut pas ne pas communiquer. »

Watzlawick

L'homme vit en groupe, c'est-à-dire parmi d'autres individus avec lesquels il interagit. Les signaux que nous échangeons avec les autres sont de plusieurs sortes. Certains sont explicites : par le langage, nous exprimons des désirs ou des ordres, nous transmettons des informations ou des connaissances. D'autres signaux sont de nature plus implicite et donc moins aisément déchiffrables. Par les expressions de notre visage, par notre ton, nos attitudes et nos gestes, nous communiquons des sentiments, des intentions.

De plus, nous essayons, par l'observation de l'autre, de pénétrer ses pensées intimes, ses affects et ses émotions. Cette communication passe par des représentations mentales de l'autre que nous construisons à l'intérieur de nous-mêmes.

Le fait est qu'un acte de communication ne laisse pas neutre puisqu'il s'accompagne d'une activation de l'amygdale. Percevoir une émotion n'est pas comparable à percevoir des objets ou des scènes quelconques puisque celui qui la perçoit entre en communication avec celui qui observe, ce qui traduit l'idée que son système nerveux « recopie » en quelque sorte l'émotion perçue comme s'il devait à son tour l'exprimer. Percevoir une émotion, c'est donc déjà l'éprouver. Ces partages d'émotion entre individus engagés dans une communication font partie de l'expérience courante. Ce concept implique que les états d'esprit de nos congénères nous sont accessibles dans la mesure où nous pouvons les rejouer à l'intérieur de nous-mêmes, c'est-à-dire que nous disposons d'une capacité à « se mettre dans la peau » de l'autre, à éprouver de la sympathie ou de l'antipathie pour lui. Le réseau émotionnel de chaque

interlocuteur s'active dans le cerveau au niveau du cortex temporal et de l'amygdale.

Cette capacité que nous avons de nous représenter les états d'esprit de l'autre a pris le nom de « théorie de l'esprit ». Ce terme signifie que tout être humain acquiert une théorie de l'esprit dont il se sert pour comprendre l'autre et communiquer. Ainsi, chaque être humain possède des représentations de la réalité sociale et elles peuvent être différentes d'un individu à l'autre. Cette acquisition, autour de l'âge de 4 ans, se traduit par des changements importants dans le comportement de l'enfant : il apprend à « faire semblant » ou encore il apprend à mentir, c'est-à-dire à transmettre une information qu'il sait contraire à la vérité. Les mécanismes que nous utilisons pour la compréhension des états mentaux des autres relèvent donc d'une capacité acquise très précocement et probablement innée.

On constate donc qu'à côté de la théorie de l'esprit se trouve une autre théorie basée sur la simulation qui permet de se mettre à la place de l'autre et d'éprouver ce qu'il ressent ou veut.

La communication est donc une interaction dans laquelle A provoque un effet sur B mais lui-même induit en retour un impact sur tous les actes suivants de A, de même que A et B sont largement influencés par le contexte où a lieu leur interaction et l'influence en retour.

Un cercle n'a ni commencement ni fin, dès lors dans une communication systémique on doit abandonner l'idée qu'un événement précède l'autre, les deux événements s'influencent mutuellement. Les causes possibles ou supposées d'un comportement n'ont qu'une importance secondaire, mais en revanche, l'effet de ce comportement dans l'interaction d'individus étroitement liés devient un critère d'une importance primordiale.

A et B prétendent tous deux qu'ils n'ont fait que réagir au comportement de l'autre sans s'apercevoir qu'ils influencent à leur tour par leur propre réaction.

Ce mode d'approche est donc à la recherche d'un modèle « ici et maintenant » plutôt que la recherche d'un sens ou de causes tirées du passé.

Tout comportement a valeur de message et influence les autres, et les autres en retour ne peuvent pas ne pas réagir à ces communications, et de ce fait, eux-mêmes communiquer.

Même le fait de ne pas parler et de regarder droit devant soi constitue un message : cette personne ne veut communiquer avec personne et veut qu'on la laisse tranquille. Manifestement, il y a là un échange tout autant que dans une discussion animée.

Une communication ne se borne pas à transmettre une information mais induit en même temps un comportement qui touche à la relation entre les partenaires. Plus une relation est spontanée et « saine », plus l'aspect « relation » de la communication passe à l'arrière-plan. Inversement, des relations « malades » se caractérisent sur un débat incessant sur la nature de la relation et le « contenu » de la communication finit par perdre toute importance.

Être soi-même, juste soi-même, sans s'oublier, ni à l'inverse écraser les autres, cela s'apprend et se travaille.

La personne assertive n'a pas peur d'exprimer clairement et tranquillement son point de vue, en défendant ses droits tout en respectant ceux des autres : voilà ce que je ressens, ce dont j'ai besoin, ce que je demande.

Être assertif, c'est être en mesure d'exprimer sa propre personnalité sans susciter l'hostilité, c'est savoir dire « non » sans se sentir coupable, c'est avoir confiance en soi et savoir prendre des décisions dans un climat de tolérance saine face aux conflits que l'on rencontre, c'est développer une capacité qui privilégie la responsabilité individuelle dans une communication consciente, authentique, autonome et spontanée.

Ni hérisson ni carpette...

Être assertif, ce n'est pas se laisser marcher sur les pieds, tout en recherchant des compromis réalistes, en négociant les désaccords sur la base d'un intérêt mutuel en jouant « cartes sur table » et sans crainte du face-à-face, en visant des objectifs précis et clairement affichés, en se

basant sur des rapports de confiance lucide plutôt que sur des systèmes de domination ou de calcul.

ZOOM : ASSERTIVITÉ

Le mot assertivité vient de l'anglais *assertiveness*, substantif formé à partir du verbe « *to assert* » : affirmer, assertion, s'affirmer, défendre ses droits, défendre son opinion. *Assertiveness* peut se traduire en français par *affirmation de soi*.

Le terme assertivité recouvre la capacité de se montrer authentique, sans masquer ses faiblesses ni ses qualités, sans modifier son comportement par peur du jugement d'autrui. Il s'agit toujours d'être soi-même, indépendamment de son interlocuteur.

Se révéler en exprimant sincèrement ce que l'on pense, sans agresser ni manipuler l'autre, expose au risque de rejet, car il n'est pas possible de plaire à tout le monde puisque les autres ont leurs intérêts et leurs valeurs différents des nôtres. Pour plaire à tout le monde, il faudrait se fondre dans le désir supposé de l'autre tout en niant le sien. Ce serait créer une illusion que l'on est autre que soi-même (un faux self), ce qui ne pourrait qu'aboutir à de la frustration ou du ressentiment et à la déception des partenaires. Une conduite assertive permet plus facilement de nouer des relations durables et épanouissantes. Il s'agit d'exprimer clairement *ce que je ressens, ce dont j'ai besoin, ce que je demande*. L'assertivité s'oppose donc à la timidité qui empêche d'exprimer sa pensée et qui fait se soumettre à la volonté des autres, au détriment de ses propres besoins ou désirs.

◆ En pratique

Exercice 21 : Énergie

Objectif : Cet exercice permet de faire le plein d'énergie vitale et de se dynamiser.

Durant cinq minutes, focaliser son attention sur son souffle en s'ancrant dans son corps. Si votre attention part ailleurs, c'est normal, quand vous vous en rendez compte, ramenez le projecteur sur votre souffle sans vous critiquer.

Imaginez-vous dans une situation de la vie de tous les jours où vous ressentez de l'énergie en vous ou une situation dans laquelle vous étiez

particulièrement énergique.

Laissez-vous imprégner de ce sentiment d'énergie, regardez-le mentalement.

En ressentant profondément cette énergie spécialement disponible, vous pourrez l'utiliser quand vous l'aurez décidé.

Revenez sur votre respiration puis ouvrez les yeux.

Collectionnez vos images d'énergie pour les avoir à disposition quand c'est nécessaire, au travail, en famille, etc.

OceanofPDF.com

22. S'affirmer au lieu de fuir, d'attaquer ou de manipuler

À notre époque, chacun se sent le pouvoir et le droit de poursuivre des objectifs personnels différents des objectifs collectifs. L'exercice de l'autorité est souvent difficile et la recherche d'entente illusoire. Nous sommes dans « l'ère de la négociation » mais nos habitudes sont différentes et les tensions ne font qu'augmenter. Les frustrations croissent avec les difficultés relationnelles. C'est pourquoi il importe de développer de nouveaux comportements plus adaptés à cette situation. L'assertivité permet d'aider chacun à « oser s'affirmer » tout en gardant des relations positives avec son entourage.

Pour ce faire, il convient d'abord de comprendre les limites des comportements traditionnels, ensuite de découvrir un nouveau comportement : « être assertif » ou « oser s'affirmer ».

Les comportements de passivité, d'agressivité ou de manipulation sont les réponses traditionnellement apprises et transmises pour faire face aux situations tendues. Or, elles ne permettent plus de répondre efficacement aux nouvelles tensions de la vie moderne, en ce sens, elles sont dépassées. Mais pour s'en passer, il faut savoir les repérer chez soi et chez les autres, ce qui n'est pas toujours simple : masque, rationalisation et justification habillent d'efficacité ces comportements.

Quand une personne se trouve devant la nécessité de faire face aux réactions des autres, a besoin des autres ou doit régler un désaccord avec d'autres personnes, les diverses réactions peuvent être résumées en quatre attitudes typiques :

- fuir ;

- attaquer ;
- manipuler ;
- s’affirmer.

Seule la dernière attitude apporte des chances de résultats positifs.

Essayons de mieux les comprendre...

La fuite

La fuite est une attitude d’évitement (actif ou passif) devant les gens plutôt que de s’affirmer tranquillement mais fermement. Cela génère en général une forte anxiété qui peut se traduire par des insomnies ou des maux physiques.

La fuite se présente dans la vie quotidienne de façon très variée et prend des masques qui peuvent nous tromper, comme chez une personne surmenée, toujours débordée, qui n’a jamais le temps et qui ne peut pas faire face à tout ce qu’elle a à faire... ; chez une personne bloquée, paralysée dès qu’elle a un problème à résoudre, modeste, timide et silencieuse, elle ne fait rien, elle attend mais elle voudrait bien agir, elle vit sa passivité dans la douleur ; chez une personne qui s’énervé tout d’un coup quand elle ne supporte plus la situation, elle éclate mais sans aucune efficacité pour résoudre le problème ; chez la personne coupable, qui porte le poids du monde et cherche sans cesse des excuses, elle s’en veut tellement d’importuner autrui ; chez la personne qui temporise, elle a toujours une bonne raison pour remettre à plus tard, ne rien décider est sa devise, elle a peur d’aller au-devant d’une catastrophe ou d’une déception ; la personne pessimiste ; la personne dépendante, etc.

Les principales conséquences de l’attitude de fuite sont la rancœur et le ressentiment, de mauvaises communications avec les autres, des gaspillages d’énergie, une certaine perte du respect de soi-même, une souffrance personnelle.

Origines des attitudes de fuite :

– *une fausse représentation de la réalité*, en particulier une mauvaise appréciation des relations de pouvoir et d'influence, chacun fantasme sur le pouvoir de l'autre, l' imagine beaucoup plus fort qu'il n'est ;

– *une dévalorisation excessive* de la situation et de la personne, voire une négation du problème ;

– *le besoin d'approbation* qui se traduit par la peur de ne plus être aimé et apprécié, peur d'être rejeté et tendance à éviter tous les conflits, d'où capitulation en présence de contradicteurs ou d'opposants.

Se choisir un environnement chaleureux, avoir des amis fidèles, une famille heureuse... sont des voies constructives et pratiques qui mettent en jeu notre énergie pour des solutions heureuses plutôt que pour des attitudes de fuite ou de passivité.

L'attaque

L'attaque est une attitude d'agressivité devant les gens et les événements dans le but de soumettre les autres et de les faire plier. L'agressif parle fort, fait du bruit avec ses affaires pendant qu'un autre s'exprime. Il arbore souvent un sourire ironique ou manifeste son mépris ou sa désapprobation. Il aime recourir à des images choquantes ou brutales.

L'attaque se présente dans la vie quotidienne sous certaines formes typiques, par exemple, chez une personne qui a du pouvoir mais qui a besoin de casser ses subordonnés pour asseoir son pouvoir ; chez une personne hypersensible qui cache une profonde frustration et qui s'emballe à la moindre contrariété ; chez une personne sourde aux opinions des autres (grande gueule) ; chez une personne prétentieuse qui se croit supérieure aux autres ; chez une personne intolérante qui juge, tranche et condamne celles qui ne sont pas de son avis, etc.

Les gens agressifs justifient souvent leurs attitudes : « Les gens sont des cons, des imbéciles, des faibles, des hypersensibles... »

Origines des attitudes d'attaque :

- *un taux élevé de frustration dans le passé* met la personne en position d'être frustrée facilement ;
- *une peur latente de l'autre* présente chez l'individu réapparaît à chaque occasion de conflits, peur d'être écrasé, dominé par le groupe qu'il convient d'attaquer avant d'être dévoré. La vie c'est comme une cage aux lions ;
- *un désir de revanche*, souvent peu conscient, crée une attitude agressive, la personne se sent vite en situation de rivalité.

La manipulation

Comment se comporte un manipulateur ? Il peut être dans la flatterie et la séduction, la dévalorisation, l'exagération et la caricature, la simulation et la fabulation, la conspiration, les combines et mises en scène, la culpabilisation...

L'origine de ses attitudes est souvent une reproduction de l'attitude des parents : « Il est trop jeune, elle n'est pas capable, il ne peut pas comprendre, si tu n'es pas sage, tu seras puni, tu me fais de la peine... »

Comprendre qu'en manipulant chacun ne fait qu'imiter ses parents alors que les critiques envers les parents ne manquent pas en général, est un premier pas vers l'affirmation tranquille.

L'assertivité

Être assertif et oser être soi-même n'est pas le réflexe habituel pour deux raisons :

- *peur et sentiment de culpabilité* à l'idée de poser un acte illégitime que la personne n'a pas le droit de développer ;

– *peur d’être mal reçu* par les autres en exprimant ses sentiments tels qu’on les ressent.

Or, être soi-même est une action légitime et socialement acceptable !

En prenant conscience de ses droits légitimes et de ceux des autres, cela permet à chacun de trouver des comportements adaptés qui permettront d’être soi-même et en même temps accepté par les autres.

Il s’agit donc dans un premier temps de retrouver sa légitimité.

Ne jamais se plaindre et avoir toujours le sourire, c’était sans doute une gentille devise face à une vie qui se déroulerait tel un long fleuve tranquille mais elle ne peut être de mise dans la vie réelle.

Exemple : un cadre qui n’ose pas dire à son patron qu’il désire ne pas être dérangé pour pouvoir travailler tranquille. Il peut avoir un sentiment de culpabilité à l’origine de ce comportement de fuite qui le fait se sentir égoïste ou mal organisé ? Il ne se sent pas le droit de prendre ce moment de tranquillité. Si, en revanche, il a un rapport urgent à faire à la demande de son patron, il peut se sentir en droit d’être assertif et s’affirmera tranquillement si l’on tente de le déranger en expliquant qu’il ne peut pas venir, car il a un rapport urgent à faire... Il sera assertif s’il s’estime dans son droit. Ainsi, il apparaît indispensable de réfléchir à nos droits et à ceux que nous pourrions développer. Être au clair avec ses droits, c’est augmenter ses chances d’être assertif. Mais il convient également de respecter les droits des autres et de comprendre les frontières délicates afin de prévenir les conflits possibles ou les abus probables.

L’assertivité a sans aucun doute un aspect offensif : n’invite-t-elle pas l’individu prisonnier de ses peurs et de ses scrupules à briser ses chaînes ? C’est d’abord un respect de soi-même qu’il convient d’avoir, tout en respectant le point de vue et la manière de voir d’autrui, la seule manière d’avoir des rapports sains et sans violence ou tromperie.

Il ne s’agit donc pas de revendications mais bien d’affirmation de soi et de décisions intérieures, d’actes intimes de libération basés sur sa propre échelle de priorités, sur la capacité de dire non sans justification, sur le désir de rechercher ce que l’on désire réellement.

« J'ai pris conscience qu'en ignorant mes propres besoins depuis longtemps je me faisais violence et que j'avais tendance à reporter cette violence sur la tête des autres. J'ai accepté que j'ai des besoins, que je peux les écouter, les différencier, établir entre eux des priorités et d'en prendre soin moi-même plutôt que de me plaindre que personne ne s'en occupe. J'ai également pris conscience que l'autre a lui aussi des besoins, et que je ne suis pas forcément la seule personne compétente pour les satisfaire. [...]

Je crois qu'il y a violence dès que nous utilisons notre force non pour créer, stimuler ou protéger mais pour contraindre, que la contrainte s'exprime sur nous-mêmes ou sur les autres. [...] Ainsi, en travaillant notre conscience et notre langage, nous pouvons les déparasiter de ce qui brouille la communication et génère la violence quotidienne¹. »

◆ En pratique

Exercice 22 : La télécommande des émotions

Objectif : Avec de l'entraînement, vous réussirez à diminuer les émotions désagréables mais aussi à amplifier les émotions agréables.

Durant cinq minutes, focaliser son attention sur son souffle en s'ancrant dans son corps.

Choisissez une émotion que vous désirez atténuer ou voir disparaître, ressentez-la et laissez-la se présenter à vous sous forme d'images, de sons, de sensations. Il se peut que vous retrouviez tout le contexte dans lequel vous l'avez déjà vécue.

Jouez alors avec les paramètres de cette émotion comme avec une télécommande, devant votre écran et changez ce qui vous semble nécessaire. Par exemple : modifiez les couleurs ou passez en noir et blanc, diminuez le son ou coupez-le, augmentez ou diminuez la taille de l'image, etc. Réglez ainsi chaque détail de votre perception.

Transformez ainsi votre émotion en quelque chose de différent qui vous correspond mieux et qui semble plus facile à accepter, jusqu'à ce que le résultat vous convienne.

Quand vous ressentez que tout est bien pour vous, revenez à votre souffle et ouvrez les yeux.

OceanofPDF.com

23. Dire non et être clair

Être clair avec l'autre implique de d'abord l'être avec soi-même !

Quand j'imagine qu'un ami va s'offusquer d'un refus de ma part, c'est parce que je vis moi-même les refus comme un rejet. Quand je n'ose pas demander par « peur de déranger », c'est parce que je ne sais pas moi-même dire non, sinon avec une grande gêne.

Ainsi, nous avons souvent un discours intérieur plus ou moins conscient et qui se formule en ces termes : « On va me trouver indélicat/mesquin/égoïste/prétentieux... je vais avoir l'air ignorant/incompétent, etc. » Le jugement supposé est aussitôt généralisé (« tout le monde va me rejeter, me mépriser... ») et les conséquences sont dramatisées (« je vais me retrouver seul, exclu... »). Dans un mécanisme projectif très sévère, nous anticipons tout ce que l'autre pourrait penser de nous en pire. Mais pourquoi penser que les autres seront plus sévères que moi ? Avons-nous l'apanage de la largeur d'esprit ?

Si la peur d'être rejeté ou méprisé est bien l'obstacle majeur à l'authenticité, nous n'en avons que rarement conscience, car l'esprit humain est très fort pour se tromper lui-même. La prise de conscience de son discours projectif de dévalorisation permettra de prendre du recul par rapport aux situations, de mieux gérer ses émotions et d'éviter une baisse de l'estime de soi.

À l'inverse, surmonter son appréhension pour formuler un refus avec gentillesse et empathie, constater que ce refus n'entraîne pas d'hostilité ni de conflit agit comme un renforcement positif.

Être clair signifie ne pas sous-entendre, ne pas faire sentir, ne pas laisser entendre que... Réciproquement, on ne devine pas, on ne comprend pas des sous-entendus, on ne voit pas mais on entend ce qui est dit et cela seul existe.

D'où vient le manque d'assertivité ?

Nous l'avions déjà signalé dans le chapitre précédent, certains facteurs éducatifs peuvent favoriser le manque d'assertivité. Ainsi, des parents anxieux du « qu'en-dira-t-on », par exemple « que vont dire les voisins si... » ; une éducation rigide avec des préceptes tels que « cela ne se fait pas de demander ou cela ne se fait pas de dire non... », peut conduire à obéir à la règle en toutes circonstances ; une éducation trop altruiste avec des messages comme « il faut toujours faire passer les autres avant soi, se dévouer sinon on est égoïste... » ; une éducation trop permissive dans laquelle on prévient les désirs de l'enfant qui n'a plus à demander, on ne peut rien lui refuser, ce qu'il assimilera plus tard à un manque d'amour... En bref, toutes les règles mises en place ne donnent pas le droit d'exprimer ses propres désirs, ni même à exprimer des sentiments négatifs.

Il faudra donc remettre en question les idées reçues qui ont contribué à adopter un comportement normalisé, standardisé, tout en prenant conscience de ses vrais désirs, de ses émotions, de ses sentiments et de les assumer au regard des autres, ce qui conduit à des remaniements en profondeur.

J'apprends à refuser

Il ne s'agira pas bien sûr de ne plus jamais dire oui mais d'assumer un refus valable sans fausse excuse tout en reconnaissant la demande de l'autre, néanmoins le refus doit être clair et ferme : « Cela me gêne de te dire non », « Cela m'ennuie de te refuser cela », « Je ne voudrais pas que tu sois blessé par mon refus », donc tout en faisant preuve d'empathie et en prévenant une réaction négative. L'objectif étant d'exprimer à l'autre que ce n'est pas lui que nous rejetons mais sa demande, qu'il a eu raison de nous solliciter même si nous lui disons non.

Nous pouvons refuser pour toutes sortes de raisons, à commencer parce que nous n'avons pas envie, pas le courage, autre chose à faire... sans justification et tout en renvoyant du positif, par exemple : « n'hésite

pas à me demander une autre fois... », ce qui consiste alors à proposer un compromis, une alternative.

Un refus n'est pas un rejet de la personne et c'est l'empathie qui le souligne.

Nous pouvons rester en accord avec nos valeurs morales de serviabilité, disponibilité, générosité, tout en acquérant la possibilité de dire non. Cela nous évitera de passer à nos yeux pour « une bonne poire », ou pour « quelqu'un qui se laisse marcher sur les pieds », car l'image que nous avons de nous-mêmes souffre de ses qualifications peu valorisantes.

ZOOM : CULPABILITÉ, HONTE

La culpabilité résulte de la transgression, réelle ou imaginaire, d'une règle morale concernant soi-même ou autrui (faire souffrir, mentir, tromper...). Lorsque nous nous sentons coupables, nous essayons de réparer. En ce sens, c'est une émotion sociale.

La honte est liée à la peur du rejet social, de l'exclusion. Elle résulte du sentiment d'être indigne, inférieur aux autres (parce que l'on est dans la misère, inculte...). Elle nous donne envie de fuir, de nous cacher.

L'embarras surgit quand nous contrevenons aux conventions, aux règles du savoir-vivre. Le sujet manifeste son embarras en adressant des excuses.

Dois-je réduire mes exigences envers moi-même ?

Si vos critères éthiques vous poussent impérativement à être à la hauteur de vos principes mais qu'en cas d'échec, vous vous considérez comme quelqu'un de nul, en gardant ce mode de pensée, vous continuerez à vous rendre coupable à vos yeux, quand bien même vous manifesteriez moins d'exigences envers vous-même. Commencez donc par ne pas vous croire irrécupérable ou nul sous prétexte que vous avez manqué à vos principes. Cela vous permettra d'abaisser la barre des exigences placée trop haut tout en ne vous accablant pas de reproches. Il s'agit donc pour commencer de mieux tolérer ses erreurs, surtout pour les perfectionnistes qui fixent sans arrêt la barre au-delà de ce qui est humainement possible...

L'esprit critique par rapport à ses propres valeurs éthiques demeure indispensable.

◆ En pratique

Exercice 23 : L'assertivité

Objectif : Cet exercice permet de créer une anticipation positive face aux changements personnels que vous souhaitez mettre en place.

Durant cinq minutes, focaliser son attention sur son souffle en s'ancrant dans son corps. Pensez à votre vie actuelle et voyez ce qui vous convient et ce que vous souhaitez améliorer (par exemple la confiance en vous).

Repérez les comportements qui vous semblent gênants ou limitants pour vous.

Que ressentez-vous face aux changements qui vous semblent nécessaires : êtes-vous serein, enthousiasmé ou effrayé ?

Imaginez maintenant que ces objectifs soient atteints, que ressentez-vous ?

Comment vous sentez-vous avec ces nouveaux comportements mis en place dans votre quotidien ?

Quelle image avez-vous maintenant de vous-même ?

Revenez sur votre souffle et vos sensations corporelles puis ouvrez les yeux.

Après cet exercice, votre perception sera plus complète, ressentir véritablement l'objectif de l'intérieur est primordial. Cela aidera à créer une anticipation positive et à mettre en place les changements nécessaires.

24. Gérer les conflits, débattre sans se battre

Vivre est, d'une certaine manière, prendre le risque de se séparer de l'autre en se différenciant. Communiquer librement, c'est pouvoir se dire et être entendu à l'intérieur d'une relation de réciprocité.

Débattre sans se battre signifie préférer la confrontation à l'affrontement, l'échange et l'affirmation dans le respect de l'autre.

Souvent, dans un conflit, chacun cherche à avoir raison ou à avoir le dernier mot, ce qui implique d'emblée une guerre de pouvoir de laquelle il ressortira un perdant et un gagnant.

L'échange gagnant-gagnant consiste en une négociation des besoins de chacun et dans la recherche de compromis sans compromission.

Chaque fois que j'ai la tentation de basculer dans la soumission ou l'opposition, la passivité ou la révolte, la réaction ou la fuite, je peux choisir de m'affirmer dans ce que je ressens, dans mes besoins et faire une demande claire qui n'est pas une exigence. C'est une communication qui n'est pas piégée, où chacun suscite chez l'autre un positionnement plus clair et vise non pas à l'affaiblir, à le diminuer ou à le disqualifier, mais bien à être dans le respect de chacun, en donnant l'opportunité de faire découvrir à l'autre où j'en suis et où il en est.

Si je ne prends pas ce risque, je reste dans la dépendance.

Dans ce sens, je me donne plus d'espace pour grandir, je ne dénie pas le point de vue de l'autre, je ne m'oppose pas à lui ou à ses idées, il s'agit d'un échange qui crée un vrai dialogue et permet une évolution mutuelle. Cette confrontation permet la rencontre des différences et invite au changement, au dépassement des clivages, des rigidités relationnelles et propose des réajustements.

Dans mes relations personnelles, j'ai le souci de nourrir, de dynamiser les relations qui sont importantes pour moi. Je renonce aux plaintes, aux reproches, accusations, culpabilisations et je m'en tiens aux faits, par exemple : « J'ai dû t'attendre vingt minutes, je me sens frustrée et inquiète, j'ai besoin de pouvoir compter sur toi et je te demande d'arriver à l'heure la prochaine fois. » (Proposition assertive et message « Je ».)

Comment ce que je dis est reçu, amplifié ou refusé ?

Comment est-ce que je vis la réaction de l'autre quand il accueille, valorise ou disqualifie ce que j'ai dit, ce que j'ai fait ?

Suivant la réponse de l'autre, je vais avoir le sentiment d'être compris, entendu ou non, et cela risque, si je n'y suis pas attentif, de polluer la relation. Il importe donc de veiller à ne pas encombrer la relation de rancœurs, de ressentiments ou de pensées négatives, de ne pas accumuler d'accusations ni autoaccusations quand je constate un décalage entre mes attentes et les réponses de l'autre. Je peux toutefois tenter de recadrer la situation en écoutant les différents sens possibles d'un événement. L'incompréhension peut en effet venir de l'autre ou de moi-même (seuil de tolérance de chacun).

Non seulement les conflits entre les besoins de chacun sont inévitables, mais de plus on en rencontrera de toutes sortes, allant de la différence d'opinion anodine jusqu'à des disputes sérieuses. Ce sont des problèmes qui appartiennent à la relation et donc, pas seulement à l'un ou à l'autre protagoniste, les besoins des deux parties sont en cause. De ce fait le conflit appartient à la relation. Un conflit est un moment de vérité dans une relation, une crise peut l'affaiblir ou la renforcer, c'est un événement critique qui peut causer une rancune durable, une hostilité difficile à surmonter, ou des blessures psychologiques. Les conflits peuvent amener les gens à se rapprocher ou à s'éloigner, voire à se séparer. Les conflits contiennent le germe d'une plus grande unité ; ils peuvent amener la guerre ou une plus grande compréhension mutuelle. La façon dont on règle les conflits est le facteur le plus important dans une relation, ils font partie de la réalité de toute relation et cela permet d'apprendre à les régler de façon constructive, sans être une lutte de pouvoir. Dans cette façon de voir, c'est une lutte et il y a un perdant et un gagnant, c'est-à-dire celui qui impose son avis ou son besoin, l'un a raison, l'autre a tort. Dans ce

sens, la vie est un combat perpétuel où l'on perd au moins aussi souvent que l'on gagne. Mais le résultat est amer et le prix à payer élevé.

Comment gérer des conflits autrement ?

La première étape consiste à *identifier le conflit, exprimer le ressenti et le besoin d'un point de vue personnel*, sans accuser l'autre, donc en utilisant le message « Je » et pas « Tu » ou « Vous ». Il s'agit ensuite de *formuler une demande*, pas une exigence.

Par exemple : « Je me sens fatigué et j'ai besoin de me reposer ce soir, pourrait-on reporter la soirée prévue avec tes parents au week-end prochain ? »

Au lieu de : « Tu ne tiens jamais compte de moi quand tu prévois une soirée chez tes parents, j'en ai marre. » (Accusation, ressentiment)

Réponse assertive : « Je comprends que tu aies besoin de te reposer, pourrait-on y aller quand même tout en rentrant plus tôt ? »

Réponse non assertive : « C'est toujours la même chose, quand il s'agit d'aller chez mes parents tu es toujours fatigué... Tu es égoïste et tu ne penses qu'à toi, jamais à me faire plaisir. »

Réponse assertive : « Non, ce n'est pas toujours comme ça, je cherche très souvent à te faire plaisir mais cette fois, je me sens très fatigué. »

Après avoir énuméré les solutions proposées, choisir la solution la plus acceptable pour chacun.

Réponse assertive : « Je me rends bien compte que tu es fatigué et je peux aller seul voir mes parents si cela te convient ? Je préfère qu'on y aille ensemble mais qu'on rentre plus tôt, ce qui me permettra de bien me reposer ensuite. »

On peut résumer la méthode de négociation des conflits de la façon suivante :

Utilisation du message « JE » : Je dis ce que *je ressens*, ce dont *j'ai besoin* et *j'exprime ma demande*.

Ensuite il y a un échange à propos des solutions possibles et la plus acceptable est retenue.

Il n'y a ni perdant ni gagnant, il y a un accord qui satisfait les deux parties. La relation se porte bien. Cela nécessite bien sûr une écoute active et la reconnaissance des besoins de chacun ! Ainsi, on peut demander à l'autre de préciser son besoin insatisfait, son ressenti plus clairement et lui manifester de l'empathie, tout en expliquant son propre besoin et son propre ressenti. Cela permet à chacun d'être écouté, entendu et reçu sans rancœurs ultérieures. Il ne s'agit pas d'obéissance ni de soumission mais d'une négociation ouverte.

ZOOM : RELATIONS DE POUVOIR

L'être humain se caractérise par le besoin fondamental d'exercer une influence sur son environnement au travers de ses relations. Une relation est saine lorsqu'il y a alternance et rééquilibrage des positions d'influence. On ne peut pas ne pas influencer...

Je peux toutefois inviter sans forcer, proposer sans imposer, témoigner sans convaincre, influencer sans soumettre. Se positionner, c'est s'affirmer en énonçant ses besoins et désirs propres, ses projets personnels, des idées semblables ou différentes. Il est donc nécessaire de prendre le risque de contrarier l'autre ou de le décevoir. Besoin d'approbation et besoin d'affirmation sont contradictoires et peuvent engendrer des paralysies relationnelles¹.

◆ En pratique

Exercice 24 : Assurance intérieure

Objectif : Cet exercice permet de renforcer son assurance personnelle face à autrui.

Durant cinq minutes, focaliser son attention sur son souffle en s'ancrant dans son corps.

Pensez à une situation où vous ressentez de l'assurance et où vous vous sentez détendu et bien ancré, sûr de vous.

Ressentez la force intérieure qui s'amplifie et qui émane de vous face aux autres.

*Vous ne ressentez pas de peur, vous êtes simplement plein d'assurance.
Imprégnez-vous de ce sentiment.*

OceanofPDF.com

25. Faire face aux critiques

Les critiques et les reproches sont de deux types : précis et justifiés ou flous et injustifiés.

Pour pouvoir y répondre, il importe de les discerner ou de demander des explications basées sur des faits plutôt que de rester sur des allégations trop générales qui ne permettent pas d'en discuter.

Lorsqu'on reçoit des critiques, c'est souvent perçu comme une agression, car elles sont généralement mal formulées. Le réflexe est donc de se défendre, de contre-attaquer, le ton monte vite et cela aboutit à un conflit.

Si nous considérons la critique comme une possibilité de progresser ou d'améliorer la relation, ce ne sera plus un point marqué ou perdu par l'autre. Ce ne sera qu'un problème pour lequel on peut chercher ensemble une solution pour le bénéfice de chacun.

Si la critique est justifiée, vous avez par exemple remis un rapport en retard, c'est un fait et il importe de le reconnaître, « oui, c'est vrai, j'ai fait cela ; oui, tu as raison, je me rends bien compte que... ; je comprends que vous soyez déçu », ce qui ne signifie pas faire aveu de faiblesse mais donne de la force, car nous nous posons sur un plan d'égalité et face à une personne agressive, cela fait généralement retomber la tension, ce qui évite un conflit. En effet, notre façon de répondre est indépendante de la façon dont on nous fait la critique ou de la personne qui la formule.

Face au désir de perfectionnisme, la critique est difficilement acceptable au niveau de notre amour-propre, nous nous voudrions parfaits, sans aucune faille ou défaillance, « si je ne suis pas parfait, je ne vauds rien ». Cet écart entre la perfection que nous exigeons de nous (idéal du moi) et la réalité est insupportable et il faut à tout prix nous défendre et nous justifier pour lutter contre cette blessure narcissique. De surcroît, nous prêtons aux autres la même sévérité que nous avons avec

nous-mêmes et nous croyons que seule la perfection nous permet d'être aimés et estimés. Admettre notre erreur, c'est pensons-nous, nous mettre en position de faiblesse par rapport à l'autre qui pourra l'utiliser contre nous indéfiniment. Or, cela donne une force par rapport à une éventuelle critique injustifiée ultérieure que nous pourrions refuser.

Il est difficile de rester de marbre face à une critique injustifiée, car nous la ressentons, de notre point de vue, comme injuste, et non du point de vue de l'interlocuteur qui est souvent sincère. Nous pouvons ainsi nous sentir agressés. Il est donc essentiel de penser en termes d'injustifié et non d'injustice, car cela impliquerait une intention négative à notre égard. Formulez votre rejet clairement : « Je n'ai jamais eu ce dossier entre les mains ; je te dis que ce n'est pas moi, je suis très déçu que tu insistes... »

Face à des critiques mal formulées, par exemple : « Tu es tellement désordonné ; tu es toujours mal luné ; tu n'es qu'un égoïste... », il est important de demander des précisions, des faits : « Pour quelles raisons me trouves-tu égoïste ? », et de clarifier la situation. En effet, on peut critiquer un comportement précis mais pas la personne. On peut alors répondre en exprimant son ressenti : « Je suis très blessé que tu me traites d'égoïste et je souhaite savoir quelles sont les raisons. » Si un sentiment de persécution existe, cette partie de soi-même réagira peut-être de façon excessive, voire par de la colère et du rejet en retour. Cette colère peut nous servir à signifier notre mécontentement ou notre désaccord sur un sujet, elle nous donne l'occasion de défendre notre territoire et nous permet d'être respectés mais souvent, elle révèle un besoin en souffrance qu'il importe de reconnaître.

Des attentes irréalistes ou une trop grande sensibilité entretiennent une perception erronée de la réalité et proviennent en partie de la conviction qu'un tiers ou un événement est responsable de notre détresse. Or, nous sommes responsables de ce que nous ressentons dans une relation, chacun à notre bout de la relation. Il est essentiel de se manifester dans le respect de soi et de l'autre.

ZOOM : CRITIQUE
Une critique n'est pas une accusation, donc pas de défense. Une reconnaissance et une brève explication suffisent : « Oui, c'est vrai, je n'ai pas remis le rapport dans

les délais prévus, je m'organiserai mieux à l'avenir. »

Une critique n'est pas une attaque (même si elle est mal formulée), donc pas de contre-attaque (ping-pong verbal).

Une simple reconnaissance positive de l'erreur, avec empathie, importe autant que la prise en compte des conséquences afin de trouver les moyens d'y remédier.

Il s'agit de se poser la question : « le fait est-il exact ? » et non « suis-je coupable ? », car ce n'est pas un procès et le caractère justifié de la critique s'estime du point de vue de l'autre, même si pour vous ce n'est pas grave, ce n'est qu'une « petite » erreur... Petite ou grande, si le fait est précis et justifié, acceptez-le. Ce ne sera pas la fin du monde...

◆ En pratique

Exercice 25 : Tension et détente

Objectif : Cet exercice (issu de la sophrologie) permet d'évacuer physiquement la colère, les tensions dans une situation où vous vous êtes senti agressé par exemple.

Prenez une grande inspiration par le ventre et contractez tous les muscles du corps, de la mâchoire, les poings, tendez bras et jambes ; bloquez le tout sans respirer un court instant.

Dès que vous en ressentez le besoin, expirez puissamment par la bouche et libérez toute l'énergie contenue en vous en relâchant votre corps.

Faites la séquence au moins trois fois puis prenez le temps de vous détendre et décontractez tout votre corps tout en vous imaginant dans un endroit calme et en vous mettant à l'écoute de votre respiration que vous laissez devenir de plus en plus calme, profonde.

OceanofPDF.com

26. Accueillir le jugement des autres

Je juge, tu juges, il juge, nous jugeons... et je me juge aussi.

Quel est ce travers dans lequel nous tombons tous systématiquement ?

Après avoir été jugé, depuis tout petit, « qu'il est beau, qu'il est lent, qu'il est grognon... », nous avons intégré ce mécanisme par imitation puis, par habitude, nous l'avons maintenu.

Nous ne supportons pas d'être jugés, étiquetés, et pourtant nous passons notre temps à établir des jugements, à coller des étiquettes sur les autres et sur nous. Nous avons développé un juge intérieur toujours prompt à donner son avis en bien ou en mal...

« Qu'est-ce qu'il est moche celui-là », et je me juge plus beau que lui...

Cet esprit de comparaison nous permet de nous placer au-dessus des autres totalement artificiellement, car quelles sont les bases de ce jugement critique ? Notre estime de soi, bonne ou moins bonne, nous incitera à nous surévaluer ou à nous sous-évaluer.

La tendance étant, dans nos sociétés occidentales, à l'illusion de supériorité ! On note, dans une étude¹ réalisée aux Pays-Bas par des psychologues de l'université de Groningue, que 70 % des participants ont tendance à considérer qu'ils ont des compétences plus élevées que les performances médianes de leurs camarades (alors que par définition ils devraient être 50 %). Ils surestiment donc leurs aptitudes cognitives et sociales. Ce que l'on appelle un biais de supériorité. Autre caractéristique de cette illusion de supériorité : elle s'étend au cercle des intimes à cause du biais de groupe qui nous pousse à privilégier des personnes de notre entourage par rapport à des étrangers.

Cette tendance à tout ramener à soi est un mécanisme égocentrique qui consiste à accorder davantage d'importance à sa propre personne et à ses

capacités qu'à celles des autres. Mais il existe aussi un biais cognitif opposé : l'illusion d'infériorité, qui protégerait les personnes confrontées à une tâche complexe de façon à protéger leur image en cas d'échec.

On peut donc se poser la question de la valeur que l'on s'accorde réellement puisque cela dépend des comparaisons que l'on établit avec les autres, les qualités que l'on s'accorde sont donc toujours relatives, incertaines et fluctuantes...

Arrêter de juger et de se juger semblerait une bonne option, mais est-ce envisageable ? On peut tout d'abord en prendre conscience et briser la répétition de cette habitude en faisant l'effort de ne pas juger et également de se rendre compte des émotions et des sentiments qui s'installent en nous au départ de nos jugements. Sommes-nous prêts à lâcher ces jugements envers nous-mêmes ou envers autrui ?

À l'inverse, si nous n'arrivons pas à arrêter ce critique intérieur, peut-être pouvons-nous aiguïser notre regard sur l'impact qu'a sur nous le jugement de l'autre en accueillant celui-ci ? Il s'agit alors de regarder en soi ce que cela touche et ce qui vibre en résonance sur nos propres cordes intérieures en rapport au jugement positif ou négatif. Pouvons-nous l'accepter ou non ? Quelqu'un dit par exemple que vous êtes lent et cela vous dérange... Cela vous touche probablement parce qu'il y a une partie de vous qui est lente et qui n'est pas reconnue, acceptée. Vous pensez peut-être qu'il faut aller vite en toutes circonstances ? Vous voulez être performant ?

En accueillant le jugement de l'autre et ce qu'il touche en soi, vous pourrez repérer vos points sensibles et utiliser les flèches tirées contre vous pour réparer les failles dans votre estime de soi et dans l'amour que vous vous portez.

Chaque fois que quelqu'un vous fait une remarque qui vous blesse ou vous fait réagir, notez-la sans pour autant vouloir y répondre. Prenez conscience de vos jugements personnels et veillez à être indulgent avec vous-même, c'est un premier pas vers l'authenticité.

ZOOM : SUBJECTIVITÉ ET CONSCIENCE
La subjectivité est un processus qui repose sur deux composantes essentielles : l'élaboration d'une <i>perspective</i> propre à nos images mentales et l'accompagnement de ces images par les <i>sentiments</i> . L'un des piliers de l'édifice de la subjectivité est le

fonctionnement des piliers sensoriels, au sein desquels on trouve les organes responsables de la fabrication des images extérieures (nos cinq sens). La perception des émotions, second ingrédient de la subjectivité, produit un riche arrière-plan sans lequel la perspective individuelle ne pourrait exister.

La conscience est un état d'esprit particulier dans lequel les images mentales sont imprégnées d'une subjectivité et sont projetées dans notre esprit de manière intégrée. L'esprit émerge – dans toute sa complexité – du fonctionnement du système nerveux et de celui du corps, de façon circulaire. Ce n'est que lorsque l'esprit acquiert un point de vue de vue subjectif, que la conscience proprement dite peut naître, et donc l'individualité.

◆ En pratique

Exercice 26 : Mots clés positifs

Objectif : Cet exercice permet de contrebalancer nos jugements critiques intérieurs.

Faites votre liste de mots clés positifs qui peuvent vous aider, par exemple : calme, détente, réussite, zen... :

.....
.
.....

Durant une méditation et suivant vos objectifs quotidiens, utilisez les mots clés en essayant de répéter mentalement celui de votre choix à la place des petites voix critiques de vos pensées habituelles.

Par exemple, sur l'inspiration vous répétez le mot calme et sur l'expiration le mot détente, cela durant quelques minutes pour bien vous imprégner de vos mots positifs.

27. Le mental : un monde virtuel

Prendre conscience nécessite de prendre le temps de discerner la réalité de notre interprétation subjective avec lucidité. Nous avons tendance à fonctionner en mode automatique avec des préjugés, des jugements de valeur rapides et tranchés, à imaginer et à prêter des intentions aux autres, à projeter sur eux des motivations supposées, en choisissant souvent les plus sombres... Notre mental devient un monde virtuel et il peut être décalé avec la réalité si nous ne faisons pas l'effort de le remettre en question consciemment. Ce qui nous vient à l'esprit n'est qu'une interprétation de la réalité, pas la réalité elle-même, juste une image de celle-ci.

Par exemple, si nous nous représentons la chambre d'un adolescent comme « bordélique », cela n'est que notre point de vue particulier et pour lui, nous pouvons apparaître comme « maniaques ». L'ordre et le désordre ne sont que deux points de vue subjectifs suivant la place que chacun donne à chaque chose, individuellement. Il n'y a pas une seule place pour chaque objet, cela va dépendre des habitudes de chacun et elles peuvent changer dans le temps.

On peut chercher à devenir plus curieux, souple, nuancé, conscient de la relativité des visions de chacun, individualisé en tout lieu et à tout moment. Il s'agit de changer de référentiel en quelque sorte. De ne pas tomber dans le travers du refus d'avoir un sens critique dans le but d'être soi-disant dans le non-jugement, mais d'avoir une vision de la réalité plus subtile, moins immédiate, moins empreinte d'émotions brutes. Au contraire, nos émotions nous donnent des indices appréciables sur nos propres valeurs et nous signalent qu'un de nos besoins ou désirs est percuté, mais qui sommes-nous pour penser que notre façon de voir est la seule et unique vérité ? Si nous arrivons à nous décentrer, nous pourrions probablement faire une autre lecture du monde de l'autre et de notre monde par la même occasion. Perdre notre illusion de contrôle, lâcher

prise sur nos attentes et réfléchir à de multiples sens possibles. L'observation objective des faits n'a donc rien à voir avec l'émotion que cela suscite en nous et ne consiste certainement pas à prêter des intentions négatives à autrui. La question n'est pas de savoir si c'est bien ou mal d'avoir du désordre, mais de savoir si nous devons le prendre contre nous ? Si nous pouvons nous accorder avec l'autre pour que nos deux besoins soient audibles. Ne pas devenir des terroristes relationnels, ne pas imposer nos vues mais entendre celles des autres tout en assumant les siennes pour ce qu'elles sont, dans la différenciation des attentes de chacun si nous prenons le temps de les exposer, d'abord en prendre conscience et s'écouter, accueillir ce que nous ressentons et savoir que nous sommes responsables de notre façon de réagir, de nos émotions et de leurs turbulences qui auront un impact sur l'autre dans une boucle circulaire.

Au fond, que souhaitons-nous ? Quels sont nos attentes et besoins contrariés ? Pouvons-nous dépasser nos frustrations ou préférons-nous être assaillis par un tsunami intérieur qui nous perturbera profondément ?

En prenant une position d'observateur par rapport à son propre mental, vous écoutez votre voix intérieure sans la condamner, il y a donc la voix et celui qui l'observe, vous êtes en train d'observer le penseur, vous êtes une présence qui joue le rôle de témoin.

C'est ainsi que dans la méditation, quand vous observez une pensée, vous êtes non seulement conscient de celle-ci, mais aussi de vous-même en tant que témoin de la pensée. Une nouvelle dimension entre en jeu, vous sentez une présence derrière la pensée. Elle perd alors du pouvoir sur vous, car en ne vous identifiant plus à elle, vous n'alimentez plus le mental. C'est le début de la fin de la pensée involontaire et compulsive !

Lorsqu'une pensée s'efface, il se produit une discontinuité dans le flux mental, un intervalle de « non-mental » et vous ressentez un certain calme et une paix intérieure. C'est le début de votre état naturel de fusion avec l'être qui est généralement obscurci par le mental. Vous êtes pleinement présent à votre conscience, indépendamment de votre mental, et sa lumière s'intensifie. En pratique, vous ne prenez plus autant au sérieux le contenu de votre mental et le sens que vous avez de vous-même n'en dépend plus. En arrêtant de penser, vous n'arrêtez pas d'être mais vous le devenez pleinement, au lieu d'être dans le passé ou dans

l'anticipation du futur. Pensées et conscience ne sont donc pas synonymes. La pensée n'est qu'un petit aspect de la conscience et elle ne peut exister sans elle, en revanche, la conscience n'a pas besoin d'elle...

Rien n'existe en soi et pour soi : ma sensation n'est vraie que pour moi. Les choses sont pour chacun de nous telles que nous les ressentons : le même vent qui souffle sur deux hommes est froid pour celui qui a froid mais ne l'est pas pour celui qui n'a pas froid.

On pourrait dire que le sujet et l'objet de notre étude sont la conscience elle-même qui ne fonctionne souvent qu'au premier degré, au niveau des apparences et à court terme, car la conscience tend à s'enfermer dans son passé, ses préjugés, ses appréhensions...

L'expérience de se dissocier de son propre mental, de faire l'effort de se servir de son esprit pour ne plus être piégé par lui, c'est ce que propose la pleine conscience.

ZOOM : LA CONSCIENCE

Notre conscience est en retard sur les événements. [...] La prétendue « vitesse de la pensée » n'a rien d'extraordinaire : notre cerveau est tellement plus lent qu'un ordinateur qu'il lui faut au moins un tiers de seconde pour réagir consciemment. [...] Nous sommes tous aveugles aux limites de notre attention et n'avons aucune conscience que notre perception subjective est en retard sur le monde extérieur. La plupart du temps d'ailleurs, ce délai est sans conséquence. [...] Pour vous rendre compte du retard de votre conscience, essayez de photographier un événement bref et imprévisible, par exemple, un lézard qui sort sa langue : au moment où votre doigt appuie sur le déclencheur, le moment est passé depuis longtemps. Fort heureusement, notre cerveau contient également des mécanismes sophistiqués qui compensent les délais de notre conscience. Tout d'abord, nous fonctionnons souvent en « pilote automatique », sur un mode inconscient¹.

◆ En pratique

Exercice 27 : Conscience et mental

Objectif : Cet exercice permet de différencier la conscience des phénomènes des pensées qui encombrant le mental.

Installez-vous confortablement et fermez tranquillement les yeux.

Respirez naturellement ou de façon profonde (respirations abdominales calmes et tranquilles) et amenez votre concentration sur les sensations de la respiration.

Ressentez le souffle sur les narines ou dans la gorge, les mouvements du ventre ou de l'abdomen. Concentrez-vous sur l'ensemble des sensations liées à la respiration pendant quelques minutes. Si vous êtes distrait par une pensée, ramenez immédiatement votre concentration sur la respiration.

Le cerveau vagabonde naturellement et éloigne votre attention de la respiration.

Persévérez ! Avec de l'entraînement, vous pourrez ainsi constater que votre flux de pensées s'éloigne à chaque fois comme un nuage au loin pour laisser de la place à des plages de pure conscience.

C'est un véritable entraînement au même titre qu'un entraînement sportif. Plus vous pratiquerez, plus vous obtiendrez de résultats. Cela nécessite de la motivation et de la persévérance.

OceanofPDF.com

28. Développer sa positivité et sa créativité

Stephan Klein, dans son livre *Neurobiologie du bonheur*, nous explique que le plaisir et la douleur sont des rivaux éternels, car nos deux lobes frontaux mènent une compétition constante pour déterminer notre humeur¹. L'hémisphère gauche favorise les sentiments de plaisir, vraisemblablement en exerçant un effet modéré sur des zones du cerveau situées plus en profondeur, les amygdales qui ont le pouvoir de déclencher la peur, la colère et la répugnance. On ne sait pas en revanche comment le lobe frontal gauche contrecarre le flux des émotions négatives : la plupart des neuropsychologues pensent qu'il émet des signaux pour valider ou repousser ce genre de message. Nous serions donc pourvus d'un disjoncteur automatique pour la gestion des sentiments de déplaisir. Mieux encore, nous pouvons l'activer à notre gré avec un peu d'entraînement. Ainsi, les prises de vues obtenues par TEP (tomographie par émission de positrons) et par IRM (imagerie par résonance magnétique) montrent que l'activité de la moitié frontale gauche est couplée avec l'activité de l'amygdale et qu'elle est inversement proportionnelle à celle-ci. La régulation des émotions se produit en quelques dixièmes de seconde. Si dans ce laps de temps, le cerveau ne parvient pas à comprendre que la peur ou la tristesse n'ont pas lieu d'être, les sensations négatives se déploient avec une dynamique spécifique. C'est le principe de l'avalanche qui s'emballe une fois déclenchée. Submergé par le pouvoir des sentiments, l'individu a désormais plus de mal à retrouver son calme et à porter un regard clair sur la réalité. Vraisemblablement, la canalisation efficace des sentiments met en place une réaction en chaîne, un cercle vertueux. Le monde, tel que nous l'éprouvons, naît dans notre tête. Le cerveau traite constamment les informations brutes que lui transmettent les organes sensoriels. Sommes-nous de mauvaise humeur au réveil ou savons-nous nous réjouir de la lumière matinale ? La plupart des connexions cérébrales sont d'une

durée si courte que chaque événement, ou presque, exerce une influence sur sa propre matérialité suivant le principe de la circularité. En utilisant correctement ces mécanismes, on met en marche une spirale ascensionnelle qui transforme peu à peu le cerveau : on apprend les sentiments de plaisir. Dans le cerveau, les assemblages procèdent par ressemblance. Lorsque vous aurez lu ce livre, votre cerveau aura changé d'aspect... Tout ce que nous percevons, sentons ou pensons transforme le cerveau, que nous le voulions ou non. La joie peut devenir une habitude, le déplaisir aussi.

Mais ne tombons pas dans une idéologie bonheuriste où il s'agirait d'être heureux sur commande ! Le bonheur est peut-être dans les champs pour certains mais le cultiver en pot n'est pas encore possible... Il s'agit aussi de trouver du sens à sa vie, de trouver une satisfaction existentielle.

Pour développer votre positivité, vous pouvez certainement vous focaliser sur le développement de forces intérieures telles que la détermination, la résilience, la confiance en soi, la paix, le contentement et le sentiment d'être pris en considération pour avoir moins peur de « baisser la garde » en se sentant mieux. Il n'est pas immoral de se sentir bien, en vous rendant plus heureux, vous ne rendrez pas les autres plus malheureux et en vous rendant malheureux, vous ne les rendrez pas heureux ! Si vous avez été conditionné pour rendre les autres heureux en vous oubliant, sachez que vos besoins et désirs sont aussi importants que ceux des autres, autant commencer par vous renforcer vous-même avant de s'occuper d'autrui, cela n'a rien d'égoïste.

Paradoxalement, il peut y avoir parfois des avantages à ne pas se sentir bien, avouons-le. Il peut y avoir de la satisfaction à se sentir outré, mécontent, blessé, indigné... ; mais au fond, qu'est-ce qui est mieux pour vous ? Votre bien-être réel ou les bénéfices secondaires ? Sachez pour finir que le négatif n'enlève rien au positif, alors même qu'il se passe encore des événements négatifs dans votre vie, vous pouvez malgré tout profiter des bons moments...

On peut relever que les sentiments représentent l'expression mentale de l'homéostasie. Ils peuvent nous agacer ou nous ravir, c'est selon, puisqu'ils sont conçus *pour* la régulation vitale tout en influençant nos décisions et en imprégnant tous les aspects de notre existence. Ils nous fournissent les informations sur notre homéostasie de base, pour garantir

notre équilibre. Ils nous alertent quant aux risques, dangers et crises devant être évités. Revers agréable de la médaille, ils peuvent nous guider vers des comportements qui améliorent notre homéostasie globale et, par la même occasion, faire de nous des êtres humains plus responsables vis-à-vis de l'avenir, le nôtre ou celui d'autrui. Tout événement nous procurant un sentiment de bien-être favorise les états homéostatiques bénéfiques. La relation entre la perception des émotions et l'homéostasie est si étroite qu'elle est à double tranchant : ainsi, les états caractérisés par la maladie sont perçus comme désagréables. De même qu'une tristesse prolongée peut perturber notre santé de diverses façons et notre réponse immunitaire s'en trouvera amoindrie.

ZOOM : HOMÉOSTASIE

Les sentiments agréables et désagréables correspondent (respectivement) aux fourchettes hautes et basses de l'homéostasie : c'est là un fait avéré. Lorsque l'homéostasie est dans sa fourchette haute (voire optimale), nous éprouvons du bien-être et même de la joie. [...] Les exemples négatifs sont tout aussi manifestes. Le stress associé à la tristesse est provoqué par la mobilisation de l'hypothalamus et de l'hypophyse, et par la libération de certaines molécules. Ces molécules diminuent l'homéostasie et altèrent d'innombrables parties du corps, comme les vaisseaux sanguins et les structures musculaires. Fait intéressant, le fardeau homéostatique qu'est la maladie physique peut activer le même axe hypothalamo-hypophysaire et peut entraîner une sécrétion de dynorphine, une molécule suscitant une humeur dysphorique. La circularité de ces processus est proprement remarquable. [...] À quoi bon ressentir des sentiments qu'ils soient agréables ou désagréables, brises discrètes ou tempêtes irrépressibles ? La réponse devrait désormais être claire : lorsque la constellation d'événements physiologiques qui constitue les sentiments a commencé à apparaître au fil de l'évolution, en entraînant la production d'expériences mentales, elle a modifié les choses. Les sentiments ont acquis une influence positive. Ils ont prolongé et sauvé des vies. Ils se sont conformés à l'impératif homéostatique, en ont favorisé la mise en œuvre, en faisant en sorte que, mentalement parlant, cet impératif importe à l'individu. La présence des sentiments est étroitement liée à un autre développement : celui de la conscience, et plus précisément de la subjectivité².

◆ En pratique

Exercice 28 : Positivité

Objectif : Cet exercice favorise un état de bien-être intérieur.

Installez-vous confortablement et fermez tranquillement les yeux.

Respirez naturellement et amenez votre concentration sur les sensations de la respiration.

Éveillez un sentiment de gratitude et de joie en pensant à votre vie et soyez conscient des nombreuses choses qui vont bien dans votre vie.

Imaginez que vous ressentiez une sensation générale de paix, de contentement et d'amour et que vous restez serein face aux défis de la vie, dans un état de conscience pleine et vaste.

Pensez à vos forces intérieures et ressentez-les présentes en vous qui vous emplissent d'énergie positive.

OceanofPDF.com

29. Rechercher le sens ou le plaisir ?

S'affirmer et être soi-même est un processus sans cesse à remettre en mouvement. On ne devient pas soi-même une fois pour toutes, on évolue et les situations également. Rien n'est statique, immuable, tout est mouvement, c'est un processus en devenir.

Comme une pièce d'un puzzle qui s'emboîte imparfaitement dans une autre, nous faisons aussi l'expérience de dissonance intérieure et extérieure mais est-on ouvert à soi ? À ce qui constitue nos différences ? Le plus souvent nous cherchons ce qui rassemble et de ce fait, nous nous écartons de nous-mêmes, car nous sommes intrinsèquement différents.

Pris dans le tourbillon de la vie, il n'y a de place, à notre époque, que pour l'urgent. Il est urgent que j'écrive cet e-mail ou que je termine ce rapport mais est-ce important ? Nous confondons sans cesse l'urgent et l'important, dans une vision à court terme, nous cédon à l'urgence sans nous préoccuper de l'importance de nos actes. D'ailleurs nous n'avons pas le temps de nous arrêter pour réfléchir ou pour nous recueillir. On semble pris dans un engrenage sans fin et les années filent comme une fusée dans l'espace sans que nous l'ayons vraiment vu passer. Aujourd'hui, c'est à chacun de construire du sens. Il n'y a plus de cadre traditionnel pour le faire à notre place. C'est un travail complexe mais indispensable. On se retrouve seul face à soi-même avec un puzzle à composer. L'évolution économique, historique et sociale du monde nous a plongés dans une crise de sens. Il n'y a pas de réponse absolue et générale à cette question du sens mais l'on peut cependant relever quatre caractéristiques : **la signification, l'appartenance, la cohérence et l'orientation**. **La signification** pourrait se résumer par l'idée que ce que nous faisons n'est pas indifférent mais au contraire important pour nous et pour les autres. **L'appartenance** implique le sentiment d'avoir sa place dans le monde – dans la famille, la société, le travail, la planète – ou tout ce que l'on voudra. **La cohérence** signifie que ce qui arrive dans notre

vie n'est pas totalement chaotique mais obéit à un certain ordre selon notre propre logique. **L'orientation** représente les valeurs que l'on défend et les buts que l'on poursuit.

Selon Tatjana Schnell (psychologue existentielle) de l'université d'Innsbruck en Autriche, l'être humain puise le sens dans vingt-six catégories regroupées en cinq dimensions¹ :

- **Autotranscendance horizontale** (générativité, lien avec la nature, engagement social, connaissance de soi, santé) ;
- **Autotranscendance verticale** (spiritualité, religiosité) ;
- **Autoréalisation** (créativité, individualisme, développement, connaissance, performance, pouvoir, liberté, défi) ;
- **Ordre** (morale, raison, tradition, enracinement à la terre) ;
- **Sentiment de bien-être et d'appartenance** (plaisir, bien-être, communauté, ressenti conscient, sollicitude, harmonie, amour).

Les combinaisons possibles de ces facteurs sont potentiellement infinies si bien que chacun est amené à créer sa propre grille de lecture du sens de son existence.

Il semble plus important de chercher le sens que le bonheur pour notre bien-être et notre équilibre, ainsi que pour notre santé.

Il existe pourtant des personnes qui ne discernent pas vraiment de signification dans leur vie, mais qui ne traversent pas pour autant une crise. Des individus « existentiellement indifférents » d'après Schnell, ce qui signifie que pour eux la vraie signification de leur présence au monde est indifférente.

Ce concept d'eudémonie (recherche de sens) s'oppose à l'hédonie (recherche de plaisir). Comme on le constate, la société de consommation n'apporte que peu de sens véritable dans la recherche effrénée de plaisir ou de biens matériels qui doivent se renouveler sans cesse pour espérer donner le sentiment d'exister.

La « générativité » est un terme qui désigne le fait de mettre en œuvre des actes qui apportent quelque chose à la postérité (même à petite échelle) et au monde, que ce soit en dispensant un savoir, en s'engageant dans une association, dans la sauvegarde de l'environnement...

De ce fait, on constate que le comportement de consommation va changer suivant le sens que l'on veut donner à sa vie, par exemple investir plus d'argent dans de nouvelles expériences comme un concert, un séjour de vacances ou un bon repas bio plutôt que dans l'achat de biens matériels comme un téléviseur ou un bijou. Outre les facteurs personnels, la culture et la société dans laquelle on grandit ont aussi leur importance. Dans les pays les plus pauvres, les personnes déclarent généralement trouver plus de sens à l'existence que dans les pays industrialisés. Il est possible que lorsqu'on doit constamment se préoccuper de ses besoins, voire se battre pour survivre, on ne se pose pas la question du sens de sa vie, car ce qui doit être fait apparaît immédiatement de façon très claire. De même, on observe un lien entre religiosité et sens dans les pays pauvres où la religion joue un rôle très important dans la communauté. Quant aux habitants des pays plus riches, ils accordent plus de valeur à l'individualité et d'autres facteurs associés, ce qui finalement procure un sentiment moindre de sens.

Notre cerveau est ainsi fait qu'il a besoin d'anticiper le plaisir pour en profiter pleinement et c'est la recherche qui prime donc sur la récompense. On peut alors comprendre que le peut-être devient un stimulant plus que la certitude d'obtenir une satisfaction.

La réalisation dans le travail demeure possible si la personne réalise son potentiel personnel et si ce qu'elle fait est jugé utile dans la société. Les personnes qui attendent du sens de leur travail sont plus facilement frustrées et sujettes au burn-out. Rares sont les métiers qui peuvent à eux seuls donner du sens à votre vie. Autant le savoir.

Ce n'est qu'en se ménageant du temps, sans écrans qui clignotent, sans téléphones portables qui sonnent... et en sortant du train-train infernal qui empêche de penser que l'on pourra répondre à la question du sens et il peut être douloureux de s'apercevoir que la vie que l'on mène n'est pas compatible avec nos aspirations ou avec notre personnalité, mais c'est aussi l'occasion de se remettre en accord et de (re)naître à soi-même.

ZOOM : LE CIRCUIT DU PLAISIR
Selon le professeur Richard Davidson, ce qui intéresse le plus le cerveau, c'est la possibilité de la <i>recherche</i> du bonheur. En fait, le cerveau ne libère pas de la dopamine (neurotransmetteur du plaisir) lorsqu'on reçoit une récompense, mais

plutôt quand on pense en recevoir une bientôt. C'est une question d'anticipation : ainsi, l'anticipation elle-même devient pour le cerveau une source de plaisir.

Sur une expérience avec des singes entraînés à appuyer sur une manette pour obtenir une récompense et qui ne la recevaient qu'une fois sur deux, on a constaté qu'une fois la manette actionnée, pendant que le singe attendait de voir s'il allait recevoir ou non la récompense, sa dopamine atteignait des niveaux jamais observés dans le cerveau d'un singe. Autrement dit, dès que vous introduisez l'idée du « peut-être » tout devient formidablement plus gratifiant. Quand vous êtes absolument certain, c'est barbant. Si vous n'avez aucune chance d'être récompensé, vous êtes impuissant et déprimé. 50 % de chances, c'est exactement le seuil où réside un défi, mais un défi qui ne vous asphyxie pas, et c'est alors que nous observons la plus forte libération de dopamine dans le cerveau².

◆ En pratique

Exercice 29 : Ici et maintenant

Objectif : Cet exercice permet de se placer au centre de sa vie.

Un état définitif de bonheur n'existe pas mais ce qui est possible, c'est de se voir avec bienveillance et douceur, de laisser ses attentes tyranniques et de se sentir satisfait. Cela nous décontamine de ce mental impitoyable. Il s'agit de sortir du mode « agir » pour aller vers le mode « être ».

La durée de méditation journalière est de vingt à quarante-cinq minutes de façon formelle pour maintenir l'effet d'une régulation émotionnelle, mais il s'agit pour chacun de déterminer la durée qui nous donnera l'envie de poursuivre.

Dans la pratique formelle, nous observons ce qui émerge et nous intégrons ce qui est différent chaque jour. Ainsi, nous intégrons la méditation de pleine conscience dans notre vie à partir d'une posture immobile ou en mouvement. Notre cerveau développe une plus grande vigilance et plus de concentration. Notre attention reste dirigée sur notre corps, nos sensations, nos émotions et nos pensées, sans s'y attacher.

C'est ce que l'on appelle « laisser être ». On laisse alors l'agir découler de l'être.

Dans la pratique informelle, au cours d'un acte de la vie quotidienne (exemple : prendre sa douche, se brosser les dents, manger...), nous explorons et observons avec attention et curiosité tous les sens (vue, ouïe, odorat, toucher, goût) comme si c'était la première fois et nous cultivons le moment présent : « Ici, maintenant, que se passe-t-il réellement ? »

On peut aussi faire une balade en forêt et se centrer sur ses sensations et percevoir avec ses cinq sens toute la nature environnante tout en adoptant des attitudes intérieures de réceptivité et d'ouverture. Vous ne faites plus qu'un avec ce qui vous entoure et vous ressentez un intense plaisir dans une parfaite conscience de soi.

Au fil du temps, il se développe une attitude positive, une vision plus large et éclairée, vous abordez les situations en changeant de point de vue et en expérimentez les côtés positifs, tout en construisant une relation positive avec vous-même et les autres.

OceanofPDF.com

30. Être présent à soi

Notre vie n'est souvent qu'une suite de « faire » et elle est composée de bien des moments balisés où *il faut* s'émerveiller, faire la fête ou s'émouvoir sur commande. Nous faisons ou plutôt nous sautons d'action en action, d'urgence en obligation, et notre vie est une suite de situations que nous vivons sans être présents à soi. Bien sûr dans l'absolu, *être* n'est pas mieux que *faire* mais nous oublions si souvent d'être présents, simplement par exemple sans rien faire, juste être là et « se connecter » à sa conscience.

Dans notre société, le mode « par défaut » est le *faire* alors que la pleine conscience nous incite à basculer dans *l'être*. Se rendre présent, c'est se rendre vivant, s'observer dans l'expérience de la vie ordinaire, même dans l'ennui, même dans l'attente... Or, nous sommes constamment occupés sur notre téléphone portable à faire défiler des images ou des fils d'actualité, à téléphoner, à communiquer de plus en plus virtuellement, captés par des messages publicitaires sonores ou visuels : « Faites ci ou ça, regardez-moi, achetez cela. » Distractions permanentes...

Confusion aussi fréquente entre l'avoir et l'être : nous croyons posséder des objets alors que ce sont eux qui nous possèdent. Suivant le principe de la société de consommation, l'objectif est d'acheter toujours et toujours plus, comme dans une compulsion frénétique pour combler un vide intérieur qui demeure toujours aussi béant, car les objets ne font pas sens réel, ils s'accumulent et se jettent aussi vite que les périodes de solde ou autre soi-disant bonne affaire. Étrange société qui ne peut plus apporter qu'un miroir aux alouettes en guise de perspective...

Par ailleurs, pouvons-nous demeurer dans l'être sans basculer dans nos pensées ou nos émotions ? Nous différencier de notre discours, de nos actions, de notre façon d'être dans notre corps ?

Si nous voyons plus clairement d'un moment à l'autre, nous pouvons devenir plus conscients et laisser filer de plus en plus d'impulsions réactives, égocentriques, agressives ou craintives, comme elles-mêmes nous laisseront filer, car une libération mutuelle se produit au moment où nous voyons et savons que nos pensées ne sont que des pensées, non la vérité des choses, et certainement pas une représentation exacte de ce que nous sommes.

Beaucoup de processus intellectuels ou affectifs se déroulent à notre insu, des décisions sont prises en dehors de toute délibération consciente. Notre cerveau intervient sans nous consulter dans nos choix ou nos goûts mais *il* nous connaît, cette intervention ne nous surprend pas, façonné qu'*il* est par notre histoire, notre expérience, et ses décisions sont reconnues comme étant les nôtres. Mais comment se fait-il que nous reconnaissons ces pensées et ces intentions comme les nôtres si nous n'en contrôlons pas consciemment l'origine ? La neuro-imagerie peut nous donner une réponse. Lorsque nous réalisons une action endogène (qui vient de l'intérieur), le réseau cérébral correspondant se distingue nettement de celui d'une action qui nous est imposée de l'extérieur : en particulier, le cortex préfrontal dorsal et latéral n'est activé que dans le cas d'une action endogène. Cette information nous renvoie en quelque sorte à une image de nous-mêmes que nous pouvons comparer à l'action effectivement réalisée. La concordance entre le but fixé par l'intention et le but atteint nous consolide dans notre moi intime et nous permet de prendre conscience de nous-mêmes. Ce mécanisme de confrontation entre intention et action est source de connaissance et de conscience de soi. Percevoir une expression ou une émotion, c'est déjà l'éprouver. Les partages d'émotion entre individus engagés dans un acte de communication font partie de l'expérience courante et le fait que percevoir une émotion nous communique cette émotion, tout comme percevoir une action nous incite à la réaliser, relève du caractère intentionnel des actions et des émotions, phénomène qui ne se produit pas lors de la simple perception d'un paysage par exemple. L'émotion ne se réduit pas à son apparence, elle charrie le vécu intime de celui ou celle qui la ressent : on a peur de quelque chose, on est en colère envers quelqu'un...

Être présent et authentique, ce n'est pas vivre autre chose, c'est vivre les mêmes choses autrement. Si vous changez de perspective, votre

relation au monde et aux autres change elle aussi. Nous avons tellement l'habitude de croire que notre état intérieur est déterminé par l'extérieur, par ce que disent ou font les autres, que nous pensons que c'est à l'autre de changer et pas à nous. Or, nous pouvons modifier notre façon d'être et ressentir différemment les situations de façon à être en accord avec celles que nous vivons. Le monde se modifiera au fil de notre évolution personnelle...

Le fait que le monde intérieur et le monde extérieur soient le reflet l'un de l'autre nous donne des occasions infinies de les façonner et d'être façonnés par eux.

En incarnant dans nos vies nos valeurs les plus profondes et notre compréhension de l'essentiel, et en les partageant entre nous, ces actions incarnées, même à une échelle modeste, entraîneront le monde vers un équilibre plus grand.

Peut-être est-il temps de reconnaître à quel point nous sommes distraits ? Nous pourrions réellement connaître la paix si nous étions paisibles à l'intérieur.

Déterminer et être en accord avec ses propres valeurs et ses convictions est essentiel pour trouver signification et équilibre dans sa vie, ce que l'on appelle l'authenticité.

<i>ZOOM : CAPACITÉ D'ANTICIPATION</i>
Les lobes frontaux interviennent dans ce que l'on pourrait appeler l'« opérationnalisation » de la pensée, la transformation de la pensée en actes possédant un sens et dirigés vers un but. Les fonctions cognitives impliquées dans l'anticipation, la création d'intentions, la formation de plans et de programmes pour les actions futures, toutes nécessitent l'intervention de la mémoire de travail. Nos capacités intellectuelles sont en permanence influencées par notre état affectif. Ce couplage entre processus affectifs et cognitifs fait intervenir un vaste réseau cortical qui inclut les régions préfrontales et limbiques. On constate que la connaissance anticipée du plaisir que peut procurer une action renforce les capacités de traitement rationnel et inhibe temporairement l'activité affective¹.

◆ En pratique

Exercice 30 : Anticipation optimiste

Objectif : Cet exercice permet de consolider ses forces et d'augmenter sa confiance intérieure, il se développe un optimisme réaliste, sans illusion.

Une petite histoire :

Un voyageur interroge trois hommes qui cassent des pierres avec un marteau pour savoir ce qu'ils font... Le premier répond : « Je suis tailleur de pierre et je creuse la roche pour fabriquer un bloc de pierre », le deuxième : « Je suis maçon et je construis un mur », le troisième répond : « Moi, monsieur, je bâtis une cathédrale... »

On peut considérer ces trois visions comme représentant des vues à court, moyen ou long terme.

Installez-vous confortablement, fermez les yeux, inspirez profondément et expirez lentement.

Prenez un moment pour vous concentrer sur votre respiration et laissez vos tracasseries s'éloigner comme des nuages dans le ciel. Laissez votre souffle se déployer, sans chercher à le contrôler. Pendant quelques minutes, prenez conscience des sensations physiques liées à la respiration dans votre corps.

Imaginez votre vie affective ou professionnelle dans le futur, disons dix ans plus tard. Tout s'est merveilleusement accompli. Vous sentez que cela va durer.

À quoi ressemblerait cette vie ? Avec qui êtes-vous ? Et qui êtes-vous dans dix ans ? Quelles réussites avez-vous réalisées ? Qu'imaginez-vous faire ? Quelles sont vos activités favorites ? Qu'accomplissez-vous ? Comment vous sentez-vous face à vous-même et qu'est-ce que cela génère dans votre corps ? Remplissez-vous de ces émotions et reconnectez cette projection du futur à vous aujourd'hui. Laissez l'optimisme vous envahir. Sentez-vous rempli d'une énergie positive. Gardez précieusement ces ressentis agréables en revenant dans le moment présent. Ouvrez les yeux doucement.

Récapitulatif

L'art de s'affirmer ou d'être assertif nécessite de sortir de la boucle action/réaction et d'avoir une approche basée sur la communication consciente et non violente qui consiste à identifier ses ressentis, ses besoins, ses désirs et à les exprimer sous la forme d'une demande et non d'une exigence. Cela part du principe que l'on est responsable de ce que l'on ressent et pas de ce que l'autre fait ou pense. Il existe quatre attitudes typiques pour réagir ou répondre : la fuite, l'attaque, la manipulation ou l'assertivité. Seule la dernière attitude apporte des résultats positifs, un échange et une affirmation dans le respect de l'autre.

Être soi est un processus en devenir, on ne devient pas soi-même une fois pour toutes, on évolue et les situations également. Si nous arrivons à développer notre positivité, on mettra en marche une spirale ascensionnelle qui transformera peu à peu le cerveau en apprenant les sentiments de plaisir. La joie peut devenir une habitude, le déplaisir aussi.

Chacun est amené à trouver un sens à sa vie afin de ressentir un équilibre, c'est ce que l'on appelle l'eudémonie, qui nous incite à nous développer en tant que personnes. Elle repose sur l'effort et la motivation, vise des objectifs en vue d'une satisfaction à long terme, et s'oppose à l'hédonie, recherche de plaisir immédiat, comme le propose notre société de consommation.

Conclusion

À chaque instant, votre cerveau perçoit toutes sortes d'informations à travers les différentes modalités sensorielles, toucher, vision, odorat, audition et goût, permettant la perception de stimuli provenant du monde extérieur. Depuis la rétine, le tympan, la peau, la langue ou la muqueuse nasale, ces autoroutes des sensations que sont les fibres nerveuses des systèmes sensoriels véhiculent au cerveau les informations en quelques dixièmes de seconde. Pourtant, toutes ces informations n'arrivent pas à la conscience ! Notre cerveau effectue un traitement considérable de l'image avant de nous donner à voir un monde stable, avant que notre cortex ne résolve le puzzle de la perception et n'assemble les données en un tout cohérent.

L'accès à la conscience correspond à une onde d'activité neuronale qui progresse jusqu'à un point de non-retour, comme une boule de neige qui devient avalanche. Il s'agit alors d'un embrasement des régions corticales qui forme un état cohérent et cet état de conscience démarre environ un tiers de seconde après que le stimulus est apparu sur la rétine ou un autre système. Le cortex préfrontal reçoit alors des informations ascendantes en provenance des organes des sens, mais il dialogue également avec eux en retour, en renvoyant de nombreux messages descendants. Il en résulte un réseau cérébral global formé de multiples régions synchrones, notamment dans les régions pariétales et préfrontales.

L'accès à la conscience n'est donc pas automatique, notre cerveau traite l'information d'une manière hautement modulée. On retrouve ici une notion importante telle que la plasticité neuronale. La plasticité, c'est l'inverse de la rigidité. Pour les circuits neuronaux, il s'agit de la capacité que les neurones ont de modifier l'efficacité avec laquelle ils transmettent

l'information. Lorsque le cerveau apprend, les neurones et autres cellules se transforment, leurs connexions s'affinent et se multiplient, des réseaux s'organisent et se réorganisent, la vie chimique ne cesse de s'activer. Cela confère à notre cerveau la capacité d'enregistrer de manière durable les informations provenant de notre environnement, mais aussi celle de permettre aux expériences vécues de laisser une trace neuronale, notamment dans le cadre de la mémoire émotionnelle. Il y a environ 100 milliards de neurones et chaque neurone reçoit environ 10 000 synapses de la part d'autres neurones : cela donne un million de milliards de points de contact auxquels l'information entre les neurones peut être transmise. Cela donne le vertige et nous sommes bien loin d'une notion de câblage rigide et binaire. La réorganisation des réseaux ne cesse tout au long de la vie de se faire et se défaire au gré des apprentissages nouveaux, de la rectification des erreurs et des raisonnements. Chaque fois que le cerveau apprend, les réseaux se modifient, les connexions se renforcent, assurant l'élaboration et la mémorisation des connaissances.

Et pourtant, notre merveilleux et puissant cerveau se laisse distraire constamment par des pensées parasites et ce mécanisme est automatique, c'est l'héritage de l'évolution... En dehors de l'attention, le monde n'est qu'un brouhaha assourdissant.

La *morale* de cette histoire, c'est que l'on peut choisir de se laisser distraire par nos pensées ou que l'on peut former son esprit et lui apprendre à demeurer dans le moment présent sans être absorbé par ses pensées, ses émotions, ses peurs, etc., sans s'y identifier. S'ouvre alors une conscience plus vaste, un espace de plénitude.

Chaque histoire de vie est une aventure unique et les neurosciences nous suggèrent que c'est notre façon de percevoir le monde qui lui donne un goût de bonheur ou de malheur. Vous ne pouvez être libre dans le futur, vous ne pouvez l'être que dans l'instant présent, toutes les autres analyses sont de l'ordre du mental qui nous distrait.

Utilisez pleinement vos sens, soyez véritablement présent là où vous êtes. Regardez autour de vous, simplement, sans interpréter. Voyez la lumière, les formes, les couleurs, etc. Écoutez les bruits sans les juger. Entendez le silence. Observez le bruit de votre respiration, sentez l'énergie de vie qui circule dans votre corps. De la sorte, vous laissez derrière vous le monde assourdissant de l'abstraction mentale, du temps, de la négativité.

OceanofPDF.com

Glossaire

Amygdale : Noyaux en forme d'amande situés de part et d'autre de l'hippocampe, dans le lobe temporal. Les amygdales jouent un rôle fondamental dans le décodage des émotions et sont impliquées dans la reconnaissance et l'évaluation de la valence émotionnelle des stimuli sensoriels, dans l'apprentissage associatif et dans les réponses comportementales et végétatives associées en particulier dans la peur et l'anxiété. Elles font notamment office de donneurs d'alerte en déclenchant la peur face à un danger, réel ou supposé. Elles appartiennent aux structures limbiques impliquées dans la reconnaissance des émotions, ayant notamment d'étroites connexions avec l'hippocampe, qui joue un rôle dans le stockage de ces dernières. Ainsi, la remémoration d'un souvenir peut-elle provoquer une réponse émotionnelle déclenchée par l'amygdale.

Cellule gliale : Le cerveau contient au moins dix fois plus de cellules gliales que de neurones. Les cellules gliales jouent de nombreux rôles : elles transportent les nutriments aux neurones et nettoient les débris cellulaires. Elles joueraient un rôle, encore à préciser par des recherches en cours, au niveau du traitement de l'information neuronale.

Cervelet : Contient deux hémisphères. Cette structure intervient dans le contrôle des mouvements et dans des processus cognitifs qui nécessitent une coordination.

Cortex cérébral : À la surface de l'encéphale se trouve une couche de tissu cérébral appelé cortex cérébral. Cette structure est plus communément appelée matière grise en raison de sa couleur grise. L'apparence bosselée du cerveau humain est aussi due aux

caractéristiques du cortex cérébral. En effet, plus des deux tiers du cortex sont repliés dans des circonvolutions, ce qui permet d'en accroître la surface et le nombre de cellules nerveuses.

La fonction du cortex cérébral peut être analysée en divisant le cortex en zones :

Le lobe frontal est impliqué dans l'initiation et la coordination des mouvements, dans les tâches cognitives supérieures comme la résolution de problèmes, la pensée, la planification, bien d'autres aspects de la personnalité et de la formation des émotions.

Le lobe pariétal intervient dans les processus sensoriels, l'attention et le langage. Une lésion du côté droit du lobe pariétal peut entraîner des troubles de l'orientation spatiale, même dans des lieux familiers. Si le côté gauche est lésé, les capacités à comprendre le langage parlé ou écrit peuvent être altérées.

Le lobe occipital prend part dans l'information visuelle, y compris dans la reconnaissance des formes et des couleurs.

Le lobe temporal joue un rôle dans l'encodage des informations auditives et dans l'intégration des informations provenant des autres modalités sensorielles.

Le lobe temporal intervient également dans la mémoire à court terme grâce à l'hippocampe et dans la mémoire des réponses émotionnelles *via* l'amygdale.

Cortex ou gyrus cingulaire : Les gyrus sont différentes régions du cortex cérébral. On les nomme aussi circonvolutions cérébrales. Le gyrus angulaire se situe plus exactement au niveau du lobe limbique du cortex.

On peut diviser le gyrus cingulaire en quatre grandes parties, chacune d'elles accomplissant des tâches spécifiques. Le cortex cingulaire antérieur (CCA) occupe ainsi un rôle dans les états affectifs alors que le cortex cingulaire moyen (CCM) intervient dans le choix des réponses. Le cortex cingulaire postérieur (CCP), quant à lui, tient une place dans la fonction mémorielle. Enfin, le cortex cingulaire rétrospinal (CCR) participe au traitement des informations visuo-spatiales.

Hippocampe : L'hippocampe correspond à une structure cérébrale située dans les lobes temporaux et qui joue un rôle central dans la mémoire.

Homéostasie : En biologie, l'homéostasie est un phénomène par lequel un facteur clé est maintenu autour d'une valeur bénéfique pour le système considéré grâce à un processus de régulation. Des exemples typiques d'homéostasie sont : la température du corps d'un animal, le taux de sucre sanguin, le degré d'acidité d'un milieu, la pression interne d'un milieu... Plus globalement, on désigne aussi par homéostasie la capacité globale d'un système à maintenir un ensemble de tels facteurs clés, notamment chez un organisme vivant.

IRM : L'imagerie par résonance magnétique est un examen médical qui utilise un champ magnétique et des radiofréquences qui permettent de générer des images très précises, en 2D ou en 3D, des parties du corps et organes internes tels que le cerveau.

Moelle épinière : Extension du cerveau dans la colonne vertébrale.

Elle reçoit des informations sensorielles de toutes les parties du corps en dessous de la tête. Elle utilise ces informations pour générer les réflexes, par exemple, en réponse à une douleur, et elle transmet également les informations sensorielles au cerveau, notamment dans le cortex cérébral. Par ailleurs, la moelle épinière génère des influx nerveux dans les nerfs qui contrôlent les muscles et les viscères au travers d'activités réflexes ou de commandes volontaires en provenance du cerveau.

Neuromédiateur / Neurotransmetteur : Quand des changements de voltage dans le neurone atteignent la terminaison de l'axone, ils déclenchent la libération de neurotransmetteurs, les messagers chimiques du cerveau. Au niveau de la terminaison nerveuse, les neurotransmetteurs sont libérés et diffusent dans la fente synaptique pour se lier à des récepteurs à la surface de la cellule cible (souvent un autre neurone mais parfois aussi une cellule musculaire ou glandulaire). Chaque récepteur de

neurotransmetteur possède un domaine moléculaire particulier qui lui permet de reconnaître spécifiquement un messenger chimique donné. Le neurotransmetteur se loge dans ce domaine moléculaire un peu comme une clé se loge dans une serrure. La fixation du neurotransmetteur entraîne l'ouverture d'un canal associé au récepteur, ce qui altère le potentiel de membrane de la cellule et peut aboutir à une réponse de la cellule cible comme le déclenchement d'un potentiel d'action, la contraction d'un muscle, l'activation d'une activité enzymatique ou l'inhibition de la libération de neurotransmetteur.

Neurone : Cellule spécialisée du cerveau conçue pour transmettre l'information à d'autres cellules nerveuses, cellules musculaires et cellules glandulaires.

Chaque neurone est composé d'un corps cellulaire, de dendrites et d'un axone.

Le corps cellulaire contient le noyau et le cytoplasme.

L'axone part du corps cellulaire et forme souvent de nombreuses petites ramifications avant de se terminer en terminaisons nerveuses, les synapses.

Les axones peuvent mesurer de moins d'un centimètre jusqu'à un mètre ou plus.

Les dendrites partent du corps cellulaire et reçoivent des informations provenant d'autres neurones *via* les récepteurs synaptiques. Le neurone est parcouru par des flux électrochimiques (ions, molécules) d'une grande complexité, à la fois en son sein mais également en interaction avec son milieu externe, qui permettent la transmission des informations de neurone en neurone par un jeu d'activation.

Plasticité cérébrale : Capacité du cerveau à se remodeler et à s'adapter aux changements qui surviennent au cours de la vie *via* des remaniements morphologiques et fonctionnels des réseaux de neurones.

Pleine conscience (*Mindfulness*) ou Méditation de pleine conscience :

Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine de l'université du Massachusetts, aux États-Unis, introduit en 1979 le concept de *Mindfulness* en médecine et en psychologie. Il met au point le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) à partir du Zen coréen (son), de la méditation Vipassana et du yoga, lequel devient un véritable succès en termes de soulagement du stress et des douleurs viscérales. La pleine conscience consiste à porter attention, de façon volontaire et sans jugement de valeur, aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou externes du moment présent. Cette technique de méditation a notamment été associée à des effets bénéfiques contre le stress, la douleur chronique, l'anxiété et la dépression. La pleine conscience s'intègre dans la vie quotidienne mais un entraînement journalier de vingt minutes est conseillé.

Elle repose sur deux composantes : l'autorégulation de l'attention et l'orientation vers l'expérience. Elle implique également trois capacités attentionnelles :

- a) l'attention soutenue (capacité à maintenir son attention pendant une longue période sur un aspect particulier de l'expérience comme la respiration) ;
- b) la flexibilité (capacité à changer de focus attentionnel d'un objet à un autre afin de pouvoir retourner à l'objet d'attention initial une fois qu'une image ou une pensée a été identifiée) ;
- c) l'inhibition des processus secondaires (capacité à inhiber l'élaboration de pensées, d'images ou de sensations).

SNA : Système nerveux autonome

Le système nerveux autonome est l'ensemble des structures nerveuses faisant notamment partie du tronc cérébral permettant le fonctionnement des organes viscéraux (reins, appareil digestif...) et la régulation des fonctions automatiques de l'organisme. Que ce soit la température corporelle, le taux de sucre dans le sang, les rythmes veille-sommeil, la digestion, les hormones, les émotions... tout ce beau monde de l'ombre est automatique et géré indépendamment de la volonté par le système nerveux autonome.

Le système nerveux autonome comporte deux branches : le système sympathique qui accélère le cœur, le système parasympathique qui le ralentit.

Le sympathique, c'est la fuite ou le combat, le parasympathique le repos, la relaxation, la digestion, la récupération et la restauration.

Les deux systèmes sont alternativement stimulés ou inhibés tout au long de la journée en fonction de la demande et de nos activités.

SNC : Système nerveux central

Partie du système nerveux comprenant le cerveau et la moelle épinière.

SNP : Système nerveux périphérique

Il est composé des nerfs qui partent du SNC, se ramifient et le relient aux organes sensoriels, aux muscles et aux glandes. On distingue : les nerfs crâniens qui sont reliés à l'encéphale ; les nerfs rachidiens qui sont reliés à la moelle épinière.

Synapses / Connexion synaptique : Zone de contact s'établissant entre deux neurones et permettant l'échange d'informations. Le premier neurone va libérer le message sous la forme de molécules chimiques qui vont être captées par le second pour ainsi propager l'information.

TEP : La tomographie par émission de positons (dénommée aussi PET ou PET scan pour *positron emission tomography* en anglais) est une méthode d'imagerie médicale qui permet de mesurer en trois dimensions une activité métabolique ou moléculaire d'un organe grâce aux émissions produites par les positons (*positrons* en anglais) issus d'un produit radioactif injecté au préalable.

La scintigraphie en TEP est obtenue par injection d'un traceur faiblement radioactif par voie intraveineuse. Le marqueur est le plus souvent le fluor 18 incorporé dans une molécule de glucose. Ce traceur est semblable au glucose : il se fixe au niveau des tissus qui consomment de grandes quantités de ce sucre, comme les tissus cancéreux, le muscle cardiaque ou encore le cerveau.

Tronc cérébral : Il comprend le pont cérébelleux et le bulbe rachidien.

Cette structure permet notamment le contrôle du rythme respiratoire, de l'activité cardiaque et du niveau de glucose dans le sang.

OceanofPDF.com

Bibliographie

- André C., *Je médite jour après jour, Petit manuel pour vivre en pleine conscience*, L'Iconoclaste, 2015.
- André C., *Imparfaits, libres et heureux, Pratique de l'estime de soi*, Odile Jacob Poches, 2006.
- André C., *Vivre heureux, Psychologie du bonheur*, Odile Jacob Poches, 2004.
- André C., Lelord F., *L'Estime de soi, S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Odile Jacob Poches, 2008.
- André C., Lelord F., *La Force des émotions, Amour, colère, joie*, Odile Jacob Poches, 2001.
- Albrecht K., *L'Intelligence sociale, le nouvel art des relations humaines*, Les Éditions de l'Homme, 2007.
- Angeli d', P., Lockert O., *Auto-hypnose pour débutants*, Éditions IFHE, 2013.
- Ansenbourg d', T., *Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Être avec les autres en restant soi-même*, Les Éditions de l'Homme, 2001.
- Ansermet F., Magistretti P., *À chacun son cerveau. Plasticité neuronale et inconscient*, Odile Jacob Poches Sciences, 2004.
- Bihan, Le, D., *Le Cerveau de cristal. Ce que nous révèle la neuro-imagerie*, Odile Jacob Sciences, 2012.
- Breedlove S. M., Rosenzweig M. R., Watson N. V., *Psychobiologie, De la biologie du neurone aux neurosciences comportementales, cognitives et cliniques*, Éditions De Boeck Supérieur, 2012.
- Bodin L., Hurtado-Graciet M.-E., *Ho'oponopono – Le secret des guérisseurs hawaïens*, Jouvence, 2011.
- Bolte Taylor J., *Voyage au-delà de mon cerveau*, J'ai Lu, 2006.

- Changeux J-P., *L'Homme neuronal, trente ans après. Dialogue avec Jean-Pierre Changeux*, Éditions Rue d'ULM, Les rencontres de Normale Sup', 2016.
- Cohen L., *Pourquoi les chimpanzés ne parlent pas – Et 30 autres questions sur le cerveau de l'homme*, Odile Jacob Poches, 2009.
- Cohen L., *Pourquoi les filles sont si bonnes en maths – Et 40 autres histoires sur le cerveau de l'homme*, Odile Jacob Poches, 2012.
- Corneau G., *Victime des autres, bourreau de soi-même*, Robert Laffont, Réponses, 2003.
- Cyrułnik B., Bustany P., Oughourlian J-M., André C., Janssen T., Van Eersel P., *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Le Livre de Poche, 2012.
- Cyrułnik B., *De chair et d'âme*, Odile Jacob Poches, 2008.
- Damasio A., *L'Autre moi-même – Les nouvelles cartes du cerveau, de la conscience et des émotions*, Odile Jacob Poches Sciences, 2012.
- Damasio A., *Le Sentiment même de soi. Corps, émotions, conscience*, Odile Jacob Poches Sciences, 2002.
- Damasio A., *L'Erreur de Descartes. La raison des émotions*, Odile Jacob Poches Sciences, 2010.
- Damasio A., *Spinoza avait raison. Joie et tristesse, le cerveau des émotions*, Odile Jacob Poches Sciences, 2012.
- Damasio A., *L'Ordre étrange des choses. La vie, les sentiments et la fabrique de la culture*, Odile Jacob, 2017.
- Dehaene S., *Vers une science de la vie mentale*, Leçons inaugurales du Collège de France, Fayard, 2006.
- Dehaene S., *Le Code de la conscience*, Odile Jacob Sciences, 2014.
- Doidge N., *Guérir grâce à la neuroplasticité – Cerveau : les fabuleux pouvoirs de guérison*, Pocket, 2016.
- Durand D., *La Systémique*, Que sais-je, 1979.
- Etchelecou B., *Sophrologie : applications thérapeutiques*, InterEditions, 2012.
- Fradin J., *L'Intelligence du stress*, Eyrolles, 2008.

- Freud M., *Réconcilier l'âme et le corps, 40 exercices faciles de sophrologie*, Albin Michel, 2007.
- Gawain S., *Techniques de visualisation créatrice – La puissance de la pensée*, J'ai Lu, 1984.
- Goleman D., *L'Intelligence émotionnelle. Tome 1. Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle*, Robert Laffont, J'ai Lu, 1997.
- Goleman D., *Cultiver l'intelligence relationnelle. Comment maîtriser notre relation aux autres pour vivre mieux*, Robert Laffont Pocket, 2009.
- Hanson R., *Le Cerveau du bonheur – La joie, le calme et la confiance en soi au temps des neurosciences*, Pocket, 2015.
- Jeannerod M., *Le Cerveau intime*, Odile Jacob Poches, 2005.
- Joffrin Leclerc Ch., Lamagnère F., *Je n'ai plus peur du jugement des autres – Cahier d'exercices d'assertivité*, Odile Jacob Poches, 2016.
- Kabat-Zinn J., *Méditer, 108 leçons de pleine conscience*, Marabout, 2010.
- Kabat-Zinn J., *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. Le manuel complet de MBSR, ou réduction du stress basée sur la mindfulness*, J'ai Lu, 2009.
- Kabat-Zinn J., Davidson R., *L'Esprit est son propre médecin – Le dialogue de la méditation et de la science*, J'ai Lu, Éditions Les Arènes, 2014.
- Klein S., *Apprendre à être heureux. Neurobiologie du bonheur*, Robert Laffont, 2005.
- Lachaux J-P., *Le Cerveau attentif – Contrôle, maîtrise et lâcher-prise*, Odile Jacob Poches, 2013.
- Laborit H., *Éloge de la fuite*, Folio Essais, Robert Laffont, 1976.
- Ladouceur R., Bélanger L., Léger E., *Arrêtez de vous faire du souci pour tout et pour rien*, Odile Jacob Poches, 2008.
- Lecerf-Thomas B., *Activer les talents avec les neurosciences. Du talent individuel à l'intelligence collective*, Pearson, 2015.
- Ledoux J., *Le Cerveau des émotions*, Odile Jacob Sciences, 2005.

- Le Van Quyen M., *Les Pouvoirs de l'esprit – Transformer son cerveau et améliorer ses capacités*, J'ai Lu, 2015.
- Meyer M., *50 exercices d'autohypnose*, Eyrolles, 2012.
- Mirabel-Sarron Ch., Dr A., Sala L., Siobud-Dorocant E., Penet Cl., *Pratiquer la thérapie de pleine conscience (MBCT) pas à pas – Pour lâcher prise, laisser être, réguler ses émotions, récupérer sa liberté*, Dunod, 2018.
- Miller A., *Le Drame de l'enfant doué*, PUF, 1996.
- Naccache L., *Le Nouvel Inconscient. Freud, Christophe Colomb des neurosciences*, Odile Jacob Sciences, 2006.
- Naccache L., *L'homme réseau-nable. Du microcosme cérébral au macrocosme social*, Odile Jacob Sciences, 2015.
- Naccache L., *Parlez-vous cerveau ?*, Odile Jacob Sciences, 2018.
- Ovadia D., « Un complexe de supériorité ? », *Cerveau & Psycho*, n° 106, janvier 2019, p. 35-37.
- Retzbach D., « Comment trouver un sens à sa vie ? », *Cerveau & Psycho*, n° 106, janvier 2019, p. 41-46.
- Rizzolatti G., Sinigaglia C., *Les Neurones miroirs*, Odile Jacob Sciences, 2011.
- Ricard M., Singer W., *Cerveau et méditation – Dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences*, Pocket, 2017.
- Rozenberg Marshall B., *Les Mots sont des fenêtres (ou des murs)*, Jouvence, 1999.
- Rozenberg Marshall B., *Nous arriverons à nous entendre ! Qu'est-ce qui vous met en colère ?*, Jouvence, 2005.
- Salomé J., *Le Courage d'être soi – Une charte du mieux-être avec soi-même et avec autrui*, Pocket, Les Éditions du Relié, 1999.
- Salomé J., *Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE – Une méthode pour mieux communiquer*, Albin Michel, 1997.
- Tolle E., *Le Pouvoir du moment présent – Guide d'éveil spirituel*, J'ai Lu, Ariane Éditions Inc., 2000.
- Vincent J.-D., Lledo P.-M., *Le Cerveau sur mesure*, Odile Jacob Poches Sciences, 2012.

Watzlawick P., Helmick Beavin J., Jackson Don D., *Une logique de la communication*, Éditions du Seuil, Essai, 1972.

OceanofPDF.com

-
- [1.](#) Damasio A., *L'Autre moi-même*, Odile Jacob Poches, 2010, p. 81-85.
 - [2.](#) Cyrulnik B., *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Livre de Poche, Albin Michel, 2012, p. 135.
 - [3.](#) Jon Kabat-Zinn est professeur émérite à la faculté de médecine de l'université du Massachusetts. Il est à l'origine des études qui ont formalisé et fait connaître la pleine conscience dans le monde médical et scientifique.
 - [4.](#) Dr Jon Kabat-Zinn, *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, J'ai Lu, 2009, p. 66.

OceanofPDF.com

-
- [1.](#) André C., Lelord F., *La Force des émotions*, Odile Jacob Poches, 2003, p. 362.
 - [2.](#) Damasio A., *L'Autre moi-même*, Odile Jacob Poches, 2010, p. 73.
 - [3.](#) Goleman D., *Cultiver l'intelligence relationnelle*, Pocket, Robert Laffont, 2009, p. 414.

OceanofPDF.com

-
- [1.](#) Goleman D., *L'Intelligence émotionnelle*, J'ai Lu, Robert Laffont, 1997, p. 127.
 - [2.](#) André C., *La Force des émotions*, Odile Jacob Poches, 2001, p. 348.
 - [3.](#) Goleman D., *Cultiver l'intelligence relationnelle*, Pocket, Robert Laffont, 2009, p. 370.

OceanofPDF.com

1. Cité par Goleman D., *Cultiver l'intelligence relationnelle*, Pocket, Robert Laffont, 2009, p. 311.

OceanofPDF.com

-
- [1.](#) Damasio A., *L'Erreur de Descartes*, Odile Jacob Poches Sciences, 1995, p. 185-199.
 - [2.](#) Rizzolatti G., Sinigaglia C., *Les Neurones miroirs*, Odile Jacob Poches, 2008, p. 191-192.

OceanofPDF.com

-
- [1.](#) André C., *Imparfaits, libres et heureux*, Odile Jacob Poches, 2006, p. 323.
 - [2.](#) Oughourlian J-M., *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Livre de Poche, Albin Michel, 2012, p. 123.
 - [3.](#) Goleman D., *Cultiver l'intelligence relationnelle*, Pocket, Robert Laffont, 2009, p. 501.

OceanofPDF.com

-
- [1.](#) Fradin J., *L'Intelligence du stress*, Eyrolles, 2013, p. 19.
 - [2.](#) Goleman D., *Cultiver l'intelligence relationnelle*, Pocket, Robert Laffont, 2009, p. 357.

OceanofPDF.com

1. Rizzolatti G., Sinigaglia C., *Les Neurones miroirs*, Odile Jacob Poche Sciences, 2008, p. 188.

OceanofPDF.com

-
1. Corneau G., *Victime des autres, bourreau de soi-même*, Robert Laffont, 2003.

OceanofPDF.com

-
- [1.](#) Salomé J., *Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE*, Albin Michel, 1997.
 - [2.](#) Oughourlian J-M., *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Livre de Poche, Albin Michel, 2012, p. 116.

OceanofPDF.com

-
1. Hurtado-Graciet M-E., Bodin L., *Ho'oponopono*, Éditions Jouvence, 2011, p. 29.

OceanofPDF.com

-
- [1.](#) Miller A., *Le Drame de l'enfant doué*, Éditions PUF, 1996, p. 18.

OceanofPDF.com

-
1. Lachaux J-P., *Le Cerveau attentif*, Odile Jacob Poches, 2011, p. 143.

OceanofPDF.com

-
- [1.](#) Hanson R., *Le Cerveau du bonheur*, Pocket, Éditions Les Arènes, Paris, 2015, p. 265.
 - [2.](#) Goleman D., *Cultiver l'intelligence relationnelle*, Pocket, Robert Laffont, 2009, p. 71.

OceanofPDF.com

-
1. Fradin J., *L'Intelligence du stress*, Eyrolles, 2013, p. 23.

OceanofPDF.com

-
1. Cyrulnik B., *De chair et d'âme*, Odile Jacob Poches, 2006, p. 71.

OceanofPDF.com

1. D'Ansembourg T., *Cessez d'être gentil, soyez vrai*, Éditions de l'Homme, 2001, p. 17.

OceanofPDF.com

-
1. Salomé J., *Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE*, Albin Michel, 1997, p. 176.

OceanofPDF.com

1. Ovadia D., « Un complexe de supériorité ? », *Cerveau & Psycho*, n° 106, janvier 2019, p. 35-37.

OceanofPDF.com

-
1. Dehaene S., *Le Code de la conscience*, Odile Jacob, 2009, p. 177.

OceanofPDF.com

-
- [1.](#) Klein S., *Apprendre à être heureux*, Robert Laffont, 2005, p. 58.
 - [2.](#) Damasio A., *L'Ordre étrange des choses*, Odile Jacob, 2017, p. 169.

[OceanofPDF.com](#)

[1.](#) Retzback J., « Comment trouver un sens à sa vie ? », *Cerveau & Psycho*, n° 106, janvier 2019, p. 41-46.

[2.](#) Davidson R., Kabat-Zinn J., *L'Esprit est son propre médecin*, J'ai Lu, Éditions Les Arènes, 2014, p. 133.

OceanofPDF.com

-
1. Jeannerod M., *Le Cerveau intime*, Odile Jacob Poches, 2005, p. 147.

OceanofPDF.com