

# Introduction

## *Explosion émotionnelle*

Comme les voitures, nous sommes dotés d'un moteur à explosion. Les explosions du carburant à l'intérieur des cylindres actionnent les pistons, qui font tourner un arbre à cames qui fait avancer le véhicule. Nous sommes un véhicule à explosions émotionnelles. Les explosions émotionnelles qui se produisent à l'intérieur de nous nous poussent à agir et façonnent nos comportements.

Notre moteur à explosions émotionnelles n'est pas toujours conscient. Pourtant, il fonctionne en permanence. Hyperpuissant, super-rapide, autonome, nous aimerions parfois qu'il se calme. Qu'il nous laisse un peu tranquilles. Mais l'arrêter, c'est mourir. Car non seulement il participe (sous le capot) à nos conduites, mais il gère toutes nos fonctions vitales.

Ce moteur est une partie profonde de notre cerveau. Appelé communément le cerveau reptilien, nom donné par Mac Lean, célèbre neurobiologiste des années soixante. Bien que son modèle soit aujourd'hui critiqué, il suffira pour éclairer le propos de cet ouvrage.

Ce moteur à explosions émotionnelles fonctionne avec deux carburants : le plaisir et la peur. L'un attire, l'autre repousse. C'est un autre neurobiologiste, Henri Laborit, qui le déclarait simplement :

*« Nos comportements sont tout autant motivés par l'anticipation d'un plaisir que par l'évitement d'une douleur. L'apprentissage de la stratégie permettant l'évitement de la douleur devient l'équivalent d'un plaisir. »*

L'INHIBITION DE L'ACTION, HENRI LABORIT, MASSON, 1984

Et le neuroscientifique contemporain Antonio Damasio ne dit pas autre chose quand il déclare :

*« Les sentiments de douleur ou de plaisir, ou toute autre qualité se trouvant entre eux, forment le soubassement de notre esprit. »*

SPINOZA AVAIT RAISON, ANTONIO DAMASIO, ODILE JACOB, 2003

Qu'il s'agisse de notre esprit ou de nos comportements, notre moteur à explosions émotionnelles joue un rôle central, essentiel, dans notre vie. Ne pas le connaître, ne pas le comprendre, c'est se condamner à subir sa force et sa puissance comme une coque de noix sur la mer. À ne voir que l'explosion quand celle-ci engendre le mouvement. À considérer le bouleversement émotionnel comme une gêne, une anomalie, alors qu'il est au cœur de notre construction, de notre nature, de ce que nous pensons être.

Ne pas comprendre ce qu'est une émotion nous condamne à ne pas comprendre notre vie. À errer d'une expérience à l'autre et, en général, à incriminer les autres. Il faut bien trouver un responsable à nos malheurs.

## *C'est quoi une émotion ?*

Au XIX<sup>e</sup> siècle, l'émotion était considérée comme « la perception des modifications qui surviennent dans le corps ». L'auteur de cette conception, le psychologue et philosophe William James (1842 – 1910), considérait que nous nous sentions tristes parce que nous pleurons, en colère parce que nous frappions quelqu'un, effrayés parce que nous tremblions.

Au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, la psychologue Magda Arnold (1903 – 2002) considérait que l'émotion était « la tendance ressentie à s'approcher de tout ce qui est intuitivement évalué comme bon (bénéfique), ou de s'éloigner de tout ce qui est intuitivement évalué comme mauvais (dommageable) ».

En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, on considère avec le neuroscientifique Antonio Damasio que l'émotion est « une collection complète de réponses chimiques et neurales, produites quand le cerveau détecte un stimulus émotionnellement compétent. Le but de ces réponses est de placer l'organisme dans des circonstances contribuant à sa survie et son bien-être ».

L'émotion est donc bienveillante. Elle contribue à notre survie, à notre bien-être, au même titre que la respiration, le sommeil, l'immunité, et toutes les fonctions automatiques qui participent au fait d'être en vie.

L'émotion se préoccupe de notre structure, de notre organisme, de notre corps. N'oublions pas que sur cette planète, il faut un corps pour être. La fonction fondamentale de l'émotion est de nous maintenir en vie. Tout ce qui est susceptible de nous procurer du bien-être va nous « motoriser » pour aller vers lui. Tout ce qui est susceptible de nous nuire ou de nous procurer du mal-être va nous « motoriser » pour le fuir ou le combattre. Ou dans certains cas, nous aider à le subir.

## *À quoi sert une émotion ?*

L'émotion est un processus biologique de vie. Un moteur inclus au plus profond de notre cerveau pour nous faire nous adapter à l'environnement. Avec un fonctionnement plutôt binaire : si c'est « bon », il donne envie d'y aller, si ce n'est « pas bon », il cherche à éviter ou à lutter contre. Au même titre que tous les autres systèmes vitaux qui se chargent de faire le tri entre ce qui est bon pour l'organisme et ce qui représente un risque pour sa pérennité.

Tous ces dispositifs sont des veilleurs qui bossent 24/24 heures pour protéger et restaurer notre équilibre biologique. Un équilibre en permanence menacé par l'environnement dans lequel nous vivons. La température extérieure n'est pas idéale pour notre organisme ? Un système veille à la régulation de notre température interne, dans la mesure du possible. Un élément pathogène pénètre notre organisme ? Un incroyable système de défense veille à lutter contre l'intrus, à en limiter la nuisance, à en contrebalancer les effets nocifs. Un tissu biologique est abîmé ? Une reconstruction fascinante se déclenche instantanément. Etc.

Ces processus de préservation de notre structure, de notre équilibre, ne sont ni bons ni mauvais. Ils sont. Notons tout de même que sans eux, nous mourons. Alors, la digestion est-elle bonne ou mauvaise ? Le sommeil est-il une bonne ou une mauvaise chose ? Les réponses immunitaires sont-elles agréables ou désagréables ? La fièvre est-elle utile ou inutile ? Que de spéculations inutiles...

Considérer l'émotion pour ce qu'elle est, un processus bienveillant, est le premier pas à franchir pour aborder la démarche proposée ici. Ne pas la considérer ainsi reviendrait à ne voir la digestion que comme des glougloutements, un malaise qui assomme, un processus peu ragoûtant qui finit de façon chaotique. Ou ne voir le sommeil que comme une perte de temps, une dangereuse démission de la conscience, une vacuité à l'expression niaise ou béate, parfois peuplée d'inepties effrayantes. Ou encore voir la fièvre comme une

maladie, une absurdité de la nature, un dérèglement climatique inconvenant, une antichambre au délire.

Malheureusement, notre époque n'est pas loin d'aller dans ce sens. Elle qui voudrait que tout soit lisse, propre, politiquement correct, indolore et jouissif. Elle prône le bonheur, le bien-être comme une hygiène de vie. Elle voudrait supprimer le malaise, consommer toujours davantage de plaisirs.

Focalisés sur l'émotion plaisir, celle qui procure la satisfaction, nous voudrions voir disparaître la peur, la colère, la tristesse, qualifiées à tort d'émotions négatives. Intruse l'émotion qui perturbe l'atteinte de la performance. Intrus les regorgements qui évacuent des apports indigestes ou toxiques. Intruse l'émotion qui perturbe les comportements. Intruse la fièvre synonyme de malaise. Intrus les déplaisirs.

Notre croyance en notre toute-puissance, à celle de nos technologies, à celle de notre pensée, est telle qu'on voudrait prendre le contrôle de processus inscrits au plus profond de notre biologie ! Qu'importe si nous n'y comprenons rien. Intruse l'émotion. Si l'on ne parvient pas à en prendre le contrôle, il est nécessaire de se faire aider... par n'importe quel moyen.

Ce livre, et la démarche qu'il propose, prennent le contre-pied de cet état de fait.

## *Comment ça marche une émotion ?*

Une émotion est un processus adaptatif. Pour nous, il commence par une alerte et se termine par une action. Stimulus-réponse.

C'est pourquoi l'émotion est parfois confondue avec un réflexe. Un réflexe est une réponse automatique, incontrôlable, qui ne mobilise que la moelle épinière. Pas le cerveau. C'est ce qu'on appelle l'arc réflexe. Impossible de ne pas se reculer quand ça brûle ou quand ça pique. Impossible de ne pas tendre la jambe quand le médecin frappe sous la rotule avec son marteau à réflexes. On a beau essayer de se retenir, le marteau gagne toujours. La percussion du tendon rotulien mobilise les racines L3 et L4 et provoque automatiquement la contraction du quadriceps.

Une émotion est plus complexe. Elle mobilise le cerveau. Elle implique, entre autres, une mémoire. Mais elle est presque aussi rapide que le réflexe. Elle est donc bien plus rapide que la pensée. Quand nous sursautons, notre corps fait un mouvement qui échappe à la pensée et à la volonté. Qui commande ?

C'est notre moteur automatique. Plus rapide, plus puissant, plus profond, plus vital que nos processus cognitifs qui sont mobilisés après. Une poignée de millisecondes plus tard. Le temps que l'information traitée par le cerveau automatique parvienne à la conscience. Un décalage suffisant pour que nous nous racontions des histoires sur ce qui se passe en nous. Pour que nous fabriquions l'habillage qui justifie des comportements dictés par l'émotion.

Une émotion est un processus adaptatif :

- Il se manifeste à nous par une sensation. Une modification brutale de notre équilibre interne. Explosion de plaisir, malaise, abattement.
- Cette rupture ponctuelle nous invite, voire nous force à bouger pour nous adapter.
- Cette adaptation a pour but de prolonger ou restaurer le bien-être, le retour à l'équilibre.

Ce processus peut ne durer que quelques dixièmes de seconde. Cela dépend de l'intensité du stimulus. À la différence du réflexe qui est plutôt linéaire, l'émotion connaît d'amples variations. Plus le stimulus est « émotionnellement compétent », plus il est intense, plus le processus émotionnel sera rapide et puissant. Quand un passant se fait surprendre par les aboiements soudains d'un chien de l'autre côté de la clôture, il pourra simplement sursauter si le chien est un stimulus faiblement compétent pour lui. Mais il fera un violent bond de côté, poussera un cri, si le stimulus est fortement compétent pour lui.

Une émotion est un processus de courte durée. Qui s'impose à nous. Ni bon ni mauvais. On ne peut pas ne pas sentir le plaisir ou la peur. On peut créer une multitude d'échappatoires, de systèmes de déni, de stratégies de contrôle ou de lutte pour échapper à l'émotion. En vain. On ne peut pas se forcer à arrêter de respirer. Arrêter de dormir. Arrêter de digérer. Nous n'avons pas la maîtrise des processus vitaux que la nature nous donne. Mais nous ne nous privons pas d'avoir des opinions sur eux !

## *Peut-on gérer nos émotions ?*

Nombre d'ouvrages et d'articles de presse pourraient nous faire croire que c'est possible. Nombre de formations et de propositions de coaching nous y invitent. À les croire, il suffirait d'une bonne méthodologie, d'un peu de bonne volonté et de persévérance pour y parvenir. En d'autres termes, apprendre à canaliser un processus vital par la pensée et des protocoles. On pourra y reconnaître quelques bénéfices. Mais tous les témoignages confirment que rien ne résiste au torrent émotionnel quand il dévale.

Il serait donc utile de se poser la question de savoir qui est le patron dans ce cerveau qui nous occupe tant aujourd'hui. Il devient alors nécessaire de nous rappeler l'humilité. De nous souvenir qu'humain vient de *humus* qui veut dire terre, et qui est la racine du mot humilité. Ce qui devrait nous conduire à voir les choses telles qu'elles sont et non comme nous aimerions qu'elles soient.

Nous avons un cerveau automatique à l'activité et aux compétences exceptionnelles qui nous maintient en vie. C'est lui qui gère toutes les données biologiques et qui régule les données qui viennent de notre environnement. Le véritable gestionnaire de notre vie, c'est lui. Pas la conscience. Pas la pensée. Et nous n'avons aucun contrôle sur lui. On peut vivre sans la conscience, sans la pensée. Mais pas sans lui.

Alors, non, définitivement, l'émotion n'est pas un paramètre qu'on peut « gérer » comme on « gère » ses relations avec les autres, ses envies, ses objectifs, son compte en banque ou ses projets. L'émotion, souvent synonyme de malaise, d'inconfort, de déséquilibre, n'est pas un problème, ni une anomalie urgente à réguler. Cela fait des millions d'années qu'elle est la solution de survie pour les êtres vivants, dont nous faisons partie !

Certes, le siège de l'émotion est dans le cerveau. Mais le cerveau n'est pas que le siège de la pensée. La colonisation intégrale du cerveau par la pensée est l'argument de ces contes (comme le film *Lucy* de Luc Besson) suggérant les pouvoirs qui seraient les nôtres si nous utilisions 100 % de notre cerveau. Comme si les zones et les fonctions qui échappent à l'emprise de la pensée étaient vierges, inexploitées ! Comme si ce qui échappe au contrôle de notre mental était une terre à conquérir, une propriété lui revenant de droit ! Comme l'homme estimant que la Terre lui appartient alors que c'est lui qui appartient à la Terre !

Quand la pensée estime que le cerveau lui appartient, quand la fonction cognitive du cerveau s'octroie le pouvoir de régenter toutes les autres fonctions, dont la fonction émotionnelle, cela s'appelle « marcher sur la tête » !

*« Toutes les activités corticales dont nous avons conscience, qu'elles soient cognitives ou motrices (entendre, voir, sentir, goûter, de souvenir, réfléchir, imaginer, décider, agir, se retenir, refuser...), tout cela ne consomme qu'un centième de l'énergie dont notre cerveau a besoin ! Avec les 99 % restants, il consolide, confirme, infirme, corrige ou reformate tous les réseaux neuronaux, en permanence, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, depuis notre naissance jusqu'à notre mort, totalement à notre insu ! »*

VOTRE CERVEAU N'A PAS FINI DE VOUS ÉTONNER, BORIS CYRULNIK, ALBIN MICHEL, 2012

## *L'émotion est notre socle*

Les émotions sont le socle sur lequel se construisent nos processus cognitifs, notre façon particulière de nous adapter à l'environnement, notre nature.

Nous savons cela de notre cerveau, de notre pensée et de nos émotions depuis plus de vingt ans. Et Henri Laborit ne disait pas autre chose il y a cinquante ans. Alors que les neurosciences démontrent chaque jour un peu plus l'importance des processus émotionnels dans le fonctionnement de notre cerveau, de notre pensée, bien des méthodes de développement personnel ne les prennent pas en compte pour ce qu'ils sont : un socle.

Non les étages de la construction. Mais ses fondations. Sous la terre. Alors qu'on sait aujourd'hui que le cerveau reptilien (selon Mac Lean), siège des processus émotionnels, est plus rapide et plus puissant que le reste du cerveau dit « cognitif », il demeure parfois ignoré des méthodes et outils censés nous aider à « gérer les émotions ». C'est sans doute un parti pris. Mais ce livre prend le parti opposé.

Le parti de s'intéresser aux niveaux sous-jacents de la pensée, que la conscience effleure seulement faute d'y prêter attention et/ou de disposer d'une démarche pour le faire. Ce n'est pas parce que le cerveau reptilien agit en dessous du seuil de conscience qu'il est inaccessible. Comme une fondation : il suffit de creuser un peu pour la voir ! Comme le poisson sous la surface de l'eau : il appartient à l'immense océan et nous pouvons le voir, observer ses mouvements. Il suffit que l'eau soit transparente. C'est-à-dire que notre conscience soit claire ou éclairée. Regarder juste en dessous de la surface de la conscience, telle est l'ambition de la démarche proposée ici.

Intégrer en conscience un petit peu de la logique du cerveau reptilien nécessite de ralentir le film que notre pensée mène à un train d'enfer. S'arrêter. Creuser un peu. Ciller les yeux pour regarder sous la surface de l'eau. La démarche proposée ici se veut une aide pour intégrer soi-même des données, des fonctionnements issus du cerveau reptilien.

Non pour le dompter : la « bête » est bien plus puissante que nous ! Non pour le gérer (selon nos règles) : il échappe à notre contrôle ! Non pour le reprogrammer : le codage appartient à la nature elle-même... Mais pour l'écouter et l'entendre : c'est un premier pas. Pour comprendre sa formidable logique : c'est un champion en la matière ! Pour nous associer à son fonctionnement : en faire un partenaire de vie !

Dans cette démarche, nous pourrions aller à la rencontre du veilleur qui ne possède pas la parole. Mais qui a tant de choses à nous dire ! Un veilleur qui ne dispose que de la sensation pour communiquer. Mais qui désire tant être entendu et compris !

Nous avons vu que c'est lui le patron. Mais il ne revendique aucune autorité hiérarchique. Il est seulement plus compétent, plus rapide et plus puissant que le reste du cerveau. Il aspire à la plus large collaboration avec les autres parties du cerveau, avec la pensée. Mais il n'apprécie guère l'arrogance du cognitif quand celui-ci veut prendre le contrôle du biologique...

## *Vers une coopération harmonieuse*

Constatant que la pensée est, de fait, subordonnée aux impératifs vitaux, nous pourrions nous en révolter. Chercher à nous affranchir de la suprématie biologique. C'est ce que certaines démarches de « gestion des émotions » proposent. Mal nous en prendrait. Vouloir nous libérer des impératifs vitaux a pour conséquence d'exciter le système émotionnel. Lequel monte le volume pour se faire entendre. Nous devenons alors hyperémotifs, hypersensibles ou angoissés.

C'est plutôt vers une collaboration avec le moteur émotionnel qu'il convient d'aller. Il est sauvage et puissant, nous ne pouvons que chercher à l'apprivoiser. Et pour cela, nous devons d'abord le comprendre. Par ailleurs, nos marges de fonctionnement se trouvent au niveau de nos comportements. Nous ne pouvons éviter la colère. Mais nous pouvons éviter la violence. C'est le rôle de l'éducation, de l'apprentissage. C'est aussi le rôle de nos lobes frontaux de nous faire imaginer des comportements différents.

La coopération harmonieuse de notre cerveau reptilien, automatique et incontournable, avec les autres parties de notre cerveau et ses fonctions cognitives est le gage de notre équilibre et de notre (relative) liberté. Comprendre le sens de l'émotion, accompagner le mouvement de vie qu'elle incarne et inventer de nouvelles façons de faire. Entendre le message profond des émotions, ce qu'elles nous disent de nous. Cesser de vouloir contrôler ce qui ne peut pas l'être et chercher à s'accorder à notre réalité biologique.

C'était le sens fondamental du message d'Henri Laborit :

*« L'homme est d'autant plus conscient qu'il est conscient de ses automatismes et de ses pulsions et qu'il trouve à s'en libérer par sa fonction imaginaire. »*

LA NOUVELLE GRILLE, HENRI LABORIT, ROBERT LAFFONT, 1974



# Présentation de la démarche

## *S.O.S. : 3 phases pour comprendre notre propre processus*

Ouvrir la porte au cerveau reptilien, c'est ouvrir la porte au langage du corps.

Un coup de poing à l'estomac, la tête qui chauffe, la nuque raide, une nausée, les épaules lourdes, une fatigue qui nous tombe dessus, froid dans le dos, le ventre noué, une brûlure sous le sternum, la poitrine oppressée, les bras si lourds qu'ils en tombent, la tête dans un étau, le vertige, un écran blanc devant les yeux, un vide dans le ventre, la gorge qui se serre, les tripes qui se tordent, les jambes qui ne nous portent plus...

Voilà des messages de notre corps. Ce sont des émotions. Or, les émotions, c'est fait pour agir.

Se fâcher, s'en aller, bouder, pleurer, nous libère un moment mais peut nous plonger ensuite dans la culpabilité, la dévalorisation, la rancœur, la honte, le désespoir, la haine, etc.

Faire « comme si de rien n'était », se convaincre que c'est le travail, les responsabilités, le patron, les enfants ou « les autres » qui en sont responsables ne nous débarrasse pas forcément de ce message encombrant. Et quand ça marche à court terme, c'est rarement le cas à long terme.

La démarche S.O.S. propose, en 3 phases, de mieux comprendre ce qui se passe, de mettre de la conscience sur le processus, même s'il n'est pas toujours possible de respecter la chronologie proposée dans l'ouvrage.