

PSYCHOLOGIE

Les émotions

tout simplement !



Jacques Regard

EYROLLES

Les émotions

Dans la même collection :

Examens : en forme le jour J, Jean-Marc Bayle
Réfléchir vite et bien, Edward de Bono
Mieux vivre avec l'analyse transactionnelle, Alain Cardon
Sortir des conflits avec les autres, Christophe Carré
La PNL, Catherine Cudicio
Avoir une sexualité épanouie, Catherine Cudicio
Mieux connaître sa personnalité, Jean-François Decker
Petit guide de la retraite heureuse, Marie-Paule Dessaint
Savoir et oser dire Non, Sarah Famery
Arrêter de culpabiliser, Sarah Famery
Avoir confiance en soi, Sarah Famery
Se libérer de ses peurs, Sarah Famery
Proverbes psy pour mieux vivre, Ysidro Fernandez
Slow down, John Hapax
Mieux vivre avec ses émotions, Didier Hauvette
Découvrir la musicothérapie, Edith Lecourt
Oser s'exprimer, Guyette Lyr
Couple : où en êtes-vous ?, Catherine Olivier
Manipulation : ne vous laissez plus faire !, Jacques Regard
Comprendre la crise d'adolescence, Françoise Rougeul
Les troubles du comportement alimentaire, Laëtitia Sirolli

Du même auteur :

Gens qui rient gens qui pleurent (motivation et comportements humains), Village mondial, 2001.
Manipulation : ne vous laissez plus faire !, Eyrolles, 2004.

Pour contacter l'auteur :

www.jacques-regard.com ou jacques.regard@gmail.com

Jacques Regard

Les émotions

EYROLLES



Groupe Eyrolles
61, bld Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Julie Bouillet

Maquette intérieure : Nord-Compo
Mise en pages : Facompo



Le code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

En application de la loi du 11 mars 1957 il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2007
ISBN : 978-2-212-53820-5

*« Mais l'homme, l'homme orgueilleux
Revêtu d'un petit pouvoir éphémère,
Ignorant ce dont il est le plus assuré
Son essence transparente comme le verre,
Cet homme, tel un singe en colère
Joue des farces si cruelles sous la voûte céleste
Qu'il fait pleurer les anges. »*

William Shakespeare, *Mesure pour mesure*, acte II scène 2.



Sommaire

Introduction	9
---------------------------	---

Partie I

Comprendre ses émotions

Chapitre 1 : Le corps des émotions	17
Chapitre 2 : Calmer les émotions	39
Chapitre 3 : Le code des émotions	63
Chapitre 4 : Le dictionnaire émotionnel du doute	75
Chapitre 5 : Le dictionnaire émotionnel du refus	91
Chapitre 6 : Le dictionnaire émotionnel de la colère.....	105
Chapitre 7 : Le dictionnaire émotionnel du stress	125
Chapitre 8 : Le dictionnaire des émotions agréables.....	157

Partie II

Traverser ses émotions

Chapitre 9 : Trois cerveaux pour une émotion.....	169
Chapitre 10 : Désensibiliser les émotions.....	181
Chapitre 11 : Neutraliser les émotions	193
Chapitre 12 : Désactiver les émotions.....	205

Chapitre 13 : Les ressorts cachés de l'émotion.....	227
Chapitre 14 : Transformer les émotions	251
Chapitre 15 : La technique à Émile.....	261
Chapitre 16 : Comment vivre avec les émotions	285
Chapitre 17 : Sortir des émotions	307
Chapitre 18 : Et le bonheur dans tout ça ?	325
Annexe : Personnalisez votre boîte à outils	343
Bibliographie	345
Quelques liens Internet	349
Index	351
Table des matières	357



Introduction

Pourquoi traversons-nous toujours les mêmes tourments, les mêmes problèmes, les mêmes difficultés ? Pourquoi sommes-nous si souvent stressé ? Pourquoi sommes-nous victime de ces anxiétés et de ces angoisses qui nous rongent ? Pourquoi ces jalousies, ces haines, ces colères et ces déprimés qui semblent ne jamais avoir de fin ?

La vie est faite d'émotions et pourtant jamais personne ne nous a expliqué comment les comprendre et encore moins comment les traverser. On nous a appris à être poli, à bien nous conduire en société ainsi qu'à respecter les règles et les lois de notre pays. Nous avons été à l'école pour apprendre énormément de choses pas toujours très utiles. Nous avons appris à conduire, à utiliser des ordinateurs et à faire fonctionner un grand nombre d'outils complexes. Nous avons des modes d'emploi extrêmement détaillés pour utiliser le moindre appareil électroménager, mais jamais on ne nous a appris comment il fallait faire avec nos émotions.

Pourtant le sujet passionne et interroge un public sans cesse croissant. Il suffit de voir les titres des magazines ou ceux des très nombreux livres spécialisés qui traitent de ce sujet pour se rendre compte de l'intérêt que suscite ce vaste domaine. Le point commun à la plupart de ces livres, c'est que chacun d'entre eux prétend posséder LA technique, LA recette ou LA procédure qui va être capable de mettre un terme définitif à tous nos ennuis. Malheureusement il faut bien constater que ce

qui nous est proposé n'est pas toujours très applicable ou facile à mettre en œuvre. Les techniques, les clefs ou les outils ne sont pas nécessairement adaptés à ce qui nous arrive et les résultats ne sont bien souvent pas à la hauteur de nos espérances. Cependant, chacun de ces ouvrages contient presque toujours quelque chose qui sonne juste à nos oreilles. Devant cette diversité, comment et où choisir l'outil qui conviendrait le mieux à notre situation présente ou au problème qui nous préoccupe en ce moment ?

Ce livre est destiné aux personnes qui veulent se libérer des haines, des peurs, des craintes, des anxiétés et de tous ces moments d'angoisse ou de panique qui nous « pourrissent l'existence ». C'est une aide précieuse pour tous ceux qui ne comprennent pas pourquoi ils souffrent et qui restent englués dans leurs émotions. Il est le résultat de nombreuses années de recherche et de pratique dans le domaine de l'aide et du développement personnel. C'est un livre d'expérience qui rassemble et présente les techniques les plus rapides et les plus efficaces pour s'aider soi-même. Cependant, il ne saurait remplacer l'aide d'un professionnel qualifié lorsque la souffrance est trop importante. Mais avant d'en arriver à cette extrémité, il est tout à fait possible de s'aider soi-même avec cette magnifique boîte à outils qui contient une grande variété de réponses efficaces pour se libérer du poids de ses émotions et pour mener une existence plus conforme à ce que l'on en attend.

Cet ouvrage est avant tout un livre pratique, clair et directement utilisable. Il se divise en deux parties : la première permet de mieux comprendre à quoi servent nos émotions et la seconde aide à les traverser.

Comprendre ses émotions

Grâce à cette première partie, on verra à quoi servent les émotions désagréables et comment elles obéissent à un fonctionnement rigoureux qu'il est important de connaître si l'on veut en

reprendre le contrôle. On apprendra également à mettre un terme aux *émotions de longue durée* (ELD) dont les effets sont catastrophiques pour notre moral et pour notre santé. Après avoir décrypté *le code secret des émotions* nous verrons comment faire pour apaiser ou éliminer les émotions désagréables, même lorsqu'elles sont déjà bien installées et qu'elles nous gâchent la vie. Nous apprendrons comment faire pour éviter certaines émotions grâce à des techniques facilement utilisables. Nous découvrirons entre autres comment faire face à *la dépression saisonnière* qui touche près d'une personne sur deux à l'approche de l'hiver. Ensuite, en comprenant le rôle que les émotions tiennent dans notre vie, nous aurons envie de découvrir ce qu'elles ont à nous dire. À cet effet, le *dictionnaire émotionnel* rassemble tout ce qu'il faut savoir pour comprendre et faire face à plus de cinquante émotions différentes. Les messages enfermés à l'intérieur de chacune d'entre elles contiennent des informations extrêmement utiles et vitales pour les personnes courageuses qui se risqueront à les écouter, à les comprendre, et à mettre en œuvre l'une ou l'autre des solutions proposées.

Un grand nombre d'exercices et d'applications accompagne cet ouvrage. C'est ainsi que l'on découvrira entre autres des moyens simples, pratiques et très efficaces pour éliminer la timidité, les peurs, les phobies, l'anxiété, les angoisses ainsi qu'un grand nombre de souffrances psychologiques ou psychosomatiques.

Traverser ses émotions

L'objectif de cette deuxième partie est d'aider le lecteur à trouver les outils ou les techniques qui lui conviendront le mieux au moment où il en aura besoin. Lorsque tout paraît sombre et sans issue, nous verrons comment ouvrir la porte au changement et se construire des jours meilleurs. Nous apprendrons comment faire pour désensibiliser, neutraliser ou désactiver nos émotions. Grâce à ces outils efficaces et très maniables nous saurons quoi faire pour ne plus rester passif en face de nos émo-

tions désagréables et comment reprendre notre destin en main lorsque celui-ci semble nous échapper.

Cette deuxième partie se prolonge en offrant divers moyens pour mieux vivre nos émotions au quotidien. Elle explique aussi comment faire pour mettre un terme à ce qui nous fait souffrir. Les derniers chapitres ouvrent une porte vers davantage de sérénité en dévoilant ce qui, au fond de nous, réagit aux émotions. Après avoir montré que notre manière de penser est à l'origine de ce qui nous arrive et de ce qui nous perturbe, ces pages dévoilent ce qu'il est possible de faire pour vivre sans être atteint par ce qui agite le monde et par ce qui trouble les hommes.

Un outil peut en cacher un autre

Tous les outils présentés dans cet ouvrage ont été passés au fil du rasoir d'Occam¹. Ils ont tous fait leurs preuves et fonctionnent avec la même efficacité. Mais si chacun d'entre eux peut tout guérir, aucun ne peut prétendre soigner systématiquement tout le monde. La panacée n'existe pas. Il n'y a pas de remède universel qui pourrait tout résoudre à tous les coups chez n'importe qui et à n'importe quelle occasion. Il n'y a pas non plus de technique qui serait meilleure que d'autres. Il n'y a que des outils plus ou moins bien adaptés aux différents besoins de chacun. Il en va donc de la responsabilité du lecteur de découvrir et de mettre en œuvre ce qui lui conviendra le mieux au moment où il en aura besoin.

Il n'y a aucune contre-indication à utiliser plusieurs remèdes en même temps ; une manière de faire peut être tout à fait appropriée dans certaines conditions et se révéler moins performante dans d'autres. Si un outil vous paraît insuffisant ou s'il devient

1. Rasoir d'Occam : nom donné à la règle philosophique et scientifique qui veut qu'entre deux théories ou explications rivales, il faut toujours préférer la plus simple et la plus fondamentale.

moins efficace, il est vivement recommandé de rechercher dans l'index alphabétique qui se trouve en fin d'ouvrage un autre moyen susceptible de mieux répondre à vos attentes. Vous trouverez également en annexe quelques pages blanches pour noter la référence des procédés qui vous auront paru particulièrement utiles, intéressants ou adaptés à vos besoins.

En recensant et en décrivant concrètement les meilleurs moyens de comprendre et de traverser aisément les émotions désagréables, cet ouvrage est une boîte à outils qui deviendra rapidement indispensable à tous ceux qui ne veulent plus être victimes de leurs émotions et qui désirent profiter davantage de leur existence.

Partie I

Comprendre ses émotions



*« Rien n'est plus dangereux qu'une idée...
quand on n'a qu'une idée. »*

Alain

Nous sommes constamment habités par toutes sortes d'émotions, mais de manière assez paradoxale, il faut bien reconnaître que nous ne savons pas grand-chose sur ce vaste sujet.

Personne n'ignore ce que sont les émotions. Nous connaissons tous la colère, la peur, le doute, le regret, l'anxiété ou le chagrin. Nos vies sont plus ou moins stressantes ou accablantes, et nous n'ignorons rien des sensations que nous procure la venue de moments paisibles, joyeux, excitants, enivrants ou enthousiasmants. Notre existence est un vaste océan émotionnel sur lequel nous naviguons en essayant d'éviter ce qui nous fait souffrir et en recherchant ce qui nous est agréable.

Mais qu'y a-t-il sous la surface des émotions ? Quels sont leurs mécanismes et comment fonctionnent-elles ? À quoi servent les émotions ? Quel est leur rôle et ont-elles une utilité ? Faut-il les nier, les ignorer, les contrôler ou chercher à les comprendre ? C'est ce que nous allons découvrir au fil de cette première partie.

Les deux premiers chapitres expliquent comment notre corps réagit aux émotions et comment notre cerveau les enregistre. Cette connaissance est essentielle pour commencer à ne plus subir nos émotions désagréables. Les autres chapitres indiquent comment calmer les émotions et empêcher qu'elles ne prennent trop d'ampleur. Enfin, le dictionnaire émotionnel révèle le sens caché de plus de cinquante émotions. Pour chacune d'entre elles de nombreux exercices et applications viendront aider ceux qui veulent faire quelque chose pour reprendre le contrôle de leur vie et pour ne plus subir ce qui leur pollue l'existence.

Chapitre 1



Le corps des émotions

Lorsque nous sommes heureux, tristes, en colère ou anxieux, nous savons très bien pourquoi nous le sommes. Quelle que soit l'émotion qui nous agite, nous en connaissons les raisons et en général nous savons très bien à cause de qui ou de quoi nous sommes habités par le doute, par la colère, par le refus, ou par le stress. Maintenant il y a une autre question que l'on se pose rarement et qui est la suivante : « Comment est-ce que *je sais* que je me sens bien, déçu, stressé ou déprimé ? Comment fais-je la différence entre une émotion de doute, de colère, de peur ou d'anxiété ? » Il ne s'agit pas ici de découvrir le pourquoi ou les causes à l'origine de mon trouble. Ce qui importe c'est de savoir *comment* je sais que je ressens telle ou telle émotion. La question peut paraître troublante car elle est inhabituelle, mais elle mérite réflexion car c'est à partir des réponses à cette enquête que nous parviendrons ensuite à traverser nos émotions désagréables.

Le corps est le support de nos émotions

Nous ne sommes pas de purs esprits et tout ce que nous pouvons ressentir passe d'abord par notre corps. *Quelle que soit l'émotion qui nous agite, nous le savons parce que notre corps nous l'indique à sa manière.* On sait qu'on est heureux parce qu'on ressent une sensation agréable dans un ou plusieurs endroits du corps. Selon les personnes, c'est une sensation de

plénitude ou de détente dans l'estomac, un léger picotement dans les pieds ou un frisson sur les avant-bras. D'autres se déclarent heureux quand ils se sentent légers, qu'une sensation leur emplie la poitrine, ou qu'ils ressentent un bien-être dénouer tout leur corps. Les symptômes ne sont pas les mêmes pour tout le monde et une même émotion peut, selon les personnes, donner lieu à n'importe quelle sensation dans n'importe quelle partie du corps.

Un ancien hooligan décrivait ainsi ses symptômes de peur avant chaque bagarre : « Je sais que j'ai peur quand j'ai les joues qui commencent à me picoter. J'ai peur, mais en même temps ça m'excite parce que ça me pousse à me dépasser pour être le plus fort. C'est pour ça que j'aime la bagarre. Quand ça me picote sur les joues, j'ai peur mais j'aime ça. »

Chacun d'entre nous a sa manière personnelle de ressentir une émotion. En face d'un hooligan rempli de haine et de bière, beaucoup d'entre nous sauront qu'ils ont peur en sentant leurs jambes flageoler ou en ayant une pressante et subite envie d'aller aux toilettes. D'autres reconnaîtront leur peur en se sentant pousser des ailes dans le dos... Une émotion de colère ne peut pas exister sans que notre corps se contracte et se crispe. Nous serrons les poings, les sourcils, les mâchoires. Notre respiration s'accélère, notre cœur bat plus vite et en même temps nous avons envie de faire disparaître (plus ou moins radicalement) ce qui nous dérange, ce qui nous agace ou ce qui nous menace ; il suffit de regarder un film d'action pour observer combien nous nous crispions facilement dès que le héros se bagarre. D'une autre manière, le découragement, l'abattement ou la déprime ne peuvent pas exister sans que l'on ressente une certaine impression de lassitude, de dégoût ou d'épuisement.

Nous ne sommes pas des esprits désincarnés. Nous sommes un système complexe dans lequel notre corps influence nos pensées et où nos pensées influencent notre corps. *Lorsque je suis fatigué, grippé ou si j'ai une grosse indigestion, mon moral, mes pensées et mes émotions ne seront guère positifs. On dira alors que c'est mon corps qui influence mes pensées.* L'inverse est également vrai. Quand on est amoureux, on se sent en pleine forme et plein de vie. *Si j'apprends une très bonne nouvelle, et même si*

je suis au fond de mon lit, je vais subitement me sentir beaucoup mieux. Les exemples de ce genre sont multiples et apportent tous la preuve que la pensée influence le corps.

■ **Pour ressentir comment la pensée influence le corps**

- Pensez à quelque chose de gai et observez comment vous vous sentez.
- Ensuite pensez à quelque chose de triste, de préoccupant ou de stressant et voyez comment vos sensations physiques changent au fur et à mesure que vous entrez dans cette émotion désagréable.
- Maintenant rappelez-vous un événement heureux extrêmement agréable (premier baiser, naissance d'un enfant, grande réussite, etc.) et percevez l'évolution de vos sensations lors de cette évocation.

Prenez le temps de faire cet exercice en étant attentif à ce que vous pouvez ressentir physiquement selon que vous pensez à un sujet ou à un autre.

À quoi servent les émotions ?

Les émotions et particulièrement celles de l'excitation, de la colère, de la peur ou du stress correspondent à un réflexe naturel qui permet à n'importe quel être vivant, homme ou animal, de devenir momentanément plus fort ou plus rapide que ce qui le met en danger. Ce genre d'émotion oblige l'organisme à fournir un supplément d'énergie pour triompher de l'adversité, pour mieux se défendre, ou pour fuir plus vite lorsque nous estimons qu'il n'y a plus rien d'autre à faire. Lorsqu'il se sent menacé, notre corps utilise deux systèmes de défense – l'un rapide et bref, l'autre lent et prolongé – :

- La réponse rapide et brève est de l'ordre du réflexe. En cas d'alerte, lorsque nous nous sentons agressés, menacés ou en danger, notre corps puise dans ses réserves un surcroît d'énergie physique pour faire face efficacement à la situation. Face à la menace ou au danger, on devient subitement plus fort ou plus rapide. Malheureusement cette source d'énergie s'épuise très vite.
- La réponse lente et prolongée : lorsque la réponse rapide n'a pas suffi à éradiquer le danger, notre organisme met en route

un deuxième type de réponse afin de pouvoir continuer le combat. Si la première réponse était une guerre éclair, cette seconde réponse correspond à une guerre d'usure. Sa mission consiste à apporter du renfort et de nouvelles munitions à l'organisme pour que nous puissions continuer à nous défendre contre ce qui nous agresse ou ce qui nous met en danger. C'est à cause de cette réponse lente que les émotions de longue durée comme l'anxiété, l'angoisse, la rancune, ou les phobies peuvent finir par exister.

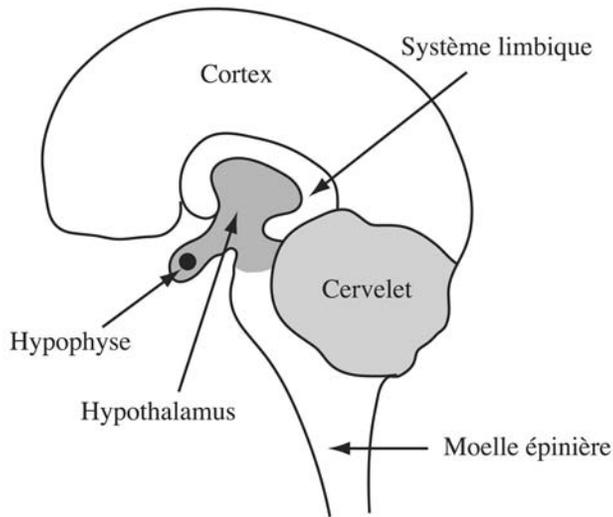
■ Tout part du cerveau

Que le système de défense soit rapide ou lent, tout est coordonné par le cerveau. C'est de lui que partent les ordres et c'est là qu'arrivent toutes les informations qui vont permettre à notre organisme de s'adapter aux diverses émotions auxquelles nous pouvons être confrontés.

L'hypothalamus

Aussi incroyable que cela puisse paraître, la partie de notre cerveau qui contrôle et régularise nos émotions est une petite glande qui se trouve au centre du cerveau et qui s'appelle l'hypothalamus :

- L'hypothalamus est en relation directe avec le système limbique qui est le siège de nos émotions.
- Il est aussi en relation avec le cortex qui est le siège de nos pensées. En se reportant au schéma ci-dessous, on voit que l'hypothalamus est idéalement placé pour communiquer avec ses deux principaux moyens de défense que sont le système nerveux et le système hormonal.
- Pour communiquer avec le système nerveux l'hypothalamus occupe une place idéale au sommet de la moelle épinière afin de contrôler et commander tous nos muscles.
- L'hypothalamus dirige également le système glandulaire ou hormonal (grâce à l'hypophyse qui se trouve à son extrémité). Cette petite glande qui n'est guère plus grosse qu'une bille joue un rôle essentiel pour mesurer, doser et corriger la composition de notre sang en fonction des besoins.



1. Coupe du cerveau

Émotions et système nerveux

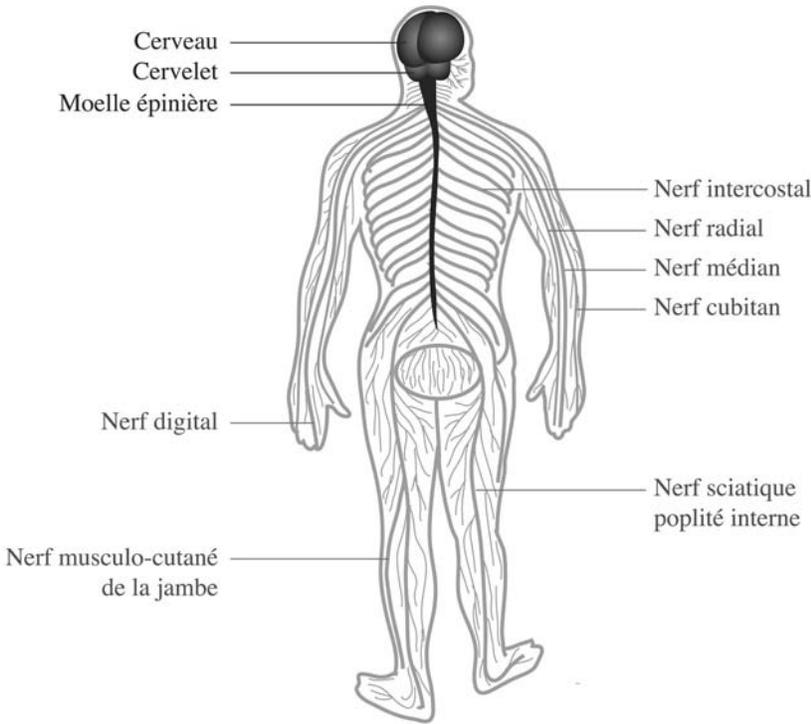
Notre système nerveux est un vaste réseau électrique dans lequel circule de l'information qui va et qui vient entre le cerveau et n'importe quelle autre partie du corps. Notre système nerveux est triple et comprend :

- le système nerveux central ;
- le système nerveux périphérique ;
- le système nerveux autonome.

▪ Le système nerveux central

Ce premier système qui est le plus important correspond au *cerveau* et à la *moelle épinière*. C'est de là que partent tous les ordres et c'est là qu'arrivent toutes les informations. Ce système est en quelque sorte l'autoroute principale de l'information nerveuse (et émotionnelle) dans notre corps.

■ Le système nerveux périphérique



2. Le système nerveux périphérique

Comme le montre le schéma, le système périphérique comprend les *nerfs* qui partent du cerveau et de la moelle épinière. Ce système sert à faire fonctionner nos muscles et nos organes et à obtenir de leurs nouvelles pour savoir comment ils vont.

Lorsque le système nerveux central est coupé, l'information ne circule plus. Par exemple selon l'endroit où la moelle épinière est atteinte, les victimes seront paralysées au niveau des jambes (paraplégie), ou des bras et des jambes (tétraplégie). Lors d'un accident vasculaire cérébral les ruptures de communication dans le système nerveux central peuvent causer une paralysie plus ou moins importante de la moitié droite ou gauche des muscles du visage ou de ceux du corps entier (hémiparésie). De manière moins dramatique, lorsqu'une blessure touche le système périphérique en coupant par exemple le nerf d'un doigt, on perdra toutes les sensations du toucher sur ce doigt.

■ Le système nerveux autonome

Après le système nerveux central qui représente le poste de commandement et le système nerveux périphérique qui est en quelque sorte le réseau routier de l'information nerveuse, le système nerveux autonome est chargé de la régulation et de la coordination des fonctions vitales de l'organisme. C'est lui qui s'occupe de tout ce qui fonctionne dans notre corps sans que nous nous en rendions compte (rythme cardiaque, respiration, digestion, etc.) Ce système nerveux autonome est un peu plus complexe que les autres. Il est formé du système orthosympathique et du système parasympathique qui servent tous les deux à réguler le stress et les émotions :

- Le système orthosympathique *accélère* les mécanismes de notre corps pour le rendre plus rapide et plus fort. C'est lui qui intervient pour stimuler l'ensemble de nos organes lorsqu'il faut réagir très vite en face d'un danger ou d'une menace.
- Le système parasympathique *ralentit* les réactions exagérées du corps. Il calme et apaise les réactions émotionnelles. Nous verrons un peu plus loin comment mettre volontairement ce système en route pour calmer ou éliminer le stress de nos émotions désagréables. (Voir chapitre 2 : « Le réflexe détente », p. 39.).

En résumé on peut dire que si l'on compare notre corps à une voiture, le système orthosympathique en est l'accélérateur et le parasympathique correspond au frein.

Le système orthosympathique

À l'intérieur du système nerveux autonome, le système orthosympathique est un véritable signal d'alarme ultrasensible qui se déclenche à la moindre menace. Dans ce genre de situation il réagit pour ainsi dire instantanément en améliorant nos capacités physiques pour que nous puissions mieux nous défendre ou pour fuir plus rapidement :

- Dès que nous nous sentons menacé, la respiration s'accélère et la pupille se dilate (pour mieux voir le danger). Le cœur bat

plus vite, la tension augmente, certains vaisseaux se dilatent pour diriger en priorité le flux sanguin vers les muscles et le cerveau – c'est à cause de cela que nous rougissons lorsque nous sommes gêné ou en colère –. En cas de menace, on note une augmentation du tonus musculaire grâce à une élévation presque instantanée du taux de sucre dans le sang.

- Dans le même temps les petites artères qui conduisent le sang vers la peau se contractent. La composition du sang se modifie afin de laisser le moins de sang possible s'échapper en cas de blessure – c'est pour cette raison qu'on devient parfois très pâle quand on est sous l'emprise d'une grande émotion –. Toujours par souci d'économie maximale, les fonctions digestives ralentissent ou s'arrêtent complètement. Tous ces changements n'ont qu'un seul but : devenir plus fort et plus rapide pour survivre au danger qui s'annonce.

Le plus extraordinaire, c'est que tout ce que nous venons de décrire se fait pour ainsi dire en une fraction de seconde !

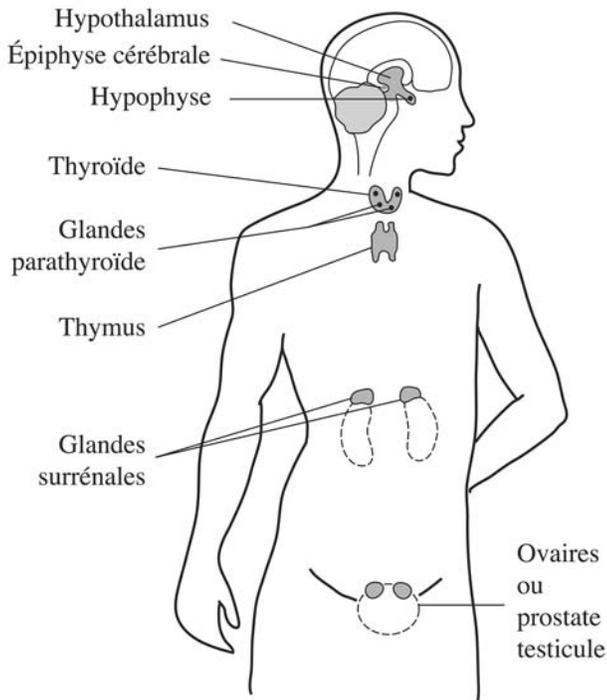
Lorsque j'ai peur, c'est le système orthosympathique qui fait battre mon cœur plus vite et plus fort afin d'être prêt à toute éventualité. Mais lorsque le danger est passé et que je respire un grand coup, je mets (inconsciemment) en route le système parasympathique qui va immédiatement ralentir mon rythme cardiaque et ma pression sanguine pour me faire retrouver mon calme.

Le système parasympathique

Cette deuxième partie du système nerveux autonome a des effets exactement inverses à ceux du précédent. Au lieu de bander nos forces et notre esprit, le système parasympathique apporte apaisement et détente. Il ralentit le rythme cardiaque et régularise la circulation sanguine en contractant les vaisseaux trop dilatés et en dilatant ceux qui étaient trop contractés. Il calme la respiration et réorganise le flux sanguin qui était envoyé en priorité vers les muscles et le cerveau. Il rétablit également le fonctionnement normal des fonctions qui avaient été suspendues durant le danger (digestion, élimination, etc.).

Émotions et hormones

En même temps qu'elles agissent sur notre système nerveux, nos émotions influencent notre système endocrinien (les hormones) pour augmenter ou ralentir le fonctionnement de nos organes. Chaque émotion agréable ou désagréable modifie donc à sa manière l'équilibre de notre système hormonal. En fonction de la répartition des hormones présentes dans notre organisme, nous pouvons dire que nous sommes tristes, en colère ou amoureux. Les hormones sont des protéines déversées directement dans la circulation sanguine par l'une ou l'autre de nos glandes endocrines telles que l'hypophyse, la thyroïde, la parathyroïde, les surrénales, le pancréas, mais aussi par les testicules ou par les ovaires (ce qui montre bien que d'une certaine manière, on pense aussi avec ses glandes).



3. Les glandes endocrines

Le système endocrinien (ou hormonal) sécrète un certain nombre d'hormones parmi lesquelles l'adrénaline, la cortisone et une morphine naturelle appelée endorphine.

■ L'adrénaline

Dès qu'une situation d'urgence est reconnue (jeu, challenge, danger, menace, etc.) l'hypothalamus (le général en chef au milieu du cerveau) envoie de l'adrénaline dans le sang par l'intermédiaire des glandes médullosurrénales qui se trouvent au-dessus des reins. Entre le moment où l'on perçoit un danger et celui où l'on ressent une décharge d'adrénaline il ne s'écoule que quelques fractions de seconde. L'adrénaline est l'hormone de l'adaptation au froid, à l'effort et au stress en général. Ses effets sur l'organisme sont multiples :

- L'adrénaline libère les réserves de sucre contenues dans le foie (hyperglycémie) pour aider l'organisme à devenir plus fort et plus rapide.
- Elle fait monter la tension artérielle et dilate les vaisseaux du cœur et des muscles pour favoriser l'effort et aider à se battre.
- Elle renforce les contractions du cœur et augmente le débit du sang en élargissant le diamètre des vaisseaux sanguins. Le cœur bat plus vite et plus fort pour améliorer la rapidité et la pertinence des décisions à prendre.
- Dans le même temps, elle contracte les vaisseaux de la peau et des viscères pour économiser et réduire les pertes de sang en cas de blessure.
- L'adrénaline a également une action sur les muscles lisses. C'est ainsi qu'elle dilate les bronches (pour mieux respirer), ralentit le transit intestinal et économise nos énergies internes en arrêtant tout ce qui n'est pas indispensable pour lutter contre ce qui nous menace.
- Elle mobilise aussi les réserves de graisse pour mieux lutter contre le froid.

Les effets de l'adrénaline sont tellement puissants et donnent un tel coup de fouet qu'il y a des personnes qui recherchent volontairement les situations stressantes pour obtenir leur dose.

Certains font des sports extrêmes, se mettent dans des situations périlleuses ou foncent directement dans les problèmes, pour déclencher (souvent inconsciemment) de fortes poussées d'adrénaline. Les grands joueurs, les amateurs de sport mécanique, ceux qui fréquentent les extraordinaires manèges des fêtes foraines qui vont à des vitesses folles en tournant dans tous les sens, ceux qui font du saut à l'élastique ou ceux qui pratiquent le parachutisme avec ou sans ouverture retardée connaissent bien ces émotions très fortes de peur et/ou d'excitation qui précèdent de grands moments de calme. Ces mises en danger volontaires et contrôlées ont toutes pour point commun de procurer de grandes décharges d'adrénaline.

Dans le monde du travail, certains individus recherchent les environnements stressants pour « obliger » leur corps à produire la quantité d'adrénaline dont ils sont devenus dépendants. Ces véritables drogués de l'adrénaline se reconnaissent à travers leurs expressions : *« Je ne travaille bien que si je suis sous pression ; j'aime la compétition parce qu'elle m'oblige à me dépasser ; si je ne suis pas stressé je ne vauds rien ; pour être motivé, il faut que j'aie quelqu'un à battre. Si c'est trop facile ça ne m'intéresse pas ; etc. »* Ceux qui apprécient les films d'horreur ou les jeux d'argent connaissent bien eux aussi les délicieux effets de l'adrénaline dans leur organisme. Mais si l'adrénaline est utile pour faire face à ce genre de situation, elle peut avoir des effets pervers lorsqu'elle s'accumule en trop grande quantité dans l'organisme. Cette hormone est la cause principale de la tachycardie. Elle est en outre à l'origine de l'hypertension, des troubles du rythme cardiaque, de certains ulcères, des raideurs et des tensions articulaires.

■ La cortisone et l'endorphine

Lorsque le stress se prolonge trop longtemps et que l'organisme commence à manquer de réserve, l'hypothalamus active les glandes surrénales pour produire des hormones comme la cortisone et les endorphines qui sont spécialement adaptées pour faire face aux situations émotionnelles de longue durée. La mission de ces deux hormones consiste à extraire de nouvelles sources d'énergie dans notre organisme pour remplacer celles qui ont été brûlées sous l'effet de l'adré-

naline. Mais ce qui est bénéfique dans un premier temps peut devenir pernicieux lorsqu'il se prolonge excessivement dans le temps.

La cortisone sert à calmer les réactions inflammatoires produites par le stress et certaines émotions désagréables. Cependant cette hormone devient un véritable poison lorsque les émotions durent trop longtemps.

Une trop grande présence de cortisone dans l'organisme affaiblit nos défenses immunitaires et fait baisser le nombre de nos globules blancs. On tombe plus facilement malade quand on est stressé ou malheureux. L'excès de cortisone dans le sang est également à l'origine de l'urée, des rhumatismes, de la rétention d'eau, de l'hypertension, du diabète. Les glandes surrénales peuvent fonctionner pendant des heures et des jours. Mais lorsqu'elles sont trop sollicitées, elles finissent par s'épuiser ce qui provoque une dégradation de la peau, l'apparition de rides et un affaiblissement général des muscles, sans oublier les douleurs dans le dos ainsi qu'une baisse plus ou moins importante de l'activité psychique et sexuelle !

L'endorphine est une substance chimique comparable à la morphine à ceci près qu'il n'y a pas besoin de pharmacien ou de dealer pour en trouver car elle est fabriquée directement par une petite glande située au milieu du cerveau qui s'appelle l'hypophyse. La mission des endorphines est identique à celle de la morphine artificielle. Elles diminuent ou font disparaître la douleur provoquée par une blessure ou par un traumatisme. Par exemple, c'est grâce à un énorme afflux d'endorphine qu'on a pu voir des personnes gravement blessées ou brûlées parvenir à se traîner hors de leur véhicule en feu.

Des vétérinaires ont constaté que si les singes se font épouiller ce n'est pas tellement parce qu'ils ont des parasites mais pour profiter d'un afflux d'endorphine qui se produit à chaque fois qu'on leur tire un poil. Lorsqu'on observe un singe dominant s'allonger en écartant bras et jambes pour se faire épouiller, on voit immédiatement un singe dominé s'approcher pour procéder à l'opération. Quelque temps plus tard le singe dominant est affalé sur le sol complètement « shooté » par les effets de l'endorphine. Pendant ce temps, le singe dominé, celui qui a pratiqué l'épouillage, profite de « l'état second » de son supérieur pour chaparder un fruit ou pour saillir une femelle que le dominant lui aurait interdit s'il avait été pleinement conscient.

C'est aussi en pinçant régulièrement et légèrement la queue d'un rat de laboratoire que des chercheurs ont pu révéler que la répétition d'un petit stress ou d'une peur régulière suffit à lui faire produire cette morphine naturelle qui calme la douleur.

Le cycle naturel des émotions

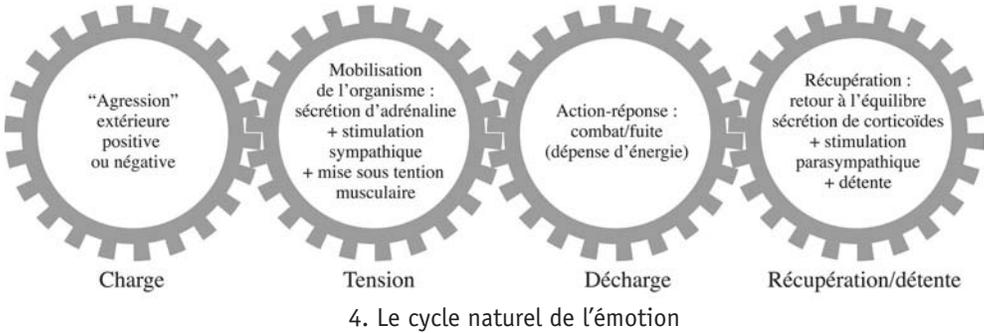
Les émotions de colère ou de peur correspondent à une réaction de l'organisme qui cherche à mobiliser ses réserves d'énergie pour faire face à un challenge, à un danger ou à une menace extérieure. Cette réaction passe par différentes phases en suivant un ordre précis et immuable. À chaque fois que nous ressentons une émotion, et indépendamment de sa puissance, la séquence est toujours la même. Cette séquence comprend quatre étapes qui sont : la charge, la tension, la décharge et la récupération.

Au début du cycle, ce qu'on appelle la *charge* est un signal qui nous interpelle à travers l'un ou l'autre de nos cinq sens ou encore par une pensée, par une émotion ou par un souvenir. La charge est une agression extérieure positive ou négative. Le terme agression doit être pris ici dans le sens de « quelque chose qui m'atteint sans que je l'aie recherché ». En réponse à cette alerte, nous avons déjà vu comment l'organisme se mobilise en sécrétant de l'adrénaline et en stimulant le système nerveux parasympathique pour augmenter le tonus musculaire et le rythme cardio-respiratoire. C'est tout ce processus physico-chimique qu'on appelle la *tension*. Si le signal est important et s'il persiste dans le temps, la tension va s'accumuler et s'amplifier jusqu'à ce que quelque chose finisse par éclater. C'est ce paroxysme qu'on appelle la *décharge*.

Quelque chose m'énerve, puis comme cette chose continue à me narguer ça m'agace de plus en plus jusqu'au moment où, n'y tenant plus, j'explose de colère. Lorsque quelque chose m'attriste et que je n'arrête pas d'y penser, mon chagrin va monter, monter, monter jusqu'à ce que j'éclate en sanglots.

Les joueurs ou les sportifs connaissent très bien eux aussi cette montée de tension qui se développe au cours du jeu et qui culmine avant de disparaître à la fin de la partie.

Ces explosions de colère, d'exultation, de larmes ou d'angoisse représentent des dépenses d'énergie qui nécessitent une phase de *récupération* pour permettre à l'organisme de se soigner, de se reposer et de reprendre des forces.



Un exemple plaisant de ce cycle nous est donné par les relations sexuelles lorsqu'elles sont menées correctement à leur terme. Dans ce cas, les termes de charge, de tension, de décharge et de récupération prennent alors toute leur valeur.

Lorsque la charge extérieure continue de nous mettre sans cesse en alerte empêchant ainsi toute période de récupération, les phases de tension et de décharge s'empilent les unes sur les autres en devenant à chaque fois un peu plus lourdes à porter pour notre organisme. C'est cet empilement qui est à l'origine des émotions de longue durée dont les conséquences peuvent finir par devenir terriblement destructrices pour ne pas dire mortelles.

Les émotions de longue durée (ELD)

Il y a des situations qui durent des jours, des semaines, des mois ou des années et dont on n'a pas forcément toujours bien conscience. C'est par exemple une situation familiale qu'on n'arrive pas à résoudre, des rapports professionnels déplaisants ou humiliants, des situations financières insolubles. Il y a aussi les angoisses, les

phobies ou les dépressions qui, indépendamment de leur sujet, maintiennent le corps et l'esprit en état d'alerte permanent. C'est cela que l'on appelle des émotions de longue durée (ELD).

Les ELD correspondent aux situations dans lesquelles on ne peut ni combattre ni fuir. Elles apparaissent quand on est confronté à une situation que l'on se croit incapable de résoudre. Les émotions de chagrin, de tristesse ou de désespoir sont souvent liées à une perte et génèrent des émotions de longue durée plus ou moins intenses. L'angoisse ou la dépression apparaissent quand on subit la tyrannie d'un proche, d'un parent, d'un collègue ou d'un supérieur et qu'on ne sait pas comment y répondre. On peut avoir envie d'étrangler ceux qui nous font souffrir, mais les contraintes sociales nous interdisent de le faire et nous empêchent également de les fuir. Le harcèlement sexuel ou moral, l'hostilité dissimulée ou la violence conjugale sont de très bons exemples de ce genre de situations dans lesquelles on ne peut ni se battre ni fuir le danger ou la menace extérieure. Ce sont des situations dramatiques à l'intérieur desquelles on se sent complètement impuissant. On subit une agression en étant pieds et poings liés et en ne sachant comment faire pour bien faire. Le découragement, le défaitisme et les pensées négatives nous sapent le moral en nous faisant voir la vie en noir et sans issue.

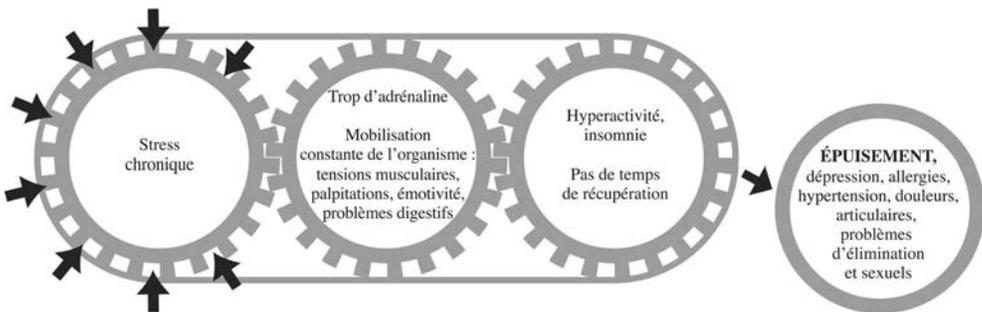
Les individus qui souffrent de ce genre d'émotion sont caractérisés par une grande difficulté à agir. Ils sont toujours fatigués et ont tendance à se laisser aller, à somnoler, à tourner en rond ou à ne rien faire. On les accuse souvent de paresse alors qu'en réalité ils souffrent d'une ELD qu'ils ont tendance à cacher aux autres et à refouler au fond d'eux-mêmes. Ces refoulements (peur, souci, angoisses, phobies...) génèrent une grande tension physique qui se traduit souvent par des douleurs articulaires et musculaires dont la plus courante est le mal de dos.

■ Le cycle avorté des ELD

La tension provoquée par une ELD amène le corps à être constamment sur le qui-vive. L'organisme est perpétuellement en état de

guerre. À cause de la présence continue de cette émotion, le corps est en quelque sorte obligé de fabriquer de l'adrénaline, de la cortisone et des endorphines à jet continu. C'est une réponse mécanique. Le corps ne peut pas faire autrement et il continuera de le faire tant que le danger sera présent.

Cette mobilisation ininterrompue des ressources est un cercle vicieux épuisant qui ne laisse aucun répit à l'organisme pour se reposer et pour récupérer des forces. En l'absence de la phase finale de repos et de récupération, le cycle naturel de l'émotion (charge, tension, décharge, récupération) se déforme et se pervertit pour devenir le cycle avorté des émotions de longue durée qui se répète à l'infini en bégayant la même litanie jusqu'à complet épuisement.



5. Le cycle avorté des émotions de longue durée

Les dégâts collatéraux des ELD

En fonction de l'histoire et de l'hérédité de chacun, le poids qu'une ELD fait peser sur notre organisme va finir par faire céder l'un ou l'autre de nos organes les plus fragiles. C'est ainsi qu'une émotion de longue durée peut favoriser l'apparition de troubles cardio-vasculaires chez l'un ou de troubles digestifs, gynécologiques ou urinaires chez un autre. Selon les personnes une ELD peut également ouvrir la porte à des maladies de peau, à des cancers ou à des dépressions...

L'excès d'adrénaline engendré par une ELD peut être à l'origine de nombreux problèmes physiques tels que l'hypertension, les palpitations et autres troubles du rythme cardiaque, sans oublier les ulcères, la constipation ou les raideurs musculaires. Cet excès accélère également la coagulation du sang ce qui favorise l'apparition de caillots. En bouchant une artère ces caillots peuvent être à l'origine d'accidents cardiaques (l'infarctus) ou d'accidents vasculaires cérébraux dont les conséquences en terme de paralysie peuvent être dramatiques.

L'excès de cortisone augmente le taux d'acide urique qui est à l'origine des rhumatismes. Il favorise les rétentions d'eau et de sodium dans les tissus ainsi que l'hypertension. Il aggrave les risques de diabète. Plus généralement, l'excès de cortisone fait baisser nos défenses immunitaires en diminuant notamment le nombre de nos globules blancs, ce qui ouvre la porte à un grand nombre d'affections plus ou moins graves (rhumes, gripes, infections diverses, etc.). Un excès de cortisone affaiblit également notre activité psychique ainsi que notre vitalité sexuelle.

À force de produire toutes ces hormones, nos glandes surrénales n'ont plus les moyens de remplir leurs autres missions et notamment celles qui correspondent à la reconstitution des réserves. Sous l'action d'une ELD, les muscles s'affaiblissent, d'où une posture de plus en plus avachie et l'apparition de douleurs lombaires de plus en plus importantes (80 % des Français souffrent ou ont souffert d'un mal de dos). L'affaiblissement des glandes surrénales joue également un rôle important dans l'apparition des rides ainsi que sur la qualité et le teint de la peau.

Les drogués à l'ELD

Quand on vit une émotion de longue durée comme la colère, la haine, la tristesse ou la déprime on est obsédé par ce qui nous arrive. On y réfléchit sans cesse, on y pense sans arrêt, on cherche à refaire l'histoire, à imaginer une solution pour s'en sortir ou un moyen de contre-attaquer... Mais plus on cherche et moins on

trouve. On n'arrive pas à sortir de cette souffrance et on s'enfoncé dans un mal-être de plus en plus lourd et pesant. Pourquoi agissons-nous ainsi ? Sommes-nous masochistes, prenons-nous un malin plaisir à nous faire souffrir ? Cherchons-nous à nous punir de quelque chose ? Sommes-nous faits ainsi ? Ou alors y a-t-il une autre raison ? La réponse est très simple et tient en peu de mots : *nous sommes devenus des drogués à l'ELD*. Notre corps épuisé par la vie que nous lui faisons subir a pris goût à ces hormones qui lui donnent un coup de fouet. Il ne peut plus se passer de ces drogues qu'il fabrique et s'injecte lui-même.

De la même manière que certains ont besoin d'un café noir très serré, d'un verre d'alcool ou d'une cigarette pour se mettre en train, d'autres ne peuvent se passer des effets stimulants de l'adrénaline et des morphines auto-crées par une émotion de longue durée.

■ Comment devient-on « accro » à l'ELD ?

À chaque fois que nous subissons un stress, même léger, mais qui se répète et qui dure, nous sommes victimes d'une ELD. Quelles que soient la nature et l'origine de cette situation, notre organisme y répond toujours de la même manière : adrénaline, cortisone et endorphines. L'effet de ces hormones est tellement puissant que lorsqu'il se prolonge dans le temps certains individus en deviennent dépendants au point de ne plus pouvoir s'en passer. Comme tous les drogués ils deviennent alors sujets au manque.

Cette situation a été étudiée en laboratoire à l'université de Sydney en 1982. L'expérience a montré qu'une simple injection d'adrénaline entraîne un état de stress réel avec un fort sentiment d'anxiété quasi immédiat. On a découvert également qu'en pinçant tous les jours la queue d'une souris on la rendait droguée aux endorphines et qu'elle était en manque quand on la laissait tranquille². D'autres expériences (Lieblisch et al. de l'université de Jérusalem) ont montré qu'après avoir reçu sa dose d'hormone de stress, l'animal stressé se précipitait sur de la boisson ou de la nourriture appétissante. On comprend mieux dès lors le réflexe qui pousse à manger du chocolat ou des gâteaux quand on est stressé.

2. Expérience de Christie à l'université de Sydney en 1982 qui montre l'apparition d'un sevrage artificiel après injection de Naloxone, comme si l'animal avait été réellement drogué à la morphine.

Le manque est un stress interne qui en quelque sorte « oblige » le sujet à rechercher sa dose de drogue. Par leur simple présence, les émotions de longue durée obligent, en quelque sorte, le corps à envoyer de nouvelles décharges d'adrénaline ou de morphine. L'accumulation de ces hormones crée une satisfaction mais aussi un nouveau stress, une nouvelle angoisse, un nouveau mal-être, auquel l'organisme va réagir toujours de la même manière automatique en fabriquant et en s'injectant à nouveau de l'adrénaline, de la cortisone ou des endorphines. Le piège est en place, la boucle est bouclée et l'on devient sans le savoir des drogués du stress.

Sortir du piège de l'ELD

Les drogués à l'ELD sont sans cesse à la recherche de nouvelles mêmes émotions. Il leur faut toujours des sujets de préoccupations, d'inquiétude, d'angoisse ou de conflits pour obtenir leur dose. S'ils ne trouvent pas de prétextes ils en inventent. Certains sont même tellement drogués qu'ils en arrivent à s'angoisser à la simple idée de ne pas être angoissé ! « *Oh la, la, je ne me sens pas angoissé ! C'est mauvais signe, que va-t-il encore m'arriver aujourd'hui ?* »

On devient très facilement drogué à l'ELD. Il suffit par exemple de mener une activité prenante pendant suffisamment de temps pour rencontrer le manque dès que l'on cesse cette activité. C'est ce qui arrive par exemple à l'étudiant qui finit sa thèse, à la jeune femme qui s'est donnée à fond pour préparer son mariage, à celui qui se retrouve brutalement au chômage ou au jeune retraité qui avait un métier passionnant. Ces activités étaient génératrices de stress ; les endorphines s'accumulaient dans l'organisme. Mais lorsque l'activité pourvoyeuse de stress s'arrête, l'alimentation en hormones cesse aussi et le manque de nouvelles hormones fait son apparition. Ce manque, ajouté à l'usure physique créée par l'ELD, entraîne cette sorte de dépression qui se manifeste dès qu'on arrête ou qu'on termine quelque chose. Le baby-blues qui suit l'accouchement illustre parfaitement ce phénomène. Quand

on est confronté à un tel manque, le réflexe consiste à chercher une explication extérieure à ce qui nous oppresse au lieu d'attendre que l'excès d'hormones disparaisse et laisse la place à un nouveau bien-être et à la bonne humeur.

Certains matins je me réveillais tranquillement et tout d'un coup je sentais comme une bouffée anxieuse me tordre le ventre. Aussitôt la mécanique mentale se mettait en route et je cherchais ce qui pouvait bien ne pas aller. « Qu'est-ce qui va encore m'arriver ? Pourquoi est-ce que je me sens si mal ? Pourquoi suis-je tellement découragé ? » Mais plus je m'interrogeais et plus je sentais monter cette angoisse. Lorsque j'ai su que ces sensations pouvaient être le résultat normal d'une décharge d'hormones de stress, je me suis moins tracassé. Maintenant, lorsque l'angoisse se manifeste sans raison apparente je sais que c'est à cause d'une présence excessive d'hormones de stress et j'attends que cette bizarre sensation qui me tortille le ventre s'en aille, sans plus me poser d'autres questions. Cette technique a très bien fonctionné. Mais le plus drôle c'est qu'en agissant ainsi, j'ai rapidement retrouvé pourquoi j'étais angoissé le matin. C'était un vieux souvenir, particulièrement vexant pour mon amour-propre, que j'avais complètement oublié et qui revenait ainsi frapper à la porte de ma conscience. Depuis que j'ai vu le ridicule de la situation, il n'y a plus eu de décharge d'hormones et maintenant je me réveille tranquillement sans me sentir anxieux.

Pour casser ce cycle infernal, on ne peut pas agir sur les symptômes du manque ni sur le mal-être qui en découle. Mais il y a une chose que l'on peut faire c'est de refuser de se laisser entraîner dans la recherche ou dans la ruminant d'une cause extérieure. Si, d'une manière ou d'une autre on est capable de faire cela, l'enchaînement diabolique de l'ELD sera automatiquement rompu. C'est par exemple ce qui arrive au malade lorsque le médecin lui indique de quoi il souffre et ce qu'il faut faire pour guérir. Comme par miracle, et avant même d'avoir acheté les médicaments, le patient se sent déjà beaucoup mieux.

En refusant de penser comme d'habitude et en ne plongeant pas la tête la première dans le tourbillon de nos soucis habituels, on rompt l'enchaînement fatal de n'importe quelle émotion de longue durée. Certes, on va ressentir encore un certain temps les malaises du manque. Mais en comprenant leur origine et surtout en n'acceptant pas de chercher de fausses raisons pour prolonger l'émotion, la souffrance va diminuer. On casse le cercle

vicieux, on se désintoxique et on échappe enfin aux effets dévastateurs d'une émotion de longue durée qui jusque-là semblait ne pas avoir de fin.

L'essentiel de ce chapitre...

L'émotion est un réflexe naturel de survie qui apparaît en cas de danger pour nous rendre plus fort et plus rapide que ce qui nous menace. Pour répondre à un danger ou à une menace, notre organisme utilise le système nerveux parasympathique pour accélérer nos capacités de défense et le système nerveux orthosympathique pour ralentir l'excitation et ramener la détente ou le repos. Il utilise également le système endocrinien (adrénaline, cortisone et endorphines) pour obtenir de nouvelles ressources énergétiques afin de pouvoir continuer le combat et mieux faire face au danger.

Quelle que soit sa nature, l'émotion obéit toujours à la même séquence qui comprend la charge, la tension, la décharge et la récupération. Lorsque l'attaque ou la fuite sont impossibles et qu'il n'y a pas d'autre solution pour faire face à la menace, le cycle naturel de l'émotion se pervertit pour prendre la forme répétitive avortée de l'émotion de longue durée : charge, tension, décharge ; charge, tension, décharge, etc.

Lorsque le stress se prolonge, notre organisme fabrique des doses tout à fait légales, naturelles et gratuites d'antidouleur, d'euphorisants et autres produits stupéfiants ! Mais à la longue ces substances deviennent toxiques pour le corps. Les états émotionnels réguliers de peur, d'angoisse, d'anxiété, de colère, ou de n'importe quelle autre émotion, entretiennent une tension émotionnelle interne qui use notre organisme. Lorsqu'une émotion dure trop longtemps elle ouvre la porte à tout un cortège de maladies spécifiques et parfois mortelles. L'ELD est extrêmement destructrice pour l'organisme car en maintenant le système nerveux et le système hormonal en alerte permanente, l'émotion de longue durée finit par faire peser un lourd danger sur nos organes. À la longue ceux-ci finiront par fléchir à un endroit ou à un autre en fonction de l'histoire et du vécu de chacun.

Lorsque nous subissons une émotion de longue durée, notre organisme s'habitue à recevoir régulièrement des doses d'hormones calmantes et euphorisantes. Très rapidement il devient dépendant de ces drogues et ne peut plus s'en passer. C'est ce sinistre mécanisme qui entretient les émotions de longue durée. Quand on a compris son fonctionnement, on peut plus facilement attendre que les produits toxiques s'éliminent naturellement sans en recréer de nouveaux en replongeant la tête la première dans nos pensées dévastatrices.

Chapitre 2



Calmer les émotions

Le but de ce chapitre est de montrer comment on peut prévenir ou calmer la plupart des émotions désagréables quand elles prennent trop d'ampleur. Nous verrons également comment anticiper ou éliminer les symptômes les plus gênants grâce à des outils simples, rapides et aisés à mettre en œuvre.

Le premier outil s'appuie sur la respiration abdominale qui, en plus d'apporter la détente, est la base d'une technique de relaxation facile à utiliser pour retrouver un peu de paix. Le deuxième moyen pour calmer un état émotionnel désagréable repose sur une utilisation raisonnable et raisonnée d'une activité physique régulière très facile à mettre en œuvre. Un peu plus loin nous verrons comment la dépression saisonnière atteint plus d'une personne sur deux dès que les jours diminuent et ce qu'il est possible de faire pour y remédier. Pour clore le chapitre, un ensemble de techniques et de conseils pratiques viendront expliquer comment esquiver le stress ou stopper sa progression.

Le réflexe détente

La principale utilité des émotions agressives (positives ou négatives), c'est d'augmenter le tonus musculaire pour aider à mieux faire face aux situations qui contiennent un risque, une menace ou un danger. C'est un vieux réflexe animal qui n'est plus très

adapté de nos jours, mais qui fonctionne toujours. Tout d'abord, les émotions mettent en route le système orthosympathique qui est l'accélérateur de notre corps. Lorsque le danger est passé, c'est le système parasympathique qui, tout naturellement, prend le relais pour ralentir l'emballement de notre organisme.

La même chose se produit quand on a beaucoup pleuré, quand on a vidé sa colère, qu'on a dit ce qu'on avait sur le cœur ou encore au cours des relations sexuelles. Après le réflexe de tension et de décharge, vient le réflexe de détente.

Le réflexe détente est une période naturelle de relâchement et de récupération qui met fin au cycle naturel de l'émotion (voir chapitre 1 : « Le cycle naturel des émotions »). Ce réflexe produit un ralentissement du rythme cardiaque et respiratoire, une détente musculaire, un afflux de sang vers les parties du corps qui en avaient été privées, une remise en route des fonctions digestives et éliminatoires ainsi qu'un retour à une température et à une vigilance normale. Lorsque ce réflexe ne peut pas s'établir, la tension persiste. C'est ainsi que naissent les émotions de longue durée. Il est tout à fait possible de calmer une émotion de stress en appuyant sur certaines parties du corps pour mettre volontairement en route le système parasympathique. C'est ainsi qu'il existe deux points précis situés de part et d'autre de la colonne vertébrale qui stimulent et activent le parasympathique. De la même manière on peut calmer une tachycardie (emballement du rythme cardiaque) en appuyant légèrement sur les yeux fermés jusqu'à voir apparaître des petits points dorés. Mais ce sont des techniques réservées aux spécialistes. Par contre il existe une technique que chacun peut utiliser pour déclencher le réflexe de détente. C'est une manière de respirer qui est à la fois abdominale, consciente et dirigée.

Émotions et respiration

Les émotions influencent notre respiration tout comme notre respiration influence nos émotions. Plus on est stressé, inquiet, anxieux ou angoissé plus on a une respiration courte et rapide.

Une personne accablée de chagrin est totalement crispée. Elle respire en hoquetant de manière saccadée. On dirait en la voyant qu'elle ne respire qu'avec ses épaules qui tressautent au rythme de ses sanglots. C'est l'exemple même d'une respiration haute poussée à son paroxysme. À l'inverse, une personne calme et détendue présente une respiration lente et paisible.

La respiration est la seule fonction vitale que l'homme puisse maîtriser facilement. Elle représente à la fois une porte d'entrée pour calmer les réactions d'un corps qui s'emballe et un formidable outil pour apporter la détente. Contrôler sa respiration, c'est donc être capable de gérer son stress et de contrôler son état émotionnel.

■ Les différents types de respiration

Il existe trois types de respiration :

- La respiration haute mobilise le haut de la poitrine.
- La respiration moyenne ne gonfle que le torse (c'est la plus avantageuse pour celles et ceux qui veulent mettre leur poitrine en valeur).
- La respiration basse est celle des enfants, du dormeur, et de ceux qui ont réappris à respirer convenablement.

La respiration haute

C'est la respiration des gens stressés. C'est la plus générale, la plus répandue et malheureusement aussi la moins rentable. Elle ne laisse entrer qu'un seul petit litre d'air dans nos poumons, ce qui représente à peine un quart de leurs possibilités. Avec un si faible apport le sang n'est pas assez oxygéné et ne peut pas bien répondre aux besoins physiques et intellectuels de l'organisme. Avec une telle respiration haute, on se fatigue facilement et on s'essouffle dès qu'il y a un effort physique à fournir.

La respiration moyenne

La respiration moyenne utilise près de la moitié de nos capacités pulmonaires. En venant s'ajouter à la respiration haute,

elle exploite toute la poitrine ce qui augmente d'autant l'air inspiré et la quantité de sang oxygéné. Nous respirons de cette manière lorsque nous avons un effort à fournir, ou pour mieux récupérer. Une respiration moyenne, c'est par exemple le gros soupir que l'on pousse après avoir compris quelque chose ou après avoir bien travaillé. Grâce à ce type de respiration, on se recharge en oxygène pour se redonner de l'énergie.

La respiration basse

C'est la respiration la plus normale et la plus naturelle. C'est aussi la plus ignorée et la moins utilisée. Pourtant, c'est la respiration des bébés ainsi que celle qu'on utilise en dormant. Elle ne fait pas travailler directement la poitrine, elle s'appuie essentiellement sur le mouvement du diaphragme. C'est la respiration des sportifs, des plongeurs en apnée et celle des chanteurs. C'est aussi celle de ceux qui font du yoga et de ceux qui savent se détendre. Ajoutée aux deux autres, cette respiration basse permet d'utiliser les capacités pulmonaires à 100 %. Elle permet d'oxygéner un maximum de sang et surtout elle aide à mettre en route le système parasympathique.

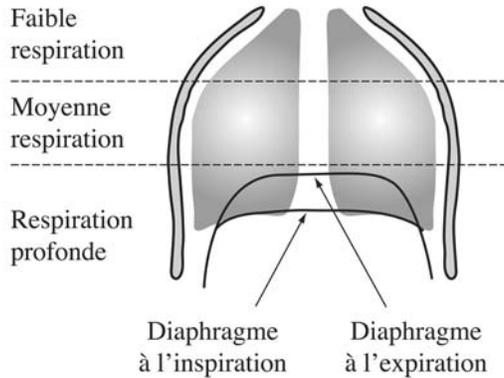
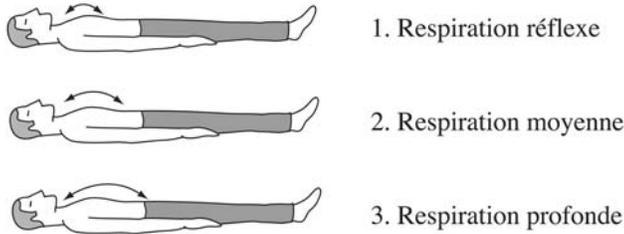
Type de respiration	Pourcentage d'utilisation des poumons	Quantité d'air inspirée	Taux de sang oxygéné
haute	25 %	(1 litre)	faible
moyenne	35 %	(1,7 litre)	moyen
basse	40 %	(1,9 à 2,4 litres)	optimum

6. Valeur comparée des trois types de respiration

Le mécanisme respiratoire

La respiration est le seul et unique système du corps humain qui fonctionne aussi bien de manière entièrement automatique que de manière totalement contrôlée. La plupart du temps, on respire

sans s'en rendre compte. C'est ce que l'on appelle la respiration réflexe ou subconsciente qui nous apporte un minimum d'oxygène pour vivre. C'est une respiration de faible amplitude qui ne mobilise que la petite partie supérieure de nos poumons.



7. Les trois types de respiration

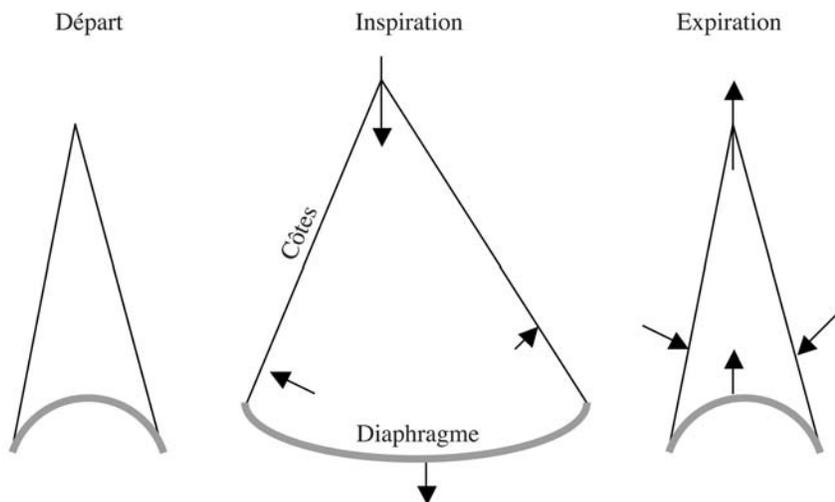
La respiration moyenne correspond à celle que l'on utilise pour faire un effort ou quand on pousse un gros soupir. Cette respiration nous fait gonfler la poitrine un peu plus que d'habitude et apporte un peu de détente.

La respiration profonde est la seule qui soit volontaire. Comme le montre le dessin ci-dessus, elle mobilise l'ensemble de nos capacités pulmonaires. Pour la pratiquer il faut respirer calme-

ment en gonflant et en dégonflant le ventre. Elle met naturellement en route le système nerveux parasympathique qui est le frein de nos émotions. Cette respiration profonde, abdominale, consciente et volontaire suffit à calmer les états émotionnels désagréables dès qu'on en ressent le besoin.

Je suis plutôt du genre soupe au lait et je m'énerve facilement. Alors, dès que je sens la colère me prendre, je fais une ou deux respirations abdominales en gonflant et en dégonflant lentement mon ventre et en respirant par le nez. Il m'arrive même de fermer les yeux durant ces quelques secondes. Immédiatement je sens que ça me calme. Parfois il faut que je respire plusieurs fois avant que la détente n'apparaisse. Mais cela me donne le temps de me calmer l'esprit et de réfléchir à ce qui m'arrive au lieu d'obéir à ces réactions instinctives qui, jusqu'alors, m'avaient apporté bien plus d'inconvénients que d'avantages.

Cette respiration basse ou abdominale est la clef de la régulation physiologique et mentale de notre organisme. Elle repose essentiellement sur le contrôle du diaphragme. Le diaphragme est un muscle horizontal qui sépare les poumons enfermés dans la cage thoracique de l'abdomen qui contient l'estomac et les intestins.



8. Le mécanisme du diaphragme

Pour comprendre le fonctionnement du diaphragme, observons le croquis ci-dessus :

- À la fin d'une expiration et avant de commencer à inspirer, le diaphragme est en position haute.
- À l'inspiration le diaphragme *s'abaisse* et pousse l'abdomen vers l'extérieur. Le ventre se gonfle et ressort. Les côtes sont repoussées vers l'extérieur. Le résultat de cette ouverture de la cage thoracique, c'est que les poumons se gonflent d'air. Si l'on compare la cage thoracique avec une pompe à vélo, l'inspiration revient à tirer sur la poignée de la pompe pour la remplir d'air.
- À l'expiration, le diaphragme remonte vers le haut. Cela fait rentrer le ventre et tire les côtes les unes vers les autres. On pousse sur la poignée de la pompe à vélo pour faire sortir l'air qu'on y avait fait rentrer. À la fin de l'inspiration le diaphragme est à nouveau en position haute et il n'y a plus d'air actif dans les poumons.

La respiration abdominale consciente

La respiration abdominale, ou respiration basse, consiste à ne plus respirer avec le thorax comme on le fait habituellement, mais en gonflant et en dégonflant le ventre. C'est une respiration naturelle qui se fait sans effort. Elle tonifie et assouplit le muscle du diaphragme. Elle exerce également un massage naturel des organes vitaux contenus dans l'abdomen.

■ Application

Pour en faire l'expérience, choisissez un moment de calme et, en étant allongé confortablement au sol, posez une main sur votre ventre pour sentir comment celle-ci se soulève sur chaque inspiration et s'abaisse à chaque expiration. Continuez cet exercice en étant bien conscient de la manière dont le diaphragme se tend et se détend sans effort. Le ventre se gonfle et se dégonfle de manière complètement naturelle. Posez votre autre main sur la poitrine et observez qu'avec la respiration abdominale consciente la poitrine reste immobile. Notez enfin comment le calme s'installe progressivement en vous au fur et à mesure que vous respirez de cette manière.

Quand on est légèrement stressé il suffit de respirer avec ce genre de respiration pour se détendre et retrouver son calme. Mais lorsqu'on est victime d'une émotion particulièrement forte ou qu'on est sous le coup d'une ELD (émotion de longue durée), il ne suffit pas de quelques respirations profondes pour se calmer. Avant de parvenir à la détente il faudra aller un peu plus loin en inspectant mentalement son corps de la tête aux pieds pour dénouer une à une toutes les zones contractées. C'est un exercice très facile à faire qui ne demande rien d'autre qu'un peu d'entraînement et d'être assis sur une chaise.

Voici un exemple de la manière dont on peut mettre en route le système parasympathique pour se détresser en s'installant volontairement dans le calme et la détente.

■ Une technique de relaxation

Mettez-vous dans un endroit paisible où vous serez certain de ne pas être dérangé. Demandez éventuellement à ce que personne ne vienne vous interrompre et pensez à débrancher votre téléphone. Puis, si vous le pouvez, commencez à respirer calmement en gonflant et en dégonflant le ventre comme nous venons de le voir précédemment. Tout en continuant à respirer tranquillement et sans effort, prenez le temps d'observer durant une minute ou deux l'endroit où vous êtes. N'omettez pas cette étape sous prétexte que vous connaissez bien la pièce où vous vous trouvez. Au contraire, regardez la couleur du plafond, ce qu'il y a sur les murs, observez les objets, les éléments de décoration, le sol, les détails des meubles ou n'importe quoi d'autre sur lequel votre regard pourra tomber. Cette première partie de l'exercice a pour but de vous sortir de vos préoccupations pour vous permettre d'entrer plus facilement dans le calme et la détente que vous voulez créer. N'oubliez pas de la faire, c'est une étape importante.

Maintenant et si ce n'est déjà fait, asseyez-vous sur une chaise dans une position confortable que vous pourrez modifier à tout moment si l'envie vous en prend. Lorsque vous connaîtrez bien la technique, vous pourrez fermer les yeux pour faire la suite de cet exercice. Mais pour l'instant, continuez à respirer tranquillement et sans effort au rythme de votre ventre qui se gonfle et se dégonfle comme un ballon. Puis soyez attentif aux différents points de contact de votre corps avec le siège sur lequel vous êtes assis. Ressentez les zones de pression sur les fesses, le haut des cuisses. Sentez comment votre dos est en contact avec le siège. Soyez vigilant à la manière dont vos pieds s'appuient sur le sol. Continuez à respirer en gonflant et en dégonflant votre ventre et portez votre attention sur votre visage. À chaque inspiration vous serez conscient d'une nouvelle zone de contraction et vous la laisserez se détendre sur l'expiration suivante. Si par exemple vous sentez en inspirant que votre front est crispé, laissez-le se détendre sur l'expiration suivante. De la même manière et sur chaque inspiration/respiration, repérez et laissez partir les tensions du nez..., des pommettes..., de la bouche..., du menton..., des oreilles... et du cuir chevelu. Observez l'état de votre langue. Décrivez-la et s'il y a lieu, décollez-la du palais pour qu'elle puisse occuper

agréablement l'espace disponible à l'intérieur de votre bouche. Desserrez les lèvres et détendez les muscles de votre mâchoire.

Sur chaque inspiration observez une nouvelle tension et sur chaque expiration laissez-la se dissoudre. Continuez à respirer avec le ventre, sans effort et laissez le calme entrer en vous. Après avoir détaillé les tensions du visage, prenez maintenant conscience de celles qui se trouvent dans votre nuque..., de chaque côté du cou..., sur la gorge. Toujours avec cette même respiration tranquille, détendez vos épaules... puis les différentes parties des membres supérieurs... avant d'arriver aux poignets... et aux doigts que vous laissez se détendre un à un. Soyez également attentif aux sensations superficielles et/ou profondes qui viennent du thorax..., de la poitrine..., du dos... Toujours en respirant de la même manière, accueillez les sensations qui viennent de votre ventre. Ressentez les mouvements de la paroi abdominale, l'amplitude du ventre qui se gonfle et se dégonfle tranquillement à chacune de vos respirations. Cette respiration basse vous est maintenant de plus en plus naturelle et vous permet de prendre conscience et de détendre les muscles de votre dos, des omoplates... jusqu'au creux des reins. Détendez ensuite vos muscles fessiers..., ceux de l'anus..., ainsi que ceux des organes sexuels... Profitez de cette détente qui s'installe profondément en vous pour libérer les muscles de vos cuisses... Puis toujours sur ce même rythme de respiration lent, profond et sans effort, détendez les muscles de vos mollets... et ceux de vos pieds... jusqu'au bout de chaque orteil...

Continuez à respirer en gonflant et en dégonflant tranquillement votre ventre. À l'inspiration sentez l'air frais qui passe par vos narines et qui descend ensuite tout au fond de vos poumons. À l'expiration sentez l'air chaud qui fait le chemin inverse pour ressortir par le nez ou par la bouche.

Profitez de cet instant de calme et de détente pour ressentir votre corps dans sa globalité. Soyez attentif à votre degré de vigilance ainsi qu'à la manière dont vous accueillez tout ce qui se passe autour de vous et en vous. Dans ces moments-là il arrive souvent que les réponses à nos préoccupations apparaissent de manière claire et évidente.

Maintenant il faut songer à sortir de cet exercice. Pour revenir agréablement dans la vie de tous les jours, la respiration va devoir changer. Faites plusieurs grandes inspirations en gonflant non seulement le ventre mais aussi la poitrine et dégonflez bien le tout avant de recommencer trois ou quatre fois de suite cette respiration large et complète. Puis toujours en respirant amplement, bougez maintenant les orteils, les pieds, les doigts, les mains, les muscles du visage, les bras et enfin tout le corps. Étirez-vous en douceur et bâillez si l'envie vous en prend. Revenez à une respiration normale et quand vous le souhaitez, ouvrez les yeux sur le monde qui vous entoure ainsi que sur le calme et sur cette nouvelle détente qui maintenant vous habite et qui à coup sûr vous fera voir le monde autrement, sauf bien sûr si vous replongez immédiatement dans vos anciennes pensées négatives.

Ce genre de relaxation ou de simple respiration basse nous sort de nos émotions désagréables et nous nettoie l'esprit. Grâce à ces moments de calme et de répit nous allons pouvoir regarder la vie avec un autre œil. En envisageant le problème ou les événements sous un autre angle que celui dicté par nos émotions désagréables, nous serons beaucoup plus à même de découvrir de nouvelles solutions ou de nouvelles opportunités.

Émotions et activité physique

Quand on déprime ou lorsqu'on se trouve dans une ELD, on est triste, on n'a pas le moral, on a tendance à se recroqueviller sur soi et on ne fait rien d'autre que penser inutilement à ce qui nous préoccupe. Mais en se comportant ainsi on ne fait que s'enfoncer de plus en plus dans notre mal-être, on voit de moins en moins comment s'en sortir et le problème paraît toujours insoluble. Pourtant il y a un moyen très simple à mettre en œuvre pour sortir de ces émotions et retrouver le moral ou la joie de vivre. Il suffit d'activer le système parasympathique grâce à une activité physique légère et régulière comme la marche rapide ou le trottement.

■ Marcher vite ou trotter

Trotter n'est pas courir. Ce que l'on appelle « trotter » est une sorte de jogging lent qui consiste à faire rapidement des petits pas en posant normalement les pieds au sol et se tenant naturellement droit. Trotter ne demande pas de condition physique particulière, ni d'avoir déjà pratiqué un sport. Tout le monde peut trotter. Mais il n'est pas facile de bouger quand on n'a pas le moral ou quand on est désespéré. C'est pourquoi il est important de bien comprendre les bases du mécanisme si l'on veut pouvoir s'en servir pour lutter contre les dépresses et les émotions de peur, d'angoisse ou d'anxiété. Un des premiers avantages du trottement c'est que moins on a l'habitude de bouger et plus on retirera de bienfaits du moindre exercice physique. Une pratique régulière d'environ 20 minutes trois fois par semaine suffit à mettre en route notre système parasympathique pour lui faire produire les hormones, parfaitement légales et gratuites, du plaisir, de la détente et du bien-être.

■ Siffler en trotinant

Trotiner, ce n'est pas courir sur la pointe des pieds en faisant de grandes enjambées ou se pencher en avant en serrant les poings et en pensant à lever les genoux. Il est possible de trotiner en n'allant pas plus vite que quelqu'un qui marche rapidement. Durant cet exercice, on ne doit jamais ressentir de douleurs ni de fatigue. Si l'on trotte à plusieurs, on doit pouvoir parler sans s'essouffler. Quand on trotte, on ne fait pas la course ; on ne cherche qu'à stimuler le parasympathique.

■ Trotter sans se décourager

Celui qui se décide à trotter après des années d'inactivité devra commencer par des séances courtes de marche rapide ou se fixer des objectifs très raisonnables. En effet, quand on démarre une activité physique, le principal danger c'est de se fixer des objectifs trop ambitieux. Car généralement, quand on prend la résolution de faire du sport, on est trop exigeant. On se fixe de mauvais objectifs en voulant toujours aller plus loin, plus vite ou plus longtemps : « *Si je cours dix minutes aujourd'hui, je dois absolument courir quinze minutes demain et vingt minutes après-demain...* » Habituellement ces bonnes résolutions ne produisent que du découragement et conduisent la plupart du temps à l'échec car l'effort demandé est trop difficile à tenir.

Jours	Objectifs imposés	Durée réelle
1	10 minutes	8 minutes
2	15 minutes	8 minutes
3	20 minutes	abandon
4	25 minutes	
5	30 minutes	

9. Tableau d'objectifs trop exigeants conduisant à l'échec

■ Fixer des objectifs raisonnables

Le meilleur moyen pour trotter sans se décourager consiste à se fixer des objectifs raisonnables. Le principe est le suivant : on

fait ce qu'on peut le premier jour et ensuite, on considère qu'on a réussi dès que l'on a effectué la moitié de ce que l'on avait fait la veille. Cette manière de procéder peut paraître surprenante, mais le système a fait ses preuves.

Par exemple si je trotte (ou marche rapidement) 10 minutes aujourd'hui, mon objectif de réussite pour le lendemain sera seulement de 5 minutes. Le jour suivant, dès que j'aurai dépassé les 5 minutes fixées la veille je pourrai me féliciter d'avoir atteint mon objectif. Bien sûr, si je me sens en forme, je peux continuer à trotter. Et si finalement je trotte aujourd'hui pendant 16 minutes, le challenge pour le lendemain sera toujours la moitié de ce que je viens de faire. Mon objectif pour demain ne sera alors que de 8 minutes (et non de 20 comme on aurait pu le penser).

En étudiant le tableau des performances ci-dessous on constate qu'en se fixant des objectifs correspondant à la moitié des performances effectuées la veille, on atteint et on dépasse rapidement les objectifs de départ. On est toujours dans la réussite, ce qui fait qu'on ne se décourage pas !

Jours	Objectifs	Durée réelle
1	10 minutes	6 minutes
2	$6/2 = 3$ minutes	8 minutes
3	$8/2 = 4$ minutes	12 minutes
4	$12/2 = 6$ minutes	10 minutes
5	$10/2 = 5$ minutes	10 minutes
6	$10/2 = 5$ minutes	12 minutes
7	$12/2 = 6$ minutes	15 minutes
8	$15/2 = 7$ minutes	

10. Tableau des performance basées sur les résultats de la veille

Cette manière de procéder élimine la notion d'échec car elle permet de réajuster naturellement les objectifs en fonction des résultats obtenus. Si un jour on court moins que la veille, ce n'est pas un drame car l'objectif du lendemain sera toujours la moitié de ce qu'on viendra de courir.

Ceux qui font beaucoup de jogging savent très bien comment les soucis, les tracas ou les préoccupations disparaissent après

20 à 30 minutes de course. Les endorphines induites par l'exercice physique amènent à ressentir de plus en plus les bonnes choses de la vie. Et cela continue même en dehors du sport. On se sent et on va de mieux en mieux dans tous les domaines de la vie. C'est un processus exactement inverse à celui de la déprime qui se concentre et qui s'appesantit sur ce qui ne va pas et dans lequel « *moins on en fait et moins on a envie d'en faire* ». Le trottement permet d'endiguer le flot incessant des idées noires, pessimistes ou dévalorisantes, qui tournent parfois inlassablement dans notre tête. Très rapidement, en plus d'avoir la satisfaction d'atteindre ses objectifs, on se sent mieux, on dort mieux, on a plus d'énergie et l'on rumine moins ses problèmes. Trotter est une respiration mentale qui met sur la voie de l'amélioration et du bien-être. Si pendant l'exercice les préoccupations revenaient à l'esprit, il suffirait de se concentrer sur sa respiration, sur le rythme de ses pas ou sur sa position pour que ces idées noires s'évanouissent sans plus d'effort. On ne peut pas être bien *et* être mal en même temps. C'est l'un ou l'autre. On ne peut pas freiner et accélérer en même temps. C'est une question de choix, de moyens et de résolution personnelle.

Quelle que soit l'activité pratiquée, si la détente apparaît relativement vite, les hormones du stress demandent quelquefois un certain temps avant de disparaître complètement. Si une émotion ressurgit sans raison apparente, inutile de s'inquiéter ou de faire de l'introspection pour chercher ce qui pourrait clocher en nous. Cela ne ferait que relancer un nouveau cycle de stress. Lorsqu'on rencontre ce genre de situation il suffit de continuer à trotter en attendant patiemment que les substances chimiques du stress qui circulent encore dans notre corps soient progressivement et complètement éliminées puis remplacées par celles du bien-être, de la détente et du plaisir.

■ Quelques conseils avant de partir

Lorsqu'il y a longtemps qu'on n'a pas fait de sport ou si l'on se sent un peu trop empâté, la reprise peut sembler laborieuse.

Pourtant cela n'est pas difficile si l'on respecte certaines règles de bon sens :

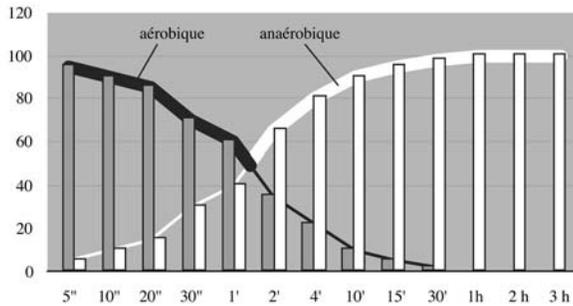
- Pour se réhabituer à bouger il suffit de marcher tous les jours de plus en plus rapidement et de plus en plus longtemps sans faire de grandes enjambées. Surtout, il faut appliquer et respecter la règle des objectifs raisonnables comme nous l'avons vu précédemment.
- Lorsqu'on commence à trotter, on peut avoir un peu mal aux jambes. Dans ce cas il vaut mieux ne pas trop forcer et s'arrêter avant que la douleur ne devienne trop forte. Si l'on a quelques courbatures le lendemain, c'est bon signe. Il suffit de marcher tranquillement quelques minutes pour en éliminer la cause. C'est ce que font les sportifs professionnels les lendemains de compétition.
- Lorsqu'on fait un effort physique il arrive qu'on se sente un peu essoufflé dans les premières minutes. C'est normal, c'est le corps qui se met en route. Pour traverser cette difficulté, il suffit de ralentir et de continuer son effort en attendant de retrouver le « deuxième souffle ».

Le deuxième souffle

Quand on fournit un effort physique, notre corps utilise deux types de motorisations :

- Le premier moteur fonctionne à l'influx nerveux et sans oxygène. Ce moteur qu'on appelle anaérobie est très rapide et très puissant mais il s'épuise rapidement. On l'utilise pour les efforts très brefs et violents.
- Le deuxième moteur fonctionne à l'oxygène. On dit qu'il est aérobie. Il démarre lentement et avec moins de puissance que le premier ; mais il a l'énorme avantage de pouvoir fonctionner très longtemps.

Comme le montre le graphique, durant les premières minutes d'un effort il y a une perte de puissance qui apparaît après les 30 premières secondes. Cette baisse de puissance se prolonge



11. Le deuxième souffle

jusqu'aux environs de la troisième ou quatrième minute ³. Ce creux qui dure entre deux et trois minutes est le moment le plus difficile à passer. C'est lui qui nous incite à abandonner. Pourtant, il suffit de ralentir légèrement sa vitesse ou son rythme de trotinement pour compenser cette perte d'énergie. En ajustant son effort à la quantité d'énergie disponible, on finit toujours par retrouver son deuxième souffle, c'est-à-dire la puissance du moteur physiologique aérobie. Repensez à cela la prochaine fois que vous irez trotiner et la difficulté vous paraîtra moindre.

Le judo du stress

Voici un exercice qui est issu du yoga et qui permet de traverser n'importe quelle forme de tension sans faire d'autre effort que celui de s'appuyer sur la force du stress interne. Il est utilisé pour traiter les crispations et les émotions qui nous serrent la gorge. Mais c'est un outil tellement simple et efficace que nous n'hésitons pas à le présenter pour une utilisation plus générale.

3. On comprend pourquoi les épreuves de 400 mètres ou de 800 mètres sont parmi les courses les plus difficiles car leur durée se trouve précisément dans ces limites de temps.

■ Application

Choisir un endroit où l'on pourra s'allonger les bras le long du corps sans être dérangé. Dans une même inspiration, commencez par gonfler le ventre au maximum, puis continuez en gonflant également la poitrine. Inspirez le plus profondément possible pour emmagasiner ainsi le maximum d'air.

Tout en continuant à retenir votre souffle, contractez votre abdomen pour remonter le diaphragme le plus haut possible comme si vous poussiez l'air contenu dans vos poumons jusque sous vos épaules (ceci est important car c'est un moyen de stimuler le nerf phrénique⁴ qui est en partie responsable des tensions ressenties dans la poitrine). Si cet effort est légèrement douloureux, c'est la preuve que l'exercice est utile.

Maintenant retenez votre respiration pendant 5 secondes... puis expirez brutalement l'air par la bouche en faisant du bruit comme si vous toussiez ou éternuiez au début de cette expiration forcée. Un « han » de bûcheron ou n'importe quelle autre onomatopée fera l'affaire.

Faites cet exercice trois ou quatre fois de suite et jamais plus pour ne pas créer d'hyperventilation. Appréciez la détente et la disparition du stress.

La tension volontaire créée par cet exercice englobe et dépasse les tensions inconscientes liées au stress. Ainsi amalgamées, les tensions volontaires et involontaires sont expulsées dans un même mouvement lors de la forte expiration finale.

La dépression saisonnière

Avec l'automne les journées raccourcissent, il y a de moins en moins de soleil et nous sommes environ 60 % à ressentir ce que l'on appelle le blues de l'hiver. Curieusement, il y a deux fois plus de femmes que d'hommes qui sont touchés par ce Trouble Affectif Saisonnier (TAS⁵). Sous sa forme la plus grave ce trouble atteint environ 4 % de la population. Ces derniers cas doivent d'ailleurs être impérativement traités par un médecin spécialisé.

4. Le nerf phrénique innerve le diaphragme. L'irritation du nerf phrénique est par exemple à l'origine du hoquet. Il suffit parfois d'un gros soupir pour le détendre et enlever le poids qu'on avait sur la poitrine.

5. Le TAS ou le SAD (*Seasonal Affective Disorder*) a été défini dans les années 80 par un psychiatre américain, le docteur Rosenthal.

■ Les symptômes

- Tout d'abord, on ressent de la fatigue et de la lassitude. On manque d'entrain, de courage, de ressort ou de tonus. L'humeur est généralement maussade. On se sent déprimé. On est triste, cafardeux, on fuit les autres, on se referme sur soi avec l'impression de n'arriver à rien ou de vivre dans l'échec. Ces symptômes apparaissent surtout le matin au réveil et nous accompagnent ensuite tout au long de la journée.
- Dans 75 % des cas, on a tendance à dormir énormément (hypersomnie), mais ce sommeil est souvent agité et n'est pas du tout réparateur ; on se réveille régulièrement dans la nuit et le matin on est fatigué et absolument pas reposé. On a tellement de difficulté à se lever qu'on préférerait rester au lit et se rendormir. Le résultat de tout cela, c'est qu'on traîne sa fatigue tout au long de la journée et qu'on somnole facilement.
- La vie a moins de goût. On perd de l'intérêt pour ce que l'on fait. Même la libido est souvent en berne. Au niveau alimentaire, on a tendance à trop manger, surtout des féculents et des sucreries ce qui entraîne une inévitable prise de poids.
- On a de brusques sautes d'humeur, on a les nerfs à fleur de peau et l'on s'irrite ou l'on s'emporte facilement. On s'impatiente, on s'agite, on a du mal à rester calme et concentré sur ce que l'on fait.
- Les troubles caractéristiques de cette dépression apparaissent tous les ans en octobre novembre, avec souvent un pic au moment des fêtes de fin d'année, pour disparaître totalement en mars avril dès que l'intensité lumineuse redevient suffisante pour faire fonctionner correctement notre épiphyse.

■ Les causes

Si nous nous sentons à plat avec l'arrivée de l'automne, si nous sommes morose et moins efficace lorsque les jours raccour-

cissent, c'est à cause d'un dérèglement de notre horloge interne qui commande nos périodes d'éveil et de sommeil. L'élément essentiel de cette horloge interne, c'est une petite glande qui se trouve dans notre cerveau et qu'on appelle la glande pinéale ou l'épiphyse. Cette glande produit un *somnifère naturel* (la mélatonine) dont la fabrication est lancée dès que la pupille de nos yeux enregistre une baisse de luminosité. La lumière est donc en quelque sorte l'interrupteur optique de la glande pinéale qui commande notre endormissement.

À partir du mois d'octobre, l'intensité lumineuse baissant de plus en plus, l'épiphyse est amenée à produire toujours plus de mélatonine au fur et à mesure que les jours raccourcissent. Mais plus nous produisons de mélatonine et moins nous produisons de sérotonine qui régule à la fois notre humeur, notre appétit et jusqu'à notre libido. Cette surproduction de mélatonine et la sous-production de sérotonine entraînent un dérèglement de notre horloge interne qui ne sait plus nous dire quand il faut être éveillé ni quand il faut dormir. Tout s'emmêle, les hormones se mélangent et nous font tomber dans la dépression saisonnière.

La luminothérapie

Une excellente solution pour faire face à ce stress automnal consiste à rechercher un maximum de lumière naturelle. Dès qu'il fait beau, il faut sortir et profiter du moindre rayon de soleil même s'il fait froid. On peut aussi prendre exemple sur les populations du Grand Nord qui vivent six mois de l'année dans la nuit polaire et qui utilisent des lampes reproduisant la lumière solaire pour compenser le déficit lumineux. Ces lampes, que l'on trouve facilement dans le commerce, appartiennent à la catégorie des appareils électro-médicaux et sont encadrées par la directive européenne 93/42/EEC. Le traitement consiste à s'exposer régulièrement à cette lumière de forte intensité et à large diffusion. Utilisés de préférence le matin, ces bains de lumière arrêtent la sécrétion excessive de mélatonine et recalent

progressivement notre horloge interne jusqu'à nous faire retrouver notre tonus comme si le printemps était revenu. Durant ces cures, on peut travailler ou lire son journal à côté de ce genre d'éclairage qui ne contient ni UV ni ultraviolets ni infrarouges ⁶.

La luminothérapie est sans danger. Toute personne supportant la lumière du soleil peut utiliser sans risque une lampe de luminothérapie car l'intensité lumineuse d'une telle lampe est certes importante, mais elle est tout de même 25 fois moins puissante que celle du soleil. En plus de traiter les cas sévères de troubles affectifs saisonniers, la luminothérapie est également employée par la médecine pour les troubles du sommeil liés au travail de nuit ou pour ceux qui se réveillent top tôt. Elle est utilisée tout aussi efficacement pour traiter les décalages horaires des transports aériens.

■ Quelques chiffres

- En dessous de 2 000 lux la glande pinéale se met en route et produit de la mélatonine.
- En plein été, la luminosité du soleil atteint 100 000 lux. En hiver, elle est généralement inférieure à 1 500 lux.
- Un éclairage intérieur de bonne qualité a une puissance qui varie entre 500 et 700 lux.
- Pour mériter la dénomination d'appareil de luminothérapie, un éclairage doit émettre *au moins* 2 500 lux à quarante centimètres et être classé comme tel par les normes européennes.
- Pour les cures de lumière, la dose de lumière recommandée par les spécialistes doit être comprise entre 2 500 lux et 10 000 lux par séance. La durée d'exposition sera fonction de l'éclairement. Par exemple 30 minutes à 10 000 lux correspondent à 1 heure à 5 000 lux.

6. Attention, les éclairages très forts de type halogènes sont absolument déconseillés pour ce genre d'exposition car ils produisent une grande quantité d'infrarouges et d'ultraviolets dangereux pour les yeux.

- La puissance d'éclairement est fonction de la distance à laquelle on se trouve de la lampe. C'est ainsi qu'une lampe qui fournit 10 000 lux à 25 cm, ne donnera plus que 5 000 lux à 50 cm et 2 500 lux à 75 cm. Plus on s'éloigne de la source lumineuse, plus la durée de la séance doit être allongée.
- Si l'on débute la cure dès l'apparition des symptômes, les résultats seront obtenus en 4 ou 5 jours. Il faut parfois compter jusqu'à deux ou trois semaines pour faire disparaître les symptômes lorsque ceux-ci sont bien installés.
- La luminothérapie a fait ses preuves et s'avère efficace dans 80 % des cas. Si les symptômes persistent, consulter un médecin.

La boîte à outils du stress

Il y a mille et une façons de se sentir stressé tout comme il y a mille et une façons de donner un nom à ses émotions. La boîte à outils que nous allons ouvrir maintenant contient un certain nombre de techniques et de conseils simples et efficaces pour empêcher le stress de s'installer ou pour éviter que nos émotions ne nous submergent en prenant trop d'ampleur. À chacun de découvrir dans cette énumération ce qui lui paraît être le plus adapté à sa personnalité et à sa situation.

■ La détente, c'est l'absence de tension

Cette lapalissade est riche de sens car elle signifie que pour retrouver calme et détente, il n'y a rien d'autre à faire que de savoir éliminer ses tensions. Rappelons qu'en anglais le mot stress signifie « pression, contrainte, agression, tension, charge, etc. ».

Même et surtout lorsqu'on se sent bien, pensons à nous demander régulièrement si nous ne sommes pas inconsciemment en train de nous crispier. « *Est-ce que je ne contracte pas inutilement*

mes épaules, mes bras ou mes mains sur le volant, devant l'ordinateur, sur le clavier, en manipulant la souris, ou sur n'importe quel autre outil de travail ? » La crispation, c'est le début du stress. La tension engendre davantage de tension comme le stress engendre toujours plus de stress. Pour se détendre et éviter d'ouvrir la porte à des émotions désagréables, il suffit d'étirer régulièrement les bras, les jambes, la colonne vertébrale, les muscles de la nuque et ceux du visage. Il faut faire ces exercices en douceur. Il ne s'agit pas de forcer ou de faire des concours de souplesse. L'objectif est de redonner de l'élasticité à ce qui se contractait inutilement. Si vous avez envie de bâiller en vous étirant, laissez-vous aller à le faire. C'est le signe que la détente s'installe. Les tensions s'évacuent et on retrouve de l'énergie.

En pratiquant régulièrement ces assouplissements ou en pratiquant l'exercice de relaxation rapide (voir chapitre 12 : « Les fondements de la désactivation », p. 208.) on s'évitera bon nombre d'arthrites, d'arthroses et autres maux de dos qui touchent de plus en plus de monde, même parmi les plus jeunes. Si vous pensez ne pas avoir assez de temps pour vous étirer et vous détendre de temps à autre dans la journée, alors prenez immédiatement une très bonne assurance-vie.

■ La valeur des petites choses

Certaines personnes pensent que quelque chose n'a de valeur que si c'est compliqué ou difficile à faire ou à atteindre. Le résultat, c'est que par peur de rater cette chose soit-disant importante, on se tend, on se crispe et on se fatigue inutilement. La tension physique ne sert à rien d'autre qu'à créer du stress. Il y a des choses simples et agréables qui ont beaucoup de valeur. Ne les négligeons pas sous prétexte qu'elles ne demandent pas d'effort ou qu'elles seraient faciles à obtenir. L'écrivain Philippe Delerm dans son livre intitulé *La Première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*⁷ nous donne de nombreux exemples

7. Philippe Delerm, *La Première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, Gallimard, 2002. Voir aussi du même auteur *La Sieste assassinée*, Gallimard, 2005.

de ces petites choses aisément accessibles qui éclairent et enrichissent la vie de celui qui sait les voir et les saisir.

■ Ce qui fatigue le plus

Ce n'est pas le travail qui nous fatigue, ce sont nos émotions. Nous sommes bien plus fatigués par nos émotions que par n'importe quelle autre activité. Nos peurs, nos colères, nos anxiétés, nos chagrins ou nos angoisses provoquent en nous des tensions nerveuses inimaginables. C'est pourquoi il est important non pas de cacher ou de refouler nos émotions, mais de s'en occuper activement avec l'un ou l'autre des outils présentés dans cet ouvrage. Faire l'autruche avec ses émotions, c'est se mentir à soi-même et ouvrir toutes grandes les portes à ces tensions émotionnelles (colère, peur, anxiété, angoisses, etc.) qu'on appelle aussi le stress.

■ Les problèmes

Un problème n'est pas problématique en soi. Ce qui fait apparaître et exister un problème, c'est *le manque de solution*. Un problème n'existe que par l'absence de solution. Alors, dès vous rencontrez un problème, cherchez le plus vite possible une solution à mettre en œuvre ! Cessez de vous apitoyer sur vous-même ou sur la difficulté qui vous déprime ou qui vous met en colère et tentez de trouver ce que vous pouvez *faire* ici et maintenant pour commencer à régler cette difficulté. Il ne s'agit pas d'imaginer ou de rêver à ce que vous pourriez faire, mais de trouver quelque chose à faire. Quelle que soit la solution choisie, lancez-vous et faites-le à fond.

■ Être ou ne pas être quelqu'un

Beaucoup d'émotions désagréables résultent des efforts que l'on fait pour paraître ce que l'on n'est pas. N'essayons pas de devenir quelqu'un. Ne copions pas les autres, ne soyons pas toujours dans l'imitation. Soyons nous-même le plus authentiquement possible. Assumons ce que nous sommes et cherchons à nous

perfectionner en transformant nos défauts en qualités. Comprendons qui nous sommes et soyons cette personne le plus souvent possible. Écoutons et suivons ce conseil du philosophe Nietzsche qui dans son livre *Ainsi parlait Zarathoustra*⁸ nous disait déjà : « *Deviens qui tu es.* »

■ L'attitude physique

A-t-on déjà vu quelqu'un de dépressif avancer fièrement dans la vie ? L'attitude physique, la manière dont on se tient, joue un rôle essentiel sur la façon dont nous vivons nos émotions.

Si je redresse le buste, la tête bien posée sans arrogance sur des épaules détendues, si je rentre le ventre en regardant le monde avec assurance, je me sentirai certainement bien plus à l'aise que si j'avais le dos rond, les épaules avachies, un ventre mou et proéminent, et le regard porté sur la pointe de mes pieds en étant perdu dans mes soucis.

Bien sûr, l'habit ne fait pas le moine. Mais si l'on se force à sourire et à avoir une attitude plus tonique, inévitablement on va finir par l'être. C'est une question de temps. Par contre si je laisse les événements me dicter mon humeur, si je rumine sans cesse mes malheurs pour bien m'assurer qu'ils sont toujours là et que je ne peux rien y faire, je vais me sentir de plus en plus faible, abattu, courbé, avachi. Plus je me laisse glisser dans ce borborygme et moins j'aurai de force et de courage pour m'en sortir.

Qu'elle soit positive ou négative, l'attitude physique est toujours un pari que l'on fait sur l'avenir. C'est un modèle à atteindre que l'on se donne ou qu'on affiche pour devenir ce que l'on redoute ou ce que l'on souhaite devenir. Sourire quand on n'en a pas envie ou se redresser quand on est abattu, ce n'est pas tricher avec soi-même. C'est afficher par avance la représentation que l'on souhaite incarner. C'est une première porte que l'on ouvre au changement. Il y a bien plus de courage à sourire et à se redresser quand on n'en a pas envie qu'à se plaindre et à geindre en se laissant glisser dans les marécages sans fond de nos souffrances.

8. Friedrich Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*, Flammarion, 2005.

L'essentiel de ce chapitre...

Le réflexe détente apparaît lorsque le système nerveux parasympathique se met en route pour ralentir et freiner les réflexes de défense du système orthosympathique. Le réflexe détente, c'est la conclusion normale du cycle naturel des émotions. C'est le calme après la tempête, c'est le silence et la paix. Lorsqu'une émotion se prolonge, cette détente ne peut apparaître naturellement. Le corps reste constamment sous tension et peut devenir rapidement drogué aux hormones du stress. Cependant, il est possible d'enclencher volontairement le réflexe de détente en utilisant une respiration spéciale qui est basse, abdominale, contrôlée et consciente. Il y a trois types de respirations :

- La respiration haute qui ne fournit que très peu d'air. Elle est caractéristique du stress et des fortes émotions. Dans les cas extrêmes, on donne l'impression de respirer avec ses épaules.
- La respiration moyenne mobilise surtout les muscles de la poitrine. C'est celle que nous utilisons la plupart du temps sans y penser. Elle suffit pour vivre, mais elle n'a pas assez de puissance pour balayer les émotions quand celles-ci apparaissent.
- La respiration basse est la plus naturelle mais c'est aussi la moins utilisée. C'est celle des enfants avant qu'ils ne deviennent des adultes stressés. Cette respiration basse se fait au niveau du ventre et repose sur un bon contrôle du diaphragme.

En respirant de manière « basse » et en observant une à une les tensions qui nous habitent, on retrouve le calme et la détente ainsi qu'une manière plus constructive de voir la vie.

Quand on traverse des moments de découragement ou de déprime, *moins on fait et moins on a envie d'en faire*. C'est pourquoi il faut savoir pratiquer des activités physiques, comme la marche rapide ou le trottinement, qui mettent en route le système parasympathique et ouvrent le robinet des hormones du bonheur. Pour continuer à bénéficier de ces substances légales, gratuites et autoproduites, il faut savoir se fixer des objectifs raisonnables et attendre le deuxième souffle au lieu de se décourager devant l'essoufflement ou les premières fatigues. Le judo du stress est un autre moyen très simple et rapide pour évacuer les tensions émotionnelles grâce à quelques respirations précises et puissantes.

La luminothérapie et la boîte à outils du stress nous ont montré comment traiter la dépression automnale et comment se comporter pour ne pas ouvrir la porte aux tensions émotionnelles inutiles.

Chapitre 3



Le code des émotions

Les émotions sont un élément indispensable de la vie qui lui donne toute sa saveur même s'il y a parmi elles, un certain nombre d'émotions particulièrement désagréables, dont nous nous passerions bien volontiers. Cependant elles existent et si la peur, l'angoisse, la jalousie, la colère, l'anxiété, l'angoisse ou la panique nous envahissent et parfois nous submergent, ce n'est absolument pas par hasard. Les émotions ont un sens et une signification précise qu'il est important de déchiffrer et de comprendre si l'on veut sortir de leurs griffes et ne plus en être victime.

Le rôle des émotions

Les émotions nous renseignent à chaque instant sur ce que nous sommes en train de vivre. Sans émotion on ne pourrait pas se dire : « *Je suis heureux ; je me sens satisfaite ; je suis triste ; j'ai la haine ; je n'ai pas le moral ; je m'ennuie ; je suis amoureux ; etc.* » Sans émotion nous ne serions que des robots avançant mécaniquement dans la vie avec le regard vide et un visage dénué de toute expression. Les émotions sont multiples et variées, mais autant le dire tout de suite, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Il n'y a que des émotions qui sont agréables, désagréables ou neutres :

- Les émotions agréables marquent la satisfaction de nos besoins. Ce sont des émotions désirables que nous cherchons à retrouver, à reproduire et à renouveler.
- Les émotions désagréables nous font souffrir à la mesure de notre insatisfaction. Généralement nous les évitons, nous les refusons ou nous les repoussons comme nous le pouvons.
- Les émotions neutres passent inaperçues parce qu'elles ne posent pas de problème particulier. Nous les oublions aussi vite qu'elles sont apparues.

Ces émotions agréables, désagréables ou neutres nous informent en continu sur ce que nous sommes en train de vivre. Si nous savons tenir compte de leur existence elles nous aideront à entretenir ou à corriger notre équilibre intérieur.

Il y a des jours où tout va bien. Tout se passe comme prévu. Je n'hésite pas à agir car tout me paraît facile. J'ai confiance en moi. Je sais que je suis sur la bonne voie et que je n'ai qu'à continuer dans la même direction. Malheureusement il y a aussi des jours où je suis assailli par le doute ou par la peur. Si je ne réagis pas ou si je me laisse aller, je me replie de plus en plus sur moi-même. Je prends de moins en moins d'initiatives, je perds confiance et je deviens de plus en plus timorée. Durant ces tristes jours, la vie me paraît terriblement compliquée et dangereuse. Parfois c'est tellement difficile que je reste chez moi à ne rien faire, à déprimer ou à pleurer.

De la même manière que le code de la route nous aide à trouver notre chemin et à circuler en toute sécurité, le rôle des émotions est de nous aider à avancer dans la vie en nous montrant, à leur façon, ce qui est bon pour nous et ce qui ne l'est pas. Les émotions sont des panneaux indicateurs qui jalonnent notre existence pour nous aider à mieux vivre. Elles nous disent en continu si nous avançons dans la bonne direction (émotions agréables) ou si nous sommes en train de faire fausse route sur le chemin de notre vie (émotions désagréables).

Qu'elles soient agréables ou désagréables, les sensations émotionnelles que nous pouvons ressentir sont finalement peu de chose comparées à ce qu'elles cherchent à nous communiquer. Les émotions ne sont en fait que des emballages qui contiennent

un message que nous avons intérêt à lire si nous voulons continuer à être heureux ou pour éviter que nos ennuis ne s'aggravent. Les émotions sont essentiellement des vecteurs ou des porteurs d'informations. Lorsque l'enveloppe (l'émotion) nous plaît, nous l'ouvrons bien volontiers pour nous réjouir de ce qu'elle nous communique. Ces émotions (enveloppes) agréables témoignent de notre valeur ainsi que de la validité de ce que nous avons entrepris. Ces émotions aux couleurs agréables et chatoyantes sont par exemple celles du plaisir, du bonheur ou de la joie. Elles nous indiquent que nous sommes sur la bonne voie et que nous sommes en train de réussir ce que nous avons souhaité. Nous aimons recevoir de tels messages. Nous y sommes très attentifs. Ils nous encouragent et généralement nous faisons tout ce qu'il faut pour en recevoir de plus en plus.

Mais dans la boîte aux lettres de nos émotions, il y a aussi des courriers qui ne nous donnent pas envie de les ouvrir. Leur aspect n'est guère engageant. Il est même parfois carrément repoussant. Pourtant ces émotions ont une très grande valeur. Si nous les ouvrons nous saurions alors pourquoi et comment nous sommes en train de nous tromper ou de faire fausse route. Ces émotions désagréables sont en quelque sorte les factures à payer pour nos erreurs de parcours. Plus nous mettrons de temps à régler nos comptes et plus les rappels deviendront lourds, insistants et douloureux.

Les émotions sont le pouls de ce que nous sommes en train de vivre. Elles sont aussi indispensables à notre vie psychique que les sensations le sont à notre vie physique. Chacune à leur manière elles nous disent que nous sommes touché ou atteint par quelque chose. Dans un cas c'est le corps qui est touché et informé, dans l'autre c'est l'esprit qui est, ou qui devrait être renseigné. En voici quelques exemples :

- De la même manière que la fièvre me dit que quelque chose ne va pas dans mon organisme, *l'ennui* me montre que je n'ai pas d'objectif ou que je ne m'occupe pas assez de moi ou encore que j'attends trop des autres.
- La *colère* indique qu'un obstacle s'oppose à ma satisfaction. Dans certains cas la colère est un volcan intérieur qui va

m'aider à nettoyer mon espace vital pour expulser ceux qui l'ont envahi. Dans d'autres, c'est aussi une émotion qui peut m'aider à marquer ou à faire respecter des limites.

- Si j'écoute et accepte ma *tristesse*, cela va me permettre d'identifier clairement ce qui me manque. Je pourrai alors chercher ou choisir les meilleurs moyens pour y remédier.
- *L'angoisse* est le résultat de forces intérieures qui s'affrontent en moi. Ce n'est pas à proprement parler une émotion, mais c'est un symptôme qui m'indique qu'il y a quelque chose qui me fait peur ou que je refuse de prendre en compte. L'angoisse est une soupape de sûreté qui montre que je suis en train de repousser une partie de moi-même qui cherche à s'exprimer et que je refuse de regarder en face.

Qu'il s'agisse d'émotion ou de sensation physique, l'intensité, la force ou la puissance de ce qui nous atteint est révélateur de l'importance de ce qui nous arrive. Plus nous agissons rapidement, plus le remède sera simple et léger. Mais qu'il s'agisse du corps ou de l'esprit, plus nous attendrons pour réagir, plus le mal ou la blessure deviendra profond, douloureux, et plus il sera difficile d'y remédier.

■ Faut-il cacher ou refuser ses émotions ?

Lorsqu'elles se manifestent en nous, les émotions sont des messagers positifs qui cherchent à nous dire quelque chose d'utile ou de salutaire. Nous acceptons volontiers les émotions agréables même si nous ne voyons pas toujours très bien ce qu'elles signifient. Mais pour ce qui concerne les émotions désagréables nous préférons souvent nier leur existence en les considérant comme des erreurs, des obstacles ou des problèmes. La plupart des gens craignent leurs émotions désagréables. Ils ont tendance à les combattre, à les cacher ou à les refouler : « *Je ne devrais pas me décourager aussi facilement ; je m'en veux d'être aussi timide ! ; je n'aurais pas dû me tromper ! ; pourquoi est-ce que je n'arrive pas à prendre la parole devant les autres ? ; je n'arrive pas à me maîtriser quand je suis en colère ! ; c'est idiot, mais je ne peux pas à retenir mes larmes lorsque je suis contrariée.* »

Dans une société où la compétition règne en maître, il est recommandé de se montrer le meilleur, la plus belle, la plus intelligente ou le plus fort. Notre éducation et le milieu dans lequel nous vivons nous incitent à de tels comportements. Il ne faut surtout pas montrer ses émotions et encore moins en parler. Agir autrement serait interprété comme un signe de faiblesse.

Refuser ou nier ses émotions représente pour beaucoup d'entre nous une grave erreur qui peut avoir de lourdes conséquences sur notre vie. Mais en comprenant que le but et la raison d'être des émotions sont d'attirer notre attention sur des déséquilibres internes, nous pouvons commencer à les écouter et à nous en servir pour sortir de l'ornière et aller progressivement de mieux en mieux. En voici quelques exemples :

- Lorsque je me sens *triste* sans raison, ou quand je ressens une *peur* diffuse et que je ne considère plus cela comme une faiblesse qu'il faut ignorer ou réprimer, je suis prêt à entendre qu'il doit y avoir un besoin en souffrance (une perte ou un manque) ou que je passe à côté de quelque chose d'important.
- Si je considère ma *colère* comme un manque de maîtrise ou si je la refoule, je ne pourrai pas m'en servir comme d'une énergie utile pour venir à bout d'un obstacle.
- En repoussant mon *angoisse* comme un hôte indésirable, je m'empêche de voir que c'est le signe qu'une autre émotion trop longtemps refoulée cherche à se faire entendre pour que je m'en occupe vraiment. Plus je refuse mon angoisse moins je pourrai faire émerger cette émotion, la voir, l'écouter, la comprendre et y remédier.
- Si j'accepte d'être *timide* et que je cherche à comprendre cette émotion, je verrai que cette tendance à l'effacement n'est pas un effet de ma timidité mais qu'elle en est la cause fondamentale. Autrement dit, ce n'est pas parce que je suis timide que je crains les autres, mais *c'est parce que je crains le jugement des autres* que je suis devenu timide. C'est à cause de cette peur que je dissimule ce que je ressens et ce que je suis !

Nous n'avons pas l'habitude d'écouter nos émotions. Notre éducation ne nous a quasiment rien appris sur le sujet. C'est pour cela que chacun se croit seul à vivre ce qu'il ressent et qu'il doit se débrouiller avec ce qui lui arrive.

Les *maux* du corps et les *mots* de l'esprit

Lorsque nous allons chez le médecin il suffit qu'il identifie notre maladie et nous indique les médicaments à prendre pour qu'immédiatement nous nous sentions déjà beaucoup moins mal. Il en est de même avec les émotions désagréables. Dès que l'on comprend la véritable raison d'être de ce qui nous tourmente, la souffrance se dissipe et disparaît pour laisser la place aux solutions.

Les émotions sont comme les caries dentaires. Si l'on s'en occupe tout de suite, le mal est vite réparé et ne cause pas beaucoup de souffrances. Mais plus on tarde à s'en occuper et à faire quelque chose, plus la souffrance et les dégâts augmentent et plus les réparations seront difficiles à mener.

Parce qu'elle a peur de faire de la peine à l'autre, Catherine a toujours eu beaucoup de mal à dire « non » quand on lui demande quelque chose. Lorsque Jean-Luc lui a fait savoir qu'il avait envie de sortir avec elle, elle a tout fait pour l'éviter et ne pas avoir à lui donner de réponse car elle ne ressentait pour lui ni envie ni dégoût particulier. Mais pressée par les demandes répétées et par la pression qu'il lui faisait subir par l'intermédiaire de ses amis, Catherine a fini par céder.

Quelque temps plus tard il réussit à la convaincre de venir s'installer chez lui. Au début tout paraît aller pour le mieux. Catherine fait des efforts, mais au fond d'elle-même elle sait qu'elle ne l'aime pas. Elle a eu plusieurs fois l'idée de le quitter mais les rares fois où elle tente d'aborder le sujet il la menace ou lui fait du chantage au suicide. Alors elle culpabilise et fait taire ses sentiments.

Elle se sent manipulée par cet homme qui se joue d'elle comme d'une marionnette. Quoi qu'elle dise ou quoi qu'elle fasse, il arrive toujours à retourner la situation à son propre avantage et à la mettre dans son tort. Lorsqu'elle fait

mine de se rebeller, il devient violent et lui fait mal physiquement en prétextant que c'est pour rigoler. Catherine a peur de cet homme, mais elle continue à taire ce qu'elle pense vraiment.

Après plusieurs années de vie commune et de repas partagés avec les deux familles, il décide qu'ils doivent se marier et là encore elle n'ose pas refuser. Après cinq ans de mariage, de silence, de refoulement et aussi après trois maternités, Catherine se sent comme une bombe prête à éclater. Submergée par l'accumulation de ce qu'elle n'a jamais osé ou voulu dire, elle explose maintenant en faisant des scènes terribles sur des sujets bénins, ce qui donne à son mari d'excellents prétextes pour l'accuser de faire des histoires pour rien et d'être responsable de leurs difficultés.

Après dix ans de mariage Catherine est complètement découragée. Elle en arrive au point où il lui paraît complètement inutile de soulever toujours les mêmes problèmes, de faire toujours ces mêmes scènes inutiles devant les enfants, de crier et de se débattre en vain. Alors elle trouve plus facile et moins fatigant de se taire et d'étouffer davantage ses émotions. Elle fait la tête, boude, se néglige et pioche régulièrement dans le réfrigérateur.

Voilà maintenant quinze ans que Catherine n'a pas résolu son problème et n'a toujours rien dit. Elle ne sait plus pourquoi elle ne va pas bien. Elle pleure souvent et se sent de plus en plus dépressive. Elle a énormément grossi et se trouve régulièrement submergée par des bouffées d'angoisse qui semblent surgir de nulle part. Elle souffre du dos et se gave d'anti-inflammatoires. En plus de faire la fortune de tous les médecins et spécialistes qu'elle consulte abondamment, elle est devenue phobique au point de ne plus pouvoir monter dans un ascenseur ou de rester au milieu d'une foule.

Aussi longtemps que nous refuserons de prêter une oreille attentive à ce que nos émotions veulent nous dire, leur enchaînement sera aussi implacable qu'une chute en ski ou que la dégringolade d'un toit. Rien ne pourra nous arrêter et nous n'aurons rien à quoi nous raccrocher tant que nous n'aurons pas compris la valeur, l'utilité et l'importance du message contenu à l'intérieur de nos émotions. Les émotions ne sont pas des sensations isolées. Elles ont toujours une origine et si nous n'en tenons pas compte, elles vont s'enchaîner les unes aux autres en suivant toujours à peu près le même schéma jusqu'à ce que nous finissions par comprendre ce qui ne va pas ou ce que nous avons mal fait. Quelle que soit la situation, au début elles commencent toujours par frapper discrètement à la porte de notre attention en espérant que nous allons les écouter. Des émotions comme l'ennui, l'agacement ou le trouble nous indiquent « gentiment » que quelque chose ne va pas ou qu'il faut réagir à ce qui se

passé. C'est ce qui est arrivé à Catherine au tout début lorsque Jean-Luc tentait de l'approcher. Si elle avait écouté son émotion (qui lui disait que ce garçon la laissait indifférente), elle aurait pu lui dire carrément : « *Non, c'est gentil mais je n'en ai pas envie. Je n'ai rien contre toi, mais je n'ai rien pour non plus.* » Le problème aurait été résolu et ses ennuis se seraient arrêtés là. Malheureusement pour elle, Catherine n'a pas tenu compte de ce qu'elle ressentait. En n'osant pas dire le fond de sa pensée, en n'osant pas s'affirmer, elle a permis à la situation de se compliquer et de s'aggraver.

À chaque fois que nous ne tenons pas compte de ce qu'une émotion cherche à nous dire, celle-ci va se manifester sous des formes de plus en plus pressantes ou désagréables. C'est la seule manière qu'elle a pour nous forcer à lui prêter attention. C'est ainsi qu'après avoir traversé des émotions de trouble et d'ennui, Catherine a été en colère contre elle-même. Elle n'arrivait pas à dire ce qu'elle pensait vraiment et s'en voulait de ne pouvoir le faire. Si elle avait écouté le message contenu dans cette colère elle aurait pu remonter assez facilement jusqu'à l'origine de ses difficultés (la peur de peiner quelqu'un en lui refusant ce qu'il demande) et trouver ainsi une solution à mettre en œuvre. Mais elle ne l'a pas fait. Ensuite, son refus de prendre en compte ce que sa colère lui soufflait a ouvert la porte à des émotions de peur et de culpabilité avant de la précipiter vers des émotions encore plus stressantes comme le découragement, l'impuissance, l'anxiété, l'angoisse ou la dépression. Cet exemple montre bien que moins on tient compte du message contenu dans nos émotions, plus la situation se dégrade et plus les émotions deviennent désagréables et douloureuses.

Comment décoder les émotions ?

Découvrir le message contenu dans une émotion n'est pas chose facile car bien souvent les événements et les faits viennent masquer ce qui se tient juste derrière. Rechercher le sens caché d'une émotion c'est se demander : « *Qu'est-ce que cette*

émotion cherche à me dire ? Que veut-elle me faire comprendre par rapport à moi-même ? Quel est le sens de ce qui m'arrive ? » Lorsqu'une émotion nous envahit, il faut commencer par reconnaître et accepter son existence. « *C'est vrai que je suis en colère ; que je suis énervée ; que je suis remplie de tristesse ; que je n'ai pas le moral ; etc.* » Ce premier constat est absolument indispensable car il ouvre la porte à la réflexion et permet de chercher non pas la cause de cette émotion (en général on la connaît déjà), mais de partir à la recherche du *sens caché* de cette émotion.

Les émotions et leurs messages sont extrêmement nombreux et variés ; la manière d'en parler et de les décrire est plus vaste encore. Les énumérer par ordre alphabétique serait peut-être pratique mais risquerait d'être fastidieux, aussi avons-nous choisi une autre solution qui consiste à regrouper les émotions par genre et par catégorie. Le dictionnaire émotionnel que nous vous proposons dans les chapitres suivants contient et décrit cinq grands thèmes émotionnels qui sont le doute, le refus, la colère, le stress et enfin les émotions agréables.

- Le dictionnaire émotionnel du doute : ce premier genre d'émotions concerne tout ce qui tourne autour du doute, de l'incompréhension, de la frustration, du découragement, de l'ennui, etc.
- Le dictionnaire émotionnel du refus : il s'agit des sentiments qui sont en lien avec le rougissement, les tics, les migraines, le bégaiement, la timidité et autres manifestations qui apparaissent lorsqu'on repousse ou qu'on empêche quelque chose d'exister.
- Le dictionnaire émotionnel de la colère : cette troisième catégorie d'émotions révèle les messages cachés derrière la colère, l'hostilité, la révolte, la jalousie, la violence ou la manipulation, etc.
- Le dictionnaire émotionnel du stress : derrière ce qu'elles nous font subir, les émotions du stress ont de précieuses révélations à nous faire. Ces émotions vont du découragement à la dépression en passant par de multiples variantes comme la peur, le chagrin, la tristesse, l'angoisse ou les phobies.

- Le dictionnaire des émotions agréables : l'amour, le désir, la fierté ou la sérénité ont aussi un sens caché qu'il est souvent préférable de connaître pour encore mieux les apprécier ou pour éviter de faire certaines erreurs.

Comment bien utiliser ce dictionnaire émotionnel ?

Nous n'employons pas toujours les mêmes mots ou les mêmes expressions pour parler de ce que nous ressentons. Avant de pouvoir décoder une émotion il faut commencer par chercher celle qui correspond le mieux à ce qui nous arrive. Pour des émotions comme la peur, le doute ou l'angoisse, la recherche est aisée. Mais pour celui qui pense : « *Je suis hors de moi ou je ne me sens pas en forme* », il lui faudra commencer par chercher dans le dictionnaire l'émotion précise qui correspond le mieux à ce qu'il ressent. Les définitions données en début de chaque émotion ainsi que la description des principaux symptômes qui la caractérisent sont faites pour faciliter cette recherche. Les explications qui suivent révèlent le sens général du message caché à l'intérieur de chaque émotion. Enfin, un grand nombre d'applications et d'exercices sont à la disposition de celui qui voudra s'en servir pour faire face à ses difficultés.

L'essentiel de ce chapitre...

Les émotions nous informent en continu sur ce que nous sommes en train de vivre. Elles sont le pouls de notre vie psychique. Ce sont de véritables panneaux routiers (ou des enveloppes) qui contiennent de précieuses informations pour nous aider à avancer sur la route de notre vie. À chaque fois que nous refusons d'écouter le message d'une émotion, celle-ci prend une forme nouvelle, un peu plus lourde et insistante pour attirer notre attention. Les émotions sont têtues et leur enchaînement est implacable. Plus nous tardons à les écouter, plus leurs messages s'embrouillent et plus nous souffrons. En restant sourd aux mots de nos émotions, nous aggravons les maux de notre esprit.

Quand on a mal à une dent, on peut faire semblant de ne pas avoir mal ou ignorer cette souffrance physique en espérant que cela va s'arrêter. On peut aussi prendre des médicaments pour calmer la douleur. Mais aucun de ces moyens n'empêchera la carie de s'aggraver. Les émotions fonctionnent toutes de la même manière. Ce qui n'est au départ qu'une simple information devient rapidement un avertissement sans frais qui, si nous n'y répondons pas, se transformera en injonctions de plus en plus pressantes et menaçantes. Alors, pourquoi attendre les gros ennuis et de grandes souffrances quand il suffit d'être un peu attentif à ce qui se passe en nous et de découvrir dans le dictionnaire émotionnel ce que chacune d'entre elles cherche à nous dire.

Chapitre 4



Le dictionnaire émotionnel du doute

Le doute est un premier signe qui indique que quelque chose ne va pas entre ce qui se passe et ce qui devrait se passer. Les émotions à base de doute sont les plus faciles à détecter et à écouter. Mais ce n'est pas parce qu'elles sont évidentes qu'il faut les négliger. Ne pas tenir compte des messages contenus dans les émotions du doute, c'est se préparer des lendemains difficiles et ouvrir la porte à d'autres types d'émotions certainement bien plus désagréables à vivre. Les principales émotions relatives au doute sont : l'ennui, la nostalgie, l'ambivalence, l'embarras, la confusion, la fatigue, la paresse et la honte.

L'ennui

Cette émotion correspond à un manque d'intérêt ou d'objectif. L'ennui se rapproche énormément de la *monotonie* (c'est toujours pareil), du *désœuvrement* (je ne sais pas quoi faire), ou encore de la *mélancolie*. Il montre que ce que je suis en train de faire, de penser ou de vivre ne répond à aucun intérêt ou besoin actuel. Il peut être aussi le signe que je ne m'occupe pas assez de moi ou que j'attends trop des autres. Par exemple je les laisse trop décider à ma place, je fais passer leurs besoins avant les miens, je cherche trop à correspondre à ce qu'ils attendent de moi, etc.

■ Le message

L'ennui révèle que j'ai perdu de vue ou que j'ignore mes intérêts personnels, mes véritables besoins, ou des envies particulières. Si je m'ennuie, c'est parce que je ne suis pas en contact avec mes intérêts, mes goûts, mes besoins ou que j'ai du mal à le faire.

■ Comment conduire cette émotion ?

Pour chasser l'ennui, il faudrait trouver un but intéressant, mais le problème justement c'est que je n'en ai pas et que je ne sais pas ce que je veux.

■ Pour trouver des besoins ou des objectifs intéressants

Faites la liste des activités, des moments ou des lieux dans lesquels vous vous sentiez parfaitement bien, où vous étiez véritablement vous-même, où vous ne vous posiez pas de question et vous sentiez bien vivant(e).

Dégagez des points communs dans cette liste que vous venez d'écrire (exemple : activités extérieures, création, activité physique, rencontre avec d'autres, apprendre, etc.).

Regroupez ces points communs en thèmes plus généraux pour repérer ce qui réveille l'imagination et donne envie d'agir (exemple : apporter quelque chose aux autres, inventer des choses nouvelles, me développer, partager, mettre de l'ordre, etc.).

Cet exercice est extrêmement simple et donne des résultats vraiment étonnants. Il est terminé lorsqu'on a découvert quelque chose qui excite notre envie de passer à l'action.

■ Autre moyen pour se redynamiser

Établir une liste de choses à faire, puis les classer soit par ordre d'importance, d'urgence ou de faisabilité. Rédiger ce genre de liste fait disparaître l'ennui et tout ce qui y ressemble. Elle libère l'intérêt et redonne immédiatement de l'énergie pour faire ce que l'on vient d'écrire. C'est simple mais extrêmement efficace... à condition de prendre un papier, un crayon et de faire cette liste !

La nostalgie

Il est parfois très agréable d'évoquer le passé. Mais cette émotion est paralysante quand elle fait croire qu'on ne pourra combler un besoin ou un manque qu'en retrouvant ou en recréant la même situation que par le passé.

■ Le message

La nostalgie se réchauffe à l'évocation d'un passé agréable, mais lorsqu'elle contient la tristesse d'avoir quitté un moment précis ou une époque, elle devient alors le signe d'un besoin ou d'un manque affectif.

■ Comment conduire cette émotion ?

Pour ne pas rester enfermé dans un passé aussi agréable fût-il, il faut sortir de l'immobilisme qui est le principal danger de cette émotion.

■ Pour sortir de la nostalgie

Il convient d'identifier les éléments caractéristiques qui rendaient cette époque ou cette situation tellement agréable. Si par exemple on a la nostalgie des vacances, il faudra déterminer les éléments exacts qui nous manquent le plus quand on repense à ce sujet. La nostalgie des vacances, ce sera peut-être pour certains de pouvoir dormir tard, de faire des rencontres, d'avoir une activité physique intense, etc. Une fois que les éléments précis d'une nostalgie auront été isolés et repérés on pourra plus facilement les retrouver dans le temps présent au lieu de les chercher en vain dans un passé mythique et inatteignable.

L'ambivalence

L'ambivalence, c'est la difficulté de choisir entre des solutions qui semblent comporter autant d'avantages que d'inconvénients. « *Je ne sais quel côté choisir, je n'arrive pas à me décider ; quel est le*

meilleur choix ? Est-ce que j'ai pris la bonne décision ? Le jeu en vaut-il la chandelle ? »

Il y a deux origines à l'ambivalence :

- Première possibilité : nous n'avons pas assez d'éléments d'appréciation pour nous décider. Il faudra donc faire des efforts d'investigation et d'exploration avant de pouvoir parvenir à trancher entre les avantages et les inconvénients.
- Deuxième possibilité : nous ne voulons pas renoncer aux avantages qu'offre chacune des deux alternatives. On voudrait éviter de faire pencher la balance dans un sens ou dans l'autre pour ne pas avoir à assumer les conséquences d'un choix qui sera obligatoirement frustrant. Quoi que l'on choisisse – fromage ou dessert – on perdra les avantages du côté que nous n'aurons pas choisi.

L'ambivalence peut également provenir d'un manque de choix ou d'intérêt véritable, mais dans ce cas on parlera plutôt d'indifférence.

■ Le message

Le message de l'ambivalence est clair. Si nous sommes préoccupé ou paralysé, c'est parce que nous n'avons pas suffisamment exploré les ressources de chacune des deux possibilités qui s'offrent à nous.

■ Comment conduire cette émotion ?

La seule solution pour sortir de l'ambivalence, c'est de trancher, de faire un choix d'une manière ou d'une autre. Les bons choix ne s'imposent pas obligatoirement d'eux-mêmes et ne sont pas toujours facilement identifiables. La différence entre deux alternatives peut être très légère. L'essentiel est qu'il y ait quelque chose, aussi infime soit-il, qui fasse pencher la balance dans un sens ou dans l'autre.

■ Repérer les avantages et les inconvénients

Prendre le temps de rédiger par écrit une liste des avantages et des inconvénients pour chacune des options. Cette recherche éclaire les idées. Ensuite, la lecture des listes aidera à se déterminer plus rationnellement.

■ Qu'est-ce que je risque au pire ?

Sur chacune des alternatives, se demander : « Que pourrait-il m'arriver de pire si... »

Exemples :

- « Qu'est-ce qui pourrait m'arriver de pire si je fais..... »
- « Qu'est-ce qui pourrait m'arriver de pire si je ne fais pas... »

Là aussi il vaut mieux écrire les réponses, car cela affine, précise et fixe la pensée. Ce qui est écrit ne peut plus s'envoler ou s'embrouiller avec d'autres idées. C'est un recours précieux d'aide à la décision qu'il ne faut absolument pas négliger.

Expérimenter en imagination

Une autre méthode d'exploration pour les choix lourds de conséquences consiste à imaginer ce que serait notre vie en choisissant une alternative, puis à imaginer à nouveau ce que serait notre vie après avoir choisi l'autre alternative. Exemple : « Je ne sais pas avec quelle personne partir en vacances. »

Pendant quelques jours, j'imagine régulièrement comment cela se passerait avec la première personne. Ensuite, j'imagine ce que seraient mes vacances si je choisissais de partir avec l'autre.

Il est important que ce travail d'imagination s'étale sur quelques jours. Cela évite de s'embrouiller dans les comparaisons hâtives. De plus, en ne réfléchissant que sur une possibilité à la fois, on saisira mieux tous les aspects sous-tendus par ce choix. Cette recherche ne me sortira pas de l'ambivalence et ne choisira pas pour moi. Mais elle me donnera les moyens de pouvoir trancher en meilleure connaissance de cause. Ces outils ne mettent pas à l'abri d'un mauvais choix ou d'un regret éventuel, mais ces derniers seront plus faciles à vivre dans la mesure où je saurai que je me suis donné tous les moyens pour faire le meilleur choix possible.

L'embarras

L'embarras est un état à l'intérieur duquel il est difficile de prendre la responsabilité de ses actions. *« On me demande quelque chose que je n'ose pas refuser, mais cela me gêne d'accepter ; on*

me fait un cadeau que je trouve disproportionné et ça m'embarrasse de devoir l'accepter ; je n'ose pas dire ce que je pense à cause de la présence de quelqu'un d'autre. »

■ Le message

Ce panneau émotionnel indique qu'il y a une confusion entre mon intérêt et celui de l'autre. Je perçois bien qu'il y a une difficulté à identifier ou à clarifier ce qui se passe, mais je ne vois pas comment m'en sortir. L'embarras me dit aussi que plus je vais rester dans cet état, moins j'aurai de chances de m'en sortir et plus je m'enfoncerai profondément dans le trouble et dans la confusion.

■ Comment conduire cette émotion ?

La solution, c'est de s'exprimer en décrivant ce que l'on ressent et ce que l'on éprouve dans l'instant. Il ne s'agit pas d'accuser l'autre ou de le mettre dans son tort. Il s'agit de lui faire comprendre « ma » situation en lui communiquant clairement ce qui se passe.

■ S'exprimer sans choquer

Le principe est simple et consiste à parler à la première personne de ce qui nous dérange ou de ce qui nous embarrasse. C'est ce qu'on appelle la technique du message JE⁹. Au lieu de mettre l'autre dans son tort en lui disant par exemple : « TU m'agaces avec toutes ces questions ; TON cadeau me gêne horriblement », ce qui revient à l'accuser de notre état, on peut lui dire : « JE suis gêné par votre demande à laquelle je ne sais que répondre ; JE ne sais comment accepter ce cadeau. »

En communiquant de cette manière, on informe notre interlocuteur de ce qu'il nous fait subir, mais sans jamais l'accuser. Il sera ainsi beaucoup plus apte à entendre notre problème ou notre demande et à y répondre favorablement.

9. Pour plus de détails sur cette technique dite du message JE, voir l'ouvrage du même auteur, *Manipulation : ne vous laissez plus faire !*, Eyrolles, 2004, p. 150 et suivantes.

La confusion

Que l'on soit *troublé, éparpillé, désordonné, désorganisé* ou *embrouillé* au point parfois d'avoir des vertiges ou des étourdissements, la confusion est toujours un état de vide mental. Elle apparaît lorsqu'une situation ou un événement semble ne pas avoir de solution immédiate, ou lorsqu'il y a trop de choix en même temps.

C'est par exemple : une chambre d'enfant qui n'est pas rangée, mon appartement après une fête entre amis, une question qu'on me pose et qui me laisse sans réponse, la découverte du vol de ma voiture, trois personnes qui me parlent en même temps...

■ Le message

La confusion me dit que je ne comprends pas ce qui se passe, qu'il y a un manque, un vide que je ne veux pas voir ou un trop-plein que je cherche à évacuer. Elle me dit aussi que je m'y prends mal et que je manque de recul, de méthode ou d'organisation pour faire face à ce qui se présente.

■ Comment conduire cette émotion ?

Un même événement peut complètement affoler une personne et en laisser une autre parfaitement indifférente. La confusion ne dépend donc pas de ce qui se passe, mais de la capacité de chacun à faire face à ce qui lui arrive. C'est ce qu'on appelle la tolérance à l'imprévu. Certaines personnes peuvent faire face à un grand nombre d'événements sans en être autrement dérangées. On dit qu'elles ont un niveau élevé de tolérance à l'inconnu. Les plus aventureux adorent l'inattendu et ont horreur de tout ce qui ressemble à de la routine. À l'inverse, d'autres personnes sont dans la confusion au moindre petit changement dans leurs habitudes. Ces dernières ont une faible tolérance à l'imprévu et un rien les bouleverse.

Quel que soit notre niveau de tolérance, quand on est dans la confusion, on a tendance à tourner en rond ou à vouloir faire disparaître le problème d'un coup de baguette magique. Ces comportements improductifs n'apportent pas de solution au problème et ne servent qu'à montrer notre incapacité ou notre refus de voir la situation telle qu'elle est.

En découvrant que ma voiture a été incendiée ou qu'elle est a été volée, je peux me lamenter, déplorer ce qui arrive, ou rester hébété. C'est naturel et normal. Quand on perd quelque chose d'important, on ressent une sorte de vide mental. On ne peut pas croire à la réalité de ce que l'on voit : « Oh non, ce n'est pas possible ; je n'y crois pas ; ce n'est pas vrai ; etc. » Même si ces réactions sont naturelles, il vaut mieux ne pas trop s'y appesantir et accepter le plus rapidement possible la réalité des faits ¹⁰ : « Ok, je n'ai plus de voiture, c'est un fait, je ne peux rien y changer. Bon, maintenant qu'est-ce que je peux faire de positif ? »

Lorsque quelque chose me paraît insurmontable, c'est généralement parce que je ne fais que me répéter inlassablement la litanie de mes ennuis. La répétition mentale de mes difficultés en rend à chaque fois le poids de plus en plus insoutenable.

■ Pour sortir de ce tourbillon

La solution la plus simple et la plus rapide consiste à accepter la situation et à écrire la liste de tout ce qui nous obsède. Écrire fixe les choses et calme l'esprit. En rédigeant la liste des conséquences liées à ce qui nous a plongé dans la confusion, on constatera rapidement que même si les problèmes sont graves et douloureux, leur nombre en est limité.

Maintenant que cette liste est écrite, fixée sur du papier, la situation devient moins obsédante. On n'a plus besoin d'y penser sans cesse. On ne risque plus d'oublier un détail ou un autre. Tout est écrit là, sur une feuille de papier ou dans mon ordinateur.

Mais avant de passer à l'action, il reste à classer les problèmes par ordre d'urgence ou d'importance en se demandant : « Parmi cette liste, qu'est-ce que je peux faire tout de suite ? ; Quelle est la chose la plus importante à faire immédiatement ? ; Qu'est-ce que je peux faire de positif ? ; Qu'est-ce qui me gêne le plus et comment faire pour y remédier ? ; etc. » Cette opération d'évaluation va encore calmer mon agitation et me rendre tout à fait capable d'agir correctement pour régler le premier problème qui sera en tête de cette liste. Lorsque ce premier problème sera résolu, je serai plus calme et plus à l'aise pour passer au suivant.

10. Voir chapitre 18 : « Accepter la réalité. », p. 338.

■ Le principe fondamental pour faire face à la confusion

Si quelque chose me met dans la confusion en m'apparaissant trop lourd ou trop difficile à faire, il me faut absolument le transformer, le découper ou le décomposer en plusieurs éléments plus petits et plus maniables. Si je ne peux pas porter quatre-vingts kilos, je peux très bien déplacer quatre fois vingt kilos ou huit fois dix kilos.

■ Application

Faire une liste de ses difficultés, puis les classer par ordre d'urgence ou de faisabilité calme l'esprit et permet de passer à l'action pour mettre progressivement fin à ce qui nous mettait dans la confusion. (Ne jugez pas cette manière de faire avant de l'avoir utilisée. Il faut s'en servir au moins une fois pour se rendre compte de sa valeur et de sa simplicité).

■ Mettre fin à une confusion physique apparente

Quand on est dans la confusion, la première chose à faire est de reconnaître qu'on est dépassé par la situation et qu'il faut agir concrètement pour commencer à venir à bout de cette confusion. Par exemple, si ma maison est sens dessus dessous et que je ne sais pas par où commencer, il me faudra impérativement trouver une chose simple à faire et la terminer avant d'en commencer une autre. Je peux commencer par me faire un café avant de m'y mettre, ou prendre un sac-poubelle pour rassembler tout ce qui peut être jeté. Je peux aussi prendre un cendrier, le vider, le nettoyer et le ranger, avant de passer à une autre action. L'essentiel est de démarrer une action, puis de l'exécuter jusqu'à son terme avant de passer à la chose suivante.

Le principe actif de cet outil est le suivant : chaque action que je démarre et que je mène à son terme diminue d'autant la quantité de confusion apparente qui m'accable ou me submerge.

- Premier avantage : chacune de mes actions fait disparaître un des éléments qui étaient à l'origine de cette confusion.
- Deuxième avantage : de la même manière que les petits ruisseaux font les grandes rivières, chaque petit problème résolu me donne de plus en plus de force, de courage et de confiance en moi pour continuer à résoudre la situation qui jusqu'alors me semblait tellement insurmontable.

■ **Mettre fin à une confusion mentale**

Si j'éprouve une sensation de confusion c'est parce que j'estime que quelque chose me dépasse ou que je me sens incapable d'en venir à bout. Par exemple : « J'ai tellement de choses à faire ce matin que je me sens dépassée. Je tourne en rond en ne sachant pas par où commencer. Tout arrive pêle-mêle et je ne sais plus où j'en suis. Je ne comprends pas ce qui m'arrive et je me sens complètement incapable d'en découvrir la raison. »

Pour résoudre ce genre de confusion, prendre une feuille de papier et noter (avec un stylo, pas dans sa tête !) toutes les choses à faire. Cette action diminue la confusion mentale en libérant d'autant notre esprit. Lorsque c'est écrit, nous n'avons plus peur d'oublier quelque chose d'important (il faut que je pense à ceci, il ne faut surtout pas que j'oublie cela...). N'étant plus « obsédé » par cette peur d'oublier quelque chose d'important, je suis maintenant en mesure de mieux relativiser la situation, d'organiser ce qu'il y a à faire par ordre d'importance ou de commodité et surtout de passer efficacement à l'action.

Faire des listes n'est pas une perte de temps mais un moyen extraordinairement efficace pour venir à bout de la confusion mentale. De plus, en rayant chaque action terminée, je vois à la fois mes progrès et ce qu'il me reste à faire pour sortir de ce qui, peu de temps auparavant, me semblait être une énorme confusion.

■ **Mettre fin à une confusion écran**

La confusion peut également provenir de la peur de découvrir quelque chose qu'on ne veut pas voir. La confusion fonctionne alors comme une sorte d'écran qui cache quelque chose d'autre. Par exemple : « Je dois prendre une décision et tout s'emmêle dans ma tête : les sentiments, les émotions, les idées, les réactions, les sensations. Je ne sais plus où j'en suis ni ce qu'il convient de faire. » Dans ce cas, il convient de rechercher ce qu'on refoule en se demandant par exemple : « Qu'est-ce qui se cache derrière cette confusion ? Qu'est-ce que je refuse d'imaginer, de voir, d'entendre ou de faire ? Qu'est-ce que je crains ? Etc. »

Le principe actif de cet outil est la temporisation. Autrement dit : pas de précipitation. Il est urgent de ne rien faire avant d'avoir un tant soit peu compris ce qui se passait. En m'abstenant de vouloir trouver tout de suite une réponse ou une solution, je me donne à la fois du temps pour mieux comprendre ce qui se passe et pour découvrir ce qui se cache derrière cet écran de confusion. Avant tout, je dois commencer par comprendre que je refuse, que je repousse, ou que je ne vois pas quelque chose d'important pour moi. Parler à quelqu'un de confiance,

écrire, faire des listes, éviter de répondre trop vite ou questionner le questionneur sont d'excellents moyens pour prendre le recul nécessaire qui me permettra de découvrir et d'écouter ce qui se cache derrière cette confusion.

■ Sortir d'une confusion d'apprentissage

Quand on se trouve en situation d'apprentissage, qu'on évolue ou qu'on découvre, il arrive qu'on rencontre de brusques moments de découragement. Tout s'emmêle et devient confus : « Je ne sais plus comment faire, j'ai tout oublié, je n'y arriverai jamais... »

Quand on vit de tels moments de confusion, la tentation est grande de se laisser aller. Mais il ne faut surtout pas se décourager car ce genre de confusion précède toujours un nouveau succès. C'est le signe avant-coureur d'une découverte ou d'un progrès. Pour résister à la confusion d'apprentissage, il faut se rappeler que le moment le plus noir et le plus froid de la nuit se tient toujours juste avant le lever du soleil.

La fatigue

Quel que soit le nom qu'on lui donne – *épuisement*, *lassitude*, *abattement*, ou *découragement* – la fatigue est toujours l'indicateur d'une trop grande dépense d'énergie mentale. Lorsque nous sommes fatigué sans raison précise et qu'il n'y a pas de causes physiques à cet épuisement, c'est la preuve que nous faisons beaucoup d'efforts pour empêcher une émotion de sortir.

■ Le message

La fatigue est un des premiers signes d'avertissement de notre refus émotionnel. Elle nous dit que nous sommes en train de bloquer l'émergence d'émotions intenses en rapport avec ce qui nous préoccupe.

■ Comment conduire cette émotion ?

Si l'on fournit tant d'efforts pour empêcher une émotion de sortir, c'est parce que cette émotion est elle-même très forte à contenir. Il suffirait donc d'arrêter de la bâillonner pour parvenir à l'entendre très clairement. Il faut faire beaucoup d'efforts pour faire taire quelqu'un qu'on ne veut pas entendre. En l'occurrence, c'est exactement ce qui se passe avec les émotions qu'on refuse, qu'on ignore ou qu'on refoule. Mais si on se met à leur écoute, si on ne les empêche plus de s'exprimer, elles pourront dire ce qu'elles ont à dire et la fatigue disparaîtra.

■ Comment faire parler la fatigue ?

Si la fatigue apparaît après une expérience émotionnelle importante (un chagrin, une dispute, l'annonce d'une mauvaise nouvelle), c'est le signe que l'on a besoin de repos pour récupérer de cet effort psychique.

Si la fatigue persiste ou n'a pas de raison d'être particulière, il faut entrer en contact avec l'émotion repoussée en se demandant :

- Quelle émotion suis-je en train de retenir ?
 - Quel est le problème que je ne veux pas voir ?
 - À quoi suis-je en train de résister ?
 - Etc.
-

Habituellement, il ne faut pas chercher bien longtemps pour découvrir ce que cette autre émotion cherche à nous dire.

Si la fatigue se trouve dans un endroit précis du corps, il faut se concentrer sur cette région tout en respirant profondément ¹¹ afin que la détente ainsi provoquée laisse ressortir l'émotion trop longtemps ou trop fortement retenue à cet endroit. Voici quelques exemples d'émotions qui peuvent se cacher derrière la fatigue :

- Si je me sens vidé ou épuisé c'est parce que mon activité a été inutile ou qu'elle n'a pas donné les résultats escomptés.
- Lorsque la fatigue contient de l'écoeurement ¹², c'est le signe d'une colère rentrée, d'un rejet ou d'une grande insatisfaction.

11. Voir chapitre 2 : « La respiration abdominale consciente. », p. 45.

12. Voir chapitre 7 : « L'écoeurement et le dégoût. », p. 130.

C'est une réaction de trop-plein dont il faut absolument trouver l'objet.

- Une bonne fatigue est ressentie après une activité physique agréable (marche, sport, etc.) ou lorsqu'on a terminé une activité avec succès.
- Lorsqu'une émotion apparaît dans le creuset de la fatigue il faut chercher dans ce chapitre celle qui lui correspond le mieux et dont le message aura le plus de sens pour celui qui est fatigué.

La paresse

On définit la paresse, *l'oisiveté*, le *désœuvrement*, la *nonchalance* ou la *fainéantise* comme un goût pour la facilité avec une aversion pour l'effort. On voudrait obtenir directement un résultat sans avoir fait les efforts nécessaires pour l'atteindre. La paresse est un jugement que l'on porte sur soi ou sur un autre et qui marque une certaine déception. Généralement c'est un écran qui en fournissant une explication rapide, évite de chercher plus avant les causes réelles de ce que l'on observe.

■ Le message

Ce que l'on appelle la paresse peut servir à dissimuler une certaine peur de l'échec. « *Je préfère ne rien faire plutôt que de courir le risque de ne pas y arriver.* »

■ Comment conduire cette émotion ?

Bien souvent, la paresse se manifeste parce qu'on s'est fixé des buts trop élevés, ou impossibles à atteindre et qui nous ont découragé.

■ Comment réussir sans se décourager ?

Un régime trop sévère, une discipline trop rigide atteignent souvent l'inverse des résultats visés. On reprend du poids au lieu d'en perdre, on continue de fumer, on s'arrête de faire du sport au bout de quelques jours, on est toujours déçu de ce que l'on entreprend. Exemple : si je décide de faire du sport avec pour objectif de courir 3 km aujourd'hui, puis d'augmenter tous les jours la distance d'un kilomètre, il y a de fortes chances pour que je me décourage avant la fin de la semaine.

Pour rester motivé, il convient de se fixer un objectif raisonnable et de considérer que le lendemain l'objectif sera atteint si l'on a fait la moitié de ce qui a été fait la veille. Autrement dit, si aujourd'hui je cours 2 kilomètres, le lendemain mon objectif sera la moitié de cette distance, soit 1 km.

Bien sûr, si je cours plus longtemps, je considérerai cela comme une gourmandise. Par exemple si je cours aisément mon premier kilomètre et que je continue jusqu'à 3 km, mon objectif sera atteint et dépassé.

Mais en appliquant le même principe, mon objectif pour le lendemain sera atteint avec seulement 1,5 km. Même si je ne cours que 2 km, c'est-à-dire moins que la veille, mon objectif sera quand même atteint. De cette manière j'adapte mes efforts à mes capacités sans jamais être déçu. Je suis satisfait de ce que je fais au lieu de me décourager en voulant toujours faire davantage que la veille. Cette manière de procéder représente un excellent moyen pour avancer et progresser sans se décourager ¹³.

La honte

La honte est une émotion qui ne peut être vécue que devant les autres. Si j'ai honte, c'est parce que le jugement négatif que l'autre porte, ou pourrait porter sur moi, rejoint celui que j'ai sur moi-même. Exemple : j'ai honte de parler devant mes collègues parce que je redoute leurs commentaires (et que je pense qu'ils ont peut-être raison).

■ Le message

La honte me dit que je n'assume pas un jugement que je porte sur moi-même. Je refuse de voir quelque chose en moi que je sais être vrai.

13. Voir chapitre 2 : « Fixer des objectifs raisonnables. », p. 49.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Voici quelques questions intéressantes pour bien mettre en évidence ce qui fait honte

- Qu'est-ce que je ne veux pas voir ?
- Qu'est-ce que je cherche à cacher ?
- Qu'est-ce qu'ils ne doivent absolument pas savoir ?
- Qu'est-ce que j'ai fait pour me mettre dans cette situation ?
- En quoi ont-ils (en partie) raison ?
- Est-ce qu'il y a quelque chose de vrai dans ce qu'ils disent sur moi ?

En répondant honnêtement à ces questions je vais découvrir des limites, des inaptitudes ou des incompétences que je ne voyais pas clairement jusqu'ici ou que je ne voulais pas m'avouer. Ensuite, en acceptant comme un fait ce qui me faisait honte, en ne le refoulant plus, je me donne l'opportunité de m'améliorer et/ou de corriger ce qui peut l'être. En assumant ce que je suis, ce que je fais, ou ce que je pense, je m'ouvre à une meilleure connaissance de moi-même. En m'acceptant comme je suis, je permets aux autres de me reconnaître et de m'apprécier tel que je suis. La honte est une occasion merveilleuse pour s'accepter, pour s'améliorer et surtout pour s'aimer davantage.

L'essentiel de ce chapitre...

Le doute, l'ennui, l'embarras, la confusion, la fatigue, la paresse ou la honte, font partie de ces premiers signaux d'alerte qui nous montrent que nous avons oublié quelque chose ou que nous allons dans la mauvaise direction. Pour rectifier le tir et surtout pour éviter de se perdre davantage dans des émotions qui seront de plus en plus désagréables, il est indispensable de décrypter et de saisir le message contenu dans ces émotions. En acceptant de passer quelques instants pour écouter ce qu'elles veulent nous dire et en mettant en œuvre les moyens proposés pour remédier à la situation, on s'évitera bien des ennuis à venir.

Chapitre 5



Le dictionnaire émotionnel du refus

Les émotions du refus concernent tout ce que nous n'aimons pas dans la vie. Elles s'appliquent à tout ce qui inquiète, dérange, gêne, fait peur ou terrifie et que bien souvent nous préférons ignorer ou éviter. On s'inquiète à l'idée de devoir s'imposer devant des inconnus. On s'affole devant le changement ou à l'idée d'être seul. On a peur de parler en public, de changer de travail ou de prendre une décision. On est terrifié à l'idée de rompre une relation ou de ne pas être à la hauteur. On s'angoisse en pensant qu'on risque de perdre un être cher ou à l'idée de la mort en général. On est terrorisé en prenant le volant. On est pris de panique dans un ascenseur ou au milieu d'une foule. On hurle en voyant une araignée, une souris ou un serpent.

Pour éviter d'avoir à vivre de tels désagréments on tente de les faire taire, de les contenir ou de les contrôler. Malheureusement les émotions sont toujours les plus fortes et finissent toujours par réapparaître. Les différentes formes que peuvent prendre ces efforts constituent ce que nous appelons les émotions du refus. Les symptômes du refus sont multiples et variés. Ils se traduisent au niveau physique par de la fatigue, des maux de tête, des tensions musculaires au niveau de la nuque, des épaules ou du dos, des problèmes de peau, des troubles digestifs, des palpitations, etc. Sur le plan psychologique l'accumulation de refus nous amène à être irritable, morose ou dépressif. On

s'épuise rapidement et l'on a le sentiment d'être inutile ou de ne plus être à sa place. On perd confiance en soi, on manque de discernement, on a du mal à se concentrer et on broie du noir.

Les émotions du refus regroupent : la gêne, le malaise, l'agitation, l'hyperactivité, le rougissement, les tics, la transpiration excessive, le tremblement, le bégaiement, la gorge serrée, les migraines, la timidité.

La gêne

Cette émotion apparaît lorsque je refoule ou que je refuse un sentiment agréable.

Par exemple, on me fait un compliment mérité et pourtant, je me sens gêné. Je rougis, je ne sais pas quoi dire, j'essaie de banaliser, de minimiser les faits. Je peux aussi feindre l'indifférence en faisant croire que tout cela ne me touche absolument pas.

La gêne est le résultat de deux forces contraires qui s'affrontent en moi. Je suis tiraillé entre l'envie de ressentir le plaisir du compliment mérité et l'effort pour refouler ou nier ce même plaisir. D'un côté je suis heureux et fier de ce qu'on dit sur moi, mais d'un autre côté je pense qu'il ne faut pas montrer ce plaisir et encore moins en profiter.

■ Le message

La gêne signifie que je ne suis pas encore totalement prêt à vivre le plaisir que je ressens au fond de moi, et que je cherche des raisons d'y échapper.

■ Comment conduire cette émotion ?

La sagesse populaire nous dit que « là où il y a de la gêne, il n'y a pas de plaisir ». Pour traverser la gêne, il faut faire en sorte

d'inverser ce dicton qui deviendra alors « là où il y a du plaisir, il n'y a pas de gêne ».

■ Accepter de ressentir son plaisir

Pour éliminer la gêne, la bonne solution consiste donc à assumer ce qu'on cherchait jusqu'alors à cacher ou à minimiser. Il s'agit d'accepter ouvertement les sensations agréables que cela procure en disant oui à ce qui se passe et à ce que l'on ressent. Par exemple il s'agit de reconnaître que les compliments que l'on me fait sont mérités et que j'ai du plaisir à les entendre. C'est ainsi qu'on pourrait dire : « Je vous remercie pour toutes ces bonnes choses que vous me dites et qui me vont droit au cœur. Cela me fait vraiment plaisir d'être avec vous. »

La gêne peut aussi être le signe d'un désaccord entre ce que je fais ou ce que je dis et ce que je ressens. Par exemple je me force à dire OUI en refoulant ou ne voulant pas voir que je pense le contraire. Mais dans ce cas on parlera plutôt de malaise (voir ci-dessous).

Le malaise

Le malaise est une sorte de fuite qui m'évite de porter attention sur ce qui me gêne. Le résultat, c'est que cela m'empêche d'en connaître l'origine ou les raisons et d'y porter remède. Le malaise ne peut apparaître que si je cache quelque chose à quelqu'un d'autre. C'est un évitement.

■ Le message

Il indique mon refus ou ma peur d'assumer ce que je ressens ou ce que je pense en face de quelqu'un. Il pose des questions comme : « *Qu'est-ce que je cherche à cacher ? Qu'est-ce que je ne veux pas dévoiler ?* »

■ Comment conduire cette émotion ?

Si je cesse de nier mon malaise, si j'accepte de le ressentir et d'en écouter le contenu, la solution va bien souvent apparaître

d'elle-même. On découvrira par exemple que : « *Je dis oui à cette personne parce que ses arguments sont irréfutables et alléchants mais dans le même temps j'éprouve un certain malaise parce qu'on fond de moi j'ai l'impression que je vais me faire avoir.* » Il faut savoir être attentif à ce genre de messages – non verbaux – que nous envoie cette partie de nous-même qui perçoit tant de choses mais qui ne les dit pas.

■ Écouter ce que l'on n'a pas l'habitude d'entendre

L'hémisphère droit de notre cerveau ¹⁴ est constamment en activité. Il est capable par exemple de différencier plus de 1 000 expressions différentes sur un visage mais il est absolument incapable de les traduire en mots. Il ne communique ses perceptions qu'au travers de sensations auxquelles nous sommes trop souvent indifférents. Pour devenir plus attentif à ces messages, il faut faire confiance à ce que l'on perçoit. Avec un peu d'entraînement, on découvrira rapidement la valeur et l'utilité de nos perceptions non verbales.

■ Éclaircir le malaise

Personne n'est parfait et, sans être trop naïf, reconnaître une faiblesse ou une lacune se révélera souvent plus riche de conséquences que de la cacher. « Je peux continuer à me sentir mal à l'aise parce que je ne me sens pas à la hauteur de ce que l'on me demande. Le jour où l'autre découvrira ce point faible, il pourra me reprocher à la fois mon incapacité et le fait de l'avoir dissimulé. » Par contre, en disant franchement pourquoi je ne me sens pas suffisamment compétent et ce qu'il me manque pour l'être, je fais preuve de franchise et l'autre aura davantage tendance à m'aider qu'à m'enfoncer. « Je ferais bien ce que vous me demandez, mais pour telle et telle raison, je ne m'en sens pas capable. Que pourrions-nous faire ? »

Plutôt que de cacher quelque chose, le meilleur est encore d'en parler simplement et directement (à condition bien sûr d'être certain qu'il n'y a pas de danger à le faire). Dans la plupart des cas cela évite bien des problèmes et fait gagner du temps à tout le monde.

L'agitation

L'agitation est une réaction physique à cause d'une émotion consciente qu'on tient à l'écart ou qu'on repousse plus ou moins consciemment.

14. Il s'agit ici d'une image pratique car les émotions sont perçues (non verbalement) dans divers endroits du cerveau.

■ Le message

L'agitation m'avertit que quelque chose dépasse mes limites. C'est une soupape qui siffle pour me dire que la pression monte. Elle me permet d'évacuer le trop-plein d'énergie contenue dans une émotion ou dans une action que j'essaie de repousser, que je ne veux pas voir ou que je tente d'ignorer.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de l'agitation

On peut se calmer et faire cesser l'agitation en pratiquant volontairement un geste de détente comme une activité physique, une respiration profonde et basse, ou par la décontraction volontaire des tensions physiques. (Voir les outils correspondants dans la partie II).

L'hyperactivité

L'hyperactivité d'un enfant est souvent le symptôme d'un problème familial. C'est une réaction positive qui va l'aider à libérer une tension que son âge n'autorise pas encore à dire avec des mots. Le faire dessiner est souvent un excellent moyen qui lui permettra d'exprimer à sa manière le problème qu'il n'arrive pas à formuler autrement. Certains adultes se lancent dans le travail d'une manière tout aussi effrénée en croyant pouvoir ainsi échapper à la souffrance d'une séparation, d'un deuil ou d'un chagrin.

■ Le message

L'hyperactivité est une manière de fuir ; quand on est dans cette émotion, on s'agit avec l'espoir d'échapper à quelque chose qu'on ne veut pas voir.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de l'hyperactivité

Tout simplement, il faut que j'accepte l'idée de devoir observer quelque chose que je n'ai pas du tout envie de voir. Pour cela il faut du courage. Ce n'est que dans le calme et le silence que je pourrai enfin laisser émerger ce que je fuis avec tant d'obstination. La paix se trouve juste derrière cette confrontation avec moi-même.

Le rougissement

Le rougissement témoigne de l'effort que je fais pour dissimuler une émotion ou pour l'empêcher de sortir. C'est une résistance à vivre quelque chose.

■ Le message

Il pose toujours le même genre de questions :

- Qu'est-ce que je ne veux pas montrer ?
- Qu'est-ce que je cherche à cacher ?
- À quoi suis-je en train de résister ?

■ Comment conduire cette émotion ?

Pour bien utiliser le rougissement, il faut prendre le temps d'identifier précisément la situation qui est à l'origine de cette réaction. Ensuite, il faudra repérer l'émotion qui frappe à la porte de mon attention et que je refoule. Plus je comprendrai et accepterai le message de cette nouvelle émotion et moins elle me fera rougir.

Les tics

Les tics sont des mouvements convulsifs et involontaires qui proviennent soit d'une tension musculaire et on parle alors de spasme, soit d'un contrôle émotionnel qui a échoué. Dans ce dernier cas, le tic est un moyen de montrer quelque chose sans le montrer. Lorsqu'on est submergé par trop d'émotion, les tics sont une soupape de sûreté qui empêche la pression de trop monter ou d'exploser.

■ Le message

Le message contenu à l'intérieur des tics nous dit que nous faisons de gros efforts pour cacher quelque chose en le montrant ou en l'exprimant gestuellement sans le dire.

■ Comment conduire cette émotion ?

Pour faire face aux tics il faut repérer dans quelles situations ils apparaissent et à qui ou à quelles catégories de personnes ils s'adressent. Si l'on identifie bien le message qu'il tente de faire passer sans le dire, le tic n'a plus de raison d'être et souvent disparaît. Si le tic persiste, il faudra s'occuper de ce qui était refoulé pour en lever les blocages ou pour l'exprimer correctement d'une manière acceptable par l'autre.

La transpiration

La transpiration exagérée, et qui n'a pas de cause apparente, se manifeste lorsqu'on cherche à dissimuler ou à empêcher une émotion de sortir ou de se manifester trop intensément. C'est une soupape de sûreté à un débordement d'émotion.

■ Le message

La transpiration me dit que je me fatigue inutilement et que je devrais m'occuper de ce que je cherche à cacher.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour cesser de transpirer exagérément

Pour faire face à ce symptôme, je dois accepter ce que je refusais de laisser paraître. Autrement dit, je dois m'autoriser à avoir une attitude d'ouverture et d'accueil par rapport à ce qui m'arrive et le ressentir complètement ¹⁵.

Le tremblement

■ Le message

Lorsqu'ils ne sont pas dus à une maladie, ils sont le signe qu'on essaie de contenir et/ou de retenir une émotion trop intense.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir des tremblements

Pour faire face à ces tremblements le meilleur moyen consiste à permettre aux émotions réprimées de s'exprimer librement. C'est en laissant libre cours à cette tension qu'on lui permettra de s'écouler jusqu'à disparaître. Cette libération des émotions jusque-là captives peut être très intense (comme une bouteille de champagne qu'on débouche), mais ensuite l'expression se calme et finit par disparaître.

15. Voir chapitre 16 : « Ressentir pour ne plus souffrir. », p. 301.

Le bégaiement

Ce problème est dû à la crispation des cordes vocales sur une expérience émotionnelle qu'on ne veut pas laisser sortir. C'est un contrôle plus ou moins continu qui s'exerce au niveau des cordes vocales pour retenir quelque chose qui ne peut pas ou qu'on ne doit pas exprimer.

■ Le message

Le bégaiement apporte une sécurité car il empêche l'expression de quelque chose qui pourrait me nuire ou me faire du tort. Par exemple on bégaie lorsqu'on a peur d'assumer ce que l'on est, que l'on craint d'être jugé, ou pour réprimer une émotion violente comme la colère. Dans ce cas, le bégaiement est le champ de bataille entre mon désir de dire ce que j'ai sur le cœur et ma peur de trop en dire. Le bégaiement peut aussi avoir son origine dans l'enfance. C'est le cas notamment lorsque pour une raison ou pour une autre, on n'a pas été autorisé à être soi-même ou que l'on a été bloqué dans l'expression de ce que l'on ressentait.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir du bégaiement

Il existe des techniques comme calmer sa respiration ou traîner sur les fins de mot pour mieux les enchaîner. C'est ce que faisait le comédien Louis Jouvet. Il y a également des techniques de rééducation de l'oreille comme celle du docteur Tomatis. Mais pour véritablement « détendre » cette crispation des cordes vocales il faut remonter dans le temps (seul ou accompagné par un professionnel) à la recherche de ce qui est à l'origine de cette crispation et de ce contrôle qui m'empêche de m'accepter moi-même ou de m'assumer devant les autres.

La gorge serrée

■ Le message

Ce symptôme est le signe d'un contrôle pour s'empêcher d'exprimer un chagrin, une tristesse ou ses larmes. On dit aussi « j'ai une boule dans la gorge ».

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour cesser d'avoir la gorge serrée

Voici un exercice qui permet de dépasser n'importe quelle forme de tension sans faire d'autre effort que celui de s'appuyer sur la force du stress interne.

Choisir un endroit tranquille pour s'y allonger, les bras le long du corps sans être dérangé.

Dans une même inspiration, commencez par gonfler le ventre au maximum, puis continuez en gonflant également la poitrine. Inspirez et emmagasinez de l'air au maximum dans le ventre et dans la poitrine jusqu'au dernier espace disponible.

Maintenant contractez votre abdomen et remontez le diaphragme le plus haut possible comme si vous poussiez l'air de vos poumons jusque sous vos épaules (ceci est important). Cet effort peut être légèrement douloureux. C'est la preuve que l'exercice est utile. Retenez votre respiration pendant 5 secondes et... Expirez brutalement l'air par la bouche en faisant du bruit (comme un « han » de bûcheron ou comme si vous toussiez ou étérnuiez au début de cette expiration forcée).

Faites cet exercice trois ou quatre fois de suite et jamais plus pour ne pas créer d'hyperventilation. Appréciez la détente.

La tension volontaire créée par cet exercice englobe et dépasse les tensions de crispation liées au stress. Ainsi amalgamées, les tensions volontaires et involontaires seront ensuite expulsées dans un même mouvement lors de la forte expiration finale.

Pour faire sortir une émotion, il suffit parfois de trouver un espace où l'on se sentira libre d'exprimer ce que l'on retient en criant, en hurlant ou en tapant sur un oreiller avec une raquette de tennis ou avec n'importe quel autre objet. Si l'inhibition est trop forte ou a duré trop longtemps, on peut en amorcer

l'expression en se forçant à avoir une respiration très haute et en imitant volontairement les sanglots que l'on retient. Cette manière de faire permet souvent aux larmes de pouvoir enfin sortir.

La migraine

La migraine, la tension, les crispations et autres maux de tête, sont le résultat d'un raidissement inconscient dans le but de garder certaines préoccupations à distance, ou pour empêcher l'apparition d'émotions désagréables.

On se contracte en face d'une pression extérieure (difficulté, problème, conflit) ou à cause d'une pression intérieure que l'on s'inflige à soi-même (*je dois ; il faut que ; je ne devrais pas ; etc.*).

Je suis tendu, je me contracte pour éviter de ressentir un problème, une douleur physique ou une émotion. Je me crispe pour repousser un choix qui est contraire à mes préférences, ou pour diminuer l'intensité d'une préoccupation trop envahissante. Je me sens coincé et je retiens ma colère, mes larmes ou mon chagrin.

Le contrôle que j'exerce sur ce que je ressens ou sur ce que je réprime en moi crispe certains muscles qui empêchent le sang de circuler librement exactement comme le ferait un garrot. Cette tension intérieure provoque également une respiration courte, haute et de faible amplitude. Le manque d'oxygène qui en résulte réduit mon énergie, entraîne un refroidissement des extrémités, génère des tremblements et crée un affaiblissement général.

■ Le message

Ces symptômes me disent que je suis en train de vivre un conflit, un dilemme ou que je suis en train de prendre une mauvaise direction.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de la migraine

Le seul moyen de trouver un soulagement rapide, c'est de commencer par se détendre en retrouvant une respiration lente et abdominale ¹⁶. Ensuite, je vais repérer la partie du corps particulièrement crispée et me demander : « À quoi est-ce que je résiste ? Qu'est-ce que je ne veux pas voir ? Qu'est-ce qui me stresse ? Qu'est-ce que je refuse ? » Lors de cette introspection il est indispensable de rester centré sur la douleur ou le symptôme afin de ne pas s'égarer dans d'autres préoccupations sans rapport avec le refus en question.

En étant détendu et attentif, on reste ouvert à ce qui va venir effleurer notre conscience. Cette recherche demande à la fois du courage et de la patience car il n'est pas toujours évident de voir ce que l'on refuse ! Lorsque le sujet se dévoile, il reste encore à engager le dialogue avec l'émotion ou avec la préoccupation qui jusqu'alors frappait en vain à la porte de notre attention. Cet exercice est très simple, mais les exercices les plus simples ne sont pas toujours les plus faciles à faire. Une aide extérieure amicale ou professionnelle est souvent la bienvenue pour aider à voir ce qui est généralement tellement évident mais que l'on ne voit pas. Avec un peu de pratique, cet exercice permet de réagir dès l'apparition des premiers symptômes et empêche les tensions de s'installer.

La timidité

La timidité provoque de l'émotion, mais c'est davantage une manière d'être qu'une véritable émotion. Elle est en effet une attitude qui permet de dissimuler ce que l'on pense ou ce que l'on ressent. En fait, on se cache derrière la timidité pour éviter d'avoir à affronter les autres, leurs jugements, la critique en général ou l'échec. Quand on est gêné par les compliments ou simplement par le fait qu'on parle de nous ou de ce que nous

16. Voir chapitre 2 : « Émotions et respiration. », p. 40 et suivantes.

faisons, la timidité correspond alors à la peur de se mettre en avant. Pour une raison ou pour une autre ce genre de timidité est en lien avec notre éducation. Nous n'osons pas assumer ce que nous sommes ou bien qui nous sommes.

■ Le message

Le message contenu dans la timidité est à la fois paradoxal et extrêmement libérateur. Voici ce qu'il dit : « *Ce n'est pas parce je suis timide que j'ai peur des autres. C'est d'abord parce que j'ai peur des autres que je suis ensuite devenu timide !* »

■ Comment conduire cette émotion ?

On ne peut pas vaincre la timidité tant qu'on n'a pas repéré et vaincu la ou les peurs qui en sont à l'origine. Quand on veut travailler sur la timidité, il faut commencer par travailler sur nos peurs. (Voir chapitre 7 : « La peur. », p. 133).

■ Pour sortir de la timidité

Pour sortir de la timidité, il est indispensable de parvenir à s'assumer. Il s'agit d'accepter de sortir de l'ombre et d'entrer sur scène. C'est un travail de reconstruction de la confiance en soi qui doit être mené avec tout ce que cela compte comme réussites mais aussi comme échecs. Cela demande de la ténacité et du courage pour ne pas abandonner aux premières difficultés. La technique à Émile (voir chapitre 15 : « La technique à Émile », p. 261) se révèle souvent comme un formidable outil pour accompagner cette reconstruction.

Il faut découvrir ce que nous craignons de voir se produire. Pour faciliter cette recherche, il faut se rappeler que la peur n'est pas objective. Elle est déclenchée par la perception d'un danger *éventuel* à venir. C'est de l'imagination à l'état pur. Neuf fois sur dix ce que nous craignons ne se produit pas !

L'essentiel de ce chapitre...

Les émotions du refus, tout comme la timidité, la gêne, l'hyperactivité ou des symptômes physiques tels que le bégaiement, les tics, la transpiration excessive ou encore certains malaises comme le fait de rougir facilement, sont la preuve que nous refusons de regarder les choses en face ou de faire ce qui doit être fait. Les émotions du refus ont pour point commun qu'elles nous disent toutes que nous sommes en train d'éviter ou de fuir quelque chose alors que notre intérêt serait d'y faire face. Les exercices figurant dans ce chapitre nous aideront à retrouver le courage de faire ce qui doit être fait. Ne pas tenir compte des émotions de refus en les niant ou en les refoulant, c'est à coup sûr ouvrir la porte à des émotions bien plus douloureuses comme celles de la colère ou du stress. (Voir les chapitres suivants).

Chapitre 6



Le dictionnaire émotionnel de la colère

Lorsque je veux dire quelque chose et qu'on ne m'écoute pas, je vais répéter, insister, et parler plus fort jusqu'à ce qu'on me réponde. Pour se faire entendre, il arrive même qu'on soit obligé d'interpeller la personne (*Eh ! tu m'écoutes ?*) ou de lui taper plus ou moins vigoureusement sur l'épaule pour attirer son attention.

Quand elles s'adressent à nous, les émotions fonctionnent exactement de la même manière ; si nous ne tenons pas compte du message qu'elles veulent nous communiquer, elles vont le répéter de plus en plus souvent et de plus en plus fort jusqu'à ce que nous finissions par l'entendre. Par exemple, si je reste sourd aux messages émotionnels du doute, ceux-ci vont changer d'aspects et me « taper sur l'épaule » en prenant une forme un peu plus contraignante ou agressive qui correspond aux émotions qui tournent autour de la colère.

Les émotions de colère apparaissent dès qu'un équilibre est rompu. Elles ont une palette très large qui débute avec l'impatience, l'agacement, l'impuissance, la colère, la haine, et la rancune. Elle continue avec l'envie, la frustration et la jalousie, pour se terminer avec la rage, la révolte, la violence, la manipulation et la trahison.

L'impatience

Cette émotion est agréable lorsque je suis dans l'attente d'un plaisir. Par exemple, c'est de l'impatience que l'on ressent avant un rendez-vous amoureux, avant une bonne soirée ou en attendant les vacances. Par contre l'impatience devient désagréable lorsque je subis une situation qui n'a pas de sens pour moi. « *Qu'est-ce que je fais ici ? ; je ne comprends pas pourquoi on m'a fait venir ; j'en ai assez d'être là à ne rien faire.* »

■ Le message

L'impatience me dit que j'ai mieux à faire que ce que je fais actuellement.

■ Comment conduire cette émotion ?

L'impatience va disparaître dès que je vais donner la priorité à ce que j'estime être important pour moi à ce moment-là. « *Au lieu de rester à écouter cette personne qui ne m'intéresse pas, je décide de la quitter poliment pour aller faire des choses plus intéressantes.* » En étant réellement à l'écoute de ce qui m'arrive et de mes besoins, je peux changer à tout moment la qualité de mes émotions et notamment celle de l'impatience.

L'agacement

L'agacement, l'*énervement* ou la *fébrilité* montrent que je suis en train de refouler une préoccupation ou une émotion qui cherche à apparaître. Ce genre de refus bloque le message contenu dans l'émotion, mais ne retient pas l'énergie qui l'anime et qui me donne cette impression d'être survolté, énervé, tremblant alors que rien ne semble justifier cet état.

■ Le message

L'agacement apparaît quand on empêche d'une manière ou d'une autre, l'émotion de s'exprimer ouvertement.

■ Comment conduire cette émotion ?

Cette attitude de défense (de refus de l'émotion) m'oblige à avoir une respiration de plus en plus courte et haute (au niveau de la poitrine, voire au niveau des épaules). Il est donc impératif de transformer la respiration haute et rapide en une respiration abdominale volontairement plus lente¹⁷. Une fois le calme revenu, il faudra rechercher en soi les origines de cette fébrilité, mais sans se culpabiliser ou en cherchant à mettre la responsabilité sur quelqu'un d'autre. Dans cette recherche, il s'agit de trouver ce qui me met sur la défensive.

Ce n'est pas mon fils de cinq ans qui m'agace avec ses questions auxquelles je n'ai pas le temps de répondre. Si j'écoute un peu l'émotion qui m'agite, je vais découvrir que c'est MOI qui ne sais pas lui répondre ou qui ne supporte pas de ne pas savoir prendre le temps qu'il faut pour bien m'occuper de lui.

L'impuissance

Ce sentiment m'indique que des obstacles s'opposent à mes désirs. Aussi longtemps que je suis dans une émotion d'impuissance, je pense que je suis incapable de faire ce que je souhaiterais réaliser.

■ Le message

Ce sentiment d'impuissance m'invite à identifier les pouvoirs que je possède réellement et ceux dont je ne dispose pas encore.

17. Voir chapitre 2 : « Émotions et respiration. », p. 40 et suivantes.

C'est l'occasion de faire le point sur mes valeurs et sur mes qualités au lieu de m'appesantir sur mes points faibles et sur mes défauts. C'est aussi l'occasion de voir comment améliorer ce qui peut l'être (au lieu de le déplorer en vain).

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de l'impuissance

Commencez par repérer les zones où vous avez la possibilité de faire quelque chose. En regardant le verre à moitié plein vous aurez plus de courage pour affronter la partie à moitié vide du même verre. Ensuite, vous chercherez avec profit les zones où vous pensez pouvoir reconquérir ou exploiter de la puissance. Par exemple : « C'est vrai, finalement pourquoi est-ce que je continue de me laisser faire de cette manière ? Il n'y a pas que sa façon de voir qui compte. Moi aussi j'existe et mes désirs sont aussi légitimes que les siens. Je ne suis pas obligé de toujours m'écraser sans rien dire. Moi aussi je peux dire ce que je veux ou ce dont j'ai envie. Après tout, qu'est-ce que je risque ? »

La colère

La colère est un volcan qui sert à repousser une menace ou à l'empêcher d'entrer. C'est un sentiment de puissance intérieure qui permet de protéger son territoire, de faire respecter son identité, ou d'imposer un équilibre dans la relation.

■ Le message

La colère est le signe d'une insatisfaction. Elle apparaît dès qu'un équilibre est rompu ou qu'on ne peut pas se soustraire à quelque chose. C'est une émotion utile et légitime qui aide à mettre des limites pour ne pas être envahi (« *stop, je ne veux pas, je vous interdis de..., etc.* ») ou pour chasser des intrus de son espace (« *ça suffit, je ne veux plus de cela, c'est terminé.* »).

■ Comment conduire cette émotion ?

La colère est le résultat d'une frustration. Elle apporte un surplus d'énergie pour chasser les intrus ou pour se faire respecter. Lorsqu'elle est légitime, il ne faut pas la retenir. C'est ce que l'on appelle de « saintes colères » qu'il faut quand même savoir canaliser pour ne pas aller trop loin.

■ Pour sortir de la colère

Lorsque la colère n'atteint pas son but, ou qu'on ne peut pas l'exprimer, il y a plusieurs choses à faire :

- Tout d'abord, découvrir, comprendre et ressentir l'importance réelle de sa frustration : « Qu'est-ce qui ne va pas ? Quelle est la cause de mon insatisfaction ? En quoi est-ce que je me sens menacé ? » C'est un travail personnel qui demande beaucoup d'honnêteté avec soi-même.
- Comprendre la nature et l'importance de la frustration est un premier pas indispensable. Mais ce n'est qu'un premier pas, car ensuite il faudra reconnaître ses responsabilités. En effet, quand on ne peut pas agir ou faire changer l'autre, on a au moins le pouvoir de faire quelque chose sur soi ou en soi pour découvrir sa part de responsabilité dans l'affaire (sans mettre l'autre en accusation) : « Qu'est-ce que j'ai fait pour en arriver là ? ; Comment me suis-je fourré dans ce pétrin ? ; En quoi ai-je contribué à cette situation ? ; Qu'est-ce que j'aurais dû (ou pu) faire pour éviter tout ça ? ; Qu'est-ce que je n'ai pas voulu voir ? ; Qu'est-ce que j'aurais pu faire et que je n'ai pas fait ? » Le temps passé à répondre à ce genre de questions est inestimable pour commencer à traverser la colère.
- Découvrir comment on s'est mis dans une telle situation, ne veut absolument pas dire qu'on soit coupable. Responsable ne signifie pas coupable. Si je me sens fautif, je vais refouler cette sensation et continuer à rejeter les torts sur l'autre en le transformant en bouc émissaire. Par contre si je vois clairement ma part de responsabilité dans ce qui se passe, si j'ai cette humilité de chercher en quoi j'ai contribué à la naissance ou au développement de toute cette affaire, alors je me mets en position de pouvoir faire quelque chose de positif pour remédier intelligemment à la situation qui m'atteint. C'est ce que l'on peut faire en répondant à cette dernière question qui permet de finir de traverser la colère : « Et maintenant, qu'est-ce que je peux faire concrètement pour améliorer la situation ? »

■ Comment utiliser autrement sa colère

Il est très intéressant de s'attarder sur ce qu'on reproche aux autres. En réalité ce qu'on ne supporte pas chez les autres n'est que le reflet de ce qu'on ne supporte pas en soi. C'est la version moderne de la paille dans l'œil du voisin que l'on critique en ne voyant pas la poutre qui est dans le nôtre. Mais quand on est dans la colère, ce n'est pas la chose la plus facile à faire.

Quand on veut s'améliorer, ce qui nous met en colère chez les autres contient des indices qui peuvent nous aider à découvrir ce que nous ne voulons pas ou ce que nous n'arrivons pas à voir en nous. C'est un indice, pas une similitude. Il faut donc savoir faire preuve d'intelligence, de finesse et d'habileté pour mener cette enquête qui est toujours très payante quand on la conduit à son terme. Par exemple : « Si je ne supporte pas qu'on me pose des

questions, c'est peut-être parce que je me considère comme irréprochable dans ce domaine et que je n'arrive pas à voir mon côté « concierge » qui veut tout savoir sans rien payer. » Autre exemple : « En étudiant pourquoi je suis très agacé quand on me donne des conseils, ou qu'on me reprend lorsque je fais quelque chose, je découvre qu'en fait moi aussi je fais souvent des remarques aux autres. En leur disant comment mieux faire, je réalise maintenant que j'empiète (en toute bonne foi) sur leur intimité et que cela peut les agacer. »

■ Attention, ceci n'est pas de la colère

La colère, c'est un barrage, une barrière que l'on met pour empêcher un envahissement ou pour chasser les envahisseurs hors de chez soi. Il y a des émotions qui ressemblent à la colère mais qui n'en sont pas :

- *L'antagonisme* est une forme d'envahissement. Par exemple, on contre systématiquement quelqu'un pour mieux lui imposer notre point de vue, ou pour lui prouver qu'on est plus fort que lui.
- La *violence* m'incite à défoncer l'obstacle qui m'empêche d'aller là où je veux. (Voir p. 119 : « La violence. »).
- La *révolte* apparaît quand je suis en face de ce que je considère comme une injustice. (Voir p. 118 : « La révolte. »).
- La *rage* est une manifestation d'impuissance qui montre que c'est l'autre qui a gagné. (Voir p. 117 : « La rage. »).

La haine

La haine est une colère contre soi-même dont on fait porter la responsabilité à quelqu'un d'autre. Je lui en veux et je le hais parce que c'est à cause de lui que je souffre tellement.

■ Le message

Si la haine est la marque d'une profonde insatisfaction, c'est aussi et surtout une impuissance à se soustraire à quelque chose

(personne ou situation) que l'on n'a pas désiré. C'est une colère intense doublée de désirs malveillants envers ce qui fait obstacle à ma satisfaction.

J'en veux à quelqu'un de m'avoir causé du tort ou de m'avoir fait du mal. Je ne supporte pas l'idée qu'il l'emporte au paradis. Je veux qu'il paie jusqu'au dernier centime pour tout ce qu'il m'a fait subir.

Dans la haine, on est dépendant de l'autre, on est sous sa coupe, on est à sa merci. C'est parce qu'il ou elle nous tient si bien, qu'on lui en veut tellement. Ainsi en est-il de l'épouse envers son mari, de l'employé vis-à-vis de son supérieur, de l'électeur envers celui pour qui il a voté et qui l'a trahi, ou de l'associé qui m'a mis en faillite en partant avec la caisse et ma femme.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de la haine

Il faut que je commence par accepter cette idée que je suis le principal responsable de ma vie. Aussi longtemps que j'accuse l'autre de ce qu'il me fait subir, je lui donne un pouvoir qu'il n'a pas et je me confirme dans mon impuissance. C'est un cercle vicieux qui ne fera que renforcer ma haine et ma souffrance. Tant que je n'aurai pas vu comment et combien je suis touché par ce qui m'arrive, je ne pourrai pas traverser cette émotion. C'est en ressentant ¹⁸ complètement ce qui m'arrive que je pourrai comprendre et me débarrasser de ce qui m'affecte et m'aveugle.

La rancune

La rancune est une forme de colère particulière car elle contient toujours un désir de vengeance. C'est une colère de longue durée qui s'appuie sur le caractère *inacceptable*, *injuste* ou *intolérable* de ce qui s'est produit. La rancune est d'autant plus tenace qu'on estime que ce qui s'est produit aurait pu être évité :

18. Voir chapitre 16 : « Ressentir pour ne plus souffrir. », p. 301 et suivantes.

« *C'est vraiment de sa faute. Je n'y suis absolument pour rien. Il aurait pu... Il aurait dû...* »

■ Le message

La rancune, c'est de la colère refoulée qui contient un grand désir de vengeance mais sans aucune intention réelle de passer à l'action. On souhaite que le coupable paie pour ce qu'il nous fait subir. « *Je veux me venger. Il va me le payer. Je veux qu'il souffre au moins autant que moi pour tout ce qu'il me fait subir.* » Le problème avec la rancune c'est qu'on n'agit pas contre l'objet de notre haine. On préfère bouder, éviter ou rompre le contact avec celui qu'on estime coupable, plutôt que d'agir directement contre lui. En étant dans la rancune, j'imagine sans cesse tout ce que je pourrais lui dire ou lui faire subir, mais je ne fais rien ! C'est la raison pour laquelle cette émotion peut s'installer et durer très longtemps.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de la rancune

Tout d'abord, il faut avoir la volonté de ne plus se complaire dans cette émotion douloureuse et captivante pour passer à l'action. Il faut aussi du courage pour sortir de ces tourbillons haineux qui s'enroulent et se déroulent sans cesse dans l'imagination. Je dois absolument devenir capable de dire ou de faire quelque chose pour exprimer ce que je suis en train de vivre. Au début, cette expression risque d'être un peu rugueuse. En effet, pour sortir de la colère rentrée qui caractérise la haine, il faut que la colère véritable puisse s'exprimer. Mais les choses iront en s'apaisant au fur et à mesure qu'elles se diront et seront clairement entendues.

Là encore le message « JE »¹⁹ permet de décrire ce que je vis et ce que je ressens sans accuser l'autre. Si j'ai le courage de quitter ces émotions de haine, cette manière de s'exprimer sans agressivité ouvrira la porte au dialogue qui lui-même conduit au changement et peut-être à la réconciliation ou à un pardon véritable²⁰. Une communication vraie fait souvent des miracles. Pour bien éliminer la rancune, il est indispensable de traiter en premier l'émotion de colère qui en est à l'origine. (Voir plus haut).

19. Voir chapitre 4 : « L'embarras. », p. 79.

20. Voir chapitre 18 : « La véritable valeur du pardon. », p. 329.

L'envie

L'envie, dans le sens *d'être envieux* fait partie des colères qui ne s'expriment pas ouvertement. Quand on est envieux on voudrait avoir ce que l'autre possède ou devenir ce qu'il est, mais sans rien faire en échange pour l'égaliser. L'envie est en équilibre entre la jalousie et le désir.

■ Le message

C'est un sentiment qui cache un besoin véritable, mais qui oublie de faire les efforts nécessaires pour le satisfaire. « *Je jalouse ou j'envie son succès, mais... je ne fais pas les efforts qu'il faut pour réussir à mon tour.* » L'envie peut devenir une stimulation lorsqu'elle fournit des raisons de se dépasser (on parle alors de désir). Mais elle sera malsaine si elle pousse à déprécier ou à vouloir contrôler les autres. « *Ce n'est pas juste, pourquoi est-ce que ce sont toujours mes collègues qui ont les meilleures choses à faire et pas moi ?* » Dans ce cas on parle d'insatisfaction, de convoitise, de jalousie, de cupidité, ou de concupiscence.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de l'envie

L'envie permet de cerner et de définir ce que l'on souhaite. Ensuite, c'est à chacun de déterminer s'il veut simplement continuer à rêver ou s'il souhaite passer à l'action pour réaliser son rêve.

La frustration

L'envie se transforme en frustration lorsqu'un sentiment d'injustice vient s'y ajouter. La frustration apparaît quand on pense qu'on n'a pas reçu son dû, sa part, ou ce qu'on attendait.

Elle provoque des émotions secondaires comme le mécontentement, la colère, la jalousie ou la tristesse... La frustration critique facilement, mais elle n'aime pas prendre de risques ou faire des efforts. Elle préfère les solutions faciles et attribue la responsabilité de ce qui arrive à un facteur extérieur qu'elle ne peut contrôler. « *C'est encore un autre qu'on a choisi à ma place. On ne reconnaît jamais ma valeur. Je n'ai jamais de chance...* » En attribuant à d'autres la responsabilité de ce qui nous arrive ou en pensant trop vite que les choses nous sont dues sans tenir compte des circonstances présentes, nous nous positionnons en victime des autres, des événements ou de la vie en général.

■ Le message

Derrière la frustration, il y a toujours un besoin non satisfait, un manque réel ou imaginaire qu'il conviendra d'identifier et d'analyser quand on sera sorti de cette émotion. L'envie, l'insatisfaction, la jalousie, la cupidité, la frustration sont des miroirs qui reflètent nos propres manques :

- Si je jalouse ceux qui ont confiance en eux ou si je ne fais pas confiance aux autres... c'est parce que je manque de confiance en moi.
- Si j'envie ceux qui réussissent (et que je les critique ou les dénigre avec délectation) c'est parce que je n'arrive pas moi-même à réussir comme je le voudrais.

■ Comment conduire cette émotion ?

Il est relativement facile de repérer et d'identifier le manque qui est à l'origine de ce genre d'émotion et qui l'alimente sans cesse. Il suffit d'être honnête avec soi-même et de ne pas se cacher la vérité. Mais c'est vrai aussi que ce n'est pas la chose la plus facile à faire car il est toujours pénible de reconnaître ses faiblesses.

■ Pour sortir de la frustration

Ce processus opère en deux temps qui sont :

- Le questionnement. On s'interroge pour découvrir le manque qui se dissimule derrière l'envie : « Qu'est-ce que cette envie révèle ? Qu'est-ce que je n'ai pas ou qu'est-ce qui me manque et que l'autre possède ?, etc. »
- L' introspection. Il s'agit de repérer et d'explorer mes résistances à faire ce qu'il faut pour combler ce ou ces manques que je viens de découvrir. On trouve alors des réponses du genre :
 - Je ne fais pas ce qu'il faut pour réussir...
 - Je pense que je ne mérite pas de réussir...
 - Pour réussir il faut des relations... et je n'en ai pas.
 - Si j'étais riche je ferais n'importe quoi... mais ceux qui réussissent deviennent méprisants.
 - Si je réussissais, mes anciens amis s'éloigneraient de moi.
 - Etc.

Cette recherche peut se révéler douloureuse mais il faut persévérer car c'est une excellente occasion de progresser, de se développer et d'améliorer sa vie. Il arrive aussi que cette recherche aboutisse à la prise de conscience que l'on n'est pas prêt à faire ce qu'il faut pour satisfaire le besoin qui suscitait notre envie. Dans ce cas l'envie disparaît d'elle-même. Cette recherche est souvent délicate car elle va me conduire vers des peurs plus ou moins profondes et cachées. Ce sont ces peurs qui sont à l'origine de mon incapacité ou de mon inaptitude à faire ce qu'il faut pour avoir ce que je n'ai pas, ou pour être ce que je ne suis pas et... que les autres possèdent. Le besoin insatisfait est le carburant de la frustration. Il est donc essentiel de le repérer. Ensuite, lorsque le besoin a bien été identifié, il restera à découvrir pourquoi je n'arrive pas à faire ce qu'il faut pour obtenir ce qui me manque.

La jalousie

La jalousie amoureuse est une émotion complexe qui contient à la fois de la colère et de la peur :

- Je suis en *colère* parce que la personne que j'aime et dont je suis jalouse risque de me faire perdre quelque chose d'important à mes yeux.

- J'ai peur parce que j'ai des doutes sur ma propre valeur (par exemple ma capacité de séduction) ou sur ce que je pense valoir aux yeux de l'autre (qu'est-ce que je représente pour lui, comment me considère-t-il ?).

La jalousie est synonyme d'insécurité : « *J'ai peur que l'autre ne se détourne de moi pour aimer quelqu'un d'autre. J'ai peur de perdre les avantages que me procure cette relation et cela me met dans une grande insécurité. J'ai peur de perdre dans le cœur de l'autre une place que je ne pense pas vraiment mériter.* » En réalité, la jalousie repose davantage sur un manque de confiance en soi que sur un manque de confiance en l'autre.

■ Le message

La jalousie permet de cerner les besoins importants que je crains de perdre, à tort ou à raison. Elle n'est pas malsaine en elle-même. Mais lorsqu'elle devient excessive elle pose problème et empoisonne la vie. Il y a donc intérêt à reconnaître aussi bien l'importance de la place que l'autre tient dans ma vie que celle que je crois tenir dans la sienne. Il faut aussi s'interroger sur les frustrations affectives qui résulteraient de la perte de l'autre et qui viennent nourrir ma jalousie.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de la jalousie

Je peux m'interroger sur les bénéfices que me procure ma relation avec l'être aimé : « Qu'est-ce que je risque de perdre comme bénéfice ou comme avantage si cette personne me quitte ? Quels besoins, quels manques seraient frustrés si l'autre s'en allait ? Qu'est-ce qui me ferait le plus souffrir ? »

■ Autre technique

Je peux aussi chercher du côté de l'insécurité qui nourrit ma jalousie : « Qu'est-ce qui me met mal à l'aise dans l'idée qu'elle s'en aille ? Quelle insécurité ce danger éveille-t-il ? Quelles incertitudes vis-à-vis de moi-même cela éveille-t-il ? Quel manque de confiance en moi pourrait être à l'origine de cette jalousie ? »

Les sources de la jalousie sont multiples : manque de confiance en soi ; peur de vieillir ; peur de ne plus être capable de séduire, de ne plus être désirable ; se sentir indigne de l'amour de l'autre ; peur de perdre une position privilégiée, etc.

■ Parvenir à communiquer

Quand on a bien repéré les causes de cette jalousie, le plus délicat reste à faire. Au lieu de se laisser entraîner par la jalousie qui nous pousse à vouloir contrôler l'autre pour éviter le pire, il s'agit maintenant (si cela est possible) de communiquer avec cette personne pour lui exprimer nos peurs, nos besoins ou notre insécurité qui sont à l'origine de cette jalousie. Lorsque la communication s'installe et que des problèmes réels apparaissent, il faut s'attacher à les résoudre, mais dans ce cas, on sort de la jalousie.

La rage

C'est une forme de colère qui contient plus ou moins de violence parce qu'on se sent impuissant à résoudre le problème. Je n'ai aucun pouvoir sur ce qui se passe et aucune solution de rechange. Cette impuissance me place, à tort ou à raison, en position de victime et transforme ma colère en énergie destructrice.

J'enrage de ne pouvoir atteindre ce que je souhaite et la seule possibilité qui me reste c'est d'essayer de détruire ce qui me domine et que je ne peux pas contrôler.

Plus la rage dure et s'accumule, plus la pression monte et plus la réaction est violente. C'est le principe de la cocotte-minute. Les explosions de rage apportent un peu de soulagement en donnant le sentiment illusoire de faire quelque chose. Mais généralement cela ne change rien en profondeur. Le problème subsiste et les résultats d'une explosion de rage sont en général plus négatifs que positifs. Bien souvent, la rage n'a pas beaucoup d'effets utiles et ne permet pas de dépasser les obstacles qui s'opposent à la satisfaction de nos désirs.

■ Le message

La rage me dit qu'un obstacle interfère avec la satisfaction d'un besoin et que je me sens impuissant à combattre ce qui barre la route. Il peut être bon d'exprimer son « ras-le-bol » à condition de ne pas s'arrêter là. Évacuer le trop-plein de la charge émotionnelle sera positif si ensuite je fais quelque chose pour sortir de mon impuissance.

■ Comment conduire cette émotion ?

La rage étant liée à l'impuissance, la seule solution possible consiste à cesser de compter sur les autres et à prendre les choses en main pour sortir de cette impuissance. Lorsque l'on est impuissant en face de quelque chose sur lequel on ne peut absolument pas intervenir (comme la maladie ou la mort) il est bien plus sain d'accepter la réalité de son impuissance et de vivre avec les sentiments que cela provoque, ou de les traverser, notamment à l'aide des outils contenus dans la deuxième partie de cet ouvrage. ²¹

La révolte

La révolte est un mélange détonant fait de rage et d'indignation. L'impuissance ressentie en face de ce qui me domine peut me donner ce qu'il faut de courage et de force pour inventer une solution à ce que je considère injuste ou qui me révolte.

■ Le message

Dans une révolte ce n'est pas le problème qui compte ; c'est la solution qu'on va inventer et mettre en œuvre. Certains sont toujours révoltés. Ils puisent, dans ce qui devient vite une drogue, l'énergie

21. Voir les outils présentés dans les chapitres 10, 11 et 12.

qui leur manque pour continuer à vivre. Malheureusement ils ne sortent pas de cette expérience négative et ne cherchent pas à atteindre des buts positifs. Ils ne vivent que pour et par la révolte. D'autres ont peur de se laisser entraîner dans ce sentiment de révolte. Ils préfèrent rester dans l'impuissance (voir chapitre 7 : « L'impuissance », p. 129) avec le risque de tomber dans une dépression à cause de leur incapacité à s'opposer à ce qui les opprime.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de la révolte

Il faut identifier les besoins qui sont en cause ainsi que les valeurs qu'on estime bafouées. Ensuite, il faut utiliser l'énergie de cette émotion pour qu'elle nous amène à découvrir les actions nécessaires pour résoudre ou apaiser la situation. Dans ce cas, c'est l'imagination qui doit être au pouvoir (voir chapitre 13 : « La puissance de l'imagination »), p. 244.

La violence

La violence consiste à forcer quelqu'un contre sa volonté en utilisant la force physique ou psychique. Intimider, menacer, frapper, infliger des blessures physiques ou morales, c'est faire un usage volontaire de sa force pour atteindre un but personnel en contraignant l'autre. Être violent, c'est un moyen d'obtenir quelque chose qu'on pense difficile, voire impossible, à obtenir autrement. On ne peut pas être violent par inadvertance. La personne violente (le violeur) est un lâche qui cherche à atteindre un but en s'appuyant davantage sur la faiblesse de l'autre que sur sa propre force.

Il n'est pas facile de définir un acte de violence. Pousser quelqu'un n'est pas obligatoirement violent, mais le gifler peut être considéré comme un acte de violence, car le geste est humiliant et atteint l'intégrité psychique de la personne. Celui qui terrorise son entourage au moindre prétexte fait preuve de

violence. Celui qui hurle sa colère parce qu'il est excédé, n'est pas obligatoirement violent. C'est quelqu'un qui communique avec intensité. Il est extrêmement préjudiciable de ne pas exprimer, même très fortement, ce que l'on a sur le cœur. Se taire et réprimer ses sentiments sous le faux prétexte de ne pas vouloir paraître violent est une erreur et un poison qui minent et détruisent les relations.

■ Le message

Il ne faut jamais accepter la violence. L'accepter une seule fois, c'est mettre le doigt dans un terrible engrenage d'où il sera de plus en plus difficile de sortir.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de la violence

En face de la violence il faut réagir immédiatement et sans ambiguïté en stoppant l'acte ou la personne violente et/ou en dénonçant clairement et fermement ce qui nous paraît inacceptable. Même s'il vaut mieux réagir le plus vite possible, il n'est jamais trop tard pour le faire.

La manipulation

La manipulation se rencontre partout mais elle n'est jamais la même. Pour s'y retrouver on peut classer les manipulateurs en fonction de leur nocivité :

- Le manipulateur type I a une intention positive. Il agit pour mon bien ou pour me faire une surprise agréable.
- Le manipulateur type II a une intention égoïste. Il ne songe qu'à ses intérêts sans se soucier des conséquences que cela va me causer. Cependant, il est accessible au dialogue et peut changer ou se remettre en cause.

- Le manipulateur type III est dangereux et pervers. Son unique intention est de me détruire ou de détruire un aspect de ma personnalité qui, croit-il, le met en danger. Et rien ne le fera changer tant qu'il ne sera pas parvenu à ses fins. Il tente souvent de se faire passer pour un manipulateur type I, mais c'est pour mieux me détruire. Il ne sert à rien de vouloir discuter avec un tel manipulateur²² car il est persuadé d'être dans son bon droit. Pour une raison connue de lui seul, il doit absolument me détruire ou me faire changer. Mais lui, rien ne le fera changer d'avis. Il n'est pas accessible au remords et ne peut reconnaître ses torts. Le manipulateur type III s'attaque en général aux personnes qui sont en situation de faiblesse ou d'impuissance. Il les affaiblit, il les épuise par de multiples coups répétés et surtout il fait en sorte que sa victime se sente responsable et coupable de ce qu'il lui fait subir.

■ Le message

Le manipulateur cherche à créer une émotion chez sa victime. Sans émotion il ne peut pas y avoir de manipulation. Généralement nous cédon à la manipulation pour éviter de vivre une émotion qui nous paraît pire que la manipulation elle-même. Ce sont bien souvent des émotions en lien avec le besoin d'être aimé et la peur d'être rejeté. Exemple : « *Je préfère encore céder et me faire avoir que de passer pour un égoïste, un ignorant, un avare, etc.* » Le meilleur moyen pour faire échouer une manipulation consiste à faire face résolument à l'émotion que le manipulateur tente d'éveiller en moi. Un manipulateur ne peut rien faire contre quelqu'un qui est ou qui paraît insensible à ses manœuvres.

■ Comment conduire cette émotion ?

La manière de répondre à la manipulation dépend du type de manipulateur auquel on est confronté.

22. Pour en savoir plus, lire *Manipulation : ne vous laissez plus faire !* du même auteur aux éditions Eyrolles, 2004.

■ **Faire face à un manipulateur type I**

Si l'on est en présence d'une véritable manipulation type I, il ne faut rien faire car l'autre agit pour mon bien ou veut me faire une surprise. Il serait ridicule de se défendre. Il vaut mieux se laisser faire ou apprécier la surprise.

■ **Faire face à un manipulateur type II**

Il est tout à fait possible de discuter avec un manipulateur type II et de le faire changer d'avis. C'est un égoïste qui ne pense qu'à lui, mais il est accessible au dialogue. On peut discuter ou négocier avec lui et même le faire changer d'attitude ne serait-ce qu'en lui indiquant clairement le préjudice qu'il s'apprête à nous faire subir ou qu'il nous inflige déjà.

■ **Faire face à un manipulateur type III**

Il ne faut surtout pas croire que la situation va s'arranger avec le temps ou que le manipulateur va changer de comportement. Cela n'arrive jamais ! Le « manipula *tueur* » est un lâche qui travaille dans l'ombre en nous affaiblissant pour mieux nous terrasser. La première chose à faire est donc d'identifier clairement le véritable manipulateur car il brouille les pistes en agissant souvent par personne interposée ; mais c'est toujours lui qui tire les ficelles.

Ensuite, il faut devenir capable de dépasser la peur qu'il éveille en nous. Pour cela il faut comprendre que c'est un faible et un lâche qui ne tire sa puissance que de mon ignorance de sa véritable faiblesse. Quoi qu'il dise, ses menaces ne sont que des illusions, des mirages, sans réalité ni fondement. Il faut bien saisir qu'il ne me tient que parce que je me laisse intimider, que je crois à ses menaces et surtout parce que j'ai peur de lui.

Dès que je comprends pleinement qu'il ne me tient que par son chantage, que ses paroles ne sont que du vent et qu'il ne peut rien faire de concret contre moi, je n'ai plus peur de lui et je lui échappe à 80 %. Il perd aussitôt le pouvoir et l'emprise qu'il avait sur moi et qui me paralysaient. Je suis alors en mesure de le contrer et de mettre fin à ses agissements en faisant ce qu'il convient de faire.

La trahison

À proprement parler, la trahison n'est pas une émotion. Mais c'est une situation tellement courante qu'on ne pouvait pas la passer sous silence. Le fait de se sentir trahi est toujours une surprise et une déception. Pour celui qui la subit, la trahison correspond à la rupture d'un contrat de confiance qui le liait avec quelqu'un sur qui il comptait. On ne peut pas se sentir trahi par quelqu'un en qui on n'a pas confiance.

■ Le message

Il est explicite et tient en peu de mots : « *J'ai eu tort de faire confiance à cette personne.* »

■ Comment conduire cette émotion ?

On peut regretter, se lamenter, pleurer ou hurler de rage, mais au bout du compte, la trahison ne fait que nous inviter à revoir les termes de notre relation avec cette personne. Peu importe la qualité des relations que nous avons eues auparavant avec elle. Maintenant il y a de nouvelles données (la trahison) et il faut donc réévaluer et réajuster nos rapports avec elle. Si je tiens à cette personne je peux lui exprimer ce que je ressens et la souffrance que ses actes ont provoquée en moi. Exprimer ce que l'on ressent à l'aide du message « JE »²³ est un point de départ positif et constructif. Mais plus la trahison aura été vécue comme importante, et plus la reconstruction de la relation sera longue. Signalons quand même qu'il y a aussi des trahisons malveillantes comme la manipulation type III (voir ci-dessus) qui ne peuvent pas être réparées autrement que par la dénonciation et la rupture.

L'essentiel de ce chapitre...

Les émotions qui sont en rapport avec la colère apparaissent lorsqu'un équilibre a été rompu ou lorsque nous avons *refusé* quelque chose pendant trop longtemps. Elles ont un éventail très large qui débute avec l'impatience, l'agacement, l'impuissance, la colère, la haine, et la rancune. Elles continuent avec l'envie, la frustration et la jalousie, pour se terminer avec la rage, la révolte, la violence, la manipulation et la trahison.

La présence de ces émotions révèle notre aveuglement ou notre surdité en face de certaines réalités. Elles sont aussi parfois le signe de notre incapacité à résoudre correctement certaines difficultés. Mais il n'est jamais trop tard pour réagir. Quelle que soit l'émotion de colère qui nous agite, il est toujours possible de faire quelque chose pour la comprendre, la traverser et remonter la pente. Mais cela demande du

23. Voir chapitre 4 : « L'embarras : s'exprimer sans choquer. », p. 80.

courage et surtout une bonne dose d'humilité car il n'est pas facile de se remettre en cause et de voir sa part de responsabilité lorsqu'on est blessé ou touché au plus profond de soi.

Justifier ses émotions en accusant les autres ou en leur faisant porter la responsabilité de ce qui nous arrive est le plus sûr moyen de dégringoler dans les émotions du stress, de l'angoisse ou de la dépression comme va nous l'expliquer le chapitre suivant.

Chapitre 7



Le dictionnaire émotionnel du stress

À l'heure actuelle, 56 % des Français – soit plus d'une personne sur deux – souffrent régulièrement d'angoisse et 6 millions d'entre nous vivent dans un état dépressif. En terme de mortalité, le stress est devenu un facteur de risque plus important que le tabac et d'après certaines enquêtes, il apparaît que 50 à 70 % des consultations chez le médecin sont motivées avant tout par le stress.

Avec un Français sur sept qui consomme régulièrement des tranquillisants ou des antidépresseurs, la France arrive largement en tête des pays occidentaux pour la consommation des médicaments psychotropes. Notre consommation est même supérieure de 40 % à celle des USA qui eux sont les champions du monde des anti-inflammatoires. En dehors de la prise de médicaments, près de 9 millions de cachets de somnifère sont avalés chaque soir par nos concitoyens et tout le monde sait que la consommation d'alcool et de tabac est une manière de compenser les problèmes liés au stress et à la dépression.

C'est ainsi que dans notre pays, sur 15 millions de consommateurs d'alcool, un tiers, soit 5 millions de personnes, en sont dépendantes et 50 000 en meurent chaque année. Pour ne pas être en reste, la moitié des 18 millions de fumeurs actifs souffrent de troubles graves liés au tabagisme et 700 000 en meurent tous les ans.

Nous ne sommes pas préparés à affronter les troubles de notre existence. Cela ne s'apprend pas à l'école et chacun se débrouille comme il peut. Mais une mauvaise gestion des émotions a des conséquences dramatiques comme le sont par exemple les fatigues chroniques, l'anxiété, la dépression, les maladies cardiovasculaires, l'affaiblissement du système immunitaire, certains cancers, etc.

Ce chapitre, qui est consacré aux émotions du stress, va nous permettre d'identifier, de comprendre et de faire face à la déception, au découragement, à l'impuissance, à l'écœurement et au dégoût. Nous verrons ensuite comment faire face aux émotions comme la tristesse, la peur, l'anxiété, l'angoisse, les crises de panique, les phobies et la dépression.

La déception

Après une grosse déception, la tentation est grande de vouloir abandonner ou de limiter ses ambitions. On trouve alors plein de bonnes raisons et de justifications pour légitimer cet *abandon de désir*. La déception est un stress plus ou moins important qui se manifeste lorsqu'une attente ou un espoir ne s'est pas réalisé ou lorsqu'il n'a pas été comblé. On ne peut pas être déçu sans avoir eu une attente préalable. La déception est une formidable occasion pour identifier ses véritables désirs, comprendre ce qui se passe, et en tirer les leçons pour mieux réussir la prochaine fois.

■ Le message

Le contenu de la déception est clair : « *Ne te décourage pas, ne renonce pas, et fais ce qu'il faut pour retrouver des forces et aller de l'avant.* »

■ Comment conduire cette émotion ?

La déception est à la mesure de la différence qui existe entre ce que l'on vit et ce que l'on avait espéré vivre.

■ Pour sortir de la déception

Quand on est déçu par quelque chose ou par quelqu'un, il faut commencer par identifier précisément le désir qui n'a pas été satisfait. C'est un avis de recherche pour découvrir aussi pour quelles raisons cela est arrivé.

1°) Identifier exactement le désir déçu

Voici le genre de questions à se poser : « Qu'est-ce que j'attendais précisément et qui ne s'est pas produit ? ; Qu'est-ce que j'aurais voulu avoir et que je n'ai pas ? ; Qu'est-ce que j'ai très exactement perdu ? ; etc. » Cette enquête doit être minutieuse et ne pas se borner à des généralités. Il faut définir précisément et concrètement le manque réel, c'est-à-dire ce que l'on a perdu ou ce qui nous manque dans cette affaire. Sinon ce travail ne servira à rien.

2°) Évaluer les responsabilités de manière équitable

Lorsque le désir a été parfaitement reconnu, il reste encore à répartir les parts de responsabilité. Généralement on accuse l'autre ou les autres d'être responsables de nos ennuis. Les questions suivantes vont nous aider à mieux voir le partage des responsabilités : « En quoi suis-je véritablement responsable de ce qui s'est passé ? ; Quelle est ma part de responsabilité dans cette affaire ? ; Qu'est-ce que j'aurais pu ou dû faire pour éviter que cela n'arrive ? » Cette recherche viendra équilibrer la part de responsabilité que l'on fait généralement porter aux autres et qui parfois atteint les 100 pour 100 lorsque l'on est très déçu ! Cette recherche est une porte ouverte au dialogue et à la réconciliation.

Les deux étapes de cet exercice permettent de tirer les leçons d'une déception, d'en mesurer les parts de responsabilités, et d'en sortir plus fort pour éviter que l'expérience ne se renouvelle.

■ La déception croisée

■ Pour sortir de la déception croisée

Lorsque deux personnes sont déçues l'une par l'autre, notamment à l'intérieur d'un couple, il est conseillé à chacune d'entre elles de compléter l'exercice précédent en inversant les questions, ce qui donne :

- Qu'est-ce que l'autre attend de moi ? (Identifier le ou les désirs précis).
- Comment est-ce que je réponds à ses attentes ? (Faire la liste des réponses).

On peut également faire des listes de réponses aux deux questions suivantes : « Qu'est-ce que j'ai reçu ? Qu'est-ce que j'ai donné ? » Ou encore : « Qu'est-ce que je n'ai pas reçu ? Qu'est-ce que je n'ai pas donné ? »

Le découragement

Cette émotion fait suite à des échecs répétés et donne l'impression que l'on n'est pas capable de réussir quelque chose. Le découragement résulte du manque de confiance en soi, du manque de ténacité, ou d'une faiblesse du courage. Il découle obligatoirement d'une évaluation (négative) entre un but à atteindre et les efforts que cela va demander. Le problème ne se trouve donc pas dans mes capacités mais dans ma manière de les utiliser.

■ Le message

Le découragement nous invite à regarder le problème en face pour trouver une meilleure manière de s'y prendre : « *Comment pourrais-je faire autrement pour y arriver ?* »

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir du découragement

On peut gémir et geindre sur son incapacité, sur son manque d'entrain ou sur n'importe quelle autre difficulté. Mais on peut aussi examiner plus attentivement l'objectif à atteindre pour revoir notre manière de faire.

Si une difficulté m'apparaît trop importante au point de m'enlever tout courage et de me saper le moral, je peux décomposer ce travail en éléments plus maniables et moins démoralisants. Par exemple, si je suis découragé à la simple idée de devoir ranger ma maison, je peux décider de morceler ce travail en plusieurs petites séquences simples et réalisables sans trop d'effort. Au lieu de vouloir ranger ma maison d'un seul coup (et de ne rien faire), je vais commencer par ranger une pièce. Ensuite, peut-être un autre jour, je rangerai une autre pièce et ainsi de suite jusqu'à ce que le travail soit terminé.

Si c'est encore trop lourd, je peux au moins chercher à mettre un peu d'ordre dans un endroit de la pièce, ou simplement faire la liste de tout ce qu'il y a à faire. L'essentiel, c'est de faire quelque chose !

Lorsqu'une petite séquence est terminée, il faut savoir prendre le temps d'observer ce qui a été fait. On se donne ainsi du

courage en constatant qu'il y a maintenant moins de choses à faire et que nos premiers efforts ont été couronnés de succès.

Un vieux Chinois dit un jour à son fils : « Toi qui as étudié, tu pourras peut-être trouver un moyen d'enlever ce gros caillou qui est dans le jardin, pour le porter au sommet de la colline. » Toute la journée, le fils essaie de déplacer la lourde pierre. Il emploie toute sa force, toute son intelligence, toute sa ruse et tous ses muscles. Mais rien n'y fait, la pierre ne bouge pas. Le soir venu, il avoue son échec à son père qui lui dit en souriant doucement : « Pourquoi n'as-tu pas pensé à la briser, et la porter morceau par morceau ? »

Il est facile de se laisser aller au découragement et d'abandonner ce qu'on avait entrepris. Mais comme le disait Charles Péguy, « *c'est d'espérer qui est difficile* »²⁴ car il faut beaucoup de courage pour continuer quand tout nous invite à abandonner.

L'impuissance

L'impuissance est du découragement poussé à son extrême. C'est le résultat d'une évaluation personnelle concernant des obstacles qui m'empêchent d'agir ou d'atteindre mon but. Pour être découragé il faut avoir considéré que certains obstacles étaient absolument insurmontables. Cela ne veut pas dire qu'ils le sont réellement, mais que je les considère comme tels et que je me sens complètement impuissant.

■ Le message

L'impuissance m'invite à faire la distinction entre le pouvoir réel dont je dispose et celui qui n'est pas entre mes mains.

24. D'après Charles Péguy, *Le Porche du mystère de la deuxième vertu*, Gallimard poche, 1911.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de l'impuissance

Il faut commencer par identifier ce que je n'ose pas faire :

- Pourquoi ou en quoi est-ce que je me sens impuissant ?
- Qu'est-ce qui me paraît insurmontable ?
- Qu'est-ce que je me sens absolument incapable de faire ?

Une fois cela établi, c'est à moi de voir ce qu'il est faisable de réaliser ou pas. Je peux fractionner la difficulté en plusieurs éléments plus maniables ou plus faciles à exécuter. Je peux aussi faire en sorte d'améliorer mes compétences de manière à pouvoir agir plus librement et plus efficacement.

L'écœurement et le dégoût

■ Le message

L'écœurement m'indique que quelque chose a été dépassé, m'écrase ou se révèle infranchissable. « *Je suis écœuré ! Je suis allé au bout de ce que je pouvais faire mais rien n'y fait ; c'est impossible, je n'y arriverai jamais ; je n'aurais jamais cru cela possible.* »

Le dégoût cache souvent une réalité que nous refusons de nous avouer. Il est généralement synonyme de rejet ou de trop-plein. Par exemple la peur des araignées ou celle des souris peut cacher une répulsion (ou une envie refoulée) de choses beaucoup plus inavouables qu'on préfère transférer sur ces petits animaux. Il faut savoir réagir dès les premiers signes de dégoût ou d'écœurement, car plus on attend, moins on aura d'énergie pour trouver une réponse adéquate.

■ Comment conduire ces émotions ?

■ Pour sortir de l'écœurement ou du dégoût

Ces émotions sont doubles car elles contiennent à la fois de la colère (à cause de ce qui m'arrive) et de la tristesse (à cause de mon incapacité à faire face à la situation).

Il me faut donc commencer par accepter de vivre complètement ma colère ²⁵ avant de pouvoir ressentir profondément ma tristesse (voir ci-dessous). Ces deux étapes permettent de découvrir ce qui manque ou ce qu'on a perdu. Il faut consacrer suffisamment de temps à traverser ces deux couches émotionnelles car ce n'est qu'ensuite qu'on pourra découvrir et mettre en œuvre ce qu'il convient de faire pour répondre à ces émotions.

La tristesse

La tristesse couvre une large palette d'émotions comme le *cafard*, la *mélancolie*, la *morosité*, la *déprime*, le *chagrin*, le *deuil*... Elle est d'autant plus importante et douloureuse qu'on est touché par l'absence ou par la perte d'une personne, d'un objet, d'un animal ou d'une situation.

■ Le message

La tristesse nous dit qu'il y a un manque à combler, un besoin affectif en souffrance ou quelque chose de raté.

■ Les mauvaises solutions

- La société et les bonnes manières nous empêchent souvent de vivre pleinement cette émotion. On nous invite alors « à faire contre mauvaise fortune bon cœur ; à garder le sourire ; à ne pas se laisser aller, à faire un petit effort... » Mais le refoulement ne sert à rien car même cachée, l'émotion demeure toujours présente.
- Lorsque la douleur devient insupportable, certains transforment leur tristesse en colère. Ils ont ainsi la sensation de faire quelque chose en s'attaquant par la pensée, par la parole ou par les actes à celui ou ceux qu'ils estiment être responsables et coupables de leur manque.

25. Voir chapitre 6 : « La colère. », p. 108.

- Ceux qui ont du mal à s'affirmer ou à se mettre en colère, vont décharger leur tristesse en l'extériorisant avec des larmes. Ce sera leur manière à eux de montrer leur impuissance et leur frustration.
- Rester dans une mélancolie sans fin, ruminer sa vengeance, attaquer un supposé coupable pour le détruire, ou pleurer à longueur de journée sur son malheur ne sert à rien si cela ne conduit pas à rechercher le véritable manque ou le véritable besoin en souffrance (voir l'exercice ci-après).

Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de la tristesse

Avant de pouvoir travailler sur une tristesse, il faut commencer par la reconnaître et l'accepter avec toute la vulnérabilité et la mise en danger que cela implique. Cette démarche est importante, car si on ne reconnaît pas ses faiblesses, on va se concentrer sur les défauts ou sur les torts de l'autre en le considérant comme responsable et coupable de notre tristesse ou de notre chagrin. C'est d'ailleurs ce qui se passe dans de nombreux couples quand l'un ou l'autre (sinon les deux) refusent de montrer sa vulnérabilité en cachant ses besoins affectifs réels. ²⁶

■ Traverser la tristesse

Pour traverser la tristesse d'une perte ou d'un deuil, il faut expérimenter toutes les autres émotions qu'elle peut contenir. L'exercice suivant va donc nous amener à traverser dans l'ordre : la dénégation, puis la colère, la négociation et la dépression avant d'arriver à son acceptation sereine et à la reconstruction.

1°) La dénégation

Le fait d'analyser avec précision ce qu'on a perdu aide à accepter la réalité de la perte. Pour surmonter la dénégation ou le refus de ce qui manque, décrire simplement ce qu'on a perdu : « J'ai perdu..... »

2°) Pour exprimer sa colère, compléter la phrase suivante : « Je suis fâché contre... parce que..... ». Identifier celui que l'on pense être « coupable » de notre malheur et dire pourquoi, aide à dissiper la colère.

3°) La troisième étape correspond au stade de la négociation

« Quand je parlerai de ce qui m'arrive à... je dirai..... »

Variante : « Si je retrouvais (ce que j'ai perdu) je promets de..... »

Cette étape permet de réfléchir aux moyens de retrouver ce que l'on a perdu mais sans aggraver le problème car il arrive souvent qu'on agisse trop vite sans réfléchir. Si l'on est

26. Voir chapitre 4 « L'embarras », p. 79, ainsi que « La déception croisée », p. 127.

certain de ne jamais pouvoir retrouver ce que l'on a perdu, utiliser la variante « Si je retrouvais... »

4°) Pour finir de traverser la dépression (même petite) qui accompagne toujours une perte, il faut s'efforcer de trouver quatre adjectifs qui décrivent le mieux possible ce que l'on ressent. Cette étape n'est pas la plus simple, car plus on décrit ses considérations avec précision, plus celles-ci tendent à se modifier.

Adjectifs :	Définition de ces adjectifs :
.....
.....
.....
.....

5°) Cette avant-dernière étape aide à reconnaître (à accepter sereinement) la réalité de la perte. Pour cela il faut prendre conscience des avantages ou des bénéfiques qu'on peut en retirer.

« J'ai vraiment irrémédiablement perdu..... Mais en même temps j'ai gagné (retrouvé, récupéré, etc.)..... » Cette recherche ne peut se faire que lorsque toutes les étapes précédentes de la procédure ont été correctement menées.

6°) Reconstruction

Pour finir de traverser la tristesse ou le chagrin et pour passer du statut de victime à celui de créateur de sa vie, il reste une chose à faire : définissez en 25 mots maximum les mesures que vous comptez prendre pour surmonter votre chagrin, pour compenser votre perte et pour sortir de votre situation. Cette description doit répondre aux questions suivantes : « Que vais-je faire, avec qui, quand, où, comment et pourquoi vais-je le faire ? C'est ce qu'on appelle le système du Quoi ? Qui ? Quand ? Où ? Comment ? Pourquoi ? » L'obligation de rédiger les résultats de cette recherche en 25 mots doit être absolument respectée car cela force à condenser la rédaction des objectifs de manière sérieuse et approfondie.

La peur

Les termes pour qualifier la peur sont nombreux et en mesurent le degré de gravité. C'est ainsi que l'on parle entre autres de *crainte*, d'*appréhension*, de *trac*, d'*effroi*, de *frayeur*, d'*épouvante* ou de *terreur*.

La peur est déclenchée par la perception d'un danger *éventuel* à venir. Elle n'est donc pas objective. C'est une projection mentale dans le futur. On commence par imaginer ce qui pourrait se produire et ensuite on tremble à l'idée de ne savoir quoi faire *si jamais* cet événement se produisait. « *Si jamais telle chose se*

produisait, je ne saurais pas comment affronter ou faire face à cet événement ! » Mais la plupart des choses qui nous font trembler ne sont que des scénarios virtuels qui tournent dans nos têtes et qui ne se réalisent pour ainsi dire jamais.

Cependant et par certains aspects, la peur est utile car si elle n'évite pas le danger, elle a au moins le mérite de nous le signaler. Dans ces cas-là, la peur nous dit peut-être que nous ne sommes pas assez préparé, que nous devrions nous informer ou nous organiser davantage. C'est notre pédale de frein pour ralentir avant d'aborder un virage dangereux. Dans certains cas, elle nous aidera à mieux encaisser un choc douloureux. Le courage consiste à dominer sa peur et à s'en servir utilement au lieu de la refuser ou de la nier. Il n'y a que les inconscients qui n'ont jamais peur.

■ Le message

Selon les situations, la peur porte l'un ou l'autre de ces messages :

- Soit elle indique une incapacité ou une inaptitude. Par exemple : « *Si j'ai peur des autres ou si j'ai peur d'être rejeté, c'est parce qu'au fond de moi je pense que je ne suis pas digne d'être aimé.* » Ou si une mère dit à son fils : « *Sois prudent en conduisant et téléphone-moi dès que tu seras arrivé* », cela signifie en réalité : « *Si jamais il t'arrivait quelque chose, je serais absolument incapable de le supporter.* »
- Soit elle prévient qu'il y a un danger possible et indique ce qu'il faudrait faire pour éviter ce danger : « *Je vois des gendarmes sur le bord de la route et je ralentis immédiatement...* »

■ Comment conduire cette émotion ?

La peur est une émotion d'anticipation qui pousse à éviter des choses qui paraissent dangereuses, inquiétantes ou démesurées. Mais ces craintes ne sont pas toujours fondées. Il est donc indispensable de savoir différencier les peurs rationnelles des peurs irrationnelles :

- Les peurs rationnelles signalent un danger réel et objectif. On doit absolument tenir compte d'elles. Elles sont utiles et ne nous empêchent pas d'avancer. Elles nous évitent des ennuis ou des accidents ultérieurs. « *La peur de tomber me fait marcher précautionneusement sur le sol verglacé.* »
- Les peurs irrationnelles sont celles qui, au-delà de toute logique, nous empêchent d'avancer ou nous paralysent. « *Peur de parler en public, peur d'aborder un inconnu, peur d'être enlevé par des extraterrestres, etc.* »

■ Pour sortir de la peur

Pour identifier une peur il faut s'interroger de la manière suivante : « Concernant cette peur, qu'est-ce qui pourrait m'arriver de pire ? Quelle est la chose la plus horrible qui pourrait se produire dans cette situation précise ? Qu'est-ce qu'on me ferait si jamais je... » En répondant (par écrit) à chacune de ces questions on se demandera aussitôt : « Cela peut-il objectivement se réaliser ? »

Les réponses qui s'en suivront permettront alors de voir s'il s'agit d'une peur rationnelle à laquelle on peut réagir ou d'une peur irrationnelle qu'il est possible de désensibiliser, de neutraliser ou de désactiver comme cela est expliqué dans la deuxième partie de cet ouvrage (dans les chapitres 10, 11 et 12).

■ Les émotions qui dérivent de la peur

La crainte ou l'appréhension sont des peurs de faible intensité. Le trac est un mélange plus ou moins désagréable d'excitation agréable à l'idée de réussir quelque chose et de peur de ne pas y arriver. L'effroi, la frayeur ou l'épouvante sont des peurs de plus en plus intenses en rapport avec des menaces violentes ou extraordinaires. Enfin la terreur est une peur extrême à l'intérieur de laquelle on est incapable de réagir. C'est cette dernière émotion que les terroristes ou les dictateurs cherchent à créer sur des populations entières pour mieux les contrôler.

La dépendance

La dépendance au tabac, à l'alcool, au chocolat, aux médicaments ou à des drogues n'est pas une émotion véritable. Mais si nous abordons quand même ce problème, c'est parce que l'assu-

jettissement à ces produits a toujours un rapport très étroit avec des émotions désagréables souvent très anciennes et inconscientes.

Quand on n'arrive pas par exemple à se débarrasser du besoin de fumer, ce n'est pas par faiblesse de caractère ou par manque de volonté. La dépendance n'est pas non plus une mauvaise habitude qu'on a du mal à changer ni un problème d'hérédité ou d'environnement. Si l'on ne parvient pas à décrocher d'un produit, d'une habitude ou d'une relation délétère, ce n'est pas parce que l'on est timoré, fragile ou sans volonté. La réponse est beaucoup plus simple que cela. Si l'on est devenu « accro » à quelque chose ou à quelqu'un, c'est parce qu'on n'a pas trouvé de moyen plus efficace pour calmer un vieux sentiment d'anxiété souvent oublié ou refoulé.

■ Le message

La dépendance plonge ses racines dans notre inconscient et trouve toujours sa nourriture dans une anxiété précise qui en est à l'origine. Cette nouvelle manière de concevoir la dépendance comme étant le fruit d'une anxiété plus ancienne apporte du soulagement et de l'espoir à celui ou à celle qui en fait la découverte. En comprenant l'origine du problème, on est déjà sur la voie de la guérison.

■ À quoi sert la dépendance ?

La prise de substance addictive permet, soit de suspendre momentanément une émotion désagréable, soit de provoquer une sensation agréable pour masquer une anxiété sous-jacente. On parle alors de bénéfices secondaires dont voici quelques exemples : on fume pour se détendre ou pour avoir une contenance ; on boit pour se donner de l'assurance ou pour oublier ; on mange pour se consoler ou pour se récompenser ; on prend des drogues ou des médicaments pour repousser des problèmes ; on reste avec quelqu'un pour ne plus subir une angoisse ou pour ne pas avoir à

se confronter à une peur insupportable ; etc. Mais derrière ces pseudo avantages il ne faut pas oublier que la dépendance prend toujours sa source dans une anxiété précise. Dans toute addiction, la drogue ne sert qu'à soulager (temporairement) l'anxiété qui se cache derrière. La meilleure preuve en est que, lorsqu'on prive quelqu'un de son poison favori, cette personne devient rapidement de plus en plus agitée et anxieuse car rien ne vient apaiser l'anxiété de base qui se manifeste alors sans retenue.

Si l'on utilise une drogue, c'est parce que cette substance est capable de calmer une agitation intérieure et une anxiété plus ou moins consciente. Ensuite, on entre dans la dépendance quand on a régulièrement besoin de cette drogue pour apaiser une anxiété diffuse et coutumière. Le désir de se débarrasser de cette dépendance peut à son tour générer une nouvelle détresse. Dans ce cas il s'agit d'une anxiété secondaire qu'on ne doit pas confondre avec l'anxiété plus ancienne et plus fondamentale qu'il faudra découvrir si l'on veut se débarrasser de cette addiction. La peur du cancer peut angoisser le fumeur, mais ce n'est pas cette anxiété qui, au départ, l'a poussé à fumer.

■ La dépendance affective

La dépendance affective (le fait de ne pas pouvoir se passer de quelqu'un) procède absolument du même phénomène. Malgré les souffrances endurées, on reste accroché à une personne (physiquement ou en imagination) parce que ce rapport calme une angoisse fondamentale et sous-jacente. La dépendance affective, c'est par exemple la femme battue qui ne peut quitter son compagnon ou qui le défend malgré tout ; c'est le mari trompé et bafoué qui ne peut se résoudre à quitter celle qu'il croit aimer par-dessus tout ; c'est l'amoureux délaissé qui ne peut oublier sa bien-aimée ; c'est aussi celui ou celle qui se sent manipulé mais qui ne peut se résoudre à couper la relation malgré les souffrances endurées²⁷.

27. Voir *Manipulation : ne vous laissez plus faire !* même auteur, même éditeur.

L'origine de cette dépendance affective se cache à l'intérieur de vieilles idées toutes faites et toujours angoissantes qui ressemblent plus ou moins à ceci : « *Je reste avec elle (lui) parce que je ne supporte pas l'idée de vivre seul(e) ; personne d'autre ne peut m'aimer ; je ne peux pas l'oublier ; je ne pourrai jamais trouver quelqu'un d'autre ; je suis totalement incapable de me débrouiller tout seul ; c'est la femme (ou l'homme) de ma vie et il ne peut pas y en avoir d'autre ; je ne peux pas l'abandonner... je lui dois trop ; que ferait-il sans moi ; etc. »*

La découverte de la véritable anxiété à l'origine d'une dépendance est toujours libératrice. Si ce n'est pas le cas il ne faut pas s'arrêter à ce qui n'est bien souvent qu'un faux prétexte pour justifier son immobilisme ou sa passivité. Derrière le fameux « *je reste à cause des enfants* » qui est l'argument de ceux qui n'arrivent pas à se séparer, il faut débusquer l'anxiété plus profonde et plus réelle qui ne demande qu'à s'exprimer si on lui en donne l'occasion.

■ Comment conduire cette émotion ?

Pour faire face à n'importe quelle dépendance, la solution passe tout d'abord par la découverte de cette anxiété originelle et basique. Ensuite, la compréhension et la traversée de cette émotion seront fonction du niveau de conscience de chacun.

■ Pour sortir de la dépendance

Comprendre que le mécanisme de base de toute dépendance repose avant tout sur une anxiété, représente déjà une très grande libération. Mais ensuite il faudra certainement s'attaquer au problème en découvrant et en utilisant l'un ou l'autre des outils présentés dans cet ouvrage.

- Nous avons vu au chapitre 2 qu'il est possible de calmer le stress de la dépendance notamment grâce à la relaxation et à une respiration contrôlée.
- L'émotion suivante (p. 140) explique ce qu'est l'anxiété et indique le genre de questions à se poser pour découvrir le nœud du problème.
- Pour traverser l'anxiété, le chapitre 10 explique comment il est possible de désensibiliser une émotion à l'aide de mouvements oculaires appropriés qui sont destinés à remettre de l'ordre dans les souvenirs stockés dans notre cerveau.

- Les chapitres 11 et 12 montrent comment il est possible de neutraliser ou désactiver l'énergie néfaste qui circule dans notre corps en tapotant ou en massant certains points d'acupuncture.
 - Nous verrons enfin comment on peut arrêter d'être obsédé par certains problèmes et comment il est possible de s'ouvrir au changement (chapitres 14 et 15).
-

■ Derniers conseils

- En ce qui concerne les addictions légères, on peut gérer soi-même les émotions sous-jacentes. Mais il faut se rappeler qu'en général les dépendances ont la vie dure et qu'il n'est pas toujours facile d'en venir à bout. Dans ce domaine comme dans d'autres, les baguettes magiques n'existent pas. Pour triompher d'une dépendance il faut de la volonté, de la constance et de la patience. Il convient aussi de savoir changer d'outil dès que celui qu'on utilisait jusqu'alors s'émousse et devient moins efficace.
- Quand on cherche à briser une dépendance, il faut accepter de ne pas réussir du premier coup, ni même du deuxième ! Bien souvent la route est longue et rechuter n'est pas un drame dès lors que l'on continue à faire des efforts pour s'en sortir. La rechute ne fait que retarder le moment de la libération et chaque tentative de sevrage (même avortée) rapproche à chaque fois un peu plus de l'indépendance attendue. C'est un pas de plus vers la désaccoutumance qui rappelle que ce qui est fait n'est plus à faire. Par contre la rechute est un échec quand on la considère comme la preuve de son incapacité à se désintoxiquer, qu'on se décourage et qu'on abandonne.
- Lorsque la dépendance devient chimique ou qu'on n'arrive plus à y faire face tout seul, il ne faut surtout pas hésiter à consulter des professionnels qualifiés.
- Quand on s'est enfin libéré d'une dépendance, cela ne signifie pas qu'on est devenu invincible ou qu'on ne peut pas rechuter. Sortir d'une addiction ne permet pas de reprendre ponctuellement de son ancienne drogue et il est fortement conseillé de rester à l'écart du produit (ou de la personne précise) dont on a réussi à se désaccoutumer.

L'anxiété

L'anxiété ou l'appréhension est une peur diffuse, un mécanisme d'évitement qui contient à la fois de la peur et une grande part de stress. C'est un état désagréable apparemment sans cause précise mais dont il n'est pas trop difficile de trouver l'origine. Le stress de l'anxiété possède des caractéristiques bien particulières : nœud à l'estomac, tension physique, gestes nerveux, tics, affolement intérieur, etc. Plus l'anxiété grandit, plus elle envahit l'esprit, rend nerveux et gêne la concentration ou fait trembler.

■ Le message

L'anxiété signale une peur imprécise. On craint quelque chose et en même temps on cherche à l'éviter. C'est un espace de conflit entre cette chose que je refuse de voir clairement et ma peur de la voir :

- Quand on est dans la peur, on sait précisément de quoi on a peur et ce qu'il faut faire.
- Dans l'anxiété l'objet redouté est moins repérable. Il y a certes un refus mais on peut l'identifier sans trop d'effort.
- Si ce travail de nettoyage n'est toujours pas fait, les problèmes vont s'accumuler et ouvrir la porte à l'angoisse qui est une émotion beaucoup plus lourde à vivre notamment parce qu'on n'en voit plus l'origine. Avec l'anxiété le problème n'était pas trop loin, alors qu'avec l'angoisse, il semble ne plus exister. (On ne sait pas pourquoi on est si mal ni pourquoi on souffre tellement).

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir de l'anxiété

Ce qu'il convient de faire avec l'anxiété, c'est de chercher précisément et en détail ce qui se cache derrière cette émotion. Cette recherche doit conduire à des questions dont le but est de trouver l'élément absolument responsable et coupable de notre état : « Dans cette situation, de quoi ai-je peur exactement ? ; Dans tout cela, quelle est la chose qui

me fait vraiment peur ? ; Qu'est-ce qui me serait le plus pénible dans cette affaire ? ; Qu'est-ce que je voudrais ne pas voir ? ; Quel est l'élément précis que je redoute le plus ? » La découverte de l'élément perturbateur apporte généralement un soulagement et une détente immédiate.

Par exemple : l'idée d'aller à cet entretien m'affole et m'empêche de dormir. Je sais que si je ne me repose pas bien, je serai moins en forme et qu'alors ce poste risque de m'échapper. Au lieu de continuer à m'énerver, je décide donc de m'ouvrir à ce que je ressens en ce moment et d'affronter mes peurs. Grâce à ce surcroît d'attention je reconnais très vite ce qui m'arrive. Je ne fais pas de découvertes extraordinaires. Mais maintenant je vois très bien que ce qui m'inquiète le plus c'est de ne pas être capable de faire tout de suite bonne impression. C'est vrai, c'est tellement important pour moi que jusqu'ici j'ai toujours échoué parce que j'en faisais trop.

Maintenant, je vois clairement l'origine de mon anxiété. Je me sens aussi plus confiant et plus sûr de moi. Je me sens capable d'être attentif à ce genre d'excès et de laisser venir les choses sans y mettre de force. Advienne que pourra, j'aurai fait de mon mieux.

L'angoisse

L'angoisse est une émotion de peur bien plus profonde et bien plus pénible que l'anxiété. Elle est à l'origine des crises d'angoisse ou des attaques de panique. C'est une émotion extrêmement désagréable qui, *sans raison apparente*, envahit plus ou moins durablement l'espace psychologique de quelqu'un. Elle se manifeste sans que l'on sache pourquoi parce qu'elle prend la place d'une émotion qu'on refoule. Elle est le champ de bataille entre deux forces intérieures qui s'opposent en nous. D'un côté il y a un sujet ou un sentiment important qui tente d'émerger et de l'autre il y a notre refus de regarder en face cette émotion qui essaie de se signaler.

■ À quoi sert l'angoisse ?

L'angoisse est un signal destiné à nous avertir que nous nous battons contre nous-même. Nous empêchons ou refoulons l'expression d'une partie de ce que nous sommes. C'est la guerre entre un désir et son refus de l'envisager. L'angoisse est un

symptôme, au même titre que l'insomnie, certains maux de tête, de dos ou d'autres réactions psychosomatiques. L'angoisse prend la place de l'émotion qu'on refuse de laisser sortir. Malgré ce que l'on en pense, elle ne surgit pas sans raison. À chaque fois qu'elle se manifeste, c'est parce qu'il y a une image mentale, une pensée, une parole ou n'importe quoi d'autre qui a évoqué ou qui a rappelé le sujet tabou que l'on refuse d'aborder. À chaque fois qu'un événement, qu'une personne ou qu'une situation nous rappelle ce que nous ne voulons pas voir, l'angoisse réapparaît.

Aussi longtemps qu'on refusera ou qu'on repoussera ce à quoi l'on ne veut pas se confronter, l'angoisse viendra occuper cet espace qu'on ne veut pas voir. Notre inconscient ne tolère pas que ses messages ne soient pas pris au sérieux ; alors si ce signal d'angoisse ne donne pas de résultats, il en enverra d'autres pour nous obliger à regarder ce que nous ne voulons pas voir.

Quand on est dans la peur, on sait trop bien de quoi on a peur. L'objet de nos craintes est parfaitement connu.

Dans l'anxiété ce qui est redouté est déjà moins repérable. Même si la cause est plus vague, on peut encore la découvrir sans trop d'efforts.

Dans l'angoisse le refoulement est plus grave. L'effort d'évitement est tel qu'on ne sait plus de quoi on a peur : « J'ai des bouffées d'angoisse mais je ne sais pas pourquoi. Je ne sais pas d'où cela vient ! Je me sens mal et pourtant je ne vois pas de raison à cela. »

Les symptômes de l'angoisse se situent en général au niveau de la poitrine et font parfois croire à un problème cardiaque. Les grands moments d'angoisse s'accompagnent de l'un ou l'autre de ces symptômes : poitrine oppressée, estomac noué, nausées, transpiration abondante, palpitations, étourdissement, impression d'évanouissement, etc. La respiration est alors toujours très haute (ce sont les épaules qui se soulèvent et non plus le ventre qui se gonfle). Plus on se crispe, plus la respiration remonte et plus elle est haute, courte, saccadée, et plus on se crispe. C'est un cercle vicieux qu'il faut absolument rompre le plus vite possible. Dans les grands moments d'angoisse, la personne ne respire plus qu'en faisant monter et descendre ses épaules sur un rythme extrêmement rapide et saccadé.

■ Le message

C'est un signal d'alarme qui me dit qu'une émotion est refoulée depuis trop longtemps et qu'elle voudrait que je m'occupe d'elle. Les symptômes de l'angoisse sont le seul moyen qui reste à cette émotion pour tenter de traverser mon refus de l'entendre.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Calmer l'angoisse

D'abord, il faut faire redescendre cette respiration toujours très haute pour qu'elle se calme en redevenant abdominale. Au début on se force à respirer volontairement avec le ventre. Cela procure une amorce de détente qu'il faudra cultiver et développer en continuant à respirer de plus en plus calmement et profondément au fur et à mesure que la détente s'installera ²⁸.

■ Pour sortir de l'angoisse

Quand on traverse une crise d'angoisse, il ne faut pas se mettre à en chercher l'origine ou la cause. Ce n'est absolument pas le moment de faire de l'introspection. Cela ne ferait qu'embrouiller encore un peu plus une situation déjà suffisamment confuse. On ne s'essuie pas les mains avec une serviette mouillée.

Pour sortir d'une crise d'angoisse ou pour éviter qu'elle ne s'aggrave, il faut se rappeler que notre psychisme utilise l'angoisse uniquement pour nous interpeller. C'est comme un signal d'alarme ou la sonnerie d'un téléphone. Ce n'est rien de plus.

■ Les stratégies de l'angoisse

Pour mieux se défendre et faire face à l'angoisse, il est plus qu'intéressant de connaître ses stratégies pernicieuses ainsi que les moyens à employer pour arriver à lui échapper.

L'angoisse m'empêche de réfléchir

Elle hurle tellement fort et me fait tellement peur, que je ne peux penser à rien d'autre. Je ne vois que mon angoisse. Je suis hypnotisé par ma terreur, par ma souffrance, et par mon incapacité à m'en sortir. Plus je reste dans mon angoisse, plus je lui laisse de

28. Voir chapitre 2 : « Émotions et respiration. », p. 40.

temps pour prendre possession de mon esprit. Au fur et à mesure que cette sensation gagne du terrain, mon univers de pensée se restreint à cette angoisse qui me donne l'impression que je ne pourrai jamais m'en sortir. Quand on est angoissé il est difficile de penser à autre chose et très rapidement plus rien d'autre ne paraît exister.

■ **Penser à autre chose**

Pour sortir de cette situation quasi hypnotique, il faut se rappeler que l'angoisse n'est qu'une illusion et qu'il n'y a rien à y gagner à l'écouter et à lui faire confiance...

La réponse n'est pas dans l'angoisse mais dans la paix et la détente qu'il faut tenter de retrouver. « Quand on est angoissé, inutile de discuter ou de chercher à comprendre d'où vient cette angoisse. Je m'occuperai de ce qui se cache derrière cette angoisse quand je serai calme et détendu, mais surtout pas maintenant ! Pour l'instant le mieux que j'aie à faire c'est de refuser d'écouter les arguments de l'angoisse et surtout de ne pas tenter de l'analyser. Pour brouiller efficacement les signaux d'angoisse que je reçois et sortir de cet enfer il me suffit d'évoquer suffisamment longtemps une pensée agréable comme un souvenir de vacances ou n'importe quoi d'autre qui m'apportera détente et réconfort. »

Cela a l'air simple, mais quand on est submergé par l'angoisse, il faut de la volonté et beaucoup de courage pour lutter ainsi en continuant de penser à autre chose !

L'angoisse m'enferme dans le temps

Quand on est dans l'angoisse on ne voit pas le bout du tunnel. On se sent prisonnier d'une souffrance qui semble ne jamais devoir cesser et dont on n'imagine pas la fin. Le même film d'angoisse ou d'horreur se déroule et se répète à l'infini. Ce manque de solutions alternatives est la raison pour laquelle le suicide (notamment chez les jeunes) paraît être l'unique moyen de mettre un terme à ses souffrances.

■ **Cela s'arrêtera forcément**

Lorsque l'angoisse me prend à la gorge, je dois donc me forcer à penser que ce n'est pas la première fois que je suis angoissé. Cela s'est déjà produit et s'est arrêté. L'angoisse fonctionne de la même manière que n'importe quelle émotion ou action. Il y a toujours un début, une certaine durée (un déroulement) et une fin. Il en sera de même cette fois-ci pour cette angoisse qui me submerge. Cette situation ne va pas durer éternellement. Elle va obligatoirement s'arrêter et relâcher son étreinte qui me serre la poitrine. Inutile de paniquer ! Et en attendant, je respire tranquillement, je me détends et je pense à autre chose. Plus tard, lorsque la crise sera passée, je m'occuperai de faire émerger, d'analyser et de remédier à ce problème, mais ce n'est pas le moment de le faire maintenant. Pour l'instant, je me détends et je retrouve mon calme (voir l'un ou l'autre des outils présentés dans la deuxième partie de cet ouvrage).

L'angoisse réduit mon espace de pensée

La stratégie de l'angoisse est de me faire croire qu'il n'y a qu'elle au monde, qu'elle est l'unique vérité, qu'il est vain et inutile – preuves à l'appui – de chercher à penser à autre chose qu'à mon malheur, ma souffrance ou ma culpabilité de ne pas pouvoir m'en sortir.

■ Ne pas aller dans son sens

C'est exactement l'inverse qu'il faut se forcer à faire. Je dois impérativement sortir de ce piège et penser à autre chose. Je dois me dire que l'angoisse n'est pas éternelle, et que je ne suis pas obligé de croire ce qu'elle me dit. C'est un pari difficile à faire mais qui marchera si je m'y tiens suffisamment longtemps.

Elle me fait croire que c'est MON angoisse

L'astuce utilisée par l'angoisse, c'est de me faire penser que si je cherche à me débarrasser de cette souffrance, c'est la preuve qu'elle existe réellement. Je ne peux pas vouloir me débarrasser de quelque chose qui n'existerait pas ! Elle m'empêche de penser à autre chose en me poussant à croire qu'il faut continuer à réfléchir et à chercher une solution à cette angoisse.

■ Pour sortir de ce piège

Un simple doute suffit à enrayer la machine. Il faut penser à se dire : « Non, je refuse de rentrer dans ce jeu, je n'ai rien à y gagner et tout à y perdre. Inutile d'entrer dans ce terrain truffé de pièges, il vaut mieux attendre que la zone soit sécurisée avant de m'y aventurer. »

On peut aussi se demander : « À qui appartient cette idée ? À quoi tout cela va-t-il aboutir ? Qui me demande d'être angoissé ? Que va-t-il m'arriver si je m'engage sur ce terrain dangereux ? » L'objectif, c'est de décrédibiliser les arguments de l'angoisse.

L'angoisse fonctionne comme les sables mouvants

L'angoisse est caractérisée par l'idée d'un danger imminent qu'on voudrait éviter mais sans savoir comment.

Plus je me sens mal, plus j'ai envie de m'en sortir. Mais plus je cherche à m'en débarrasser, moins je trouve de solution. Et moins je trouve de solution plus le problème me paraît grave et insoluble, ce qui augmente d'autant mon envie de m'en débarrasser et de trouver une solution, mais je n'en trouve pas...

En entrant dans l'angoisse la seule chose certaine qui puisse m'arriver c'est de m'enfoncer davantage dans ces zones marécageuses si jamais je continue de dialoguer avec elle. Quand on est au cœur de l'angoisse, plus on cherche moins l'on trouve et plus on s'inquiète de la gravité de la situation. C'est un cercle vicieux qui renforce à chaque fois l'idée d'être sous la menace d'un grave danger avec le désir de vouloir y échapper.

■ **Réagir**

Dès qu'une angoisse se manifeste, il faut réagir et surtout ne pas commencer à chercher ce qui ne va pas. Plus on cherche, plus on s'enfonce dans les profondeurs de l'angoisse. Respirer lentement pour éliminer la cause physique de l'affolement, se détendre, penser à autre chose (sans loucher sur l'angoisse) sont encore les meilleurs moyens pour ne pas plonger dans cette spirale infernale.

Tant que l'objet refoulé n'a pas émergé dans notre conscience, il est inutile et même dangereux de se laisser aller dans l'angoisse, de chercher à la ressentir ou de partir à la recherche de son origine. Construire par-dessus une angoisse serait tout aussi vain. On ne construit rien de solide sur des sables mouvants.

■ **Pour éteindre l'angoisse**

Lorsque l'angoisse est calmée et que le terrain semble un peu plus sûr, c'est le moment d'enquêter sur ce qu'on repousse avec tant d'énergie. Généralement c'est un sujet difficile auquel on n'a pas envie de se confronter (l'aide d'une personne compétente est souvent nécessaire). Pourtant il faut le faire. C'est en abordant le problème avec assurance et confiance que l'on permettra au processus émotionnel refoulé de suivre son cours.

Pour trouver le problème refoulé la question de départ sera quelque chose du genre : « Par rapport à cette angoisse, qu'est-ce que je ne veux absolument pas voir ? De quoi ne faut-il absolument pas parler ? À quoi ne faut-il pas penser ? Quel est le sujet le plus improbable ? Qu'est-il impossible d'aborder ? Etc. »

Lorsqu'un sujet émerge, il faut le saisir immédiatement. On commence à avoir prise sur quelque chose. Mais il ne faut pas s'arrêter là. Il faut approfondir le sujet pour permettre à cette émotion de s'exprimer librement. Pour cela, on peut se reporter au paragraphe correspondant à l'émotion rencontrée. On peut aussi utiliser n'importe quel autre outil qui paraîtra plus adapté à la situation et à l'instant.

■ Comment conduire cette émotion ?

La meilleure chose à faire avec l'angoisse c'est de se pencher sur ce qu'on tente de repousser. Mais encore une fois, cela ne peut pas se faire lorsqu'on est angoissé :

- Si l'on essaie de ressentir une angoisse ou encore de l'analyser lorsqu'on est en pleine crise d'angoisse, cela ne fera qu'aggraver les choses. Tenter de visualiser ou d'éliminer une angoisse lorsqu'on s'y trouve emprisonné a peu de chance d'aboutir car l'angoisse, qui est une forme de notre refus, rend difficiles sinon impossibles les prises de conscience.
- Chasser l'angoisse avec des médicaments procure un certain répit. Mais cet apaisement ne durera qu'un certain temps. Il faudra rapidement reprendre une nouvelle pilule. Ensuite, plus le corps s'habitue à la molécule chimique, plus il faudra augmenter les doses avec au bout le risque de ne plus rien avoir d'efficace.

■ Pour retrouver ce qui est caché

On peut s'aider soi-même en s'interrogeant sur ce qu'on tente de repousser ou qu'on affirme ne pas voir.

Grâce à la détente que procure une respiration abdominale, on entre plus facilement en contact avec ce qui fait tellement peur qu'on était incapable de le voir.

Il est évident que si la personne ne s'attache pas vraiment à résoudre son problème ou qu'elle repousse sans fin le moment de faire quelque chose, ses angoisses réapparaîtront.

Ce matin, en me réveillant je sens que l'angoisse n'est pas loin. Mais aujourd'hui je suis décidée à ne pas tomber dans son piège. Mon esprit est surchauffé, la peur est toute proche. J'hésite un peu, je m'allonge sur le dos et je commence à respirer calmement en gonflant et en dégonflant le ventre. D'habitude, lorsque je suis angoissée ou simplement tendue, je respire avec le thorax. C'est ma poitrine qui monte et qui descend, pas mon ventre. J'ai même remarqué que lorsque je suis prête à paniquer, ma respiration est tellement haute et petite, que j'ai l'impression de respirer avec les épaules.

Cette fois-ci, je continue à respirer tranquillement en gonflant et en dégonflant mon ventre, sans effort. Dans le même temps, je prends conscience que mes mains sont crispées. Alors je les ouvre et les détends. Je me sens mieux,

je continue à respirer et à détendre chacune des autres parties de mon corps ; les bras, les jambes, les pieds, etc.

Maintenant je me sens apaisée. Je décide qu'au lieu de repousser ces pensées qui m'inquiètent, je vais les laisser venir à ma conscience. Aujourd'hui, je suis décidée à ne pas résister et à laisser venir tout ce qui se présentera. À peine ai-je commencé à me mettre dans cet état d'esprit que j'ai l'impression que quelque chose m'écrase la poitrine et me crispe le ventre. L'angoisse est là ! Je la reconnais. Je me sens accablée, j'ai envie de fuir, de me cacher... Mais au lieu de faire comme d'habitude, je me force à respirer volontairement par le ventre ²⁹. Je sens le calme revenir et je laisse la porte de mon esprit s'ouvrir. Au fur et à mesure que je me détends je me sens terriblement découragée par l'ampleur du problème. J'en ai assez de cette vie, je voudrais changer (de travail, de compagnon...) mais je ne peux pas le faire. La situation me paraît insoluble.

Pourtant, je réalise que quelque chose s'est modifié. Maintenant que le stress se relâche, je deviens capable de réfléchir à mon problème sans être angoissée. Les choses ne sont pas changées pour autant, mais je suis devenue capable d'y réfléchir et de chercher une solution. C'est un énorme progrès.

En prenant conscience de cela mon angoisse disparaît complètement pour faire place à une autre émotion qui ressemble à de la colère. C'est vrai, cette situation ne peut plus durer ! Maintenant il faut que je fasse quelque chose pour détruire cet obstacle qui me pourrit la vie. Je n'en ai plus peur. C'est décidé, je passe à l'action.

Je cherche dans le dictionnaire des émotions le paragraphe consacré à la colère. Je m'y reporte, et après l'avoir lu, je sais maintenant quoi faire et comment le faire.

■ Ça s'en va et ça revient...

Au fur et à mesure qu'on laisse émerger ce qui était refoulé (et qu'on l'examine à la lumière de l'intelligence et de la compréhension), l'angoisse diminue et finit par disparaître. Mais rien ne dit qu'une angoisse ne se remanifestera pas à nouveau un jour ou l'autre. Si cela arrive, ce n'est pas le signe que l'outil n'était pas bon ou que je m'y étais mal pris. C'est simplement la preuve qu'il y a une (autre) émotion refoulée qui voudrait que je m'occupe d'elle. Plus on est capable de vaincre et de dépasser les moments d'angoisse, plus on se sent fort et moins on est impressionné par ce genre de situation. Au fil de nos efforts et de nos victoires, l'angoisse est une émotion qui deviendra de moins en moins effrayante et de plus en plus facile à contrôler.

29. Voir chapitre 2 : « La respiration abdominale consciente. », p. 45.

La panique

Les crises de panique ou les crises d'angoisse sont des manifestations particulièrement violentes de l'angoisse. Ces moments terribles apparaissent n'importe où, n'importe quand et apparemment sans raison précise. Pourtant, même s'il est très banal, il y a toujours un élément déclencheur à la crise. Ce peut être un mot, une odeur, une conversation, un souvenir ou n'importe quoi d'autre. Par exemple le simple fait d'avoir peur de paniquer peut suffire à déclencher une panique.

■ Le message

La crise de panique (*panic attack*) n'est pas un problème en soi. C'est uniquement l'indication qu'il y a un problème très refoulé dont on refuse de s'occuper. C'est un signal d'alarme de mon organisme qui me dit qu'il ne supporte plus la pression que je lui impose en refusant de voir quelque chose d'important. Si je ne tiens pas compte de ces avertissements, le signal d'alarme sonnera de plus en plus fort avec des crises de plus en plus éprouvantes et de plus en plus en plus fréquentes.

On peut banaliser les problèmes, tolérer des choses inacceptables, ou négliger des aspects importants de sa vie, mais un jour ou l'autre notre organisme physique et mental ne pourra plus supporter ce qui déséquilibre ma vie ou ce qui la met en péril. Pour m'avertir du danger que représente mon inaction, il m'envoie des signaux de plus en plus forts au fur et à mesure que je m'entête à ne pas écouter ses messages d'alerte. C'est ainsi qu'on passe de l'anxiété à l'angoisse puis de l'angoisse aux crises de panique avant que les phobies ne viennent couronner le tout.

■ Comment fonctionne une crise de panique ?

Malgré ce qu'en pense celui qui en est victime, les crises n'arrivent pas au hasard. L'enchaînement est le suivant : un élément

quelconque de l'environnement fait apparaître une émotion ; cette émotion génère une forte poussée d'adrénaline qui déclenche à son tour les phénomènes physiques qui me submergent. Les symptômes sont multiples et variés : palpitations, accélération du rythme cardiaque, oppressions, difficultés à respirer, bouffées de chaleur, sueurs froides, vertiges, nausées, diarrhées, bourdonnements, éblouissements, tremblements, etc. La crise peut être courte et ne durer que quelques minutes. Cependant il arrive qu'elle dure une heure. La moyenne se situe autour de 15 minutes. Pourtant à l'intérieur d'une crise de panique on est entraîné dans un tourbillon sans fin qui donne l'impression qu'on frôle la mort et que ce calvaire ne s'arrêtera jamais.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour enrayer la crise

Dès qu'on sent venir une crise de panique, on peut stopper net les premiers symptômes en se forçant à respirer calmement par le ventre et en détendant volontairement les différentes parties du corps (voir p. 45 et suivantes).

■ Pour retrouver ce qui est caché

Lorsque la crise est enrayerée ou quand elle est terminée, on a intérêt à partir à la recherche de l'élément précis qui en est à l'origine car c'est l'indice d'une peur préexistante encore insoupçonnée.

Pour retrouver cet élément déclencheur on peut se demander : « À quoi est-ce que je pensais juste avant cette crise de panique ? Était-ce un mot, une idée, une pensée, une image, ou n'importe quoi d'autre ? »

Cette recherche est le début du chemin qui va me mener vers l'émotion que je ne vois pas et qui pourtant frappe si durement à la porte. Cette introspection est une attitude positive qui dit à mon mental que je suis à son écoute et que je tiens compte de son avertissement. Après avoir découvert l'élément déclencheur je peux me demander : « À quoi cet indice me fait-il penser ? À quoi ou à qui cet élément déclencheur est-il rattaché ? Avec quel déséquilibre est-il en lien ? Etc. »

Même si je ne vois pas encore très bien où tout cela va me mener, j'accepte ce premier élément comme le tout premier indice du problème à résoudre.

Lorsqu'enfin le problème finit par s'imposer, il reste à l'examiner sérieusement pour le comprendre et le résoudre. Si les choses sont trop compliquées ou si c'est un problème complexe du type poupée russe (un problème qui en cache un autre qui en cache un autre qui en cache un autre, etc.), l'aide d'une personne compétente sera souvent indispensable et très bénéfique.

En suivant pas à pas les consignes de cet exercice et en s'occupant sérieusement du déséquilibre à l'origine des crises d'angoisse, on va voir les attaques de panique et les terreurs diminuer jusqu'à disparaître complètement.

Les phobies

Certaines phobies apparaissent lorsqu'une inquiétude a été refoulée trop longtemps. Après avoir tenté d'attirer notre attention avec de l'anxiété puis avec de l'angoisse ou des crises de panique, cette préoccupation cherche maintenant à nous interpeller avec les phobies.

Le mécanisme des phobies est le suivant. Quand je ne supporte plus les « rappels » qui déclenchent mes paniques, je vais éviter les endroits où ceux-ci se produisent. Petit à petit et au fil des expériences, un réflexe se met en place et me pousse à contourner les endroits qui activent mes crises. Le plus souvent ce sont des lieux clos (ascenseurs, transports en commun, avions, etc.), des endroits trop vastes, trop élevés, trop sombres ou trop peuplés. Les déclencheurs de crise de panique et donc de phobies peuvent être aussi des animaux (araignées, souris, serpents...), des types de personnes (les chauves, les nains, les borgnes ou ceux qui portent un chapeau...) ou n'importe quoi d'autre.

La phobie est un réflexe de protection qui détourne mon attention d'un véritable conflit intérieur pour la focaliser sur un danger imaginaire extérieur à éviter.

■ Le message

La phobie m'invite à traverser ma peur pour m'interroger sur la difficulté qui se trouve derrière cette peur et qui demande à être réglée.

■ Comment conduire cette émotion ?

■ Pour sortir des phobies

Pour ne plus subir ces phobies et ces crises de panique, la seule solution consiste à s'arrêter de fuir pour s'interroger sur ce qui ne va pas dans sa vie. En opérant cette recherche, il ne s'agit de m'attarder sur l'inconfort de la situation ou de céder à la panique, mais de traverser la kyrielle de faux dangers, de problèmes ou de peurs imaginaires que j'ai inventés pour éviter de regarder en face les vrais problèmes.

Dès qu'il se met à écouter le cri intérieur qu'il ne cherche plus à étouffer et après avoir traversé ses mirages et ses peurs imaginaires, le phobique trouve généralement facilement la réponse à ce qu'il ne voulait pas affronter.

En renouant le contact et en établissant un dialogue constructif avec le véritable problème qui est à l'origine de ces angoisses, les phobies n'ont plus de raison d'être et se dissolvent rapidement.

La dépression

En météorologie les dépressions sont des périodes de faible pression et sont toujours synonymes de mauvais temps. Une petite dépression ne peut se traduire que par un ciel nuageux avec des précipitations plus ou moins abondantes. Plus une dépression est importante, plus elle engendre du très mauvais temps, des tempêtes ou des cyclones avec toutes les catastrophes collatérales que l'on connaît. Dans le domaine psychologique, la dépression est aussi un moment de faible pression intérieure. On se sent mou, désabusé, découragé, abattu ou démuni face à l'adversité.

La dépression est un mal sérieux qui demande à être traité par des personnes qualifiées. La déprime est à la dépression ce que le rhume est à la grippe (espagnole, asiatique ou aviaire). Si l'un est relativement bénin et facile à soigner, l'autre demande une prise en charge professionnelle. Cependant si l'on se sent simplement un peu fatigué, déprimé, déçu ou découragé, si on a le spleen, le blues ou le cafard, on peut travailler sur cette déprime comme on peut le faire pour n'importe quelle autre émotion.

■ De la tristesse et de la colère

La dépression est faite à la fois de tristesse et de colère plus ou moins exprimée. Plus on a de mal à exprimer sa colère ou à faire respecter son intégrité, plus on se désintéresse de la vie. Quand on déprime, on perd ses centres d'intérêt et même le goût de vivre. Les conséquences de la dépression se traduisent par une impression grandissante d'impuissance et par une perte progressive de l'estime de soi. Ce double sentiment d'impuissance et de perte de confiance en soi génère une fatigue, une démotivation et un découragement de plus en plus intense qui accentuent et renforcent la dépression. C'est un cycle infernal. Plus on déprime moins on a confiance en soi et moins on se sent capable de réagir.

Plus les preuves de mon incapacité s'accumulent, plus je me sens faible, moins je réagis, et plus je déprime.

En comprenant le mécanisme de la dépression on voit déjà que la sortie de cycle infernal ne peut se faire que si on retrouve de la puissance en assumant cette colère qu'on n'osait pas montrer. On soigne la dépression par là où elle est entrée et en inversant son mécanisme pour retrouver confiance et estime de soi.

■ Pourquoi déprime-t-on ?

On déprime parce que l'on est insatisfait, et que l'on ne sait pas quoi faire pour y remédier. N'arrivant plus à faire preuve d'agressivité positive pour régler le problème, on agresse son entourage de manière plus ou moins cachée ou même on retourne cette agressivité contre soi-même en se dépréciant ou en se culpabilisant. Lorsqu'un manque affectif se prolonge, la dépression peut devenir une manière de vivre tout aussi se prolonge. Par exemple, c'est celui qui se plaint continuellement, mais qui ne fait rien pour que cela change ou qui refuse ce qui pourrait l'aider.

La dépression peut survenir à l'occasion d'un deuil qui nous touche de très près. Mais pour que cette dépression puisse se manifester il

faut qu'en plus de l'impuissance évidente à faire changer les choses, il y ait une réelle incapacité à exprimer son agressivité. Sans cette agressivité on ne peut pas faire le deuil et aller de l'avant ³⁰.

■ L'invalidation

L'invalidation, c'est le fait de diminuer quelqu'un, de le ridiculiser, de le briser moralement ou de le discréditer d'une manière ou d'une autre. Celui qui se fait invalider, sans pouvoir se défendre, tombe facilement dans la déprime. Il se sent à la fois insatisfait, impuissant et incapable de riposter. Il n'a plus assez confiance en lui pour faire face à ce qui lui arrive. On peut classer les causes d'invalidation en sept grandes familles :

- *On contrecarre mes désirs, mes souhaits ou mes envies.*
- *On m'empêche de penser, de faire ou d'agir comme je le voudrais.*
- *On m'empêche de savoir, de m'informer, de me renseigner.*
- *On m'impose une manière d'être, de penser ou d'agir qui ne me convient pas.*
- *On m'impose des choses irréalisables, contradictoires ou dégradantes.*
- *On me refuse ce que je demande ou simplement ce qui m'est dû.*
- *On m'oblige à refouler mes désirs, mes idées ou mes initiatives.*

Une seule de ces invalidations peut fortement entraver la confiance en soi, surtout quand on est jeune ou fragile. Mais quand il y en a plusieurs, il n'est absolument pas étonnant de voir la dépression apparaître. Quand on se sent écrasé, qu'on a tout essayé et tout tenté pour se défendre et que rien n'y fait, il n'est pas du tout anormal de se sentir dépressif.

Certaines personnes particulièrement manipulatrices et perverses utilisent couramment l'invalidation pour asservir et écraser des personnes de leur entourage familial et/ou professionnel et les faire sombrer dans la dépression. Il est indispensable de bien les repérer.

30. Voir chapitre 7 : « La tristesse. », p. 131.

Le message

Le message contenu dans l'émotion correspond à des questions du genre : « *Qu'est-ce que je n'arrive pas à exprimer ? ; En quoi est-ce que je me sens méprisé ? ; En quoi est-ce qu'on ne me respecte pas ? ; etc.* » D'une manière générale la dépression cherche à me dire qu'une attente ou un besoin n'a pas été satisfait. Pour repérer ou mettre en lumière cette insatisfaction la première question à se poser est donc : « *Quelle attente, quel espoir ou quel besoin n'a pas été réalisé ?* »

■ Pour sortir de la dépression

En faisant ce travail, il ne faut pas se contenter d'approximation. Il faut décrire (écrire) clairement le manque et les manières dont on a été invalidé. « Je me sens... Parce que... » On peut utiliser le descriptif des sept familles d'invalidation ci-dessus pour repérer le ou les éléments qui nous a fait plonger dans cette déprime.

Comment conduire cette émotion ?

Pour sortir de la dépression, il faut faire en sorte de pouvoir exprimer sa colère et de faire respecter son intégrité. Malheureusement cela est plus facile à dire qu'à faire. Lorsqu'on est en forme, il est aisé d'exprimer sa colère et de se faire respecter. Mais il n'en va pas de même quand on se sent faible, découragé et qu'on manque énormément de confiance en soi.

De la déprime à la dépression, tous nos ennuis commencent quand le besoin d'être aimé est devenu plus fort que le besoin d'être respecté. Voilà pourquoi il est tellement important de ressentir et d'exprimer ses émotions dès qu'elles apparaissent au lieu de les nier et de les refouler dans le puits sans fond de notre conscience.

Quand on nage en pleine déprime, la simple reconnaissance de ce qui nous fait souffrir éclaire les cieux les plus sombres. En retrouvant le mystère qui était à l'origine de notre dépression, nous pouvons sortir de la léthargie dans laquelle nous étions

enfermé. Mais après avoir découvert l'origine du problème, il faut savoir utiliser l'énergie contenue dans cette compréhension pour exprimer ce que l'on a sur le cœur ou encore ses désirs, ses envies ou ses besoins. Sortir de la dépression, c'est une marche en avant qui donne toujours plus de force et de courage pour combattre l'adversité en inventant de nouvelles solutions. Mais là encore, l'aide d'un professionnel qualifié se révèle souvent indispensable.

L'essentiel de ce chapitre...

Ce chapitre nous a permis d'identifier, de comprendre et de faire face à la déception, au découragement, à l'impuissance, à l'écœurement et au dégoût. Nous avons vu également comment décrypter et traverser des émotions comme la tristesse, la peur, l'anxiété, l'angoisse, les crises de panique, les phobies ou les moments de dépression.

Ces émotions, qui sont parmi les plus lourdes à vivre, ne sont pas pour autant irrémédiables. De même que chaque maladie a une cause et un remède, chaque type d'émotion a quelque chose à nous dire et peut être combattu par l'une ou l'autre des techniques présentées ici. S'abandonner et ne rien faire est le plus sûr moyen de continuer à souffrir ou de faire empirer son état. Mais ce n'est pas la seule alternative, il est toujours possible de faire quelque chose pour aller mieux. C'est ce que ces pages ont voulu montrer.



Le dictionnaire des émotions agréables

Il peut sembler étonnant de chercher à comprendre le sens des émotions agréables. Généralement on se contente de les apprécier ou d'en jouir. Pourtant, au-delà des sensations certes confortables qu'elles nous procurent, les émotions agréables contiennent elles aussi des messages utiles dont on ne comprend pas toujours la raison d'être ou qu'on refuse parfois d'entendre pour une raison ou pour une autre. Ce n'est pas parce qu'une enveloppe est belle et agréable qu'il ne faut pas l'ouvrir pour en lire son contenu. C'est ainsi qu'on peut boudier son plaisir, refouler ses désirs ou cacher sa fierté au lieu d'en profiter.

Les émotions agréables regroupent le désir, le contentement et le plaisir, auxquels nous ajouterons la fierté, l'amour et la sérénité.

Le désir

Le désir, l'*envie*, l'*aspiration*, ont en commun le fait d'utiliser son imagination de manière agréable. Quand on désire quelque chose, on anticipe son apparition. On vit à l'avance ce qui n'est

encore ni réel ni concret. Qu'il s'agisse d'avoir envie de voir quelqu'un ou quelque chose, de construire un projet, de vivre un grand amour, de recevoir ou de donner de la tendresse, d'avoir un travail épanouissant, de faire un voyage, d'avoir un enfant ou de faire l'amour, le désir correspond toujours à quelque chose d'agréable qui n'existe pas encore et qu'on souhaite voir se réaliser.

Le désir est une énergie précieuse pour passer à l'action. *Mais cette énergie est toujours à la mesure du désir lui-même.* Un désir puissant donne beaucoup d'énergie. Il peut soulever des montagnes et réaliser des miracles. À l'inverse, quelqu'un de velléitaire possède un désir faible qui s'épuise dès qu'il s'agit de passer à l'action, quand un obstacle se manifeste, ou lorsqu'une difficulté se présente.

■ Le message

Quel besoin ou quelle aspiration ce désir révèle-t-il ? Quelles attentes véritables y a-t-il derrière ou dans l'ombre de ce désir et comment pourrais-je les combler ?

■ Comment conduire cette émotion ?

Derrière tout désir, il y a un besoin ou une aspiration réelle :

- Refuser ou chercher à éteindre ses désirs par peur de déranger ou d'être déçu revient à se priver d'une grande source de vitalité et de dynamisme.
- Aller à l'encontre de ses désirs (sauf s'ils sont répréhensibles ou inappropriés) revient à court-circuiter son énergie vitale. C'est là l'origine de la frustration.
- Un désir trop fort qu'on réprime ou qui ne se concrétise pas peut se transformer en idée fixe. Il peut également se transformer en compulsion à l'intérieur de laquelle le besoin d'agir devient plus fort que les barrières qui tentent de l'arrêter. Retenir un désir l'amène souvent à exploser d'une manière inappropriée.

Ceux qui pour une raison ou pour une autre n'ont plus de désir mènent une vie morne et désabusée. Un manque total de désir qui dure trop longtemps ouvre la porte aux maladies et à la mort. Plus un désir est éteint, plus il faudra consacrer de temps et d'attention pour en raviver les braises et retrouver l'énergie qui donne envie de vivre et de transformer les rêves en réalité.

Le contentement

Qu'il s'agisse de *satisfaction*, d'*agrément* ou d'*allégresse*, le contentement marque une étape dans un projet plus vaste. C'est une émotion qui indique la satisfaction d'avoir obtenu, fait ou réussi quelque chose d'important par rapport à un travail ou un projet complexe. Il nous signale qu'une étape a été franchie, que nos efforts commencent à être récompensés ou que nous sommes sur la bonne voie. Il ne faut pas confondre plaisir et contentement. Le contentement est un avant-goût du plaisir. Il indique une étape et invite à continuer, alors que le plaisir est un signe d'achèvement.

■ Le message

Avec le contentement on se dit : « *Je commence à réussir, je suis sur la bonne voie. J'avance, je commence à savoir faire, je peux continuer...* » Le contentement n'est pas un arrêt. Il marque une réussite ou une victoire.

■ Comment conduire cette émotion ?

Le désir peut amener à se poser les questions suivantes : « *Qu'est-ce qui fait que je suis content ? ; Quels sont mes points forts ? ; Qu'y a-t-il à améliorer ?* »

Le plaisir

Le plaisir correspond à la satisfaction d'un besoin (physique, affectif ou intellectuel). Qu'il s'agisse de *joie*, de *bonheur*, de *délectation*, de *extase*, de *émerveillement*, de *jouissance*, de *enthousiasme*, de *jubilation* ou de simple agrément, le plaisir apparaît quand on réalise un désir ou qu'on en est très proche. « *J'ai réussi cet examen ; je prépare ma valise pour partir en vacances ; j'apprécie ce bon livre ; Je suis remplie de bonheur...* »

Le plaisir peut être profond et intense ou fugace et rapide. Tout dépend de l'importance de ce qui vient d'être comblé et du degré de satisfaction ressentie par la personne. Par définition le plaisir ne peut être que momentané. Même s'il se renouvelle plus ou moins fréquemment il ne se conjugue qu'au présent.

Tous les matins, j'ai vraiment du plaisir à déguster un bon café. À chaque fois que je lève la grille de mon magasin je réalise que je suis en train de vivre ce que je rêvais de faire depuis des années. Je revis toujours le même bonheur à chaque fois que je retrouve cette odeur ou que je reviens ici.

Le plaisir est une sorte de récompense qui arrive dans l'instant après un effort ou une attente. Exemple : « *Maintenant que je suis en vacances, je goûte un bonheur parfait ; ce travail ou ce poste que j'attendais et que j'ai obtenu après avoir tellement travaillé me procure une joie immense ; je suis euphorique parce que l'équipe de France est championne du monde.* »

■ Le message

Selon l'intensité attendue et ressentie, le plaisir annonce l'achèvement plus ou moins rapide d'un désir ou d'une attente. Le plaisir précède la fin de quelque chose. C'est un moment court et rare qui peut être réactivé mais qui ne peut pas se stocker. Il convient donc de le déguster comme quelque chose de précieux et d'éphémère. C'est d'ailleurs tout ce qui en fait sa valeur. Un plaisir qui ne s'arrêterait pas deviendrait vite un supplice.

■ Comment conduire cette émotion ?

Le plaisir se vit et se limite à l'instant présent ; il ne peut se mettre en conserve. On peut certes retrouver des plaisirs passés avec des photos ou des objets qui les rappellent, mais alors le plaisir ne sera pas le même, ce sera plutôt de la nostalgie, du plaisir de deuxième main. Se poser des questions sur le passé ou sur le futur, c'est la certitude de quitter ou de perdre ce moment béni où le plaisir est ressenti. Les questions viendront plus tard lorsque le plaisir diminuera, disparaîtra ou passera en second plan.

La fierté

La fierté est un mélange de contentement et d'estime de soi. « *Je suis content de moi, je suis satisfait de ce que j'ai fait.* » C'est une auto-évaluation qui témoigne des efforts que nous avons fournis pour réussir. Contrairement au plaisir, qui est directement lié à la fin d'un désir, on ne peut pas être fier sans efforts préalables ; la fierté implique une réussite après des efforts méritoires. Exemple : « *Je peux être fier de mes efforts, fier de ma réussite, fier de mes enfants, ou fier de ce que je suis.* »

■ Le message

J'ai voulu faire quelque chose, j'ai fait les efforts nécessaires pour y arriver, j'ai réussi ce que je désirais. La fierté permet de reconnaître la valeur des efforts fournis et ouvre la porte à de nouveaux challenges, à de nouvelles occasions de se dépasser.

■ Comment conduire cette émotion ?

La fierté est légitime et ne doit pas être confondue avec la vantardise, l'orgueil ou la vanité. Lorsqu'on est fier à juste titre de

quelque chose, il arrive que des personnes jalouses tentent de déformer cette émotion en la qualifiant d'orgueil, de vanité ou de vantardise. Pour ne pas tomber dans ce piège, rappelons-nous que se vanter, c'est se glorifier à tort ou avec excès et que l'orgueil ou la vanité consistent à s'attribuer des valeurs exagérées ou qu'on ne mérite pas.

■ **S'améliorer en privilégiant ses points forts**

La fierté peut amener à se poser les questions suivantes : « De quoi exactement est-ce que je suis fier ? ; Quelles sont les limites que j'ai réussi à dépasser ? ; Comment et pourquoi y suis-je arrivé ? ; Qu'y a-t-il à améliorer ? ; Que faut-il continuer de cultiver ? »

La société et notre éducation nous ont appris à être modeste ou à cacher nos qualités. C'est ce qui fait que parfois nous en arrivons à oublier ce qui fait notre valeur personnelle.

■ **Mes qualités...**

Utilisez l'espace ci-dessous pour faire la liste des qualités dont vous êtes le plus fier ou de ce que vous savez bien faire. Relisez cette liste les jours où vous avez le moral qui flanche ou lorsque vous avez un coup de cafard. C'est un excellent remède anti-déprime.

Je suis fier (fière) de moi parce que :

- Je suis...	- Je fais...	- J'ai...
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

L'amour

L'amour se définit d'abord comme une attirance affective et/ou sexuelle envers une personne. C'est aussi un profond sentiment d'attachement à un idéal moral, religieux ou philosophique (j'aime la liberté, Dieu, ma patrie, etc.). Enfin l'amour peut être un enthousiasme ou une préférence pour une chose, un objet ou une activité. « *J'aime cette musique, ce film, ces fleurs ou le rugby.* » C'est ce qui fait dire à Spinoza que « *l'amour est une joie qu'accompagne*

l'idée d'une cause extérieure »³¹. L'amour s'exprime, se décrit et se vit de nombreuses manières qui peuvent aller de la *sympathie* à la *passion* en passant par la *tendresse*, l'*affection* le *penchant* ou l'*attachement*. Son intensité plus ou moins forte provient du bonheur ou du bien-être que nous procure l'objet de notre amour. De manière générale, on peut dire que l'amour est un mouvement qui nous pousse physiquement ou intellectuellement vers quelqu'un ou quelque chose que l'on pense être porteur de satisfaction ou de plaisir à venir. Pour aller au fond des choses, on peut s'appuyer sur ce qu'écrit André Comte-Sponville dans la conclusion de son livre *L'Esprit de l'athéisme* : « *Ce n'est pas l'absolu qui est amour, c'est l'amour qui parfois nous ouvre à l'absolu.* »³²

■ Le message

Le message contenu dans l'amour n'est pas toujours très clair. La sensation est tellement agréable et hypnotique que nous avons tendance à oublier d'ouvrir l'enveloppe de cette émotion pour voir ce qu'il y a dedans. L'amour ne justifie pas tout et n'importe quoi. Ce n'est pas parce qu'on aime qu'on a raison d'aimer. Il est parfois bien utile de comprendre pourquoi on aime. La compréhension ne tue pas l'amour, bien au contraire. La compréhension de ce qu'on aime est comme le vent qui éteint les petites flammes et active les grands brasiers.

Comment conduire cette émotion ?

■ Ce que m'apporte l'autre

L'amour révèle l'existence de besoins plus ou moins importants. C'est pourquoi il faut déterminer sur quoi porte notre amour et ce que nous en attendons. Exemple : en repérant précisément ce qu'on aime chez quelqu'un nous pourrions passer au-delà des idées toutes faites pour mieux identifier nos véritables besoins ou nos aspirations profondes. « J'aime cette personne parce qu'elle m'apporte la sécurité, la confiance en moi, le complément, la complicité, l'aventure... dont j'ai besoin. »

31. In André Comte-Sponville, *L'Esprit de l'athéisme*, Albin Michel, 2006, p. 316.

32. *Idem.*

Repérer et comprendre nos véritables besoins permet de se réajuster par rapport à l'objet de notre amour. Comprendre la ou les véritables raisons de son amour permet d'aimer plus harmonieusement en se détachant de tout ce qui peut faussement entourer, gêner, voire entraver l'expression de cette émotion. Les problèmes et les difficultés qui surviennent toujours un jour ou l'autre peuvent alors être relativisés et passer en deuxième plan.

■ **Application**

Pour ceux qui sont amoureux, pour ceux qui le sont moins ou pour ceux qui ont des difficultés de couple, prenez une feuille de papier et notez honnêtement les besoins que l'autre comble et ensuite ceux qu'il ne comble pas.

Sur une autre feuille, notez ce que vous lui reprochez le plus souvent. Comparez ensuite cette liste avec la précédente et voyez laquelle a le plus de valeur à vos yeux.

En cas de conflit, et si cela est encore possible, faites ce travail chacun de votre côté. Puis comparez vos deux listes et profitez-en pour imaginer comment combler vos attentes réciproques au lieu de vous hypnotiser sur ce qui ne va pas ou sur ce que vous ne recevez pas.

La sérénité

La sérénité est un état plus ou moins permanent de tranquille bonheur qui se trouve au-delà de nos désirs et de nos résistances. Avec la sérénité on ne réagit plus par réflexe aux émotions qui avant nous obligeaient à nous mettre en colère, qui justifiaient un agacement, une tristesse ou n'importe quelle autre émotion dite désagréable. La sérénité permet de vivre l'instant présent sans se préoccuper du passé ou de l'instant suivant. On n'est plus habité par le désir de comprendre, de découvrir ou de posséder. L'esprit est simplement libre et détendu. Il n'y a plus les réflexes habituels des « *je dois..., il faut..., quand..., comment..., pourquoi..., etc.* ». Tout est calme et il n'y a plus de problèmes ni de questions car il n'y a plus d'opinions ni de jugements sur ce qui se passe ici et maintenant ; on observe ce qui se produit sans le juger, sans le désirer et sans le refuser. Cet état particulièrement agréable est un état fugace qui peut passer

inaperçu et dont on néglige souvent l'importance pour s'attacher à des émotions plus flatteuses faites de désirs, de plaisirs ou de satisfactions diverses.

■ Le message

La sérénité est exactement l'inverse de ce que l'on essaie de faire ou de ne pas faire, d'avoir ou de ne pas avoir et d'être ou de ne pas être. Voici quelques exemples de ce que n'est *pas* la sérénité :

- Un désir de bien-être qui pousse à vouloir accumuler des biens, de la puissance ou du pouvoir.
- Un désir d'émotions agréables, de conquêtes matérielles, relationnelles ou spirituelles.
- Des résistances à certaines émotions, un refus de certaines situations, de certaines personnes, ou des désirs inversés : « *Si seulement mon mari s'occupait plus de moi et des enfants ; si ma femme était moins soupe au lait et ne hurlait plus pour un rien ; si mon patron ne... ; si seulement je n'avais plus...* »

Tous ces désirs et ces refus sont des obstacles infranchissables à l'émergence de la sérénité.

Chacun d'entre nous peut accéder à la sérénité. Lorsqu'on est absorbé dans une activité qui nous convient, il n'y a plus de séparation entre soi et ce que l'on fait. On devient un avec ce qui est. Qu'il s'agisse d'une promenade, d'une activité créatrice ou d'une activité contemplative (méditer, observer un paysage, regarder un tableau, écouter de la musique...), dès qu'il n'y a plus d'ego, il ne reste que l'activité et il n'y a que l'être.

■ Comment conduire cette émotion ?

La sérénité est un espace à l'intérieur duquel on peut observer les pensées et les émotions qui pourraient germer en nous. Quand on a la chance de vivre de tels moments, on voit ce qui se passe avec la liberté de partager ou non les émotions qui se pré-

sentent. La sérénité est une musique de fond, un accompagnement sur lequel on peut écrire n'importe quelle autre mélodie. C'est une toile vierge sur laquelle on peut tout peindre et tout effacer.

Il faut bien identifier cet état quand il se présente. La reconnaissance consciente de la sérénité permet de s'y établir de plus en plus fermement et évite de retomber dans de nouveaux désirs, jugements ou résistances. C'est une demeure qui devient de plus en plus solide au fur et à mesure qu'on la reconnaît, qu'on s'y installe et qu'on s'y maintient. La deuxième partie de ce livre offre des pistes pour ouvrir l'accès à ces moments de sérénité.

L'essentiel de ce chapitre...

Il est important de bien savoir distinguer les émotions agréables les unes des autres. Le désir, le contentement, le plaisir, la fierté ou l'amour ne sont pas que des instants privilégiés et rares. En sachant les repérer et les cultiver correctement ils deviendront rapidement des repères indispensables pour avancer de plus en plus aisément vers davantage de bien-être, de vie et de sérénité. C'est aussi l'objectif de la seconde partie de cet ouvrage que de faciliter cette démarche.

Partie II

Traverser ses émotions



*« Ce ne sont pas les événements qui troublent les hommes,
mais ce qu'ils en pensent. »*

Épictète

Après avoir abordé dans la première partie de cet ouvrage, le sens et la signification des émotions, nous allons voir maintenant comment faire pour traverser nos émotions désagréables grâce à l'une ou l'autre des techniques présentées dans les chapitres suivants.

Les premiers chapitres expliquent comment les émotions se gravent dans notre esprit. Ils proposent ensuite des outils simples, rapides et très efficaces pour désensibiliser, neutraliser ou désactiver ce qui nous perturbe, nous gêne ou nous dérange. Ils contiennent un grand nombre de conseils et d'informations pratiques pour éviter de replonger dans le marais de nos souffrances.

Les chapitres suivants nous feront découvrir comment on peut ouvrir la porte au changement et à une vie meilleure simplement en arrêtant d'être notre pire ennemi. Ils nous apprendront comment utiliser nos émotions pour qu'elles deviennent des alliées fidèles ou lieu de les laisser nous contrôler comme des marionnettes.

Mais ce n'est pas parce que chacune de ces techniques peut venir à bout de n'importe quelle émotion qu'elles vont fonctionner à tous les coups pour tout le monde et dans n'importe quelle situation. Il n'y a pas d'outil qui serait meilleur ou plus avancé que d'autres. Il n'y a que des techniques plus ou moins adaptées à la situation et aux compétences de chacun. Dans tous les cas, la responsabilité de leur utilisation repose entièrement sur celui qui s'en sert. À chacun de découvrir le ou les outils qui lui conviendront le mieux ou qui seront le plus adapté pour l'aider à traverser ce qui lui arrive dans l'instant et vivre comme il le souhaite.

Chapitre 9



Trois cerveaux pour une émotion

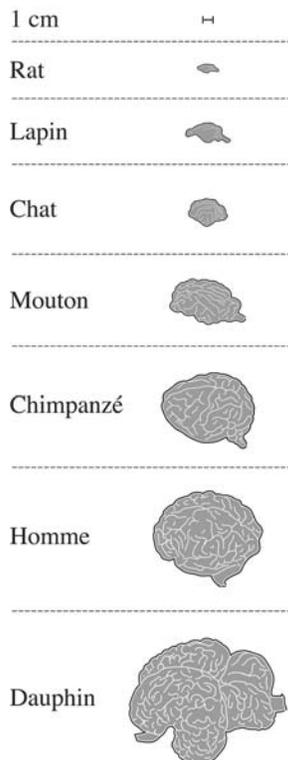
Pourriez-vous facilement lire ce livre si les pages n'étaient pas reliées entre elles ou si elles étaient mélangées avec celles de deux ou trois autres livres également en pièces détachées ? La difficulté est la même avec les informations stockées dans notre cerveau. Lorsqu'elles sont trop éparpillées dans notre mémoire et qu'on ne parvient plus à les réunir, tout est confus, s'emmêle et se mélange. La machine tourne en rond à la recherche de ce qui lui manque. Nos pensées deviennent obsédantes, et l'on rumine sans cesse les mêmes problèmes et les mêmes émotions sans trouver de solutions ni voir le bout du tunnel. Comment et où se stockent les informations dans notre cerveau ? Comment les regrouper et les réorganiser pour contrôler et maîtriser nos émotions ? Tel est l'objectif de ce chapitre qui apporte les bases théoriques nécessaires pour mieux comprendre et maîtriser les outils qui seront présentés par la suite.

L'évolution du cerveau

La théorie du triple cerveau proposée par Paul MacLean en 1970 explique comment notre cerveau s'est progressivement développé au fil de l'évolution pour aider l'organisme à mieux

affronter les dangers qui ont toujours menacé son existence. En copiant les méthodes des archéologues voyons comment notre cerveau moderne retrace cette longue ascension qui va des premiers poissons jusqu'à l'homme que nous sommes devenus.

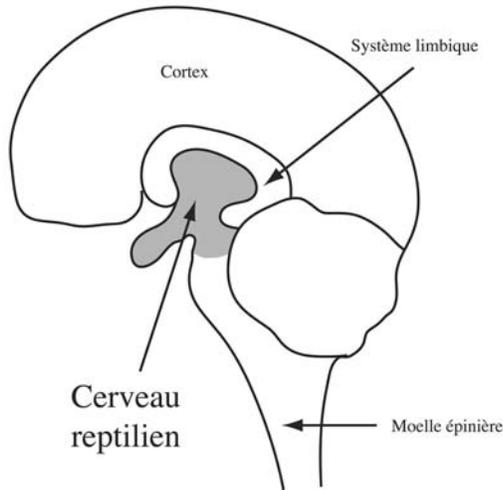
De la même manière que Paris ne s'est pas fait en un jour, il a fallu beaucoup de temps pour que le cerveau de l'homme devienne ce qu'il est. Sur des échelles de temps certes différentes, ils se sont construits tous les deux de la même manière. À partir d'un centre historique ou archaïque, l'un et l'autre se sont développés en zones concentriques de plus en plus vastes, modernes et fonctionnelles. Dans sa forme physique actuelle, notre cerveau est le résultat des perfectionnements qui se sont ajoutés les uns aux autres au cours d'une évolution qui dure depuis plus de 500 millions d'années.



12. Évolution des cerveaux en taille et en complexité

Notre cerveau est construit comme une fusée à trois étages qui accumule ce qui s'est fait de mieux pour survivre au fur et à mesure de l'évolution des espèces.

- le cerveau reptilien s'occupe des réflexes de base et de la survie ;
- le système limbique est lié aux émotions et à l'apprentissage ;
- le cortex est le siège de la pensée, de l'imagination, des idées et de la parole.



13. Le cerveau triple

■ Le cerveau reptilien

Ce premier cerveau est le plus ancien. Il se trouve approximativement au centre de notre crâne. C'est la partie la plus centrale et la plus petite de notre cerveau. Sur le schéma ci-dessus, il occupe la zone hachurée et repose sur le tronc cérébral. Il est apparu chez les poissons il y a près de 500 millions d'années. Ensuite il s'est développé chez les amphibiens pour atteindre son stade le plus avancé il y a environ 250 millions d'années avec les reptiles, d'où son nom de cerveau reptilien.

Chez l'homme, comme chez les reptiles, ce cerveau archaïque assure les fonctions vitales de l'organisme. Il contrôle la fréquence cardiaque, la respiration, la transpiration et d'autres fonctions comme la température du corps, le pouls, la tension musculaire, etc. Ce premier cerveau fonctionne sans réflexion, d'une manière très primaire. Ses réactions instinctives, de l'ordre du réflexe, le rendent très rapide et efficace. Il est responsable de la survie de l'organisme et c'est à ce titre qu'il est responsable du stress interne. Dès qu'un danger potentiel se manifeste, c'est lui qui a le réflexe de nous préparer à l'attaque ou à la fuite en rendant notre corps plus fort et plus rapide. C'est un mécanisme rigide et stéréotypé qui est inscrit de manière héréditaire dans chaque individu depuis la nuit des temps.

Ce cerveau primitif n'a aucune mémoire à long terme. Il est incapable de tirer une leçon de ce qui lui arrive et reste insensible à l'expérimentation ; confronté à une menace qui dure ou qui se répète, il répond toujours de la même manière. Une même stimulation produit systématiquement la même réponse. À chaque fois qu'on agite un bâton devant un serpent, il lui saute dessus pour tenter de le mordre. Le cerveau reptilien ne tire aucune leçon de l'expérience et réagit toujours de la même manière, même si au bout du compte cela peut lui nuire gravement.

Le cerveau reptilien est un univers non verbal de gestes et de comportements automatiques. C'est à cause de lui par exemple que nous empruntons toujours le même itinéraire pour nous rendre à notre travail, que nous marchons sur les mêmes trottoirs et pas sur celui d'en face, ou que nous traversons les rues toujours au même endroit. En réunion, c'est lui qui nous fait nous asseoir toujours à la même place. Il est aussi capable de décrypter les attitudes non verbales des relations humaines. En regardant la télévision sans le son ou en observant un groupe de personnes éloignées, on est capable de comprendre ce qui se passe grâce à ce cerveau primaire qui saisit très bien la signification non verbale des différentes expressions des visages ou des attitudes du corps.

■ Observer les attitudes non verbales

Observez quelques instants les personnes qui vous entourent mais surtout, observez sans mettre de mots ou de jugements par-dessus ce qui se passe. Plus vous serez intérieurement silencieux et plus vous recevrez d'informations (non verbales) de votre cerveau reptilien.

Soyez attentif aux expressions du visage, aux gestes, aux postures ainsi qu'à l'évolution des attitudes. Bien sûr, une fois l'exercice d'observation terminé, vous pourrez commenter et réfléchir autant que vous le voudrez sur ce qui vient de se passer, mais ne le faites pas pendant l'exercice.

Avec un peu d'expérience, on se rend compte qu'on pourrait bâtir des romans simplement en regardant des personnes en train de communiquer, sans même comprendre ce qu'elles se disent.

■ Le système limbique

Si le cerveau reptilien a pour mission d'assurer la survie physique de l'organisme, le cerveau limbique³³ a pour objectif d'améliorer cette survie en favorisant la meilleure adaptation possible à l'environnement social. Mais il le fait à sa manière car il n'est pas logique et n'a pas une grande capacité d'analyse. Bien qu'il soit muet et privé de pensées organisées, c'est le système dominant de l'affectivité et des processus de la mémoire.

Le système limbique est apparu chez les petits mammifères il y a environ 150 millions d'années. Ce deuxième cerveau est beaucoup plus sophistiqué que le premier. Il se souvient grâce aux images qu'il enregistre et qu'il est capable de conserver très longtemps en mémoire. C'est grâce à lui que nous définissons, reconnaissons et défendons ce qui nous appartient. Mais c'est aussi grâce à lui que nous sommes devenus capables d'intégrer

33. Le mot « limbique » (du latin *limbus*, bord) a été introduit par l'anatomiste français Paul Pierre Broca pour désigner la forme en anneau de cette partie médiale du cortex.

une communauté sociale en respectant la hiérarchie, les valeurs ainsi que les us et coutumes de ce groupe.

On considère que le système limbique est le centre des émotions et des pulsions. Un reptile n'a pas d'émotion, d'où l'expression « avoir des larmes de crocodile ». Mais des mammifères comme le chien, le cheval, le singe ou l'homme, ont tous un système limbique plus ou moins développé qui les rend capables de ressentir des émotions. Ce deuxième cerveau est le siège de nos jugements de valeur qui exercent une grande influence sur nos comportements. On peut dire que c'est là que se trouvent les racines les plus profondes de notre éducation et de notre culture. Le système limbique est aussi le lieu des mécanismes basiques de la motivation et des émotions conscientes ou inconscientes.

■ Les peurs ataviques

On ne peut pas raisonner une peur issue du système limbique telle que la peur du vide ou celle de l'eau. Le cerveau limbique n'étant pas sous le contrôle du cortex (la pensée intelligente), il est absolument imperméable et réfractaire à toute logique et à tout système de pensée. On ne peut pas le forcer à changer avec des mots. Il n'y a qu'en faisant des expérimentations successives, progressives et contrôlées que l'on pourra parvenir à dépasser ces peurs incontrôlables. C'est ce que font par exemple certains maîtres nageurs pour ceux qui ont peur de l'eau, ou quelques compagnies d'aviation pour ceux qui sont terrorisés à l'idée de prendre un avion. Des procédés comme la sophrologie permettent d'éradiquer ces peurs en s'appuyant sur une approche virtuelle et progressive du problème. Les techniques présentées dans les chapitres 10, 11 et 12 apportent également d'excellents résultats.

L'éducation et l'apprentissage puisent leurs fondements dans le système limbique qui est capable de différencier, de sélectionner et d'intégrer des souvenirs selon qu'ils sont agréables ou désagréables. C'est à cause de cela qu'on ne peut pas dresser un reptile mais qu'on peut dresser ou éduquer un mammifère. Le cerveau limbique acquiert de l'expérience parce qu'il est capable de désirer ce qui lui semble bon et de rejeter ce qui lui paraît négatif. Mais sans son cortex, l'homme n'est encore qu'un mammifère comme les autres.

■ Le cortex et ses deux hémisphères

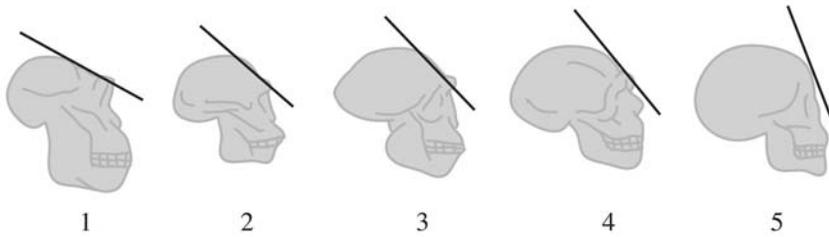
Ce troisième cerveau existait déjà à l'état d'ébauche chez certains reptiles, mais il s'est développé et a pris de l'ampleur au fur et à mesure de l'évolution. Il a commencé sa fulgurante expansion chez les primates il y a à peine 2 ou 3 millions d'années et culmine chez l'homo sapiens avec ces deux gros hémisphères cérébraux qui enveloppent le système limbique d'une épaisse couche de neurones aux multiples ramifications et qu'on appelle couramment la matière grise.

En se développant, le cortex s'est divisé en deux hémisphères ayant chacun des fonctions particulières. L'hémisphère gauche est rationnel, analytique et verbal. Il aime comprendre et juger ce qui se passe. L'hémisphère droit est artistique, intuitif, créateur, émotif et sensuel. Il saisit les choses dans leur ensemble et les ressent plus qu'il ne les explique car il est non verbal. C'est dans ces deux hémisphères que les idées se créent et se conservent. C'est là que le langage, la pensée abstraite, l'imagination, la culture et la conscience ont pu apparaître et se développer. Cette double particularité du cortex a été mise en relief par un spécialiste des neurosciences, le docteur Roger Sperry qui a obtenu pour cela le prix Nobel de médecine en 1981.

Le cortex a des capacités d'apprentissage quasi infinies car plus les connexions entre les neurones sont nombreuses, plus elles augmentent les possibilités de réception des informations. À titre de comparaison et d'exemple, il y a plus de possibilités de connexions entre les neurones d'un seul cerveau humain qu'il n'y a d'atomes dans tout l'univers.

La zone préfrontale

Le cortex est présent chez tous les mammifères supérieurs, mais il n'y a que l'homme pour posséder cette zone préfrontale qui lui permet en quelque sorte de jouer avec ses souvenirs et de créer des idées ou des pensées nouvelles ou imaginaires.



14. L'expansion du cortex préfrontal de l'australopithèque à l'homme moderne

Le dessin ci-dessus représente l'expansion du cortex préfrontal de l'australopithèque (1) à l'homme moderne (5). Cette évolution passe par l'homo habilis (2) qui était capable de concevoir et de réaliser des outils simples mais qui marchait maladroitement en prenant appui sur ses mains. Juste après vient l'homo erectus (3) qui maîtrise parfaitement la marche verticale et qui invente le feu ainsi que des outils sophistiqués. Ensuite il y a notre proche cousin l'homme de néanderthal (4) et enfin l'homo sapiens sapiens que nous sommes devenus.

Cette zone préfrontale est la base de la pensée abstraite. C'est le siège du langage, du symbole, de l'abstraction, de l'art, du discours et de tout ce qui fait que l'homme est l'homme et qu'il a la conscience d'exister. Grâce à ce dernier cerveau qui lui apporte de nouvelles capacités, l'homme est capable de répondre d'une manière originale et différente à ce qui lui arrive. Il est capable d'apprendre, de formuler sa propre perception de son environnement et d'inventer de nouvelles façons pour y faire face.

Réorganiser ses émotions

Il est important de comprendre comment fonctionne notre cerveau car plus nous serons conscients de la manière dont nos cerveaux nous font réagir automatiquement, plus nous serons libres et capables de conduire notre vie au lieu de la subir.

Lorsqu'un événement se produit dans notre environnement, il atteint l'un ou l'autre de nos cerveaux :

- Lorsque le cerveau reptilien est sollicité, il réagit par réflexe. C'est lui qui est à l'origine du stress.
- Si l'impact atteint le cerveau limbique, c'est une émotion qui va se manifester.
- Lorsque le cortex réagit et se met à réfléchir, c'est un ensemble de ressentis inconscients qui va apparaître dans l'hémisphère droit alors que dans l'hémisphère gauche un discours intarissable fait de pensées, de jugements, de désirs et de refus va se mettre en route.

En réalité les choses sont un peu plus complexes que cela car nos trois cerveaux (et leurs deux hémisphères) sont interconnectés et interagissent les uns avec les autres. Ils ne voient pas les choses de la même manière et mémorisent les événements chacun à leur façon. C'est à cause de cela que le souvenir d'un événement unique n'est pas rassemblé dans un seul endroit, mais qu'il est fractionné, découpé, réparti et emmagasiné à la fois dans le cerveau reptilien, dans le système limbique, ainsi que dans l'hémisphère droit et dans l'hémisphère gauche de notre cortex.

Avant de pouvoir comprendre un livre, un événement ou une émotion, il faut en avoir saisi toutes les données dans le bon ordre. On ne peut pas résoudre un problème de mathématiques tant qu'on n'a pas fini d'en lire l'énoncé. Il en va de même avec nos émotions. Aussi longtemps que nous n'aurons pas complètement perçu ou compris chacun des éléments qui la compose, l'émotion continuera de nous troubler. Chaque émotion est comme un puzzle avec un nombre variable de pièces et des dessins plus ou moins complexes. Lorsque toutes les pièces sont à leur place et que plus rien ne manque, l'émotion disparaît. L'intérêt pour le puzzle disparaît dès que tous ses composants sont perçus, réunifiés et mis correctement à la bonne place. Une émotion est perturbante tant que les éléments qui la composent n'ont pas été complètement intégrés, c'est-à-dire perçus et réunifiés pour former un seul ensemble. C'est le mystère qui crée et qui maintient l'émotion. Les passionnés de mots croisés, de

mots fléchés ou de Sudoku ainsi que les amateurs de livres à suspens connaissent bien ce mécanisme.

Si je suis à la campagne et qu'en entrant dans une pièce sombre je vois quelque chose enroulé par terre, je peux être terrorisé en croyant qu'un serpent est prêt à me sauter dessus. Mais dès que j'allume la lumière, je peux voir qu'il s'agit d'un inoffensif rouleau de corde et alors la peur disparaît instantanément. Aussi longtemps que quelque chose contient du mystère, il suscite de l'intérêt. C'est, comme le chante si justement Alain Souchon : « Jouer à ce jeu de dupe, voir sous les jupes des filles... »

Réorganiser une émotion revient donc à construire un lien entre les informations réparties dans les différentes zones de notre cerveau. Il s'agit, comme pour le disque dur d'un ordinateur, de réunifier toutes les informations qui ont été fractionnées dans les différentes couches du cerveau. Cette réorganisation est un phénomène naturel connu. Durant la nuit le cerveau réorganise et stocke efficacement les informations enregistrées la veille. Ne dit-on pas que « la nuit porte conseil » ou qu'on apprend mieux le soir ? Après une bonne nuit de sommeil on ne voit plus les choses de la même manière. Dans certaines armées, on peut porter plainte contre un ordre de son supérieur mais seulement le lendemain des faits. Les rêves sont aussi le résultat d'une réorganisation des événements de la journée.

Il y a de nombreuses méthodes pour réorganiser l'information. Parmi celles-ci il y a les différentes écoles d'analyse psychanalytiques et un grand nombre de psychothérapies qui demandent toutes la présence d'un professionnel respectant les termes de sa déontologie. Ces techniques sont indispensables lorsque la pression de l'émotion est trop forte et que la souffrance est devenue insupportable. Pourtant, avant d'en arriver là, il est souvent possible de s'aider soi-même de manière relativement rapide et sans grande difficulté.

L'essentiel de ce chapitre...

Au fil de l'évolution des espèces notre cerveau s'est progressivement enrichi. Au départ il y a le cerveau reptilien qui s'occupe des réflexes de base et de la survie. C'est lui qui est à l'origine des réactions et des peurs ataviques. Ensuite il y a le système limbique qui est lié aux émotions et à l'apprentissage. Il contient beaucoup de souvenirs et d'informations qui dictent inconsciemment nos comportements et nos réactions émotionnelles. Enfin apparaît le cortex qui est le siège de la pensée, de l'imagination, des idées et de la parole.

Les émotions sont fragmentées et stockées dans chacun de ces trois cerveaux ; pour traverser les émotions il est important de réorganiser et de réunifier ces informations. Lorsque le mystère qui maintient l'émotion en place est éclairci d'une manière ou d'une autre, l'émotion s'évapore et disparaît.



Désensibiliser les émotions

La première technique que nous allons présenter sert à désensibiliser les émotions exactement comme un dentiste peut le faire avec le nerf d'une dent qui fait souffrir. La différence, c'est qu'ici il n'y a pas besoin de piqûre anesthésiante ni d'engin de « torture ». Désensibiliser ses émotions est une méthode simple et très efficace à condition d'en respecter scrupuleusement les quelques règles qui la régissent.

Les origines

Dans les années 80 le futur docteur en psychologie Francine Shapiro se promenait dans un parc de San Francisco. Elle avait l'esprit très préoccupé par des problèmes personnels. Mais en même temps qu'elle marchait en ruminant ses idées noires, elle regardait alternativement les fleurs sur sa droite et sur sa gauche sans tourner la tête. Au bout d'un certain temps, elle se rendit compte avec surprise que les émotions qui lui remplissaient la tête diminuaient d'intensité, s'estompaient, voire disparaissaient totalement. En essayant de comprendre ce qui s'était passé, elle eut une intuition géniale et émit l'hypothèse qu'il devait y avoir un lien entre sa concentration sur ses problèmes et cette sorte de gymnastique oculaire qu'elle venait de faire. En bonne chercheuse elle voulut confirmer cette intuition et refit l'expérience pendant plusieurs mois avec des volontaires ; elle

obtint les mêmes résultats³⁴. Un peu plus tard, pensant qu'il s'agissait d'une forme de désensibilisation, elle appela sa méthode l'EMD (*Eye Movement Desensitization*).

Cette technique permet d'éliminer la charge émotionnelle contenue dans un stress, une phobie, une angoisse, ou dans n'importe quelle autre situation perturbante comme la colère, la jalousie, l'anxiété ou la déprime.

Pourquoi désensibiliser une émotion ?

L'EMD fonctionne très bien mais cela ne veut pas dire pour autant qu'elle soit systématiquement adaptée à toutes les personnes et à toutes les situations.

Je me sers de cette technique lorsque j'en ai besoin pour régler des situations de stress émotionnel trop violent ou quand je suis surprise par un conflit inattendu qui me perturbe trop. Je l'utilise aussi sur des moments d'angoisse. En fait j'ai recours à cette méthode quand les coups durs de la vie le sont un peu trop ou quand ça touche à mes points faibles et que je n'arrive plus à faire face. Mon expérience personnelle m'a permis de constater que lorsque la procédure a été bien menée, je n'arrive absolument plus à ressentir l'émotion négative. Elle est vraiment partie, et c'est même parfois très troublant de ne plus rien ressentir de ce qui me tordait les boyaux quelques instants auparavant. À la place de l'ancienne souffrance, je ressens comme une espèce de vide ou de trou silencieux. Et c'est vrai aussi que lorsque la souffrance est vraiment partie, elle ne revient plus jamais.

Un peu de théorie

Nous avons vu précédemment que les informations qui composent une émotion sont réparties un peu partout dans les différentes zones de mémoire de notre cerveau. À cause de ce

34. En 2002, le docteur Francine Shapiro reçut le prix Sigmund Freud qui est l'une des plus hautes distinctions mondiales en psychothérapie.

fractionnement, chaque incident et chaque émotion a une forme caractéristique qu'on appelle un schéma mental.

■ Qu'est-ce qu'un schéma mental ?

Tous les enfants connaissent cet exercice qui consiste à découvrir un dessin en reliant des points numérotés. Le schéma mental c'est la même chose, si ce n'est qu'il est en trois dimensions et qu'il relie des points de mémoire qui dessinent une émotion particulière à travers l'ensemble de notre cerveau.

■ Comment effacer un schéma mental ?

Lorsque tous les éléments du schéma mental de l'émotion, de l'incident ou de l'événement que l'on veut traiter sont entièrement reliés, ils n'ont plus de puissance ni de capacité de nuisance. Ils deviennent émotionnellement neutres. Dès que le puzzle est complet, c'est-à-dire quand tout est perçu, compris ou intégré et qu'il n'y a plus de mystère ni d'inconnu, la charge émotionnelle est désensibilisée. Elle ne peut plus continuer à être perturbante. C'est quelque chose qui appartient au passé et qui va, à la rigueur, devenir un souvenir dans notre histoire personnelle.

La procédure de désensibilisation

Dans son principe la technique est simple. Il s'agit de réaliser des séries de mouvements oculaires horizontaux en même temps qu'on pense à une émotion désagréable. Mais si elle est peu complexe, elle n'en demande pas moins une maîtrise rigoureuse de chacun de ses deux paramètres :

Tout d'abord il faut bien identifier *physiquement* l'émotion que l'on veut désensibiliser.

Ensuite, il faut pratiquer des séries de mouvements oculaires en restant parfaitement concentré sur les sensations jusqu'à ce qu'elles disparaissent.

■ 1°) Comment identifier physiquement l'émotion à neutraliser ?

Avant de faire quoi que ce soit, il est indispensable de commencer par bien repérer ce qui nous gêne et que l'on veut désensibiliser. Que diriez-vous d'un dentiste qui se tromperait de dent à soigner ou d'un chirurgien qui vous couperait la mauvaise jambe ?

- Pour bien définir le problème que l'on veut traiter, on doit repérer le ressenti corporel ³⁵ qui caractérise cette émotion. Par exemple si je suis triste, qu'est-ce qui me fait dire cela ? Où et comment cela se passe-t-il dans mon corps ? Si je suis en colère, ce n'est pas la même chose que si je suis dans le doute ou si je suis angoissé. Les sensations ne sont pas les mêmes. Il n'y a aucune espèce de complication là-dedans. Attention, ce n'est pas le nom de l'émotion qui est important ; ce sont les symptômes qui font que je la reconnais pour ce qu'elle est.
- Identifier physiquement une émotion, ce n'est donc pas mettre un nom dessus ; c'est cerner ce qui fait mal en s'immergeant (ou en restant) dans les sensations corporelles qui caractérisent cette émotion ici et maintenant.
- Il ne s'agit pas de décrire ou de conceptualiser quoi que ce soit sur ce que l'on ressent. Il ne s'agit pas non plus de mettre des mots par-dessus ou à la place des sensations physiques. Il s'agit tout simplement de savoir comment on ressent cela dans son corps. Il est question d'être attentif et présent à ce que l'on ressent maintenant. C'est aussi simple que de savoir qu'on a mal à la tête ou qu'on s'est tordu la cheville.

35. Pour en savoir plus sur le ressenti, voir chapitre 16 : « Ressentir pour ne plus souffrir. », p. 301.

■ 2°) Pratiquer des mouvements oculaires horizontaux

■ À vous de jouer

Avant de pratiquer cette gymnastique, il faut avoir bien défini le problème que l'on veut traiter. La technique de désensibilisation, c'est comme de vouloir effacer une tache ou gommer un mot ; il faut le faire au bon endroit, sinon cela ne sert à rien.

Une fois cela fait, et sans bouger la tête, il s'agit de bouger les yeux pour suivre son index ou un objet qu'on fait aller et venir de gauche à droite à 10 ou 20 centimètres devant le visage. Le mouvement de balayage doit être suffisamment ample de manière à faire bouger les yeux le plus loin possible à droite et à gauche, mais sans jamais forcer ni tourner la tête. La vitesse n'est pas essentielle, mais elle doit être confortable. On démarre en regardant le doigt ou l'objet en face et on termine de la même manière.

En pratiquant cette gymnastique oculaire, on doit absolument rester dans le ressenti de l'émotion que l'on veut désensibiliser. Ce n'est ni un concours de vitesse ni un geste magique. On doit continuer cette procédure jusqu'à ce que les émotions soient neutralisées, c'est-à-dire jusqu'à ce que les sensations physiques du début disparaissent. Généralement on procède par séries successives de mouvements oculaires horizontaux. Chaque série dure entre 30 secondes et une ou deux minutes.

Cette pratique qui est faite à la fois d'attention et d'action permet une désensibilisation *progressive* du traumatisme. Elle diminue de manière significative les symptômes désagréables jusqu'à ce que l'événement traumatique soit complètement vidé de sa charge et n'amène plus de perturbations. Elle favorise également l'apparition de pensées nettement plus positives, tolérantes ou compassionnelles par rapport au contexte.

Pourquoi ça marche ?

Les mouvements oculaires pratiqués durant cet exercice sont les mêmes que ceux qui surviennent durant les périodes de sommeil paradoxal. Cette période particulière de sommeil se manifeste toutes les deux heures et dure environ 15 minutes. Le

sommeil paradoxal se caractérise par une activité marquée du cerveau, par une profonde détente physique, par une respiration et un rythme cardiaque irréguliers, ainsi que par *des mouvements oculaires saccadés*³⁶. C'est grâce à ces périodes de sommeil paradoxal que le matin on trouve la solution du problème sur lequel on s'était endormi, ou qu'on se rappelle sans effort ce qu'on avait relu la veille au soir avant de s'endormir.

En imitant volontairement les mouvements des yeux qui ont lieu durant le sommeil paradoxal, on reconnecte d'une manière ou d'une autre tous les points du schéma émotionnel. C'est cela qui permet au cerveau de digérer rapidement les événements sur lesquels il est concentré et de les désensibiliser. Pour résumer, on peut dire que le mouvement des yeux efface le schéma mental de l'émotion contenu dans le cerveau tout comme un aimant efface irrémédiablement le contenu d'une bande magnétique, d'une cassette vidéo ou d'un mini disc.

Dès que j'ai ressenti une forte envie de fumer, j'ai voulu essayer cette technique de désensibilisation. Je me suis donc concentré sur ce que je ressentais sans chercher à discuter, à comprendre. Je vivais cette envie de fumer sans penser à quoi que ce soit d'autre. Ensuite, j'ai regardé le bout de mon doigt que je promenais comme un essuie-glace de droite à gauche puis de gauche à droite devant mon visage. Pendant une minute j'ai continué à suivre mon doigt avec les yeux, sans bouger la tête et surtout sans me mettre à réfléchir sur ce qui se passait ou sur ce qui devait se passer. À ma grande surprise l'envie a commencé par diminuer puis s'est effacée. L'idée de fumer était toujours présente, mais je ne me sentais plus du tout obligé de lui obéir. Ce n'est plus elle qui commandait ; j'étais devenu libre de faire comme je le voulais. Elle n'était pas plus dérangeante et ne faisait pas plus de mal qu'une dent dévitalisée. Un peu plus tard l'idée même de fumer s'est évaporée et j'ai pensé à d'autres choses.

Maintenant, lorsque l'envie réapparaît, je me concentre sur ce que je ressens en regardant lentement mon index qui va et vient devant mon visage jusqu'à ce que la compulsion disparaisse une nouvelle fois. Il suffit de quelques mouvements oculaires en restant centré sur ce qui se présente, pour que l'envie perde encore de son intensité et revienne de moins en moins souvent.

36. On constate aussi chez les hommes des érections naturelles sans rapport avec le contenu des rêves.

Cet exemple montre que pour se débarrasser d'une émotion, il faut avoir le courage de se regarder en face, d'accepter l'émotion puis de bien ressentir la manière dont elle se manifeste dans notre corps. Ensuite, grâce au mouvement pendulaire des yeux pratiqué en restant concentré sur ses sensations, la désensibilisation se fait plus ou moins rapidement jusqu'à la disparition complète des symptômes.

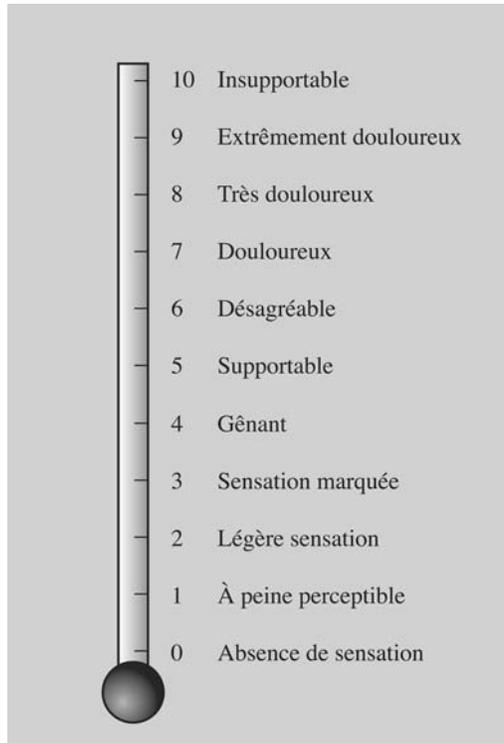
La foire aux questions

■ Combien de temps une séance doit-elle durer ?

Chaque séance est constituée par plusieurs cycles de balayages oculaires qui durent chacun entre 30 secondes et une minute. Le nombre de cycles nécessaire est complètement variable et dépend de l'évolution de la désensibilisation. Pour progresser sans se décourager, il faut commencer par attribuer une valeur arbitraire à l'émotion sur une échelle qui va de 0 à 10 (voir l'exemple ci-dessous). Ensuite, à chaque fin de cycle, on évalue la nouvelle puissance de l'émotion. Cette manière de procéder permet de voir et de mesurer les progrès de la désensibilisation. Elle évite surtout de ne pas se décourager quand l'émotion ne disparaît pas aussi vite qu'on le voudrait. En utilisant cette échelle, il faut se rappeler que l'évaluation de ces mesures et surtout leur évolution dans le temps sont bien plus importantes que l'exactitude des termes employés avec ce qu'on peut ressentir.

■ Quand faut-il s'arrêter ?

Quand on commence une désensibilisation il vaut mieux aller jusqu'au bout. Mais parfois il faut aussi savoir s'arrêter notamment lorsque les progrès stagnent. Exemple : l'évaluation sur l'échelle de sensibilité (voir page suivante) passe de 8 à 7 puis descend à 4 et n'en bouge plus même après plusieurs minutes de



15.Échelle de sensibilité

travail. Dans ce cas, après avoir constaté les progrès et s'en être félicité, il vaut mieux s'arrêter sur ce palier pour le reprendre un peu plus tard ou un autre jour.

■ Que faire si le ressenti n'est pas assez précis ?

Il arrive parfois que la sensation ne soit pas suffisamment précise. Dans ce cas il faut développer ce ressenti et lui donner de l'ampleur avant de pouvoir agir efficacement dessus. Si un ressenti est flou ou trop faible, c'est généralement parce qu'on lui résiste ou qu'on refuse de le vivre de l'intérieur. Il est somme

toute assez normal d'éviter un ressenti douloureux. C'est comme de vouloir prendre un bain dans de l'eau glacée ; on y met le bout du pied mais ensuite on refuse d'y aller parce qu'on juge que c'est trop froid. Mais ce n'est pas en refusant un ressenti qu'on pourra le désensibiliser. Lorsque quelque chose est jugé comme étant trop douloureux, la solution c'est de commencer par désensibiliser cette résistance ou ce refus avant de pouvoir désensibiliser l'émotion proprement dite.

■ Comment désensibiliser une résistance ?

Une résistance se désensibilise comme n'importe quelle autre émotion. Il suffit de bien repérer comment je sais que c'est un refus, comment je le sens dans mon corps, puis de pratiquer les balayages oculaires en restant concentré dessus. Lorsque les résistances sont dégagées, on peut désensibiliser efficacement l'émotion que l'on refusait jusqu'alors de vivre complètement.

■ Que faire si une émotion revient ?

Lorsqu'une émotion réapparaît après avoir été désensibilisée, elle est généralement beaucoup moins forte que la première fois. C'est souvent une pâle copie de l'original. Quand cela arrive, il faut commencer par évaluer la puissance de cette émotion. Cette évaluation est importante car elle relativise la situation. Ensuite on pratique les exercices oculaires en restant concentré sur les sensations particulières de cette émotion telles qu'elles sont ici et maintenant et on continue de mesurer régulièrement les progrès sur l'échelle de sensibilité.

■ Pourquoi faut-il rester concentré sur le ressenti d'une émotion ?

L'unique difficulté en travaillant seul est de bien rester centré sur le sujet sinon on risque de changer de thème avant que le premier ne soit complètement désensibilisé. Sortir d'un ressenti,

passer d'une pensée à une autre ou se poser des questions, représentent les plus sûrs moyens pour n'arriver à rien.

■ Que faire si rien ne se passe ?

Si rien ne se passe il y a plusieurs raisons possibles :

- L'erreur la plus courante c'est de se poser des questions au lieu de rester concentré à la fois sur les sensations physiques et sur l'objet (ou le doigt) que l'on suit des yeux.
- La désensibilisation n'est peut-être pas l'outil le mieux adapté à mon état d'esprit du moment.
- Je n'ai pas tenu compte de la résistance et/ou je ne l'ai pas suffisamment désensibilisée.
- Si la résistance est trop forte on peut changer d'outil ou se faire accompagner par un professionnel digne de confiance.

■ Que veut dire « se poser des questions » ?

- Se poser des questions, c'est utiliser son mental à autre chose qu'à « déguster » les sensations physiques qui nous habitent dans l'instant³⁷.
- Se poser des questions c'est se demander par exemple : *« Est-ce que je fais bien comme il faut ? Qu'est-ce que ça veut dire « ressentir » ? Comment faut-il faire ? Est-ce que ça va marcher ? Etc. »*
- Se poser des questions, c'est rêvasser ou penser à autre chose qu'aux sensations que l'on veut désensibiliser.
- Se poser des questions, c'est aussi tout ce qui commence par : *« Il faut, je dois, je veux, je ne veux pas, j'espère, j'ai peur, je redoute, etc. »*
- Se poser des questions pendant une séance de désensibilisation constitue le meilleur moyen de faire échouer cette technique.

37. En cas de résistance ou de refus inconscient, voir chapitre 12 : « Le retournement d'intention. », p. 218 et suivantes.

■ Existe-t-il des professionnels de cette technique ?

Progressivement, le docteur Shapiro a affiné sa méthode qui est devenue une psychothérapie pratiquée par des professionnels certifiés. Cette technique baptisée l'EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) est spécialisée dans le traitement des syndromes post-traumatiques. Elle s'adresse aux personnes qui ont subi un trauma physique unique et récent comme un accident de voiture, une catastrophe naturelle, une agression, un viol. Elle fonctionne également pour des traumas répétitifs et anciens comme la maltraitance et autres abus de toutes sortes. Il est bien évident que pour ce genre de difficultés l'aide d'un spécialiste est absolument indispensable³⁸. À ce sujet, le docteur David Servan-Schreiber écrit dans son célèbre ouvrage *Guérir* : « *Le traitement d'un traumatisme unique subi dans la vie civile (par exemple une agression, un incendie, un accident grave) prend généralement moins de dix séances. Les séances durent souvent jusqu'à 90 minutes. Leur prix varie entre 60 et 120 euros.* »³⁹

L'essentiel de ce chapitre...

Les informations qui composent une émotion sont réparties un peu partout dans les différentes zones de mémoire de notre cerveau. À cause de ce fractionnement, chaque émotion a une forme caractéristique qu'on appelle un schéma mental.

La technique découverte par le docteur Francine Shapiro permet de désensibiliser une émotion en pratiquant des mouvements oculaires spécifiques qui réorganisent l'ensemble des informations concernées qui sont réparties dans les différentes zones du cerveau. Durant ce travail, il est impératif de rester concentré sur les sensations produites par cette émotion. La désensibilisation se fait par courtes séquences successives qui durent chacune environ une minute. Les progrès sont mesurés grâce à une échelle de sensibilité qui permet d'évaluer les sensations.

38. On peut trouver la liste des praticiens EMDR classés par département sur le lien <http://www.emdr-france.org>.

39. David Servan-Schreiber, *Guérir*, Robert Laffont, 2003, p. 269.

Chapitre 11



Neutraliser les émotions

Neutraliser, c'est rendre inactif : c'est supprimer les possibilités d'action de quelque chose ou de quelqu'un. Lorsqu'une batterie de voiture est à plat et qu'on tourne en vain la clef de contact c'est parce qu'elle a été vidée de son énergie. Elle est devenue neutre et ne sert plus à rien. Il en est de même avec les émotions. Qu'elles qu'en soient leur nature, leur force ou leur intensité, on peut les neutraliser, les rendre inodores, incolores et sans saveur. Lorsqu'une émotion est neutralisée, elle ne produit plus aucun effet. Elle n'a plus aucun intérêt et ne peut plus nous faire souffrir.

Avec ce nouveau chapitre nous allons voir qu'il est possible de neutraliser les émotions en les déchargeant de tout le potentiel de souffrance qu'elles pouvaient contenir. Mais tout d'abord, voyons sur quels principes cela repose.

L'énergie du corps

Notre corps est une gigantesque machine électrique. Nous ne sommes pas des robots, mais pourtant tout en nous fonctionne à l'électricité. Pour commander nos muscles, pour lire, pour écouter ou pour penser, notre cerveau reçoit et émet constamment des signaux électriques et chimiques. Ces signaux sont envoyés à travers notre corps pour le tenir informé de ce qui se

passé. Sans ces messages, nous serions incapable de voir, d'entendre, de sentir, de ressentir ou de goûter. Ces messages électriques sont bien réels. On peut mesurer l'activité du cerveau avec l'électroencéphalogramme qui témoigne de la nature électrique des échanges entre les neurones. De la même manière, on enregistre l'activité électrique du cœur grâce à l'électrocardiogramme.

Quand je me brûle le bout du doigt, le message de douleur remonte presque immédiatement de la blessure au cerveau qui réagit à la même vitesse. Si cela est si rapide, pour ne pas dire instantané, c'est parce que la douleur voyage dans nos nerfs à la vitesse de l'électricité. Et c'est heureux pour nous car si les choses n'allaient pas aussi vite, on aurait le temps de se cuire la main avant de lâcher un objet brûlant. Mais si notre corps est électrique, il a cependant ses limites. Par exemple un courant de 2 milliampères contracte tous nos muscles, y compris ceux de la respiration et peut entraîner la mort par asphyxie. Avec un courant de 100 à 300 milliampères les cellules du cœur s'emballent en se contractant sur un rythme très rapide ; c'est la fibrillation dont les effets sont presque toujours irréversibles même en quelques secondes. À l'inverse, le défibrillateur est un appareil médical muni de deux électrodes (en forme de fer à repasser) qu'on pose des deux côtés du thorax pour normaliser ou relancer le rythme cardiaque en envoyant une décharge électrique précise. Notre système électrique interne est donc vital pour notre santé physique. Quand l'énergie s'arrête de circuler... nous mourons et quand elle circule mal, nous sommes malade ou mal dans notre peau.

Énergie et acupuncture

Il y a environ 5 000 ans, les Chinois ont découvert un système complexe de la circulation de l'énergie vitale. Cette énergie qu'on appelle le « QI » (prononcer *tchi*) circule dans tout le corps grâce à douze canaux qui se trouvent dans l'épaisseur de la peau. L'énergie qui circule dans ces canaux qu'on appelle les

méridiens est certes invisible, mais elle n'en est pas moins réelle et efficace. Ce n'est pas parce qu'on ne voit pas quelque chose que cette chose n'existe pas. On ne voit pas l'électricité dans un poste de télévision, mais sans cette énergie, on n'entendrait pas le son et on ne verrait pas les images.

Les méridiens ont été photographiés pour la première fois le 14 avril 2005 par des chercheurs allemands. Après avoir stimulé, avec une source de chaleur, un point d'acupuncture situé sur le méridien de la vessie, une caméra infrarouge sensible aux différences de température de la peau a révélé le trajet de ce méridien le long des jambes du sujet. Cette expérience a ainsi prouvé la réalité de l'existence des méridiens d'acupuncture.

En Chine on continue de pratiquer de lourdes opérations chirurgicales en anesthésiant le patient uniquement avec des aiguilles plantées sur des points spécifiques d'acupuncture. Ce sont de véritables interrupteurs qui stoppent le passage de l'énergie et des informations dans tel ou tel endroit du corps. Les points d'acupuncture sont repérés de manière extrêmement précise sur chacun des méridiens depuis la nuit des temps et il existe maintenant des appareils qui permettent de détecter ces points d'acupuncture grâce à leur activité électrique.

La digipression

L'outil que nous allons présenter s'appelle la digipression. C'est une technique qui consiste à appuyer avec le bout du doigt sur un ou plusieurs points d'acupuncture pour refaire circuler l'énergie qui était bloquée et obtenir un résultat précis. La technique est très simple puisqu'il s'agit de frictionner ou de tapoter le point avec son doigt ou avec le capuchon d'un stylo. Le point étant généralement douloureux, la pression doit être ferme mais sans exagération. Il ne s'agit pas d'écraser le mal, mais de faire circuler l'énergie qui est bloquée à cet endroit et qui est à l'origine du problème et de la sensation.

La digipression fonctionne très bien mais cela ne veut pas dire pour autant qu'elle soit adaptée à toutes les personnes et à toutes les situations. Ce n'est pas parce que cette technique peut neutraliser n'importe quelle émotion qu'elle va fonctionner à tous les coups chez tout le monde. L'utilisation de cette technique est de la responsabilité de celui qui s'en sert. À chacun de découvrir si cet outil lui convient et s'il est adapté à ce qu'il est en train de vivre.

■ **Comment s'y prendre ?**

Pour bien utiliser cette technique, placez l'extrémité de votre doigt sur le point choisi et appuyez assez fortement en pratiquant un petit mouvement circulaire allant dans le sens des aiguilles d'une montre. Si le point est très précis, remplacez votre doigt par un objet légèrement pointu (mais non blessant) comme une pointe de stylo, ou celle d'un ouvre-lettre.

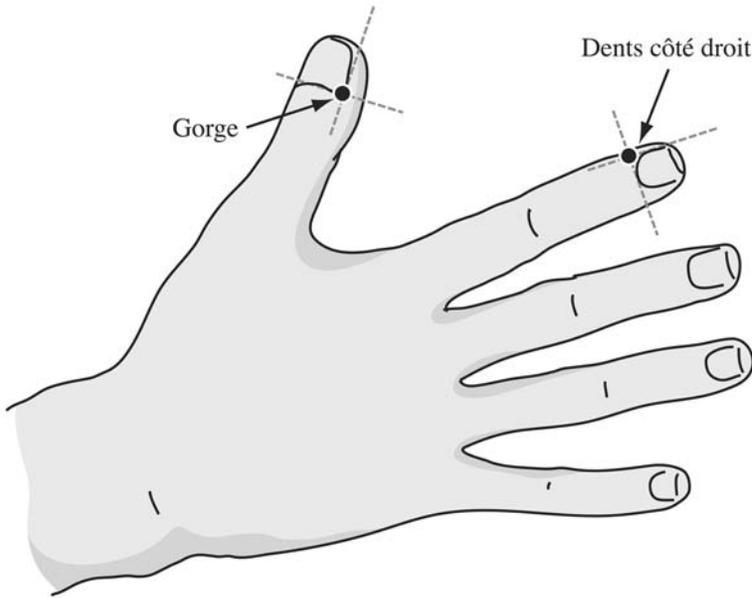
La durée est variable car l'action doit être poursuivie jusqu'à l'obtention d'un résultat ce qui peut prendre parfois plusieurs minutes.

Si le résultat souhaité n'a pas été obtenu, il faut recommencer la stimulation un peu plus tard. Le point est comme un interrupteur. Il n'épuise jamais son action et peut être sollicité à tout moment. Cela ne paraîtra long qu'à ceux qui croient aux baguettes magiques et qui préfèrent continuer à souffrir plutôt que de passer quelques instants à se faire du bien.

■ **Pour soigner un mal de dent ou un mal de gorge**

Si vous avez mal à une dent, et en attendant la date ou l'heure du rendez-vous chez le dentiste (la digipression ne remplace pas le dentiste), appuyez sur le point qui se trouve sur le coin de l'ongle de l'index correspondant au côté de la dent malade. Ce point est généralement très sensible ; comme le montre le dessin, il se trouve précisément sur l'intersection d'une première ligne qui suit la base de l'ongle et d'une deuxième qui suit le bord de l'ongle qui regarde le pouce.

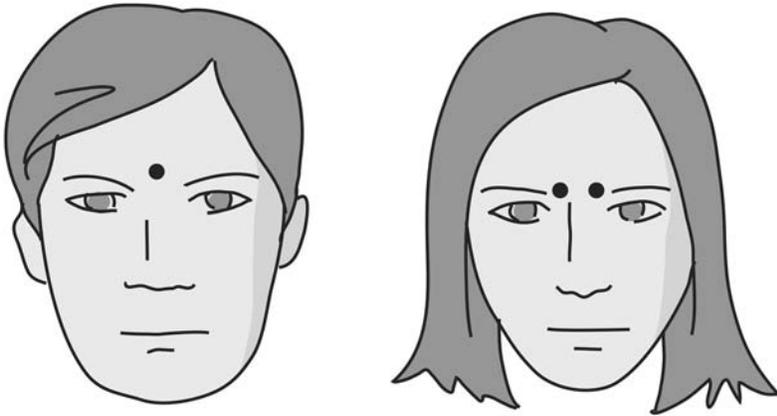
Un autre point qui se trouve de la même manière sur le coin intérieur de l'ongle du pouce (côté index) sert à soulager les maux de gorge mais il ne remplace pas lui non plus les médecins.



16. Deux points de digipression

Digipression, déprime et dépression

Pour lutter contre un état dépressif ou quand on ne sent pas en forme, on peut commencer par masser le point qui est situé en plein milieu du front (voir ci-dessous). On peut agir aussi sur les points qui sont situés au début des sourcils et juste au-dessus des coins internes de l'œil. L'avantage de l'un ou l'autre de ces points, c'est qu'on peut les stimuler discrètement à tous moments dès qu'on en ressent le besoin. C'est aussi bon et rapide pour sortir de ses idées cafardeuses qu'un cachet d'aspirine pour dissiper un mal de tête. À noter qu'une respiration abdominale calme et tranquille facilite les résultats. (Voir chapitre 2 : « La respiration abdominale consciente. », p. 45).



17. Pour lutter contre un état dépressif

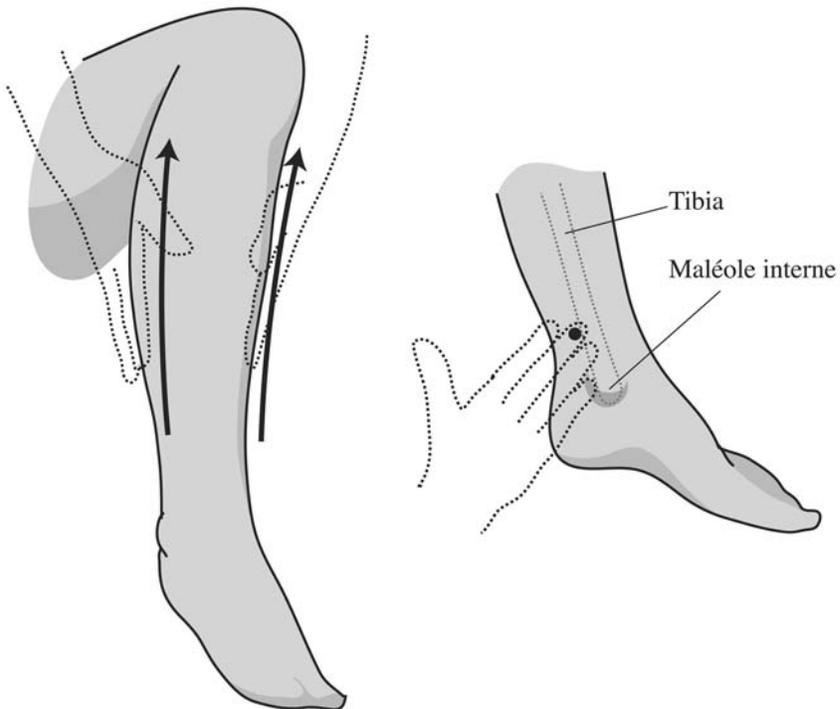
■ Une autre série de points pour se faire du bien quand on n'a pas le moral

Quand le moral vacille, qu'on n'a plus de courage, qu'on se sent vraiment stressé, ou quand on déprime, on peut consacrer quelques minutes à se faire le cadeau d'une séance de digipression :

- Après s'être installé confortablement (assis ou couché) on commence par masser les plis internes du poignet (celui en forme d'arc qui est le plus près de la main). On masse d'abord un poignet avant de passer à l'autre. Le massage doit être léger et s'apparente plus à une caresse qu'à un gommage de peau. Passez au moins une minute par poignet. Ce premier massage aide à lâcher les idées noires qu'on pouvait ruminer.
- Ensuite, on masse légèrement une ligne qui joint le sternum au nombril. Là aussi le massage peut durer une ou deux minutes. Il est généralement très efficace et relaxant. C'est une zone de massage idéale pour se détendre.
- On continue la séance en massant énergiquement (mais pas trop fort) un autre point qui se trouve au sommet du crâne

dans l'alignement du sommet des oreilles. Cette opération s'effectue en faisant des mouvements circulaires sur cette zone.

- Pour finir de dégager l'énergie bloquée, on masse les côtés des jambes en allant de la cheville au genou. Après ce massage latéral des deux faces de chaque jambe, on masse un dernier point qui se trouve à trois largeurs de doigt au-dessus de la pointe de l'os interne de la cheville (la malléole interne). Ce point, légèrement douloureux si l'énergie y est bloquée, se trouve dans le creux derrière l'os du tibia. En gardant vos doigts serrés, posez votre petit doigt sur la pointe de la malléole. Le troisième doigt (le majeur) est sur le point recherché, dans le creux derrière le tibia.

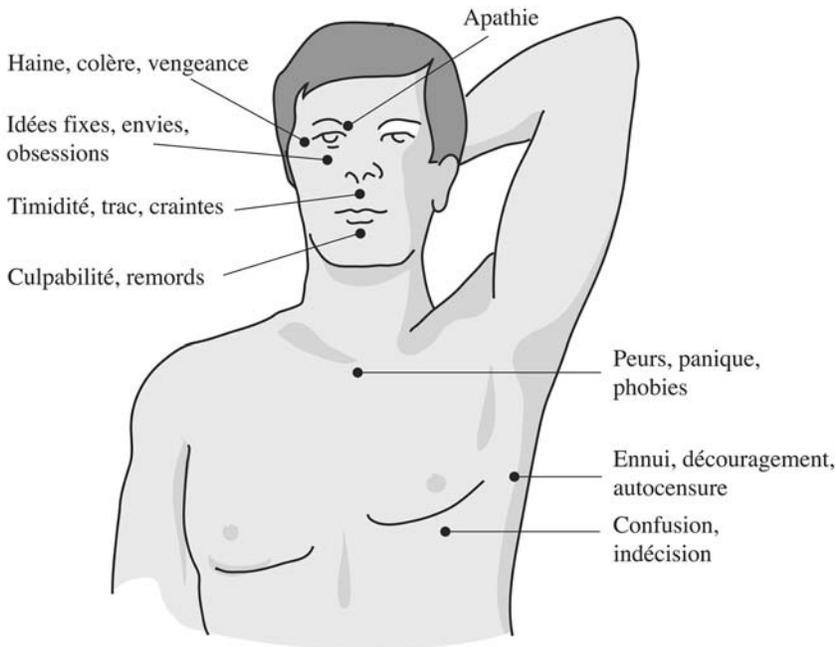


18. Points de digipression quand le moral flanche

Le travail sur ces points débloque les nœuds d'énergie qui faisaient que notre moral chutait, qu'on voyait la vie en noir et qu'on était dans la déprime. Très vite cela redonne dynamisme, entrain et légèreté. En cas de besoin, on peut refaire plusieurs fois l'ensemble du processus « poignet, ventre, sommet du crâne, jambe, tibia » jusqu'à obtenir un résultat satisfaisant.

Libérer les émotions, un point c'est tout !

Voici une liste de points pour traiter efficacement nos émotions les plus familières, autrement dit celles qui nous habitent au quotidien, ou celles qui reviennent régulièrement nous polluer l'existence. La



19. Différents points pour traiter nos émotions les plus familières

simplicité et la discrétion du traitement permettent de s'aider soi-même à chaque fois qu'une émotion nous envahit ou dès qu'on la sent revenir. Ces points très facilement accessibles ont une double action. D'un côté ils font disparaître les émotions désagréables, et de l'autre ils permettent de cultiver les valeurs positives opposées. Pour obtenir ces résultats, il suffit d'appuyer sur le point concerné (voir le schéma précédent) en faisant tourner le doigt dans le sens des aiguilles d'une montre.

■ Confusion, indécision

Lorsqu'on se sent irrésolu, confus, mou, indécis ou frustré, on peut trouver sans difficulté un point sensible légèrement *sous l'un ou l'autre sein à la verticale du mamelon*. La sensation ressentie à la pression est le meilleur guide pour trouver ce point qui est souvent très sensible. En continuant le massage circulaire suffisamment longtemps on sort de ce demi-sommeil intellectuel qu'est la confusion ou le doute. On développe davantage de confiance en soi et de dynamisme pour affirmer et exprimer ses compétences ou ses talents.

■ Timidité, trac et craintes de toutes sortes

C'est là, juste sous *la racine du nez* et au début de ce petit sillon de la lèvre supérieure qu'on appelle le « baiser de l'ange » qu'il faut poser un doigt pour faire un petit massage circulaire. C'est le point du trac par excellence. La stimulation de ce point permet de mieux s'accepter et de se sentir plus à l'aise. On l'utilise quand on se dévalorise ou qu'on a peur de se montrer, de se mettre en avant ou de prendre la parole en public.

■ Peurs, panique et phobies

Le massage régulier de ce point situé à la base du cou et sur le *début de la clavicule* (droite ou gauche) tend à faire disparaître les peurs, les affolements, les terreurs irraisonnées ou les

moments de panique. Il convient tout à fait pour aider à surmonter les peurs paniques ou les phobies. Son action procure de la détente et produit un calme intérieur qui aide à faire des choses qu'on n'aurait pas osé faire autrement.

■ Haine, colère et vengeance

L'un ou l'autre point qui se trouve au *coin extérieur de l'œil*, juste sur le bord de l'os, est très utile pour apaiser les colères, les haines, les rancunes et les idées de vengeance. Quand on est calmé, il aide à digérer les expériences et sa stimulation permet d'avoir une vision plus juste des événements.

■ Idées fixes, envies et obsessions

En massant le point qui se trouve sur *le haut de la pommette* au niveau du milieu de l'œil, droit ou gauche, on gomme progressivement les pensées obsessionnelles. Il peut s'agir de préoccupations, de soucis, de rêves impossibles, ou d'idées fixes qui s'agitent inlassablement dans notre esprit pour bien nous faire sentir un vide ou un manque intérieur. C'est le point à stimuler pour s'empêcher de céder à des compulsions comme l'envie de griller une cigarette, de prendre de l'alcool, de trop manger, ou de grignoter entre les repas. Il aide à retrouver des sensations de satisfaction, de contentement ou de plénitude qui viendront remplacer le manque à combler.

■ Le point des masos

Il faut masser régulièrement ce point qui se trouve *sur le haut du menton* en dessous et au milieu de la lèvre inférieure pour gommer tout ce qui ressemble à de la culpabilité, du remords, ou du regret ; pour sortir de la tristesse, de l'accablement et de la désolation ; pour ne plus chercher à se punir ou à punir ceux qui nous ont blessé. Cette stimulation permet de mieux accepter les événements du passé, facilite le pardon (y compris pour

soi-même) et donne le courage nécessaire pour tourner la page et aller de l'avant. Ces deux petits points osseux se trouvent à peu près à la hauteur du nœud de cravate.

■ Ennui, découragement et autocensure

Quand on se sent défaitiste, qu'on n'a de goût à rien et qu'on s'empêche de profiter de la vie, il faut stimuler un point généralement assez sensible situé *sous le creux de l'une ou l'autre aisselle* (là où passe la bretelle d'un soutien-gorge féminin). On atteint facilement ce point en croisant les bras sur la poitrine. Par exemple lorsque le majeur de la main droite masse le point situé sous le bras gauche on élimine ces émotions désagréables et l'on obtient une sensation de bien-être et davantage d'assurance ou de confiance en soi pour exprimer ses capacités.

■ Apathie

Lorsqu'on ne se sent pas en forme, qu'on manque d'entrain, de courage ou d'ambition, on peut masser l'un ou l'autre des points qui se trouvent au-dessus du début des sourcils à la hauteur des *coins internes de l'œil*. Ce point sert à dissiper ces sensations désagréables et/ou à retrouver du courage et de la force intérieure quand on en a besoin. Il donne la volonté d'aller de l'avant.

■ Les émotions chroniques ou récurrentes

Lorsque l'une ou l'autre de ces émotions fait partie de notre quotidien, qu'elle nous caractérise et qu'on a du mal à se débarrasser de son empreinte trop profonde, on peut encore améliorer l'effet de ces petits massages en ayant une respiration basse (voir chapitre 2, p. 45 : « La respiration abdominale consciente ») et/ou en effectuant un mouvement pendulaire des yeux comme cela a été expliqué dans le chapitre précédent.

L'essentiel de ce chapitre...

En traversant le corps, les émotions ralentissent ou bloquent le passage de l'énergie vitale qui circule dans l'un ou l'autre des méridiens que les acupuncteurs connaissent depuis plus de 5 000 ans. En stimulant avec le doigt un ou plusieurs points précis sur le corps, on peut neutraliser une émotion pour lui enlever tout le potentiel de souffrance qu'elle pouvait contenir.

La stimulation d'un point n'est pas toujours aussi rapide qu'un coup de baguette magique. Il faut parfois attendre une ou deux minutes avant que les effets ne commencent à se manifester. Il est aussi parfois nécessaire de répéter la stimulation du point sur plusieurs jours avant de pouvoir obtenir des résultats stables ou pour empêcher la réapparition des troubles. En cas de stagnation ou en l'absence de résultats, il est préférable de chercher dans cet ouvrage un autre outil mieux adapté à la situation ou de consulter un professionnel.

Chapitre 12



Désactiver les émotions

Quel que soient la nature, la force ou la violence d'une émotion, il est possible de la rendre inactive. Désactiver une émotion, c'est un peu comme si on débranchait un appareil électrique trop bruyant ; c'est presque aussi difficile que d'enlever les piles d'un baladeur, ou de tourner le bouton d'un poste de radio qu'on ne veut plus écouter. C'est aussi nettement moins risqué que d'enlever le détonateur d'une mine ou d'une bombe. Mais le résultat est le même. Lorsqu'une émotion est désactivée, on est libéré de sa souffrance et on peut enfin vivre normalement.

Les origines

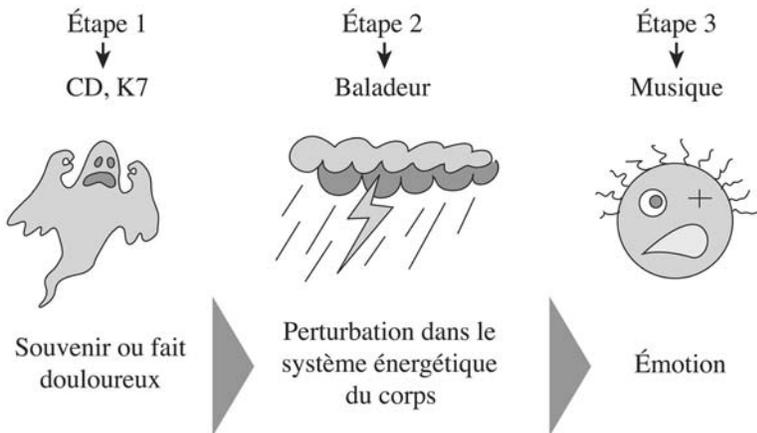
Il existe de nombreuses techniques de désactivation. L'une d'entre elles s'appelle l'EFT ⁴⁰ (*Emotional Freedom Techniques*). Elle a été inventée par un ingénieur américain du nom de Gary Craig qui s'est appuyé sur les principes découverts par le docteur Roger Callahan ⁴¹ qui est lui-même l'inventeur de la Thérapie du Champ Mental (TCM).

40. Le manuel en anglais est téléchargeable gratuitement sur : <http://www.emofree.com/> et sur <http://www.wisdomofbeing.com/manuelfrançais.pdf>
41. Pour en savoir plus sur le TCM, lire de Roger Callahan, *Stimulez votre guérisseur intérieur*, Éditions Guy Trédaniel, 2001.

L'objectif de ces techniques est de désactiver les émotions désagréables, ou de s'en libérer en utilisant une série de points situés sur le visage et sur les mains. Le fonctionnement de cette procédure est à peu près le même que celui de la désensibilisation exposée au chapitre précédent. La différence, c'est qu'au lieu de bouger les yeux en restant concentré sur une émotion désagréable, on tapote doucement un certain nombre de points d'acupuncture sur le visage, sur la poitrine et sur les mains. Le principe fondamental de la désactivation c'est que l'origine du ressenti des émotions désagréables n'est pas dans un passé plus ou moins lointain, mais se trouve dans un certain déséquilibre du système énergétique du corps. Pour bien comprendre cette idée simple, il suffit de faire une comparaison avec ce qui se passe quand on écoute un disque ou une cassette dans un baladeur :

- Le disque ou la cassette constitue la trace, la mémoire d'un événement.
- Le lecteur de disque représente le réseau des méridiens où circule cette énergie.
- La musique qu'on entend dans les écouteurs, c'est l'émotion ressentie dans l'instant.

Le résultat est décrit dans le schéma suivant :



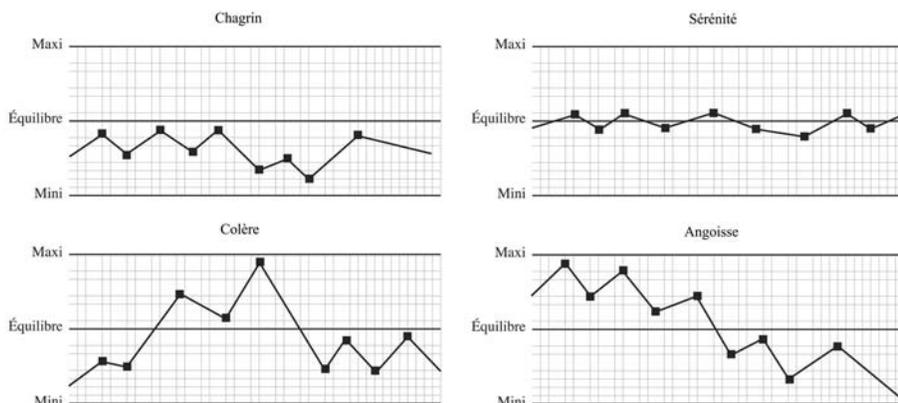
20. Comment se forme une émotion

Le principe découvert par le docteur Callahan est le suivant : il suffit qu'un souvenir ou un incident douloureux (étape 1) perturbe l'énergie qui circule dans les méridiens (étape 2) pour qu'une émotion désagréable apparaisse (étape 3). Ce fractionnement en trois parties apporte également une explication au fait que les thérapies se différencient et parfois s'opposent ou s'affrontent aussi bien dans leurs théories que dans leurs pratiques :

- Les thérapies et analyses traditionnelles travaillent essentiellement sur les informations contenues dans le disque. On remonte dans le passé, dans l'enfance ou plus loin encore (étape 1) pour tenter d'éclaircir le problème.
- Les thérapies comportementales visent à faire évoluer les réponses émotionnelles dans le présent. Elles s'occupent principalement de l'étape 3.
- À la différence des deux précédentes, les techniques de Gary Craig ou celles de Roger Callaghan s'attachent à corriger la perturbation énergétique (étape 2) qui assure la liaison entre un souvenir ou un fait douloureux et l'apparition d'une émotion désagréable.

■ Qu'est-ce qu'une perturbation énergétique ?

Aussi longtemps que l'énergie vitale, le « QI » ou *tchi* circule librement dans tous les méridiens, il n'y a pas de problème. Tout est parfait, on se sent bien dans son corps et dans sa tête. Mais dès qu'un événement ou un souvenir interfère avec le système énergétique du corps, il rompt cet équilibre et entraîne une souffrance physique ou émotionnelle. Pour mieux comprendre ce phénomène, on pourrait comparer l'équilibre ou le déséquilibre des méridiens avec un égaliseur. Lorsque tout va bien tous les curseurs sont en équilibre en position médiane. Mais dès qu'une émotion apparaît, les curseurs vont monter ou descendre en fonction des ralentissements ou des accélérations dans l'un ou l'autre des méridiens. Chaque émotion et chaque situation auront donc un déséquilibre ou une forme particulière.



21. Exemples de déséquilibres énergétiques

Les fondements de la désactivation

La manière de corriger le déséquilibre énergétique d'une émotion est très simple. Il faut tout d'abord bien repérer les sensations liées à cette émotion particulière et dans le même temps tapoter une série de points d'acupuncture correspondant aux principaux méridiens (voir plus loin). Cette étape de centrage sur l'émotion est très importante. On ne peut rééquilibrer une perturbation que si l'on est bien concentré sur les sensations qu'elle nous procure. Appliquer la procédure de rééquilibrage en pensant à autre chose, c'est comme de vouloir enfoncer un clou en regardant ailleurs. Avant de voir en détail chacun des éléments nécessaires à la désactivation, voici un exercice qui apportera une preuve concrète du bon fonctionnement de cette technique.

■ Pour améliorer son niveau de souplesse

Avant de commencer, lisez attentivement toutes les instructions. Si cet exercice ne fonctionne pas pour vous, voyez en fin de chapitre le phénomène dit du retournement d'intention pour savoir comment la corriger.

Pour commencer, évaluez votre degré de souplesse en essayant de toucher la pointe de vos pieds en gardant les jambes tendues serrées. Descendez lentement et sans prendre d'élan, vous réussirez mieux. Cette démonstration ne fonctionne pas avec les personnes naturellement très souples. Si vous touchez facilement le sol, pliez vos doigts jusqu'à atteindre votre limite maximum actuelle de souplesse. Faites cet exercice plusieurs fois et notez bien jusqu'où vous pouvez descendre au maximum sans effort.

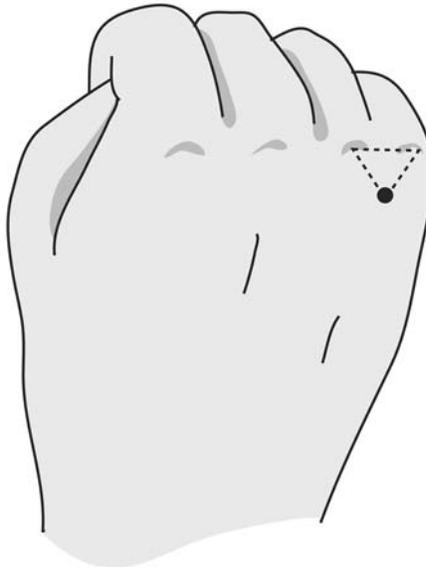
Ensuite, en vous tenant bien droit, et surtout sans bouger la tête, levez les yeux pour regarder en l'air. Puis, toujours sans bouger la tête ni le corps, descendez votre regard au maximum vers le sol.

Maintenant que vos yeux sont dirigés vers le bas, inclinez-vous tranquillement vers le sol pour le toucher avec vos mains tout en regardant progressivement vers le haut. Autrement dit vos yeux font l'inverse de ce que fait votre corps ; plus vous vous inclinez vers le bas et plus vos yeux doivent monter vers le haut. À la fin, vos mains touchent (ou non) le sol et vous regardez la ligne d'horizon ou le mur d'en face.

Normalement, et grâce au mouvement des yeux, vous devriez être plus souple et descendre nettement plus bas que les fois précédentes. Pour bien vérifier que cette plus grande souplesse n'est pas due au hasard ou qu'elle soit le résultat d'un étirement supplémentaire, refaites l'exercice mais sans bouger les yeux ! Vous constaterez certainement que cette fois-ci vos mains descendent moins bas et donc que votre souplesse est revenue comme elle était avant de bouger les yeux.

Exercice de relaxation rapide

Il est possible de créer ou de conserver un état de relaxation, et donc aussi de souplesse, en tapotant sur un point qui se trouve sur le dessus de votre main gauche (si vous êtes droitier). Ce point se trouve entre les deux articulations de l'annulaire et du petit doigt et en arrière, mais à la même distance que celle qui les sépare. Autrement dit ce point se trouve au sommet d'un triangle équilatéral ayant sa base entre ces deux articulations (voir croquis).



22. Le point qui vous relaxera

Tout en tapotant ce point avec les deux doigts tendus de votre autre main, regardez le plus haut possible et toujours sans bouger la tête, puis descendez lentement votre regard le plus bas possible. Ensuite, si vous tentez de toucher le sol jambes tendues serrées, vous constaterez que vous avez retrouvé votre maximum de souplesse. Ce nouveau changement est la preuve que cette technique a réussi à améliorer – pour quelques heures – votre niveau de relaxation et de souplesse.

Ce petit « exercice de relaxation rapide » est très utile pour démarrer la journée, pour rester décontracté ou pour garder son calme dans les situations de stress important. Si jamais cet exercice semble ne pas porter ses fruits, c'est certainement à cause d'un possible retournement d'intention (voir « Le retournement d'intention » à la fin de ce chapitre).

La technique de désactivation

Pour qu'une technique de désactivation soit efficace, il faut qu'elle soit utilisée au bon endroit physique et mental. Avant de pouvoir désactiver une émotion il faut donc déterminer correctement de quelle émotion il s'agit et ensuite connaître l'emplacement physique des points à stimuler. Ce procédé qui rééquilibre le système énergétique est d'un emploi très simple et donne d'excellents résultats qui durent dans le temps. Mais la responsabilité de son utilisation repose entièrement sur celui qui s'en sert. Il en est de cet outil comme des précédents et des suivants. Ce n'est pas parce qu'il peut désactiver n'importe quelle émotion qu'il est obligatoirement adapté à toutes les personnes et qu'il va fonctionner à tous les coups dans n'importe quelle situation. À chacun de découvrir si cette manière de faire lui convient et si elle est adaptée à l'émotion qu'il traverse et qu'il souhaite faire évoluer.

Voici les trois parties fondamentales de cette technique :

- Étiqueter (déterminer) l'émotion précise à désactiver.
- Rééquilibrer la perturbation du système énergétique (durée : moins d'une minute).

- Évaluer les résultats pour continuer ou non à rééquilibrer.
- Refaire éventuellement des cycles supplémentaires.

■ 1) Étiqueter l'émotion à désactiver

Quand on ressent une émotion désagréable, il arrive que le sentiment soit diffus. On ne sait pas très bien ce qui nous arrive. C'est comme lorsque nous écoutons une émission de radio qui n'est plus alignée sur la bonne longueur d'onde. On n'entend que des sifflements, des grondements, des parasites ou encore plusieurs émissions qui se superposent et se mélangent en rendant l'écoute inaudible. Il se passe la même chose avec les émotions ; avant de pouvoir les traiter correctement, il faut commencer par bien les repérer. La première action de désactivation consiste donc à étiqueter l'émotion désagréable à l'aide d'un concept, d'une phrase ou d'un mot qui définisse clairement la situation à traiter et qui en rappelle facilement les sensations.

Le but de tout étiquetage c'est d'indiquer ce qu'il y a à l'intérieur sans avoir besoin d'en faire plus. Quand je fais mes courses, il me suffit de lire ce qu'il y a écrit sur les étiquettes pour savoir de quoi il s'agit. Si je lis « petits pois » sur une boîte de conserve, il est inutile (et déconseillé) d'ouvrir la boîte dans le magasin pour vérifier ce qu'il y a à l'intérieur. L'étiquette suffit.

Voici quelques exemples d'étiquetage d'émotions :

- mal de tête ;
- colère envers mon père ;
- souvenirs obsédants de... ;
- douleur dans le dos ;
- cauchemars à répétition ;
- besoin d'alcool ;
- peur des serpents ;
- sentiment de vide et d'inutilité ;
- peur de prendre l'avion ;
- etc.

Étiqueter une émotion c'est sélectionner un problème ou une difficulté bien précise dont on veut se débarrasser. C'est donc quelque chose de très simple à faire qui permet de résumer ce sur quoi on veut agir. C'est une étape indispensable car la répétition de cette phrase durant la suite des opérations permettra de bien rester concentré sur ce que l'on veut traiter.

Ne pas commencer par étiqueter le problème à neutraliser, c'est prendre le risque de laisser courir sa pensée avec la quasi-certitude de stimuler les points d'acupuncture dans le vide. On ne peut pas régler son poste sur une station de radio en coupant le volume du son !

■ 2) Rééquilibrer la perturbation énergétique

Pour rééquilibrer une émotion, il faut tapoter 7 ou 9 fois un certain nombre de points répartis sur le visage et sur le haut du corps tout en répétant (à voix basse ou en pensée) les mots de l'étiquette de l'émotion à traiter. On commence par tapoter le premier point (en verbalisant l'étiquette) puis on stimule le point suivant en faisant la même chose et ainsi de suite jusqu'au treizième point. À la fin du cycle on aura répété treize fois l'étiquette et tapoté environ 50 fois l'ensemble des 13 points. Une fois mémorisé l'emplacement de tous les points, chaque cycle d'utilisation ne demande qu'une minute pour son exécution.

Les points

Ces points sont au nombre de 13 et chacun d'entre eux est toujours un peu plus bas que le précédent.



23. Les points pour rééquilibrer la perturbation énergétique

Voici comment repérer ces points⁴² :

1. À la naissance du sourcil côté nez.
2. Sur le bord extérieur du coin de l'œil.
3. Sur l'os de la pommette et juste en dessous de l'œil (environ 2 cm sous la pupille).
4. Au milieu du petit espace qui sépare la racine du nez et la lèvre supérieure.
5. Au milieu entre le menton et la lèvre inférieure.

42. Mis à part les points 4 et 5 qui sont uniques, tous les autres peuvent être stimulés d'un côté ou de l'autre, selon que l'on est gaucher ou droitier.

6. Sur l'une ou l'autre des jonctions entre le sternum, la clavicule et la première côte (pointes osseuses au niveau du nœud de cravate).
7. Sous le bras, à environ 6 cm sous l'aisselle (à hauteur du soutien-gorge pour les femmes).
8. Pour les hommes à 1,5 cm sous le mamelon gauche ou droit et pour les femmes sous le bonnet du soutien-gorge.
9. Au coin de l'ongle du pouce (vers l'extérieur).
10. Au coin extérieur de l'index (côté du pouce).
11. Au coin extérieur de l'ongle du majeur (toujours côté pouce).
12. Au coin de l'ongle du petit doigt orienté vers le pouce.
13. C'est le point karaté qui se situe sur le milieu du tranchant de la main.

Comment procéder ?

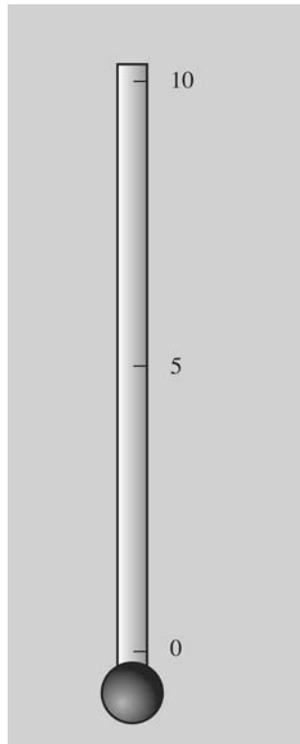
Le tapotement doit être franc sans être douloureux. Il se fait avec l'extrémité de deux ou trois doigts de notre main la plus habile (l'index, le majeur et éventuellement l'annulaire). De cette manière la zone couverte est suffisamment large pour apporter la certitude d'atteindre le point visé. On tapote, on l'a vu, chaque point entre 5 et 9 fois de suite. C'est à peu près le temps qu'il faut pour exprimer verbalement le contenu d'une étiquette. À chacun de trouver son rythme. L'essentiel étant de stimuler chaque point en restant concentré sur l'étiquette.

■ 3) Évaluer les résultats

Très généralement, le problème disparaît durant le premier cycle de rééquilibrage. D'autres fois on n'obtient que des diminutions ou des libérations partielles. Pour éviter de se décourager devant une lenteur apparente en renouvelant le rééquilibrage il est recommandé d'évaluer régulièrement le degré de pénibilité ou de souffrance *actuelle* du problème sur une échelle de sensibilité⁴³. Cette échelle de sensibilité évalue la souffrance ressentie entre 0

43. Voir l'échelle complète p. 188.

et 10 ; le niveau 10 correspond à une souffrance maximum qui à 0 a complètement disparu. Cette estimation permet d'avoir des repères précis pour mesurer les progrès réalisés. Par exemple, on peut commencer avec une souffrance évaluée à 6, descendre après la première désactivation à une intensité de niveau 3 puis passer au niveau 1 après le cycle suivant, pour finalement voir l'émotion disparaître au dernier tour.



24. Échelle de sensibilité

Il est fortement recommandé d'estimer la sensibilité du problème ou de l'émotion avant de démarrer le premier cycle de désactivation. Cela fournit une bonne base d'évaluation pour les éventuels cycles supplémentaires. Ensuite, à la fin de chaque cycle, on pourra mesurer les progrès en faisant une nouvelle évaluation sur cette échelle de sensibilité.

Il est important de toujours mesurer l'intensité telle qu'elle est dans l'instant. Il ne s'agit pas de penser ou d'imaginer comment cela devrait ou aurait dû être, mais de voir ou de ressentir comme cela est ici et maintenant.

■ 4) Les cycles supplémentaires

Si l'émotion est toujours présente après avoir fait un ou plusieurs cycles de tapotements, il convient alors de mesurer les progrès réalisés grâce à l'échelle de sensibilité. Ensuite, et pour ne pas invalider les progrès déjà réalisés, il est nécessaire de faire évoluer l'étiquette avec la réalité de la situation. Cet ajustement est facile à réaliser. Si le problème n'est pas entièrement résolu, il suffit d'ajouter le mot « reste », « résidu » ou « reliquat » au contenu de l'étiquette initiale utilisée durant le premier cycle. Cela donnera par exemple :

- reste de mal de tête ;
- résidu de colère contre mon père ;
- reliquat de ma peur des serpents ;
- miettes de dépression ;
- vestiges d'alcoolisme ;
- etc.

À chacun de trouver le mot qui lui convient le mieux. Lorsqu'on en est arrivé à ce stade, ce n'est plus tellement le problème original qui pose difficulté, mais le fait qu'il y ait encore quelque chose qui reste. Ce sont les résidus du problème qui nous gênent et non le problème tel qu'il était au départ. C'est donc la perturbation énergétique en lien avec ces reliquats qu'il s'agit maintenant de neutraliser avec un nouveau cycle de tapotements.

Le quatorzième point

Tout comme les trois mousquetaires étaient quatre, les 13 points de cette procédure de désactivation en comptent 14. Cette étape que Gary Craig appelle la « gamme à 9 points » est certainement la plus étrange de toute la procédure. Elle consiste à stimuler un point précis situé sur le dessus de la main tout en

faisant un certain nombre d'actions destinées à stimuler (et à rééquilibrer) chacun de nos deux hémisphères. Ceci n'est pas sans rappeler ce qui se fait avec l'EMD et que nous avons déjà présenté au chapitre 10.

La stimulation de ce dernier point sert à nettoyer tous les résidus mineurs qui pourraient encore rester dans notre mémoire. Cette action a généralement lieu en fin de séance lorsque l'émotion a été éliminée ou lorsqu'il n'y a plus de progrès notable. La stimulation du point 14 dure environ 10 secondes pendant lesquelles on fait 9 opérations différentes en tapotant continuellement ce point. Le point 14 se trouve exactement sur le dessus de l'une ou l'autre main à moins de 2 cm sous le creux qui sépare l'articulation du petit doigt de celle de l'annulaire.

■ Comment trouver ce point ?

En partant du creux qui indique que le mois de juin ne fait que 30 jours, et en imaginant un triangle équilatéral ayant ces deux articulations pour base, le point à tapoter se trouve au sommet de ce triangle. C'est le même point qui a servi précédemment pour l'exercice de relaxation rapide présenté un peu plus haut, page 208.

Comment stimuler le point 14 ?

Après avoir posé la main sur une surface solide et repéré le point à stimuler, on regarde devant soi. Ensuite on se concentre sur l'étiquette de l'émotion à traiter et sans bouger la tête on tapote fermement ce point en exécutant les actions suivantes :

1. Fermer les yeux.
 2. Ouvrir les yeux.
 3. Regarder le plus loin possible en bas à droite.
 4. Regarder le plus loin possible en bas à gauche.
 5. Faire tourner les yeux en cercle comme si le nez était au centre de ce cercle.
 6. Même chose que précédemment mais en tournant dans l'autre sens.
 7. Chantonner quelques secondes (n'importe quel air fera l'affaire).
 8. Compter rapidement de 10 à 5.
 9. Chantonner à nouveau pendant 2 secondes environ.
-

Ces actions se mémorisent très facilement après qu'on les ait faites 2 ou 3 fois. Elles permettent de rééquilibrer notre cerveau en faisant disparaître les dernières traces perturbatrices qui pouvaient subsister.

Lorsque la perturbation énergétique correspondant à une émotion bien précise a été corrigée, le souvenir est désactivé. Autre-

ment dit, le souvenir d'un traumatisme passé ne produit plus aucune émotion. Après une désactivation correctement menée, on est souvent étonné de ne retrouver qu'un grand vide silencieux. Il n'y a plus rien à la place de la peur, de l'angoisse ou de la colère qui jusqu'alors nous faisait grincer des dents, nous nouait le ventre ou nous retournait l'estomac.

Le retournement d'intention

Le retournement d'intention correspond à de l'auto-sabotage inconscient. Les symptômes en sont très clairs et très faciles à reconnaître. On a l'impression que tout ce que l'on entreprend se retourne contre soi et que l'on récolte exactement le contraire de ce que l'on souhaite.

Quand je veux quelque chose ça n'arrive jamais ou alors j'obtiens exactement l'effet inverse ! Je n'ai jamais eu de chance, je récolte toujours ce que je crains et je rate systématiquement ce que je désire. Il suffit que je pense à quelque chose de bien pour que ça échoue. Si je veux m'arrêter de fumer ou suivre un régime, ce simple désir me donne encore plus envie de fumer ou de manger.

Avant de pouvoir obtenir des résultats concrets avec n'importe quelle technique (celle-ci ou une autre), il est indispensable de savoir corriger cette contradiction interne qui empêche tout progrès et toute amélioration.

■ Comment corriger un possible retournement d'intention ?

Le retournement d'intention plonge ses racines dans le défaitisme et dans les pensées négatives subconscientes. Il ne dégage aucun symptôme physique susceptible de le révéler. On ne peut pas savoir à l'avance si l'on en souffre ou non. Quelques très rares personnes n'en ont jamais et un petit nombre identique en souffre continuellement dans tous les domaines. La plupart des

gens se trouvent entre ces deux extrêmes. C'est ce qui explique pourquoi au début d'une désactivation, on passe systématiquement quelques secondes à corriger un éventuel retournement d'intention pour empêcher qu'il n'entrave la suite des opérations.

■ Technique de correction

Pour corriger un éventuel renversement d'intention on stimule un point précis sur la poitrine ou sur le tranchant de la main, tout en répétant trois fois une phrase d'acceptation qui va ouvrir la porte au changement.

L'objectif d'une phrase d'acceptation est de reconnaître l'existence d'un problème et de s'accepter tel que l'on est à ce moment précis et avec cette difficulté particulière. Peu important les mots utilisés, ce n'est pas une formule magique. Ce qui compte c'est de voir qu'il y a une émotion ou un problème, qu'on en est bien conscient, et qu'en même temps on accepte totalement d'être provisoirement comme ça.

Voici le format général de cette phrase d'acceptation : « *Même si j'ai... (étiquette de l'émotion) je m'accepte complètement et profondément.* » Exemple :

- Même si j'ai peur du vide, je m'aime et je m'accepte complètement.
- Malgré ma jalousie, je m'accepte profondément comme je suis.
- Même si je suis en colère, j'accepte totalement de me sentir comme cela.
- *Je m'aime et je m'accepte comme je suis, même si j'ai... (étiquette du problème).*

La phrase d'acceptation n'est pas une formule sacrée. On peut affirmer par exemple : « *Je m'accepte (je m'aime) telle que je suis même avec :*

- *cette peur de parler en public ;*
- *cette timidité ;*
- *ce mal de tête ;*
- *cette haine de mon père ;*

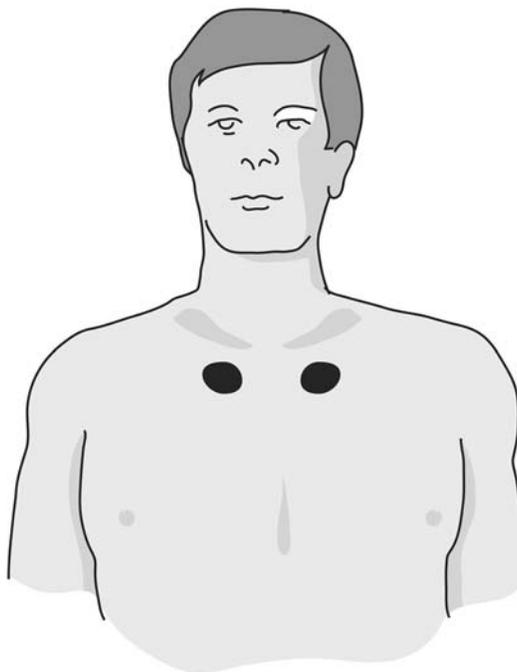
- *ma douleur dans le cou ;*
- *mon besoin d'alcool ;*
- *ma peur des serpents ;*
- *mon incapacité à suivre un régime ;*
- *ma dépression ;*
- *etc. »*

La liste est aussi longue que les maux qui accablent l'humanité. La phrase d'acceptation n'est ni une résignation ni une soumission aux faits. C'est simplement une reconnaissance consciente de ce qui se passe. On ne triche pas avec soi-même. On se voit tel que l'on est en ce moment et on accepte pleinement d'être ainsi. Cette reconnaissance est d'autant plus facile à effectuer qu'on sait très bien qu'on est en train de faire ce qu'il faut pour faire changer les choses ! Cette acceptation n'est pas non plus une formule magique en soi. C'est la triple répétition consciente de cette phrase avec la stimulation d'un point sensible qui vont permettre d'annuler un possible retournement d'intention subconscient.

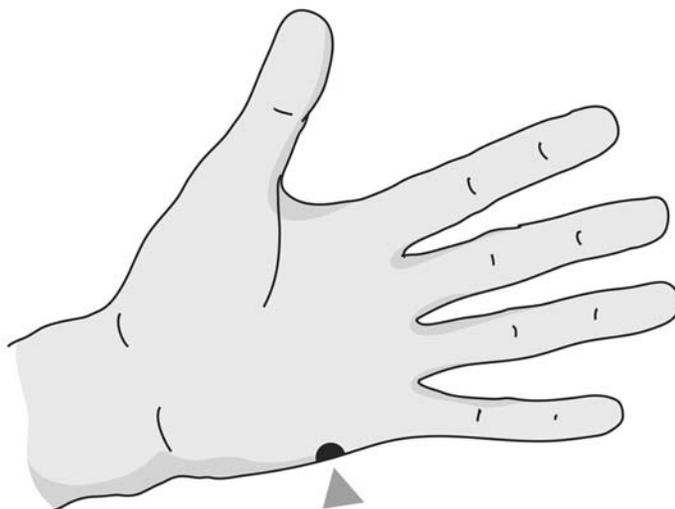
■ Les points sensibles

En fait il y a deux points sensibles qui se trouvent sur la partie supérieure droite ou gauche de la poitrine. Il n'est pas nécessaire de masser les deux points en même temps. L'un ou l'autre de ces points fonctionne tout aussi bien. Pour être certain de bien stimuler le point, faire un massage circulaire suffisamment large.

Chacun de ces points se trouve à environ quatre largeurs de doigts sous la clavicule et à quatre largeurs de doigts de part et d'autre de la pointe du sternum (voir croquis ci-dessous). Si l'on presse plus ou moins fort dans cette région, on va trouver une zone légèrement douloureuse à la pression. C'est la qu'il faut masser quelques secondes le temps de répéter trois fois la phrase d'acceptation. Si le point est douloureux, le faire en massant plus légèrement.



25. Les points sensibles



26. Le point karaté

Pour contrer les effets d'un possible retournement d'intention on peut également stimuler un autre point sensible qui se trouve sur le tranchant de la main et que pour cette raison on appelle le point karaté. On ne frotte pas ce point mais on le tapote fermement avec les doigts tendus de son autre main le temps de répéter trois fois la phrase d'acceptation. Le point karaté corrige le blocage du méridien en lien avec le renversement d'intention.

■ Les retournements d'intention extrêmes

Lorsque le retournement d'intention est très important, il affaiblit fortement la volonté et sape la motivation au point de faire croire (faussetment) à de l'auto-sabotage ou à de l'autodestruction. Pour les cas particulièrement résistants à la désactivation ou pour ceux qui rechutent trop fréquemment, il est impératif de s'attaquer exclusivement et en priorité à ce genre de retournement d'intention massif de la manière suivante.

■ Technique

Pour les retournements d'intention extrêmes, on utilise une phrase généraliste du genre : « Je m'accepte totalement tel que je suis avec tous mes problèmes, mes faiblesses et mes défauts. »

On répète cette phrase d'acceptation pendant une minute en massant simultanément les deux points sensibles. Puis on continue de répéter cette même phrase pendant une autre minute en tapotant vigoureusement chacun des deux points karaté (environ 30 secondes chacun). Par la suite, il faudra savoir reprendre ce traitement à chaque fois qu'on rechutera, qu'on sentira sa volonté faiblir ou avant d'entamer un nouveau rééquilibrage.

La foire aux questions

■ Que se passe-t-il si je n'ai pas de retournement d'intention ?

Si on applique le traitement du retournement d'intention à quelqu'un qui n'en a pas besoin, le traitement s'avérera seule-

ment inefficace. Il ne fera ni de bien ni de mal. C'est comme de vérifier si on a bien fermé le gaz ou si l'on a bien pris toutes ses affaires avant de partir. C'est une sécurité.

■ Pourquoi faut-il répéter plusieurs fois la phrase d'acceptation ?

Cette phrase n'est pas une formule magique. La répéter fait simplement venir dans le corps un possible « schéma énergétique » de retournement d'intention. En répétant trois ou quatre fois cette phrase, cela permet à la stimulation du point choisi de faire son effet en rééquilibrant le schéma énergétique altéré. Continuer plus longtemps n'ajouterait rien de plus.

■ Est-il important de croire à ce que l'on dit ?

Peu importe que l'on croie ou non à ce que l'on dit. L'important est de l'avoir à l'esprit en stimulant le point. C'est aussi compliqué que d'appuyer sur la télécommande pour choisir une chaîne de télévision.

■ Faut-il être concentré sur ce que l'on dit ?

Il vaut mieux exprimer l'affirmation en étant conscient de son sens, mais l'exprimer de manière routinière marche aussi très bien. C'est le fait d'appuyer sur la télécommande qui est important, et non la volonté qu'on peut avoir en appuyant dessus.

■ Y a-t-il une manière particulière de dire cette phrase ?

Il vaut mieux dire cette phrase à haute voix, mais si l'environnement ne le permet pas, on peut tout à fait la murmurer ou la penser silencieusement. C'est essentiellement la répétition de la

phrase d'acceptation liée à la stimulation du point sensible ou du point karaté qui permet de corriger en quelques secondes les effets de ces pensées négatives et subconscientes.

À noter que l'on peut très bien employer cette correction au retournement d'attention avant d'utiliser n'importe quelle autre technique.

■ **Qu'en est-il de la phrase d'acceptation quand on refait de nouveaux cycles ?**

Après avoir fait une évaluation des progrès grâce à l'échelle de sensibilité, on réajuste la phrase d'acceptation en fonction de l'évolution de la situation pour en faire une phrase d'acceptation résiduelle. Pour modifier la phrase d'acceptation, on utilise des mots comme « reste » ou « encore » qui changent le sens de l'affirmation originale en l'orientant non plus sur le problème lui-même, mais sur l'aspect résiduel de ce problème. Exemples de nouvelles phrases d'acceptation :

- Je m'aime et je m'accepte profondément, bien qu'il reste encore un peu de...
- Bien qu'il reste encore quelques traces de tristesse, je m'accepte complètement telle que je suis.
- Même si j'ai encore un peu de colère envers mon mari, je m'aime et j'accepte cette émotion.
- Bien qu'il m'arrive encore d'avoir des cauchemars, j'accepte complètement cette situation.
- Même si j'ai encore un peu de mal à parler en public...

Cette manière de faire évite d'invalider les progrès précédemment obtenus !

L'essentiel de ce chapitre...

Désactiver une émotion, c'est couper le lien qui maintenait le contact entre un ressenti émotionnel désagréable et l'événement qui en était à l'origine. La procédure de désactivation agit au niveau des méridiens d'acupuncture. Elle permet de rééquilibrer le schéma énergétique qui caractérise chaque émotion en suivant la procédure suivante :

1. Étiqueter (déterminer) l'émotion précise à désactiver. L'étiquette (initiale ou résiduelle) décrit brièvement une émotion ou un problème qu'on souhaite éliminer.
2. Corriger un possible retournement d'intention (durée : 10 à 15 secondes). En début de séance, masser le point sensible ou tapoter fermement le point karaté en répétant trois fois une phrase d'acceptation bâtie sur le modèle : « *Bien que j'ai ce... je m'aime et je m'accepte complètement.* » Pour la phrase d'acceptation résiduelle on dira ensuite : « *Même si j'ai encore...* »
3. Rééquilibrer la perturbation du système énergétique : tout en verbalisant le contenu de l'étiquette pour bien rester centré sur le schéma énergétique du problème qu'on souhaite éliminer, on stimule les 13 points d'énergie répartis sur le visage, la poitrine et les mains en les tapotant entre 5 et 9 fois chacun (durée : moins d'une minute).
4. Évaluer les résultats avec l'échelle de sensibilité : après avoir évalué le degré de sensibilité de l'émotion il peut y avoir besoin de faire des cycles supplémentaires. Dans ce cas, la nouvelle étiquette et la nouvelle phrase d'acceptation doivent s'ajuster au fait qu'on ne s'adresse plus au même problème, mais à ce qu'il en reste, c'est-à-dire à un résidu ou à un autre aspect de ce problème. Ensuite, on reprend les étapes 3 à 5 autant de fois que nécessaire.
5. En fin de séance, on tapote le quatorzième point en verbalisant l'étiquette et en menant les actions suivantes : fermer les yeux – ouvrir les yeux – regarder en bas à droite – regarder en bas à gauche – tourner les yeux en faisant un grand cercle – tourner les yeux dans l'autre sens – chantonner 2 ou 3 secondes – compter jusqu'à 5 – chantonner à nouveau 2 à 3 secondes.

L'ensemble de ces étapes qui constituent un cycle complet de désactivation et dure moins de deux minutes. Pour les cycles supplémentaires, reprendre les étapes 3 et 4 après avoir modifié l'étiquette. Dans tous les cas, terminer la séance avec l'étape 5.

Ce procédé très simple et très rapide donne d'excellents résultats qui durent dans le temps. La responsabilité de son utilisation repose entièrement sur celui qui s'en sert.

Chapitre 13



Les ressorts cachés de l'émotion

Il y a des émotions que l'on comprend, qu'on peut analyser, rationaliser ou expliquer. Mais il y en a d'autres qui nous poussent à agir de manière irrationnelle ou inconsciente. Il y a aussi les sentiments, les sensations ou les pulsions qui paraissent avoir une vie propre et qui échappent au champ de notre volonté. Pourquoi sommes-nous parfois capable de garder notre calme et de contrôler nos émotions alors que d'autres fois nous les subissons en nous estimant totalement incapable de changer ou de faire changer ce que nous ressentons ? Comment cela est-il possible, quels sont les ressorts cachés de ces mécanismes et peut-on y faire quelque chose ? C'est ce que nous allons commencer à explorer avec ce chapitre.

Les mots pour le dire

Un des premiers ressorts cachés de l'émotion se trouve dans le fait que la partie supérieure de notre cerveau, le cortex, est séparée en deux hémisphères qui ont chacun des missions bien précises. L'exercice suivant illustre parfaitement la manière dont cette bipolarité est à l'origine de notre difficulté à contrôler nos émotions.

■ **Exercice des noms de couleur (L'effet de Stroop⁴⁴)**

Commencez par lire à haute voix les mots de la liste suivante :

**ROUGE NOIR VERT GRIS JAUNE NOIR
BLANC BLEU NOIR JAUNE ROUGE VERT
ROUGE NOIR JAUNE NOIR GRIS ROUGE
NOIR JAUNE BLANC BLEU NOIR ROUGE**

Maintenant, relisez ci-dessous la même liste de noms de couleur, mais cette fois-ci en nommant, toujours à haute voix, la couleur dans laquelle chacun de ces mots est imprimé. Le premier mot est imprimé en noir, le second en blanc, le troisième en gris, etc.

**ROUGE NOIR VERT GRIS JAUNE NOIR
BLANC BLEU NOIR JAUNE ROUGE VERT
ROUGE NOIR JAUNE NOIR GRIS ROUGE
NOIR JAUNE BLANC BLEU NOIR ROUGE**

Il est très difficile, sinon impossible, d'énumérer la couleur de ces noms de couleurs sans se tromper (surtout si vous faites cet exercice à deux pour mieux débusquer les erreurs). Avec beaucoup d'effort et de lenteur certains parviennent à contrôler le mécanisme inconscient qui les incite à lire la signification des mots au lieu de dire s'ils sont imprimés en noir, en gris ou en blanc. Mais à moins d'être entraîné, personne ne peut faire la deuxième partie aussi facilement et rapidement que la première.

Cet exercice illustre le fait que notre cerveau est divisé en deux parties qui ont chacune des missions bien déterminées qui se complètent ou qui s'opposent selon qu'on les utilise correctement ou non. Si vous vous êtes rapidement trompé en faisant cet exercice, c'est parce que votre cerveau est tout à fait normal.

44. L'effet Stroop a été découvert en 1935 par le psychologue américain John Ridley Stroop. On trouvera l'exercice original en couleur et non plus en noir et blanc en allant sur www.jacques-regard.com ou sur <http://ophtasurf.free.fr/vue/faitesun.htm> (test n°5).

Nous avons un hémisphère gauche très bavard et un hémisphère droit qui perçoit et ressent les choses sans pouvoir mettre directement de mots dessus.

L'hémisphère gauche lit couramment les différents adverbes de couleur. Mais quand on lui demande de traduire en mots la couleur correspondante (qui est muettement perçue par l'hémisphère droit), il entre en conflit avec lui-même. La séparation des missions entre les deux hémisphères, accentuée par les consignes de l'exercice, fait que nous avons du mal à donner la couleur de chaque mot sans buter sur la signification du mot qui s'impose en priorité à notre hémisphère gauche.

Lorsque nous avons des problèmes avec nos émotions, c'est en grande partie parce que nous n'utilisons pas correctement les capacités de nos deux hémisphères cérébraux. En découvrant si nous sommes gaucher ou droitier du cerveau, nous allons pouvoir commencer à reprendre le contrôle de ce qui nous empêche de gérer, de contrôler ou de maîtriser nos émotions.

La clef du mystère

La mise en valeur des spécificités de chacun des deux hémisphères du cerveau est due en grande partie au docteur Roger Sperry, spécialiste américain des neurosciences dont les travaux ont été couronnés par un prix Nobel en 1981. Avec son équipe il a démontré que l'hémisphère droit traite l'information de manière générale et émotive alors que l'hémisphère gauche traite les données de manière logique, précise et analytique.

Globalement on peut dire que tout ce qui est rationnel, analysable et planifiable est commandé par l'hémisphère gauche de notre cerveau. C'est là aussi que se trouve la parole. De l'autre côté, tout ce qui touche aux sentiments, à l'émotion, à l'intuition ou qui ressort du domaine artistique, poétique et sensible (dont la perception des couleurs), fait partie de l'hémisphère droit qui

est quasiment muet. C'est ce qui explique que notre comportement et notre personnalité sont influencés par l'importance que nous accordons à l'un ou l'autre de ces deux hémisphères. Voici les principales caractéristiques de chacun des hémisphères gauche et droit de notre cerveau.

■ **L'hémisphère gauche est analytique et verbal**

C'est un esprit logique qui aime comprendre, contrôler, planifier, organiser. Il apprécie la réflexion rigoureuse et précise. Il veut savoir comment les choses fonctionnent. Spécialisé dans le traitement séquentiel et analytique des données il adore ce qui est connu et qui peut être rangé, classifié, étiqueté. Il aime les chiffres, les mathématiques, et tout ce qui est technique ou scientifique.

■ **L'hémisphère gauche a le sens du détail**

Il est organisé, rationnel et méthodique. Mais il veut tout comprendre avant de se faire une idée. Pour cela, il décompose les problèmes et il les analyse point par point avant de prendre une décision. Il lit tout, même les petites lignes en bas des contrats. C'est ce qui explique qu'il ne soit pas très spontané et qu'il ait du mal à prendre du recul. Mais il connaît la valeur de l'argent.

■ **L'hémisphère gauche est conservateur**

C'est un administrateur-né. Il aime les procédures précises et rigoureuses. Il a une grande capacité pour repérer ce qui ne va pas ou ce qui pourrait poser problème. Il n'aime pas ce qui est nouveau et préfère suivre les bonnes vieilles habitudes qui ont fait leurs preuves. Il n'apprécie pas la nouveauté et change difficilement de point de vue. Il est réaliste mais facilement critique.

■ L'hémisphère gauche n'est pas à l'aise avec les émotions

L'inconnu lui fait peur et l'affole. C'est pourquoi il édicte des règles, évalue les résultats et punit les fautes. Il cherche à gérer et à contrôler ce qui le trouble, le gêne ou le dérange. Il évite les risques, les surprises et les erreurs. Il se rassure et crée une ambiance de sécurité et de confort en mettant de l'ordre dans les idées et dans les choses. Il est très fier de sa capacité à rationaliser et à ne pas se laisser entraîner par ses émotions. Il s'oppose à tout ce qui n'est pas tangible ou qu'on ne peut pas expliquer rationnellement.

■ L'hémisphère droit est intuitif et non verbal

Il a une vision globale et synthétique. Il est expressif, émotif, instinctif et utilise beaucoup son imagination pour trouver des solutions nouvelles et originales. Il perçoit les messages non verbaux mais bien sûr il ne peut pas les expliquer. C'est pourquoi il parle volontiers d'intuition, d'imagination ou de sixième sens. Il aime et cultive les émotions de toutes sortes.

■ L'hémisphère droit globalise

Un exemple lui suffit pour comprendre. Il saisit les choses dans leur ensemble sans se perdre dans les détails. Il sent plus qu'il ne comprend. Il pense en visualisant et résout les problèmes en se servant de son intuition. Très à l'aise dans le monde de la pensée ou des idées, il est impulsif et curieux. Il est très spontané et manque parfois de réalisme car il imagine, rêve et spéculé plus qu'il ne raisonne. Il n'a pas peur de transgresser les règles.

■ L'hémisphère droit est ouvert au changement

Il apprécie ce qui est nouveau et s'enthousiasme facilement. Il a plaisir à inventer et découvrir. Il n'a pas peur de mettre en rapport des éléments différents ni de sortir des sentiers battus. Il accorde une grande importance à ce qui est visuel, à ce qui globalise et synthétise les choses. C'est un grand communicateur qui aime ressentir, bouger et s'impliquer. Il aime les contacts physiques.

■ L'hémisphère droit est émotionnel

Il comprend intuitivement et partage facilement les émotions et les sentiments des autres. Il aime les contacts humains et la vie en groupe. Comme il n'a pas peur de ses émotions il possède une grande capacité d'écoute et de réconfort. Il aime ce qui est artistique et porteur d'émotions. Il s'intéresse à ce qui est spirituel et s'emballe facilement pour des utopies.

Gaucher ou droitier du cerveau ?

Voici un petit test destiné à découvrir si vous êtes plutôt droitier ou gaucher du cerveau.

Cochez uniquement les réponses pour lesquelles vous êtes d'accord

Première partie :

- | | oui | non |
|--|--------------------------|--------------------------|
| J'aime contrôler ce qui se passe autour de moi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime les chiffres et je préfère les maths au français. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime que tout soit en ordre, rangé, classé. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je connais la valeur de l'argent et je sais le gérer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Avant un achat, je vérifie et je compare les prix. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Je le cache, mais j'ai peur de prendre l'avion. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| À choisir, je préfère ce qui a fait ses preuves. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On ne me fait pas facilement changer d'idée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je suis réaliste mais facilement critique. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai le chic pour repérer ce qui ne va pas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je n'aime pas prendre de risques. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je préfère diriger plutôt que d'être dirigé. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime que les choses soient claires. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je n'aime pas que quelqu'un d'autre conduise à ma place. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je ne prends pas mes décisions à la légère. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'ai toujours adoré savoir comment les choses fonctionnaient. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime bien organiser et planifier les choses. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Il paraît que je ne suis pas très spontané. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je ne suis pas très attiré par ce qui est nouveau ou à la mode. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je pense qu'on ne peut pas rire de tout. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

TOTAL =

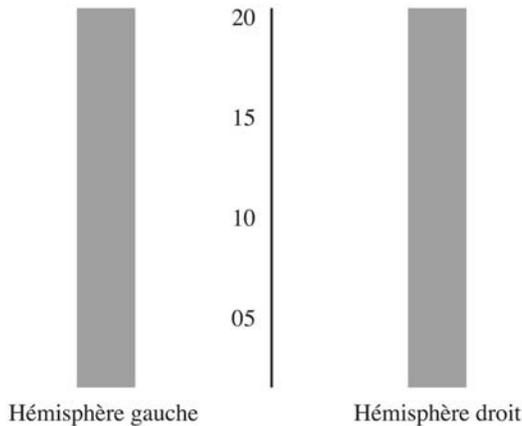
Deuxième partie :

- | | oui | non |
|--|--------------------------|--------------------------|
| J'ai beaucoup d'imagination. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je montre facilement mes émotions. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je n'ai pas peur de désobéir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'aime le changement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On dit que j'ai beaucoup d'intuition. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| On ne me trompe pas facilement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| J'adore ce qui est nouveau ou à la mode. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Je comprends très vite ce qu'on cherche à me dire. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Je suis plutôt impulsif et curieux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'imagine et je rêve plus que je ne raisonne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il paraît que je suis très spontané.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai pas peur de sortir des sentiers battus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'enthousiasme facilement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je visualise aisément les problèmes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
On dit que je suis un bon communicateur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime les contacts physiques.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'aime bouger, toucher, sentir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je partage facilement les émotions des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il paraît que j'ai une grande capacité d'écoute et de réconfort.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'intéresse aux choses de l'esprit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOTAL =

Reportez le total de chacune des deux parties dans les colonnes ci-dessous pour découvrir comment vous utilisez vos deux hémisphères cérébraux.



27. Comment j'utilise mon cerveau

Savoir que l'on est à dominante droite ou gauche, permet de mieux se connaître et surtout de compenser les excès résultant d'un usage trop exclusif de l'un ou l'autre de ses deux hémisphères. Pour bien vivre ses émotions il faut utiliser correctement les deux parties de son cerveau car les émotions sont ressenties à travers l'hémisphère droit pour être ensuite interprétées ou comprises grâce à l'hémisphère gauche.

Sans mots, il est difficile de cerner et de maîtriser ce qui nous arrive. C'est par exemple le cas pour cet enfant de quatre ans surpris par une émotion (la tristesse) qu'il découvre pour la première fois : « *Tu sais maman, c'est comme si j'avais le cœur qui pleure.* » Les mots apportent une meilleure compréhension de ce qui se passe, mais ils ne peuvent pas remplacer les sensations. Le mot est une référence générale qui permet de savoir de quoi on parle alors que la sensation ou l'émotion est toujours unique pour celui qui l'éprouve.

Si l'on est plutôt gaucher du cerveau, on préfère les mots aux sensations. On cherche à gérer, à contrôler ou à maîtriser ses émotions. On recherche des stratégies, des outils ou des procédures à mettre en œuvre. On privilégie tout ce qui est concret et compréhensible. Mais bien souvent on oublie de ressentir le versant physique des émotions dont il faut savoir tenir compte pour en venir réellement à bout. À l'inverse, les droitiers du cerveau délaissent le côté intellectuel des choses et préfèrent ce qui passe par le corps, par les sensations ou par le ressenti des choses. C'est indispensable pour évacuer les émotions. Mais pour les faire disparaître durablement ou empêcher leur réapparition, il faut aussi savoir mettre des mots sur ce qui arrive (analyser et comprendre).

L'hémisphère gauche ne comprend que ce qui a du sens et ce qui comporte des mots ou des concepts. Il est incapable de saisir la beauté d'une musique, d'un paysage, d'un visage ou d'un objet. Par contre, il sait très bien en parler et faire des commentaires. Il explique et comprend pourquoi un plat est délicieux, mais heureusement pour les gourmets, il y a un hémisphère droit pour découvrir et ressentir le goût réel de ce que nous avons dans la bouche.

L'hémisphère droit est capable de percevoir plus de mille expressions différentes sur un visage mais bien sûr sans pouvoir mettre un nom dessus. Ceux qui privilégient l'hémisphère droit font donc confiance à ce qu'ils ressentent sans pouvoir l'expliquer. Ils se fient à leur intuition et utilisent (parfois sans discernement) cette compétence comme un atout majeur dans leur vie.

Les autres, ceux qui essaient de comprendre et de rationaliser, ceux qui ne croient qu'à ce qu'ils peuvent toucher, ceux-là se privent de toute cette part intuitive et inconsciente qui est en eux. Parce qu'ils ne peuvent pas expliquer ni mettre de mots sur ce que perçoit leur hémisphère droit, ils ne se fient qu'à leur intelligence et à leur compréhension des choses. Ils sont souvent très efficaces dans les domaines techniques, mais ils donnent aussi d'eux-mêmes une image relativement froide et dénuée de sentiments.

Il en est de la vie émotionnelle comme de la marche à pied. Marcher est devenu un acte tellement naturel que nous avons oublié que c'est une histoire d'équilibre qui repose fondamentalement sur une bonne gestion de nos déséquilibres. On ne peut pas marcher en restant bien en équilibre sur ses deux jambes, sinon on n'avance pas. Pour avancer, nous devons constamment passer d'un léger déséquilibre sur la jambe gauche à un autre léger déséquilibre sur la jambe droite.

Le bonheur, le bien-être, le mal-être ou la souffrance ne sont pas non plus des états stables et définitifs. Ce sont des émotions plus ou moins temporaires qu'il faut savoir gérer et corriger en sachant utiliser alternativement les compétences droite et gauche de notre cerveau. À moins d'être parfaitement équilibré (ce qui est relativement rare), nous avons l'habitude de privilégier l'un ou l'autre de nos hémisphères en bâillonnant plus ou moins l'autre. C'est d'ailleurs ce qui est à l'origine du lapsus. Lorsqu'un homme dit *ma mère* en parlant de sa femme ou quand un autre déclare attendre la *démission* de ses supérieurs au lieu de dire qu'il attend leur *décision*, ils commettent tous les deux un lapsus. Employer involontairement un mot pour un autre résulte d'un court-circuit entre les deux hémisphères. Un

lapsus, c'est un message de l'hémisphère droit qui vient s'immiscer dans le discours de l'hémisphère gauche. Et si le lapsus fait souvent rire ceux qui en sont témoins, c'est parce qu'il montre que l'hémisphère droit a plus d'un tour dans son sac pour dire ce qu'il pense malgré les barrières mises en place par l'hémisphère gauche pour l'empêcher de s'exprimer.

Les bases du changement

Tout le monde désire être heureux, riche et en bonne santé. Personne ne demande à être malheureux, pauvre ou malade et pourtant personne n'échappe aux difficultés de la vie. Quand on cherche un travail, un appartement, ou une rencontre amoureuse on peut constater que plus on cherche et moins l'on trouve. C'est quand on désire fermement quelque chose qu'on a généralement le plus de mal à l'atteindre. Mais dès qu'on arrête de chercher, ou lorsqu'on a plus ou moins trouvé ce que nous désirions, les occasions et les opportunités se multiplient et abondent autour de nous. On dirait que la vie se fait un malin plaisir à nous refuser ce que nous souhaitons et à nous octroyer largement ce dont nous ne voulons pas.

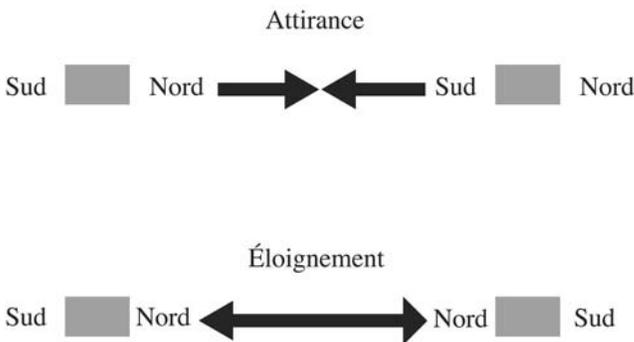
Le mécanisme à l'origine de ce curieux mystère s'appelle « atteindre/s'éloigner ». Il signifie que plus on veut quelque chose, plus on a le désir de l'atteindre ou de le posséder, et plus cette chose s'éloigne. Sans percevoir la portée universelle de ce phénomène, des générations de potaches égrillards se sont amusées sur le contenu équivoque de cet alexandrin de Pierre Corneille qui décrit tellement bien ce qui nous préoccupe : « *Et le désir s'accroît quand l'effet se recule.* »⁴⁵ Le mécanisme « atteindre/s'éloigner » fonctionne dans les deux sens. Autrement dit : plus on s'éloigne volontairement de quelque chose, plus on l'attire. Il suffit d'ailleurs de reprendre cet alexandrin d'un point

45. Cet alexandrin est tiré de la tragédie *Polyeucte* écrite par Pierre Corneille en 1643.

de vue plus « fessier » pour bien se rendre compte de la validité inverse du mécanisme. Plus on s'écarte (volontairement ou non) de quelque chose ou de quelqu'un, plus on l'attire. Autrement dit « plus l'effet se recule, plus le désir s'accroît ».

■ « Je t'aime moi non plus »

Le mécanisme « atteindre/s'éloigner » fonctionne comme les aimants qui s'attirent ou se repoussent selon la manière dont on les pose l'un à côté de l'autre. Un aimant a toujours un pôle nord et un pôle sud. Lorsqu'on place la face nord d'un aimant en face du pôle nord d'un autre aimant, ils se repoussent et semblent s'éviter quand on tente de les rapprocher. Mais si l'on présente le pôle nord de l'un en face du pôle sud de l'autre, ils vont s'attirer jusqu'à se coller brutalement l'un à l'autre.



28. Le mécanisme atteindre/s'éloigner

Avec ce mécanisme « atteindre/s'éloigner » dont nous avons tous fait l'expérience, on comprend l'importance et les limites de la volonté ou du désir qui, lorsqu'ils sont trop forts, repoussent ou éloignent ce que l'on voudrait atteindre. Il est indispensable de connaître ce phénomène car il est à l'origine de beaucoup de souffrances, de désillusions et d'échecs. Il montre

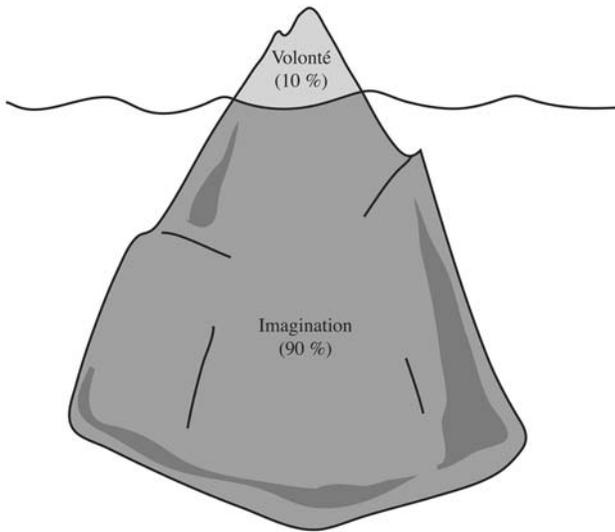
qu'au lieu de s'agiter comme des forcenés pour atteindre à tout prix ce que l'on voudrait avoir, il vaut mieux parfois savoir se mettre en retrait de ce que l'on désire pour l'obtenir bien plus sûrement.

« Atteindre/s'éloigner » fonctionne de la même manière avec les émotions. Plus on cherche à les éviter et plus on les attire. Mais la réciproque est vraie. Plus on arrive à prendre du recul par rapport à nos émotions, plus elles perdent de leur puissance et s'éloignent de nous. Connaître et comprendre la manière dont nos émotions s'attirent et se repoussent est donc extrêmement important si l'on veut être capable de bien y faire face. Il est possible de changer et d'aller mieux. Les émotions désagréables ne sont pas inéluctables. On n'est pas obligé de souffrir. On peut vivre heureux, calme et détendu. Ce n'est pas un rêve impossible. Il suffit pour cela de posséder la clef du changement.

La clef du changement

On pense généralement que pour régler un problème, il suffit d'avoir assez de volonté. La volonté est une qualité indispensable quand il faut décider quelque chose. Elle est obligatoire lorsqu'il s'agit de choisir un outil, de démarrer une action, de continuer un effort ou une activité. La volonté fait partie de l'amélioration, mais elle n'est pas suffisante pour faire changer radicalement les choses. Il ne suffit pas seulement de vouloir pour réussir. La clef du changement, celle qui permet de sortir de la souffrance et des émotions les plus inextricables, a les mêmes caractéristiques qu'un iceberg.

Quand on voit ces montagnes de glace flotter sur l'océan, on ne perçoit en fait que 10 % de leur totalité. La partie la plus importante, celle que l'on ne voit pas parce qu'elle est toujours plongée sous la mer représente 90 % de l'iceberg. Le mini-glaçon qui flotte dans un verre de whisky obéit aux mêmes principes de flottabilité : 1/10^e au-dessus du liquide et 9/10^e en dessous.



29. La clef du changement : 1/10 de volonté et 9/10 d'imagination

La clef du changement possède les mêmes proportions qu'un iceberg ou qu'un glaçon :

- Il y a une partie visible qui représente 10 % de l'ensemble : c'est la volonté de vouloir changer, de faire ce qu'il faut pour cela et de continuer à le faire.
- La partie invisible occupe les 90 % de cette clef. C'est elle que l'on ne voit pas et qui va nous permettre de sortir de notre souffrance. C'est elle qui joue le plus grand rôle dans la réussite de ce que nous entreprenons. Cette partie essentielle qui est à la fois quelque chose de très simple, de très méconnu ou de trop évident, s'appelle... l'imagination !

Les différentes formes d'imagination

D'une manière générale, l'imagination c'est tout ce que l'on peut penser, spéculer, croire, concevoir, ou inventer d'une façon ou d'une autre. Mais à l'intérieur de ce vaste domaine que nous expérimentons tous mais que nous connaissons très peu, il y a deux types fondamentaux d'imaginations qui sont l'imagination active et l'imagination passive.

■ L'imagination active

L'imagination active est une activité *volontaire* qui permet d'inventer ou de découvrir de nouvelles choses en rassemblant ou en réorganisant différents souvenirs, connaissances ou expériences. L'imagination active est le mécanisme de base qui nous permet de faire preuve d'intelligence. C'est grâce à elle qu'on invente, qu'on fait des découvertes, qu'on écrit des romans et plus simplement qu'on prend des initiatives ou qu'on travaille intelligemment.

■ L'imagination passive

L'imagination passive est une activité *involontaire* et incontrôlée qui produit des impressions sensibles chez celui qui les perçoit. Les émotions (agréables ou désagréables) sont un des fruits de cette imagination passive.

- L'imagination passive se nourrit de toutes les images et de tous les films que nous nous projetons sans cesse sur l'écran de nos pensées.
- L'imagination passive se construit aussi à partir de ces histoires qui racontent toujours à peu près la même chose et que nous nous répétons sans fin dès que nous avons un moment de libre.
- Une part non négligeable de l'imagination passive et incontrôlée tire aussi sa substance de nos monologues intérieurs qui ressassent inlassablement les mêmes scénarios de ven-

geance, de peur, de colère, d'abandon, de perte, de manque, de désespoir, d'angoisse ou de n'importe quelle autre émotion.

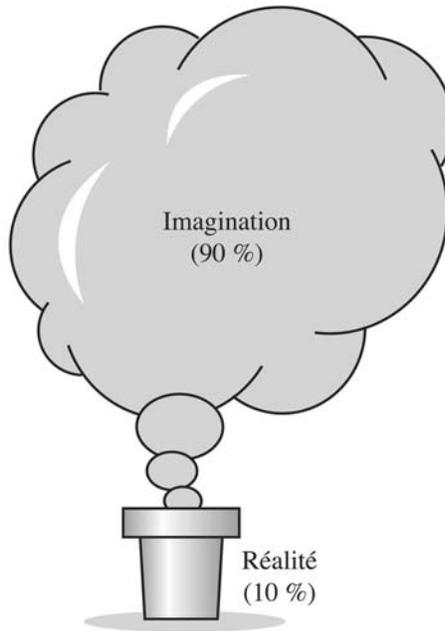
- Le résultat de ce gigantesque spectacle audiovisuel c'est que l'imagination passive est remplie de jugements, de certitudes, de croyances et de convictions conscientes et inconscientes qui sont la matière fondamentale de nos désirs, de nos espoirs, de nos craintes et de nos peurs. C'est grâce à ces matériaux que nos émotions peuvent se construire, prendre de l'ampleur et se matérialiser.

■ Imagination, émotions et réalité

Lorsque je tombe et que j'ai mal à la jambe, c'est un fait. Un genou écorché, une jambe cassée ou une cheville tordue sont des réalités incontournables. Mais il n'y a pas que cela. En plus de la réalité physique incontestable, il y a tout ce que je pense sur le sujet (mes émotions, mes craintes, mes espoirs ou mes angoisses). Tout ce que je peux imaginer et spéculer sur la gravité de cette blessure et sur ses conséquences est de l'ordre de l'imaginaire.

Lorsque je suis inquiet, lorsque quelque chose me met en colère ou me fait peur, quand je me sens stressé ou déprimé, ces émotions sont bien réelles. Ce ne sont pas des illusions et je ressens concrètement ces sensations plus ou moins douloureusement dans mon corps.

Si je me casse la jambe, je souffre, j'ai mal, et cette triste réalité ne pourra être soignée que par un chirurgien. Mais si je crains de ne plus pouvoir marcher, si j'ai peur d'une opération nécessaire, d'attraper une infection nosocomiale, ou de boiter à vie, cette peur est une émotion qui provient uniquement de ce que je pense et imagine et non directement de ma jambe cassée.



30. L'émotion est faite de 90 % d'imagination incontrôlée qui prennent racine dans 10 % de réalité incontournable

L'émotion est un fruit de la réalité, ce n'est pas la réalité elle-même. L'émotion est faite de 90 % d'imagination qui prennent racine et qui se développent à partir de 10 % de réalité factuelle. Cette donnée est extrêmement importante, car ce n'est qu'à partir du moment où l'on aura bien saisi la distinction qui existe entre imagination et réalité qu'il sera possible de canaliser la puissance de notre imagination.

L'émotion se construit à partir d'opinions, de jugements ou de refus que nous portons sur ce qui est. Mais elle n'a pas d'autre consistance que celle que nous lui donnons. Attention, nous ne disons pas que l'émotion est illusoire. Nous disons que tous nos problèmes, toutes nos émotions et tout ce que nous pouvons ressentir provient d'une imagination passive et incontrôlée qui interprète et extrapole à partir d'événements ou de situations réelles ou supposées :

- Si j'ai peur, c'est parce que *j'imagine* que telle ou telle catastrophe risque d'arriver.
- Si je suis triste c'est à cause de ce que j'ai perdu et que *j'imagine* ne jamais pouvoir retrouver.
- Si je suis déprimé c'est parce que je pense (*j'imagine*) que je ne suis pas capable de modifier ou de faire face à ce qui pourrait se passer.
- Si je suis en colère ou stressé, c'est parce que *j'imagine* les conséquences de ce qui s'est passé ou de ce qui pourrait arriver.

Dans plus de 98 % des cas, ce que nous craignons ne se produit jamais. Pourtant, nous continuons imperturbablement à nous « pourrir la vie » en inventant et en imaginant les scénarios les plus effrayants. À force de subir notre imagination passive en lui laissant libre cours, en l'ignorant ou en ne faisant rien pour en reprendre le contrôle, nous sommes comme le chauffeur d'une voiture qui a perdu le contrôle de son véhicule. Ce n'est plus lui qui tient le volant, c'est la voiture (l'imagination passive) qui le contrôle et le dirige contre son gré en le menant là où il redoute d'aller.

La puissance de l'imagination

L'imagination non contrôlée est tellement omniprésente qu'on en oublie son existence et sa puissance. On l'oublie d'ailleurs d'autant plus qu'elle se trouve dans la partie non verbale de notre cerveau. Voici quelques exemples qui montrent comment l'imagination et l'hémisphère droit perturbent notre existence de manière insoupçonnée :

- Nous sommes tous capables de marcher sur un trottoir de 50 centimètres de large. Mais qu'en est-il de notre belle aisance lorsqu'il s'agit d'avancer sur un sentier de largeur identique qui serpente... sur la crête d'une montagne dont les pentes, aussi lisses et abruptes que celles d'un toit, semblent nous attirer vers des précipices sans fond ?

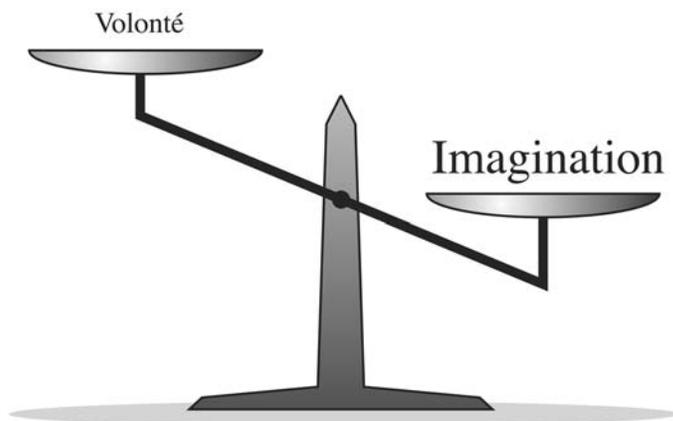
- Quand un enfant apprend à faire du vélo, son équilibre est plutôt précaire. Il a peur de tomber et dès qu'il aperçoit un obstacle comme un trou dans la chaussée ou un arbre dans le virage, il se crispe encore davantage et finit par tomber dans ce qu'il cherchait justement à éviter.
- La même chose se produit pour les adultes qui apprennent à faire du ski. Ils sont tellement concentrés et crispés sur ce qu'ils redoutent qu'ils en deviennent incapables d'éviter les autres skieurs, les pylônes, les creux, les bosses ou les sapins qui ont le malheur de se trouver sur leur passage.
- Quand on n'arrive pas à s'endormir, à calmer un fou rire ou à retrouver un nom qui nous échappe, le processus est absolument le même. On veut quelque chose mais comme on se dit et qu'on se répète que « *c'est impossible, je ne peux pas m'en empêcher, je n'y arriverai jamais, etc.* », il est évident qu'on se donne peu de chance de réussir.

L'imagination passive est déterminante dans ce qui nous arrive.

C'est elle qui pousse le cycliste ou le skieur débutant à se crispier et à imaginer le pire en n'arrêtant pas de se dire : « Je vais tomber », ou « je ne peux pas y arriver ». Même chose pour le randonneur débutant qui malgré sa volonté n'arrive plus à avancer sur la crête de la montagne. Il se voit déjà au fond de l'un ou l'autre des précipices et répète sans cesse en tremblant : « Ce n'est pas possible ; je vais tomber ; je n'y arriverai jamais. »

L'insomniaque qui se tourne et se retourne dans son lit en murmurant inlassablement « je n'arrive pas à dormir » ne fait lui aussi qu'obtenir ce que lui dit son imagination.

À la lumière de ces quelques exemples on constate que l'imagination est bien plus forte et puissante que la volonté. Lorsque nous obtenons l'inverse de ce que nous désirons ou de ce que nous refusons, c'est uniquement parce que le poids et la puissance de ce que nous imaginons sont en réalité bien plus lourds que ce que nous désirons volontairement.



31. L'imagination a plus de poids que la volonté

Quand on tente quelque chose en étant persuadé de ne pas y arriver, quand on se dit qu'on n'est pas capable, qu'on ne mérite pas, que ce n'est pas possible, qu'on n'y arrivera jamais, ou n'importe quelle autre idée défaitiste du même genre, il ne faut pas s'étonner si l'échec est finalement au rendez-vous.

■ **Travailler sur des souvenirs désagréables**

Prenez le temps de repenser à des situations désagréables qui vous ont particulièrement marqué. Maintenant, choisissez une situation précise et répondez aux questions suivantes pour voir comment votre imagination passive a pu vous dire le contraire de ce que vous vouliez.

Par exemple si vous êtes timide ou si vous n'arrivez pas à suivre un régime, si vous avez une phobie, si vous avez peur de quelque chose, si vous êtes anxieux ou n'importe quoi d'autre, demandez-vous :

- Qu'est-ce que je me dis quand je ressens ces émotions ?
- Quel est le leitmotiv de mes pensées ?
- Comment est-ce que je me dis que je ne peux pas réussir ?
- Est-ce que je pense vraiment que cela peut changer ?
- Comment est-ce que je justifie que ça ne peut pas changer ?

Après avoir répondu à ces questions, êtes-vous toujours étonné de ne pas avoir réussi à faire changer la situation ?

■ Volonté et imagination

La volonté est indispensable. Elle sert à indiquer la direction ou le but à atteindre. Mais ce qui arrive ensuite dépend en grande partie de ce que nous imaginons (ou craignons) de voir se passer.

André est très fier de sa volonté. C'est quelqu'un de compétent et de sûr de lui. Il dit toujours : « Il suffit de vouloir pour réussir » et sa vie le prouve car ce qu'il entreprend est régulièrement couronné de succès. Il mène brillamment sa carrière professionnelle et atteint la plupart des objectifs qu'il se fixe. Pour lui la vie est un jeu dans laquelle il faut savoir être audacieux si l'on veut réussir. Bien sûr il lui arrive d'échouer, mais dans ces cas-là, « c'est de la faute des autres » ou comme il le dit : « c'est de la faute à pas de chance ». André est ce que l'on appelle un caractère fort. Il est courageux, volontaire et il aime que les choses se passent comme il veut. L'inconvénient, c'est qu'il a tendance à repousser ou à mépriser ceux qui ne pensent pas comme lui, ceux qui (d'après lui) manquent de volonté, qui se laissent aller, qui s'écoutent trop, ou qui ne font pas assez d'efforts. Il aime montrer sa supériorité en pointant les faiblesses des autres ; mais il ne supporte pas qu'on parle des siennes notamment en ce qui concerne son besoin de fumer. Lorsque l'envie lui vient d'allumer une cigarette, et malgré ses efforts pour penser à autre chose, il « sait » que ce besoin sera toujours le plus fort et qu'il finira par céder. Il aimerait bien pouvoir chasser cette envie comme il le fait avec ceux qui l'importunent, mais avec la cigarette cela ne marche pas. Lorsqu'il finit par céder à son envie, il sauve les apparences en ayant toujours une bonne raison pour se justifier : « J'en ai besoin pour me détendre ; ça m'aide à réfléchir ; je m'arrête quand je veux ; après tout je l'ai bien méritée ; je fume parce que j'en ai envie ; demain j'arrête ; etc. »

Lorsque l'envie s'est apaisée et en écrasant le mégot dans le cendrier, André s'en veut d'avoir manqué de volonté et d'avoir cédé à ce besoin qui le dévore et qu'il n'arrive pas à contrôler. Il se dit et se répète qu'il est faible, qu'il manque de volonté, qu'il ne peut pas s'empêcher de fumer et que ce besoin est plus fort que lui. Chaque nouvel échec, chaque nouvelle cigarette lui fait penser un peu plus qu'il est incapable de combattre son désir de fumer. Son imagination est toujours la plus forte car elle lui dit, lui répète et lui prouve sans cesse qu'il ne peut pas y arriver !

Les volontés les plus fortes et les caractères les mieux trempés sont toujours perdants lorsque leur imagination va à l'encontre de ce qu'ils souhaitent. Le résultat est le même que pour

l'exercice des noms de couleur que nous avons vu au début de ce chapitre. Malgré les efforts de volonté liés à l'hémisphère gauche, c'est toujours l'hémisphère droit (imaginatif et non verbal) qui finit par triompher lorsqu'il y a conflit entre les deux hémisphères.

Lorsque André a commencé à utiliser la technique de l'EMD pour désensibiliser son besoin de fumer, il voulait (son imagination voulait) que cette compulsions disparaisse tout de suite et à jamais. Mais comme après plusieurs jours il a constaté que l'envie était toujours présente, il s'est découragé et a cessé d'utiliser cet outil.

Si André avait été un peu plus attentif à ce qui se passait dans la réalité et *non à ce qu'il imaginait devoir se produire*, il aurait pu voir que son besoin de fumer devenait à chaque fois de moins en moins pressant et qu'il s'espaçait de plus en plus largement. S'il avait fait preuve d'un peu plus de persévérance dans l'utilisation de la technique, l'envie aurait inévitablement fini par disparaître. Malheureusement, en lui faisant croire que son besoin de fumer pouvait disparaître d'un coup de baguette magique et qu'il suffisait d'un peu plus de volonté pour y arriver, son imagination a été la plus forte.

L'essentiel de ce chapitre...

Comme en témoigne l'effet Stroop dans l'exercice des noms de couleur, notre cerveau (le cortex) se divise en deux hémisphères qui ont chacun des capacités et des caractéristiques différentes. La manière dont nous utilisons nos hémisphères droit et gauche détermine notre rapport aux émotions et notre comportement en général.

La volonté ne suffit pas à changer les choses. Le mécanisme atteindre/s'éloigner qui est identique à celui des aimants explique fort bien pourquoi on obtient généralement l'inverse de ce qu'on l'on désire et aussi pourquoi on attire souvent ce que l'on redoute.

La clef du changement repose essentiellement sur une bonne maîtrise de notre imagination (car elle est faite à 80 % d'imagination) et contient seulement 10 % de volonté. L'émotion suit à peu près les mêmes règles. Elle est faite à 90 % d'imagination qui prennent racine dans 10 % de réalité. C'est ce rapport qui explique pourquoi l'imagination est toujours plus forte que la *seule* volonté.

Lorsque l'hémisphère gauche et l'hémisphère droit sont en opposition, c'est toujours ce dernier qui finit par triompher. Lorsque notre imagination passive (hémisphère droit) n'est pas contrôlée et qu'elle *ne va pas* dans le même sens que celui de notre volonté (hémisphère gauche), elle est le maître de la situation. Elle est comme un fleuve en furie qui emporte tout sur son passage. Rien ne saurait lui résister. Les fous rires, les colères, les peurs, les angoisses, les phobies, les paniques ou n'importe quelle autre émotion désagréable, sont alors autant de torrents déchaînés que notre seule volonté est incapable de maîtriser.

Avec les chapitres suivants nous allons voir comment canaliser la puissance de notre imagination passive pour remédier à ses excès incontrôlés et nous servir de cette puissance pour ouvrir la porte à l'amélioration et au changement.

Chapitre 14



Transformer les émotions

Est-il vraiment possible de ne plus être triste, pessimiste, ou déprimé quand on ne cesse de penser à ses problèmes ? Peut-on réellement retrouver sa route et éviter les obstacles en regardant constamment dans la mauvaise direction ? Avec ce chapitre, nous allons voir qu'il est possible de retrouver le chemin du bonheur et de s'extraire des émotions les plus épouvantables ou des situations les plus désespérées.

Les origines de la souffrance

Qu'il s'agisse de suivre un régime, de chasser des idées noires, d'échapper à des pensées de haine ou de rancune, de sortir d'un profond abattement ou de s'extraire de crises d'angoisse, le germe à l'origine de toutes ces difficultés est toujours le même ; c'est celui d'une imagination débordante et mal contrôlée qui nous transforme en de pauvres marionnettes manipulées par des cauchemars et des fantasmes souvent illusoire, mais ô combien douloureux.

Un hypocondriaque surveille constamment sa santé dans la crainte d'être malade. Il traque le moindre symptôme qui pourrait lui annoncer qu'il est atteint d'une maladie terrible ou incurable. Il passe son temps à consulter les médecins. Mais il ne sera jamais rassuré car son imagination sera toujours la plus forte et surtout la plus inventive.

Il suffit souvent d'un rien pour que le parano replonge dans sa méfiance malade des autres.

Le mari ou la femme jalouse se « ruinent la vie » en prenant appui sur un petit doute, une vague idée, ou sur le souvenir d'un grief qu'ils nourrissent et amplifient grâce à l'activité débordante de leur imagination incontrôlée.

Qu'il s'agisse d'anxiété, d'angoisse ou de manque de confiance, à partir du moment où l'imagination incontrôlée trouve une situation, un sujet, un thème ou un prétexte pour se mettre en route, il est très difficile à la seule volonté de pouvoir l'arrêter.

Lorsqu'un problème nous obsède, on peut penser à autre chose. On peut aussi se lancer dans n'importe quelle activité pour arrêter le flux des pensées qui nous gênent. « *Si je vais au cinéma, si je lis un livre ou si je me lance dans une activité prenante, je serai délivré de mes préoccupations pendant quelque temps.* » On peut tenter d'oublier un chagrin d'amour ou un grave problème en se lançant à corps perdu dans le travail. Mais ce genre de remède ne dure généralement pas. Dès que l'esprit n'est plus occupé par une activité ou par une autre, l'émotion ou les pensées indésirables reviennent immédiatement frapper à la porte de notre conscience.

■ Peut-on penser deux choses à la fois ?

Il est absolument impossible de penser ou de vivre deux choses à la fois. On ne peut pas être triste et joyeux en même temps. On peut passer très rapidement d'un état à un autre, mais on ne peut absolument pas les vivre, ni même les faire se superposer au même instant dans notre esprit et dans notre vie. On pourrait comparer notre esprit à un seau percé dans lequel on peut verser n'importe quoi, mais qui ne conserve rien. À peine y verse-t-on quelque chose que cela s'échappe immédiatement par le trou qui est au fond. Il en est de même avec nos pensées et avec nos émotions. Elles ne peuvent pas rester très longtemps présentes dans notre esprit. À peine commence-t-on à y penser que déjà elles commencent à disparaître. Pour s'en convaincre, il suffit de voir combien les émotions agréables

comme les moments de paix, d'amour ou de bonheur sont de courte durée et combien ils disparaissent rapidement.

Mais si les moments agréables sont toujours trop courts et ne durent pas longtemps, il n'en est pas de même avec les émotions désagréables ou avec les mauvais souvenirs qui eux semblent défier le temps. Comme le dit la chanson : « *Plaisir d'amour ne dure qu'un instant, chagrin d'amour dure toute une vie...* » À quoi cela tient-il ? Est-ce dû à la qualité des émotions ou y a-t-il une autre raison ?

La persistance des émotions

Si certaines pensées ou émotions perdurent dans le temps, ce n'est pas parce qu'elles sont différentes des autres ; c'est uniquement parce que nous n'arrêtons pas d'y penser et d'y repenser sans cesse. En réalité chaque émotion ou chaque pensée ne reste inscrite que très peu de temps dans notre conscience. Si l'on nous demande verbalement d'appeler un numéro de téléphone inconnu sans que nous ayons l'opportunité de pouvoir le noter quelque part, nous n'aurons pas d'autre solution que de nous le répéter mentalement jusqu'à ce que nous l'ayons composé. La moindre distraction le ferait disparaître de notre mémoire.

C'est uniquement la répétition mentale de ce qui nous préoccupe qui lui donne une apparence de solidité à toute épreuve. Le bavardage mental incessant qui ressasse toujours les mêmes choses, recrée constamment les mêmes pensées ou les mêmes émotions sur l'écran de notre conscience. À chaque fois qu'une pensée disparaît, une autre en tous points identique vient s'inscrire à sa place. Cette manière de répéter ou de ruminer les mêmes pensées est comparable à une séance de cinéma. Durant la projection chaque image est fixe pendant 1/50^e de seconde, mais la succession de ces images sur l'écran et dans notre œil donne une impression de continuité, de mouvement et de vie. C'est à cause de cette manie de penser sans cesse à ce qui nous

préoccupe, que nous entretenons et maintenons en vie ce que justement nous cherchons à fuir ou à éviter. En comprenant l'importance de ce processus de récréation constante de nos pensées et de nos émotions, on peut se dire à juste titre que nous sommes bien notre premier et notre pire ennemi.

■ « Je vais bien, tout va bien... »

Lorsqu'on veut reprendre le contrôle de ses émotions il y a des erreurs à ne pas commettre. Par exemple, affirmer le contraire de ce que l'on est en train de vivre ne sert à rien. Ce n'est pas en répétant « *je vais bien tout va bien* »⁴⁶ que l'on va faire disparaître sa panique ou son angoisse. Affirmer « *je suis calme* » lorsqu'on bouillonne de colère ou dire « *je n'ai pas peur* » quand on est bloqué sur une échelle ou sur un sentier de montagne, produit rarement le résultat escompté. Agir ainsi en se forçant à penser l'inverse de ce que l'on imagine correspond à ce que le langage populaire appelle la méthode Coué.

Une autre erreur courante consiste à vouloir utiliser sa volonté pour reprendre le contrôle de ses émotions. La volonté la plus forte est toujours plus faible que l'imagination. Ce n'est pas en affirmant « *je n'ai pas le vertige* » qu'on devient subitement capable de monter sur une échelle ou de s'approcher d'un précipice. Un vrai claustrophobe sera incapable de faire de la spéléologie. Celui qui a toutes les raisons de penser qu'il est triste ou angoissé et qui cherche à se persuader ou à faire croire qu'il a confiance en lui alors que tout lui prouve le contraire, celui-là retombera bien vite dans sa détresse.

Quand on traverse une émotion désagréable on est persuadé de la réalité de ce que l'on vit. Quand on est persuadé d'être timide, malchanceux, malheureux en amour, indécis, antipathique ou qu'on en veut au monde entier, il est très difficile de changer de point de vue pour imaginer ou inventer une autre manière de voir les choses. On ne peut pas tricher avec soi-même. Ce n'est pas en

46. Célèbre réplique d'un sketch de l'humoriste Dany Boon.

cachant la réalité d'une souffrance sous une utopie à laquelle on ne croit pas qu'on va parvenir à canaliser les débordements émotionnels de son imagination passive. Alors que faire ?

Dompter son imagination

Heureusement pour ceux qui souffrent de leurs émotions, il en est de l'imagination comme il en est des rivières. On peut les canaliser pour éviter les crues ou les débordements intempestifs. On peut aussi faire des lacs de retenue et construire des barrages pour mettre leur puissance à notre service. Pour commencer voici un exercice dont l'objectif est de montrer que lorsque l'hémisphère gauche (la volonté) et l'hémisphère droit (l'imagination) travaillent consciemment sur un même objectif on peut contrôler son imagination en la mettant au service de notre volonté.

■ Imaginez un cheval...

Au cours de cet exercice, arrêtez-vous après chaque phrase pour prendre le temps de bien voir la scène et d'apprécier le spectacle que vous allez visualiser à partir de chacune des propositions suivantes :

- Imaginez un cheval dans une vaste prairie couverte d'herbe et de fleurs...
 - C'est un beau cheval noir qui galope en décrivant de grands cercles autour de vous...
 - Faites-le accélérer ou ralentir au gré de votre fantaisie...
 - Faites-le s'arrêter pour manger quelques herbes appétissantes...
 - Faites-le repartir au petit trot avant de le lancer dans un long galop effréné...
 - Observez comment sa crinière et sa longue queue volent dans le vent de sa course...
 - Entendez le bruit des sabots qui résonnent sur le sol...
 - Maintenant, faites venir ce cheval vers vous...
 - Faites-le tourner en cercle d'un côté puis d'un autre...
 - Prenez plaisir à faire évoluer ce magnifique animal...
 - Faites-le se cabrer, piaffer ou repartir au grand galop dans un nuage de poussière...
 - Enfin faites-le revenir tranquillement vers vous pour se faire caresser...
-

Au fur et à mesure de ce petit travail les images deviennent généralement de plus en plus précises. Quand on se prend au jeu, on éprouve un plaisir grandissant à faire évoluer le cheval, à le mener à sa guise et à l'observer sous différents angles. Avec l'imagination, nous sommes libres de zoomer sur un détail, de

revenir sur une vaste vue d'ensemble et de monter ou de descendre à volonté. Nous sommes à la fois la caméra qui filme la scène, mais aussi le cheval, la prairie, chaque brin d'herbe et tout ce qu'il nous plaît d'y mettre, nuages, oiseaux, poussière, etc. Ce qui coûterait une fortune pour un vrai film ne coûte absolument plus rien quand il s'agit de l'imaginer.

Si vous ne l'avez pas fait, prenez le temps de faire tranquillement cet exercice. C'est agréable et surtout important pour la suite. Lorsque cet exercice est fait correctement, il met en relief la puissance de notre imagination active. Il montre que lorsqu'il n'y a pas d'opposition entre la volonté et l'imagination, cette dernière est très facile à mettre en route et à contrôler. Elle est comme une voiture que l'on conduit avec plaisir. Ce n'est absolument pas compliqué à faire. Aussi longtemps que notre imagination ne s'oppose pas à notre volonté, nous maîtrisons la situation, nous faisons ce que nous voulons et allons là où nous avons envie d'aller. Lorsque la volonté et l'imagination active travaillent dans le même sens elles triomphent à tous les coups des émotions et des difficultés les plus grandes.

■ Imagination active et imagination passive

La réalité c'est ce qui se passe, c'est ce qui est. Ce n'est pas ce que l'on en pense. Tout ce que nous pensons, imaginons, désirons, refusons ou jugeons est le produit de notre imagination active ou passive. L'imagination active est celle que tout le monde connaît et utilise pour se distraire, pour inventer ou pour créer des choses nouvelles. C'est grâce à elle qu'on se fixe des buts à atteindre, qu'on utilise son savoir et son expérience ; en un mot que l'on peut travailler. L'imagination passive, on l'a vu, est une activité involontaire et incontrôlée de notre hémisphère droit. Elle est à l'origine de presque tout ce que nous pouvons penser au sujet de nos émotions. C'est elle qui entretient et développe nos émotions de manière compulsive. Aussi longtemps que nous ne serons pas capable de contrôler notre imagination passive, nous ne serons pas capable de maîtriser nos émotions et de faire changer les choses.

Celui qui oublie que ses émotions sont faites à 90 % d'imagination passive est pris au piège. Il ne peut que rester prisonnier de ses émotions. Si le vertige, les tracasseries, la peur des araignées, l'insomnie, le chagrin, la claustrophobie, la déprime ou la peur de parler en public, représentent des difficultés insurmontables pour celui qui en est victime, c'est parce que celui-ci n'imagine pas que la réalité des choses puisse être différente de ce qu'elle est actuellement. Son imagination passive est plus forte que son imagination active et il reste victime de ses émotions.

Cheval de Troie ou cheval de Troyes ?

L'idée de base pour reprendre le contrôle de l'imagination passive correspond à la technique dite du cheval de Troie que l'on fait remonter à Homère. Dans l'Odyssée, celui-ci raconte comment les Grecs inventent une ruse pour s'emparer de la ville de Troie qu'ils assiègent en vain depuis plus de dix ans. Ils construisent un gigantesque cheval en bois, dans lequel se cache un groupe de soldats menés par Ulysse, puis ils font semblant de partir. Comme on peut le voir dans le film *Troie*⁴⁷ les habitants de la cité font entrer le cheval dans la ville et organisent une grande fête pour célébrer le départ des Grecs. Au milieu de la nuit, lorsque les habitants sont pris par la torpeur de l'alcool, les Grecs sortent du cheval et ouvrent alors les portes de la ville pour permettre au reste de l'armée d'entrer et de piller la cité. Petite cause et grands effets, la ville est vaincue.

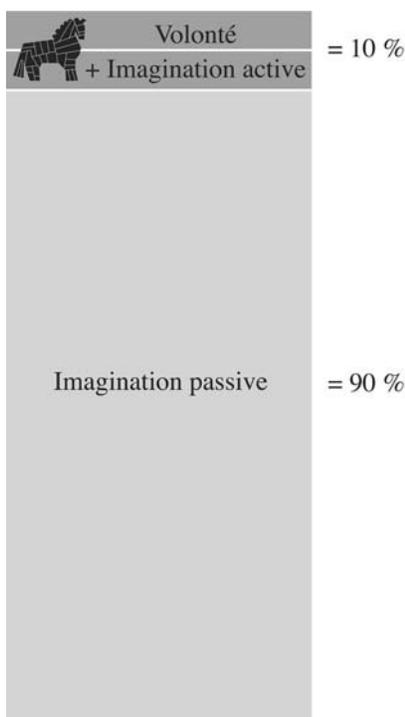
Un cheval de Troie c'est aussi un virus informatique qui s'introduit dans les ordinateurs à l'insu de leur utilisateur. Mais qu'il s'agisse d'Ulysse ou d'un pirate informatique le principe reste le même ; ils utilisent une petite chose discrète (le virus) pour prendre le contrôle d'un système beaucoup plus important (une ville ou notre ordinateur).

47. Film de Wolfgang Petersen réalisé en 2003 avec Brad Pitt dans le rôle d'Achille.

■ Le cheval de Troyes

À la fin du XIX^e siècle, un pharmacien de la ville de Troyes en Champagne a fait une découverte extraordinaire. Partant du principe que nos émotions sont constituées à 90 % d'imagination passive incontrôlée, il imagina qu'on pouvait en reprendre volontairement le contrôle par le biais de l'imagination active utilisée comme un virus du type cheval de Troie.

Bien avant l'invention de l'informatique, cet homme avait trouvé le moyen d'inventer et d'implanter un virus du type cheval de Troie dans l'extraordinaire ordinateur portable qu'est notre cerveau.



32. La volonté et l'imagination active sont plus fortes que l'imagination passive

Cette technique est incroyablement efficace mais elle est aussi tellement simple que si on ne comprend pas clairement ses fondements, on aura tôt fait de la tourner en ridicule sans même essayer de la mettre en pratique. Le programme de ce virus mental (qui est améliorant et non destructeur) tient en 15 mots et s'écrit ainsi : « *Tous les jours, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.* » Ensuite le mode opératoire consiste à répéter 20 fois le matin et 20 fois le soir cette petite phrase facile à retenir et aux conséquences incalculables sur le plan du changement et de l'amélioration.

L'inventeur de cette technique s'appelle Émile Coué. Il fut un précurseur génial qui obtint énormément de succès en France et dans le monde, notamment aux États-Unis. Lorsque cette technique est bien comprise et bien utilisée, elle donne des résultats vraiment extraordinaires. Mais si l'on ne fait que l'observer superficiellement, elle paraît ridicule et simpliste. C'est malheureusement ce qui se passe pour cette méthode qui fut, et est encore, tournée en ridicule par ceux qui en ignorent les fondements et la portée.

L'essentiel de ce chapitre...

Lorsque l'imagination active et la volonté vont dans le même sens, ils ont plus de poids sur nos émotions que l'imagination passive et incontrôlée. La méthode Coué, ou plutôt la technique à Émile comme nous préférons l'appeler pour éviter la confusion avec ce qu'en dit le langage populaire, est une manière d'utiliser l'imagination active pour implanter un virus améliorant de type cheval de Troie dans notre imagination passive. Ceux qui auront compris les fondements de cette technique l'utiliseront avec grand profit pour ouvrir la porte au changement et améliorer leur vie.

Le chapitre suivant explique en détail comment utiliser cette technique.

Chapitre 15



La technique à Émile

« *Tous les jours, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.* » Tels sont les quinze mots à répéter 20 fois matin et soir pour ouvrir la porte à l'amélioration et au changement. Mais pour que cette technique fonctionne il faut à la fois la comprendre et l'utiliser à bon escient.

À quoi ça sert ?

La technique à Émile est extrêmement utile pour celui qui a l'impression qu'il ne va jamais s'en sortir, que c'est trop difficile ou qu'il n'y arrivera jamais. Quand on comprend qu'on touche le fond et que la situation ne pourra pas être pire que ce qu'elle est, on est très proche du changement. On est presque prêt à donner un coup de pied dans le fond pour remonter à la surface et pour recommencer à vivre. C'est quand on tourne en rond, quand on a tout essayé ou lorsqu'on est complètement désespéré, qu'on est prêt à changer.

■ Que signifie toucher le fond ?

Toucher le fond de sa souffrance, c'est imaginer que la situation ne peut pas être pire que maintenant et donner le coup de pied salvateur, c'est décider de penser qu'à partir de cet instant les

choses vont commencer à changer pour aller dans une meilleure direction. Mais comment s'y prendre et comment faire ? C'est là qu'intervient la technique à Émile.

Répéter rapidement 20 fois matin et soir que « *tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* », est une manière d'envisager l'avenir qui ne demande pas un gros effort d'imagination. Cette idée est même tout à fait acceptable par celui qui n'en peut plus ou qui désespère de trouver une solution à ce qu'il vit. En décidant de croire que ça ne peut pas être pire que maintenant et que la situation ne peut que s'améliorer, il n'y a rien à perdre. S'il ne se passe rien, la situation ne pourra pas être pire que ce qu'elle est. Quand on est au fond, on ne peut pas aller plus loin ! Mais si jamais cela marche on a tout à y gagner.

Lorsqu'on prend le parti de penser régulièrement matin et soir que : *tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux*, il ne s'agit pas de se convaincre de quelque chose d'impossible. On n'attend pas non plus un changement radical ou une guérison spontanée. Non, il s'agit beaucoup plus simplement d'imaginer que progressivement et au fil des jours les choses vont en s'améliorant. Attention, il ne s'agit pas d'imaginer COMMENT les choses vont se passer ni d'essayer de deviner ou d'inventer comment les choses pourraient aller mieux. Non, il suffit de penser (et non de se persuader) que finalement la situation ne peut plus empirer, qu'au pire elle va rester inchangée et qu'au mieux elle va s'améliorer. C'est un espoir qui a peu de chance d'être déçu et surtout qui va se réaliser si l'on poursuit la technique suffisamment longtemps.

■ Un bon virus nommé Émile

« *Tous les jours et à tous points de vue je vais de mieux en mieux.* » Pour peu que l'on soit d'accord avec la signification profonde de cette petite phrase et qu'on y pense suffisamment souvent, ce message entre dans notre esprit et travaille comme un cheval de Troie pour reprendre le contrôle de notre imagination passive et nous libérer de nos émotions désagréables.

Le soir où j'ai découvert cette phrase pour la première fois, j'ai été tellement saisie par sa valeur et par sa portée que je crois bien que je me la suis répétée toute la nuit. Le lendemain matin elle tournait encore dans ma tête et me faisait voir la vie autrement. À l'époque je traversais un gros moment dépressif et je me sentais complètement coincée, au fond du trou. Je n'apercevais plus aucune issue à ce que je vivais et j'étais réellement désespérée. Mon univers se réduisait à ma souffrance et puis j'ai découvert cette technique qui me disait de répéter matin et soir : « Tous les jours et à tous points de vue je vais de mieux en mieux. »

Plus je réfléchissais sur le sens de cette phrase, plus je la relisais, et plus je me disais que c'était vraiment ma planche de salut. Plus je méditais sur son sens, plus je découvrais sa valeur et sa portée et plus son évidence s'inscrivait en moi. En très peu de temps, j'ai décidé que finalement je n'avais rien à perdre en essayant cette technique. D'ailleurs je ne pouvais pas descendre plus bas que là où j'en étais. Bien sûr j'étais consciente que j'aurais pu continuer à ruminer et à entretenir les mêmes terribles angoisses. Oui, j'aurais pu le faire et je le faisais depuis tellement longtemps que c'en était devenu comme une seconde nature. Mais avec les perspectives que m'ouvrait cette petite phrase, je me suis dit que je devais tenter. En fait, le choix était facile à faire car si je ne prenais pas le risque de penser autrement avec la technique à Émile, je n'avais pas d'autre issue que de retomber dans mes problèmes insolubles et dans mes angoisses habituelles et insupportables. Alors j'ai fait ce pari un peu fou de penser que dorénavant et à partir de maintenant les choses allaient s'améliorer pour moi.

La phrase tournait dans ma tête et en même temps je me disais : qu'est-ce qui m'empêche de penser qu'à partir de maintenant ma vie pourrait s'améliorer ? Au pire je risque d'être déçue s'il ne se passe rien. Mais je suis déjà tellement mal que cela ne changerait pas grand-chose ! Oui, je peux prendre le risque de me dire que tous les jours et à tous points de vue je vais de mieux en mieux. Je ne sais pas encore comment cette amélioration va se manifester, je ne sais pas ce qui va se passer, mais ce que je sais, c'est que je ne peux plus descendre plus bas. J'ai touché le fond et je ne peux que remonter. À partir de maintenant je pense que je vais vers le haut et vers du mieux. Je m'ouvre au changement et j'accepte ce qui va arriver. Je ne sais pas ce qui va se passer ni comment cela va se passer. Ce que je sais maintenant et ce que j'affirme, c'est que tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.

Le premier résultat tangible fut immédiat. En effet, plus je me répétais cette phrase plus j'en comprenais le sens, et moins je pensais à mes problèmes. L'idée enthousiasmante d'une amélioration possible me sortait provisoirement de ma dépression. Cette manière de voir l'avenir était finalement meilleure que celle qui consistait à repenser sans cesse à mes malheurs et à pleurer sur mon sort. En souriant à la vie, la vie commença à me sourire. Très rapidement j'ai changé d'état d'esprit. Au lieu de voir tout en noir, j'ai commencé à voir différemment la situation. En sortant de mon ancienne façon de voir les choses, j'ai commencé à

percevoir des opportunités et des solutions que je n'aurais certainement pas vues avant. L'amélioration était en marche. Je recommençais à vivre.

Mon moral et ma condition physique se sont améliorés. J'ai repris confiance en moi. Mais à chaque fois que je me surprénais à revoir la vie en noir ou à repenser inutilement à mes problèmes, je me répétais cette petite phrase magique : « Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » En très peu de temps j'ai pu constater qu'effectivement tous les jours et à tous points de vue, j'allais de mieux en mieux. Depuis, je ne me lève ni me couche sans me répéter une vingtaine de fois cette petite phrase magique qui a changé ma vie.

Généralement on a du mal à croire qu'une phrase aussi simple répétée vingt fois matin et soir puisse produire de tels effets. Pourtant, c'est le cas et on ne compte plus le nombre de personnes qui utilisent pour leur plus grand bien cette méthode mise au point par Émile Coué. Les nombreuses techniques plus modernes de pensée positive, de relaxation dynamique ou d'imagination créatrice qui sont apparues depuis s'appuient toutes sur les travaux de cet homme. Mais elles ont aussi en commun le fait de laisser dans l'ombre le nom de ce grand pionnier dont l'œuvre et le nom n'ont survécu que parce qu'ils ont été tournés en ridicule par l'ignorance populaire.

Pourquoi ça marche ?

Cette technique est tellement simple, qu'avant de pouvoir et de vouloir la mettre en pratique, il faut commencer par bien comprendre sur quelles bases elle s'appuie. Sans cette petite étude on aurait tôt fait d'en sourire. Mais en agissant ainsi et en jugeant trop vite, on se comporterait comme cet Anglais qui de passage à l'aéroport de Paris voit une femme rousse et en conclut immédiatement que toutes les Françaises sont rousses !

Il y a trois éléments fondamentaux qui rendent la technique à Émile simple, rapide et efficace. Ce sont :

- la suggestion ;
- la répétition ;
- la valeur des mots utilisés.

Si l'un de ces trois éléments vient à manquer, la méthode échouera à coup sûr.

■ Suggestion et autosuggestion

On ne peut pas forcer les gens à croire n'importe quoi. On ne peut pas non plus faire entrer de force une idée dans la tête de quelqu'un. Ce n'est pas en se répétant quelque chose *auquel on ne croit pas* que cette chose va devenir vraie. Je peux me répéter sans arrêt « *j'aime les épinards* ». Mais si je n'aime pas les épinards cette répétition ne changera rien au problème. Par contre, si un jour on me présente des épinards très bien cuisinés et que j'y goûte *sans a priori*, je vais découvrir quelque chose de délicieux et qui n'aura rien à voir avec ces feuilles amères, insipides et trop cuites qu'on me servait lorsque j'étais enfant.

Lorsque l'on veut faire comprendre quelque chose à quelqu'un, la seule chose que l'on puisse faire, c'est de présenter suffisamment bien la suggestion pour que le sujet puisse l'accepter et la faire sienne. La suggestion n'aura aucun effet tant que le sujet ne l'aura pas transformée en autosuggestion. Si les Troyens d'Homère avaient flairé le piège, ils n'auraient jamais fait entrer le cheval dans leur ville. Pour qu'une suggestion se transforme en autosuggestion, il faut que l'inconscient du sujet accepte la proposition qui lui est faite et qu'ensuite il l'imagine à sa manière. Ce n'est qu'à partir de ce moment-là et de ce moment-là seulement, que la suggestion aura de l'effet car elle sera devenue autosuggestion.

Techniquement, il n'est pas très difficile de faire entrer quelque chose dans l'esprit de quelqu'un. Il suffit de savoir s'y prendre. C'est d'ailleurs ce que fait très bien la publicité pour influencer ou modifier nos goûts ou nos habitudes. À travers la radio, la télévision, les journaux, les prospectus dans la boîte aux lettres, les panneaux publicitaires, les autocollants sur les voitures, sur les bus, les affiches dans les transports en commun, sur les murs, sur les quais ou dans les magasins, chaque jour nous sommes soumis à environ 3 000 messages publicitaires ! La plupart des chansons ne deviennent des succès et ne déclenchent

un acte d'achat qu'après avoir été matraquées suffisamment longtemps à longueur d'antenne. N'importe quel discours politique, syndical ou religieux procède exactement du même principe. À force d'entendre et de réentendre les mêmes choses avec suffisamment de force et de conviction, les idées finissent par prendre racine dans l'esprit de celui qui les reçoit sans discernement, et elles se transforment en autosuggestion.

■ **Décrypter l'information**

À la prochaine interview que vous entendrez à la radio, demandez-vous ce que l'orateur essaie de vous faire comprendre ou de vous faire croire. Quelle idée essaie-t-il de vous suggérer ? En étant attentif à l'intention qui se cache ainsi derrière les paroles entendues, les mots perdent rapidement leur sens direct et dévoilent la pensée véritable de celui qui les prononce.

Ce petit jeu est extrêmement instructif car en transperçant les apparences il donne beaucoup de recul et permet d'être plus objectif par rapport à l'information. C'est également un excellent moyen pour apprendre à moins se faire manipuler.

■ **Suite...**

Soyez également attentif aux reportages appelés micros-trottoirs. Avec un peu d'entraînement et en surveillant les coupures de rythme qui trahissent le montage entre les phrases, on peut deviner ce que le journaliste pense ou essaie de nous communiquer en manipulant les mots de la personne interviewée.

L'autosuggestion c'est l'implantation d'une idée en soi-même et par soi-même. Personne ne peut planter directement une idée dans la tête d'un autre sinon l'éducation serait quelque chose de très simple et il n'y aurait plus de cancre à l'école. La suggestion ce n'est qu'une idée que l'on (se) soumet ou une proposition que l'on (se) fait avec l'espoir qu'elle se transforme en autosuggestion.

■ **Autosuggestion et répétition**

Une suggestion ne peut réussir que lorsque celui qui l'a reçue l'a transformée en autosuggestion. Le processus est le même en ce

qui concerne nos émotions et nos pensées désagréables. Au départ, ce ne sont jamais que des suggestions proposées par notre imagination. Mais à force de les examiner, d'y penser et d'y repenser sans cesse, nous finissons par les accepter comme vraies et finalement elles se transforment en autosuggestions. Pour quelqu'un de jaloux un petit élément inhabituel devient rapidement un doute, puis à force d'y réfléchir il transforme le doute en soupçon et à force d'y penser, le soupçon devient tout naturellement une certitude.

Un homme roulait tranquillement au volant de sa voiture sur une petite route de campagne lorsque soudain une de ses roues crève. Il descend de son véhicule et découvre que ce n'est pas une, mais deux roues qui sont à plat. C'était avant l'invention du téléphone portable et il n'a d'autre ressource que de partir à pied vers le prochain village où il sait qu'il y a un garagiste. Le temps passe, la nuit tombe et notre homme commence à se dire que le garagiste doit être en train de manger et qu'il ne va pas vouloir se déranger. La pluie se met à tomber et son imagination s'enfièvre. Il se voit déjà tambourinant en vain à la porte du garagiste. À force d'insister il entend ce dernier lui dire que c'est fermé, que son garage n'est pas un self-service, qu'il est trop tard et qu'il faut revenir demain. Lorsqu'il arrive dans le village notre chauffeur piéton est tellement en colère qu'après avoir appelé, et alors que le garagiste s'apprête à ouvrir la fenêtre pour savoir de quoi il s'agit, il lui hurle : « Garde-le ton mauvais caractère et ne te plains pas si tu n'as plus de clients ! »

Plus on pense à quelque chose et plus on finit par s'en persuader. Mais on ne s'auto-suggère pas en une seule fois. Cela demande de la répétition et de la constance. Celui qui se répète constamment qu'il est timide et qu'il n'osera jamais faire telle ou telle chose, celui-là ne fait que s'auto-persuader et se convaincre de la réalité de son affliction.

Je pense que je suis timide parce que je n'ose pas parler en public ou aborder les gens avec aisance. À chaque fois que j'essaie de le faire, je me dis que j'en suis incapable et que je n'y arriverai jamais. Les échecs se répètent et s'additionnent. Sous cette accumulation d'exemples qui me prouvent concrètement l'existence de ma timidité, je suis de plus en plus convaincu que je suis vraiment timide et qu'il n'y a rien à faire. Mais plus je pense que je suis impuissant à faire changer la situation, plus la situation s'aggrave et s'empire...

Qu'il s'agisse de timidité, de peur, d'angoisse, de phobie, de rancune, de colère ou d'impuissance, la réalité est la même. Plus on

se répète les mêmes funestes idées, plus on s'auto-suggère et plus on y croit. Plus une pensée nous paraît réelle et moins on peut s'y opposer. Tant que nous sommes persuadés de la valeur de nos constructions mentales désagréables, l'imagination passive nous guide et nous conduit irrémédiablement vers ce qu'elle construit. Tant que nous écoutons et croyons à ce que nous soufflent insidieusement nos émotions, nous sommes le jouet des fruits de notre imagination. La seule solution pour contrer ce phénomène c'est de faire la même chose que l'imagination passive, mais cette fois de manière consciente. En répétant 20 fois le matin et 20 fois le soir « *tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* », on travaille à s'auto-suggérer positivement. Cette répétition volontaire qui demande environ une minute le matin et autant le soir est indispensable pour maintenir le virus du cheval de Troie en vie. Si on ne remet pas constamment à niveau le seau percé de notre esprit, celui-ci va se vider des pensées précédentes et rapidement il n'y aura plus de virus améliorant. C'est d'ailleurs la seule et unique raison pour laquelle la technique à Émile pourrait s'arrêter de fonctionner. On entend dire parfois : « *Oui la technique à Émile marche très bien, mais ça ne dure pas.* » Si l'on interroge ces personnes un peu plus profondément on découvre à chaque fois qu'elles ont arrêté de s'en servir dès qu'elles allaient un peu mieux.

Dans la vie de tous les jours on ne cesse pratiquement pas de répéter les mêmes pensées. Lorsqu'on remplit le seau percé de notre esprit avec des pensées négatives on parle de préoccupations. Mais lorsqu'on se répète volontairement des pensées positives, les ignorants disent alors qu'on s'illusionne, qu'on essaie de se convaincre ou que c'est de la méthode Coué. Pourtant si l'on y regarde bien, derrière toutes ces répétitions, il n'y a que le thème ou la couleur des pensées qui change, pas la méthode qui consiste à se répéter toujours et encore les mêmes choses pour maintenir le seau bien rempli malgré ses fuites. Dans la technique à Émile cette répétition consciente n'est pas une incantation magique. C'est un acte conscient, une affirmation que l'on pose volontairement en lieu et place des affirmations négatives et subconscientes de nos émotions désagréables.

Quinze mots qui changent tout

« *Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.* » Cette phrase est tellement remarquable qu'elle mérite qu'on la décortique et qu'on s'y attarde pour en découvrir toute la puissance et la valeur.

■ « Tous les jours... je vais de mieux en mieux. »

Les trois premiers mots sont fondamentaux car ils impliquent l'idée d'une amélioration progressive et sans limitation. *Tous les jours... je vais de mieux en mieux* signifie qu'on entre ou qu'on est entré dans un cycle d'amélioration. Chaque jour qui passe représente une nouvelle marche qui m'élève vers davantage de mieux-être ou de sérénité. Peu importe le niveau de la marche ou le nombre de marches que j'ai déjà montées. Ce qui compte c'est de savoir et de se rappeler qu'aujourd'hui est meilleur qu'hier et que demain le sera plus encore.

Tous les jours ne se limite pas à nos journées de vingt-quatre heures. *Tous les jours*, cela signifie que l'amélioration se fait à chaque instant. Maintenant je vais de mieux en mieux. À chaque heure, à chaque minute et à chaque seconde... je vais de mieux en mieux. L'amélioration est enclenchée, elle est inexorable. Quoi qu'il se passe, quoi qu'il arrive, à partir de maintenant je vais de mieux en mieux. *Tous les jours* n'implique aucun terme ou objectif à atteindre. Tous les jours il y a ou il y aura une amélioration. Même si je ne la vois pas, même si je n'en suis pas conscient, cette amélioration se développe tranquillement. C'est une expansion qui n'a pas d'autres limites que celles que je pourrais lui imposer car je suis dans un processus d'amélioration qui est ouvert absolument à tout.

Tous les jours... je vais de mieux en mieux signifie également que chaque jour et chaque instant qui passe apportent de l'amélioration. Même s'il m'arrive de me sentir moins bien c'est encore et toujours une amélioration. Lorsqu'on n'arrive pas à voir ses

erreurs il faut parfois aller moins bien pour se rendre compte de ce qui ne va pas et corriger le tir. Un médicament peut avoir mauvais goût et une piqûre est souvent douloureuse. Mais c'est le résultat qui compte, pas le moyen qu'on utilise pour aller mieux. Donc quoi qu'il arrive, quoi qu'il se passe, *tous les jours... je vais de mieux en mieux.*

■ **« Tous les jours, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »**

Cet élément est peut-être l'idée la plus géniale d'Émile Coué car il ouvre la porte à toutes les possibilités d'amélioration sans aucune restriction et dans tous les domaines de la vie. À *tous points de vue* correspond tout d'abord à ce qui me touche personnellement. C'est ce qui concerne ma santé, ma confiance en moi, mon équilibre personnel, ma manière d'être. C'est le premier cercle, celui qui m'est le plus intime. À *tous points de vue* c'est aussi le deuxième cercle qui concerne mes relations avec ma famille, mes amis et mes proches. Là, mon point de vue est plus large. Je vis et je pense en terme de famille et d'amis. Dans certains cas, leur intérêt peut passer avant le mien. Exemple : *« J'aurais aimé pouvoir me reposer, mais il faut emmener les enfants à l'école. »*

Le troisième cercle est social. Il englobe mes relations avec le monde du travail et avec les autres en général. À *tous points de vue* ce sont donc les collègues, les associations, les syndicats, les partis politiques et tous les groupes d'idée auxquels je participe de près ou de loin. Ces groupes demandent parfois que je leur sacrifie des intérêts plus personnels ou familiaux.

Par souci de l'environnement, je peux être amené à prendre des dispositions qui ne vont pas nécessairement dans l'intérêt immédiat de ma famille ou de moi-même (avoir des activités syndicales ou politiques prenantes ; imposer des économies d'énergie à la maison ; privilégier les transports en commun alors qu'on serait plus tranquilles en voiture, etc.).

Ces trois premiers cercles baignent dans un quatrième cercle qui n'a pas de limite et qui correspond à la spiritualité. Ce dernier cercle englobe les autres et les dépasse. Tôt au tard, il y

a de fortes chances pour que nous soyons amené à observer la manière dont nous nous serons comporté par rapport à nous-même, par rapport à nos proches et par rapport à la vie en général. Dans ce domaine-là aussi je peux dire : « *Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.* »

En m'imprégnant de cette idée que « *tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* », je sais maintenant que cette amélioration va toucher tous les domaines de ma vie. Je n'ai pas besoin de préciser en quoi je souhaite m'améliorer ni ce que j'aimerais voir aller mieux. Inutile de faire des énumérations avec le risque d'oublier qui ou quoi que ce soit. Inutile non plus de visualiser telle ou telle réussite ou objectif à atteindre pour être éventuellement déçu. À *tous points de vue* englobe la totalité de ma vie. En disant « *tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* », ce sont tous les domaines de ma vie (y compris les personnes qui en font partie) qui vont s'améliorer et qui s'améliorent à partir de maintenant et chaque jour un peu plus.

Cette proposition ne fait référence à aucune situation ou à aucun contexte. En pensant *je vais de mieux en mieux*, on ne fait pas de bilan. On ne se dit pas je suis malheureuse pour telle ou telle raison et maintenant il va se passer telle ou telle chose qui va me rendre heureuse. Non, en disant *je vais de mieux en mieux*, on ne part pas de quelque chose pour aller vers autre chose. On ne fait ni constat, ni jugement sur ce qui nous gêne ou sur ce qui nous accable. On ne fait pas non plus de pronostic et on n'attend rien de précis. Simplement on décide qu'à partir de maintenant on prend la route de l'amélioration et qu'on ne peut pas faire autrement que d'aller de mieux en mieux et ce, chaque jour un peu plus.

Penser *je vais de mieux en mieux*, c'est décider qu'on ne peut pas aller plus bas et qu'on ne veut plus continuer à souffrir davantage. En pensant *je vais de mieux en mieux*, on décide simplement qu'on a fini de descendre dans la souffrance et qu'on remonte vers du mieux-être.

Même si cela peut arriver, *je vais de mieux en mieux* ne signifie pas la disparition immédiate de ma souffrance ou de mes malheurs. Dire *je vais de mieux en mieux* sans voir les changements

qui s'imposent n'aboutira à rien. Il y a des erreurs qu'il faut savoir reconnaître et corriger sous peine de les rencontrer à nouveau.

Aller de mieux en mieux, c'est être ouvert à la découverte de ses égarements et être prêt à reconnaître en quoi on pouvait se tromper ou mal agir. Il peut arriver que j'aille mal à nouveau. Il se peut que je replonge dans mes difficultés. Mais si jamais cela arrive, ce ne sera jamais aussi grave que ce que j'ai connu. Il n'est plus possible que j'aille aussi mal ou plus mal qu'avant. À partir de maintenant, à cet instant précis et quelle que soit ma situation, je vais de mieux en mieux.

Je vais de mieux en mieux n'implique pas l'idée d'un résultat précis ou d'un objectif à atteindre. C'est tout simplement un concept d'amélioration. C'est de l'idée même d'amélioration dont il est question ici. Il suffit de bien comprendre cela pour que la porte de l'amélioration puisse s'ouvrir et laisser entrer ce qui est nécessaire pour que tous les jours et à tous points j'aille de mieux en mieux.

Comment ça marche ?

La technique à Émile est un remède généraliste à la fois préventif et curatif. Il convient très bien aux situations confuses, aux émotions complexes, à tout ce qui est embrouillé ainsi qu'à ce qu'on ne comprend pas clairement. Cette pratique peut viser des émotions ou des situations précises mais son avantage premier c'est d'ouvrir la porte à l'amélioration et au changement lorsqu'ils paraissent inaccessibles et hors de portée.

■ La pratique

À l'époque où l'on découvrait le magnétisme et l'hypnose et alors que Freud était encore un étudiant, Émile Coué conseillait de répéter sa formule : *tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* sur un ton monotone et berceur sans chercher à fixer son

attention sur le sens des mots mais suffisamment fort pour qu'on puisse les entendre. Il précisait que l'autosuggestion doit être aussi simple, enfantine, et machinale que possible. Il n'y a aucun effort particulier à fournir ⁴⁸. On peut murmurer les mots ou les crier, par exemple quand on est seul dans sa voiture. Mais il n'est absolument pas interdit de les penser ou de se réjouir devant la beauté et l'espérance que contient cette fameuse phrase « *tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* ». Cette affirmation doit s'exprimer sans passion, sans volonté, avec douceur, mais avec une confiance absolue. En répétant cette autosuggestion, il ne faut surtout pas être crispé ou tendu sur l'attente d'un résultat. Une telle tension ne ferait que repousser les changements tant attendus comme des aimants de même polarité qui se repoussent l'un l'autre.

La répétition n'est pas une affaire de volonté mais d'imagination. L'imagination est le moteur le plus puissant qui soit. Pendant qu'on articule ces mots : « *Tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* », il ne faut penser à rien de spécial ; ni à ses maladies, ni à ses désirs, ni à ses peines. Ce n'est pas interdit d'y penser, mais la formule « *à tous points de vue* » est d'un effet suffisamment général pour éviter d'avoir à sélectionner ce que l'on souhaite voir s'améliorer. En répétant « *tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* », il faut être passif avec la seule idée que maintenant tout est pour le mieux. C'est le meilleur moyen pour que le subconscient (l'imagination passive) enregistre et fasse aboutir (à sa manière) ce qui lui est ainsi suggéré. Pour ne pas faire d'effort en comptant les répétitions, Émile Coué conseillait d'utiliser une cordelette sur laquelle on avait noué vingt nœuds. Il est vrai qu'alors les chapelets étaient en vogue. Aujourd'hui on peut simplement compter sur ses dix doigts. Une fois dans un sens et une fois dans l'autre.

Cette manière d'utiliser l'imagination pour modifier ou pour faire évoluer une situation, un problème ou une difficulté fonctionne pour tout le monde et s'applique à toutes les problématiques. La responsabilité de son utilisation repose entièrement sur celui qui

48. Émile Coué, *Œuvres complètes*, Astra, 1976, p. 45. On peut écouter un enregistrement de la voix du fondateur en allant sur http://www.methodecoue.com/coue_mp3.htm

l'emploi. Mais cela ne veut pas dire que cela marche à chaque coup et pour tout le monde. Il suffit en effet de ne pas y croire, d'être persuadé que *c'est trop facile pour être vrai*, ou de penser que *mon cas est insoluble, j'ai tout essayé rien n'y fait, cela ne peut pas marcher pour moi*, pour qu'il en soit naturellement ainsi. Peu importe avec quoi on alimente la chaudière de l'imagination. Elle donne toujours corps et matière aux pensées qu'on lui fournit pourvu qu'on y mette suffisamment de conviction et d'insistance.

La foire aux questions

■ Le nombre de répétitions est-il important ?

19 ou 21, peut importe. L'essentiel est de graver la pensée dans notre mémoire active pour créer ou entretenir l'autosuggestion. Il vaut mieux réalimenter régulièrement le seau percé de notre attention plutôt que d'attendre qu'il soit vide pour le remplir à nouveau. L'effort est moins grand et l'efficacité plus certaine.

■ Y a-t-il des moments privilégiés pour utiliser la technique à Émile ?

Il n'y a pas d'horaires meilleurs que d'autres. Mais pour faciliter la régularité de la pratique, il vaut mieux trouver des moments où l'on est certain d'y penser. Par exemple ce peut être le soir en se mettant au lit, et en se réveillant le matin. N'importe quel repère sûr fera l'affaire.

■ Est-il possible de pratiquer cette technique plusieurs fois dans la journée ?

C'est non seulement possible mais c'est tout à fait conseillé surtout si on a envie de le faire. Mais cette répétition ne doit jamais

être une obligation. Ce doit toujours être un plaisir. C'est la satisfaction de savoir que tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.

■ **Est-ce que je peux utiliser la technique à Émile avec d'autres techniques ?**

Il n'y a aucune incompatibilité. Par exemple si l'on se sent crispé, on peut commencer par se détendre avec une respiration basse ou une relaxation rapide avant de faire tranquillement les vingt répétitions. Rien n'empêche non plus de respirer calmement en pratiquant la technique à Émile ou de commencer en corrigeant un possible retournement d'attention (voir p. 218).

■ **Existe-t-il des raisons qui empêcheraient cette technique de fonctionner ?**

Les seules limites à cette technique sont celles que nous pourrions imaginer. Si je pense que ce n'est pas possible, que ce ne peut pas être aussi simple, qu'il faut être naïf pour croire des choses pareilles ou encore que je n'y arriverai jamais ou que ce n'est pas pour moi, il est bien évident qu'alors la technique à Émile ne fonctionnera pas du tout.

■ **Est-ce que je peux observer que les problèmes ont disparu ?**

Non seulement vous pouvez le faire, mais il est fortement conseillé de le faire ne serait-ce que pour voir à quel point la technique à Émile fonctionne efficacement. Plus on observe d'améliorations plus on fait confiance à la technique à Émile et moins on se laisse mener naïvement par son imagination passive.

■ Lorsque je me rends compte d'un point faible, est-ce que je peux affirmer son contraire ?

C'est tout à fait possible. Si je me surprends à être inutilement agressif ou parano, je peux affirmer que les gens m'aiment et m'apprécient. Si je me sens frustré, je peux me dire que je suis comblé et que j'ai tout ce qu'il me faut. Dans ces cas-là, il ne s'agit pas d'affirmer le contraire de ce que je crois, mais d'ouvrir la porte au changement en l'affirmant inéluctable. Mais attention, avant de pouvoir ainsi renverser la vapeur il faut déjà avoir suffisamment de confiance en soi et de pratique. Sinon c'est du maquillage qui ne tiendra pas et qui fera penser à la méthode Coué !

■ Que se passe-t-il si j'oublie de pratiquer la technique à Émile ?

- Si vous sautez un jour ce n'est absolument pas grave. Le seul danger c'est que lorsqu'on commence à ne plus pratiquer, on oublie très vite de reprendre. Le seau percé de notre attention se vide de plus en plus et finalement se vide complètement de ce genre de pensée.
- Si vous restez longtemps sans pratiquer cette technique, il y a des risques pour que l'imagination passive se remette en route et que vous retombiez dans de nouvelles (ou d'anciennes) difficultés. Dans ce cas, il suffit de reprendre la technique et de s'en servir. La technique à Émile n'est pas rancunière et elle ne s'use *pas* quand on s'en sert régulièrement.

■ Peut-on utiliser cette technique longtemps ?

La réponse est simple. Utilisez la technique à Émile aussi longtemps que vous le désirez. Le seul danger maintes fois repéré c'est de s'arrêter de l'utiliser. Cette technique est à la fois curative mais aussi préventive. De la même manière qu'on se lave les

dents ou qu'on prend des précautions pour rester en bonne santé, on peut utiliser la technique à Émile pour éviter ou esquiver l'apparition de situations ou d'émotions désagréables.

■ Je n'obtiens pas ce que je désire

La technique à Émile sert à se mettre dans la bonne direction en reprenant le contrôle de son imagination passive. Mais si affirmer, penser, ou méditer est une chose, agir en est une autre.

Un professeur de yoga avait utilisé cette technique en prévision de s'installer à son compte. Trois mois plus tard, il n'avait toujours aucun client. C'est alors qu'il se décida à faire la publicité nécessaire pour se faire connaître.

Penser, imaginer activement c'est bien. Mais ce n'est pas de la magie et cela ne dispense pas d'agir. La technique à Émile, c'est aussi mettre en pratique les idées qui nous viennent à l'esprit.

■ La technique ne marche pas bien

Lorsqu'on n'obtient pas de résultat ou que la même émotion ou le même problème revient tout de suite après, c'est le signe de la présence d'une pensée ou d'une idée transparente. Une idée ou une conviction transparente, c'est quelque chose qui est dans l'imagination passive mais qui est tellement évident qu'on ne pense pas à mettre sa réalité en doute. C'est quelque chose qui est tellement certain et évident qu'on ne songe pas à le remettre en question.

Quand on se dit qu'on n'y arrivera jamais, que la situation est impossible à changer, ou qu'on est vraiment comme ci ou qu'on a cela, ce sont des idées transparentes qui font que l'on est persuadé de la réalité de ce que l'on pense. Aussi longtemps qu'une telle conviction transparente n'aura pas été vue pour ce qu'elle est, c'est-à-dire pour de l'imagination passive, elle continuera de fonctionner et de contrôler notre vie. Si on a l'impression que

l'amélioration se bloque, on peut centrer la technique à Émile sur la découverte ou sur l'élimination de ce qui entrave notre démarche d'amélioration. Si le moteur de la voiture fonctionne normalement et qu'on n'avance pas, il vaut mieux commencer par vérifier si le frein à main n'est pas resté serré ! C'est ce que nous voulons dire en proposant de *chercher la pensée ou l'idée transparente* qui bloque la situation.

■ La technique à Émile se suffit-elle à elle-même ?

En implantant un virus d'amélioration du type cheval de Troie dans l'imagination active, on reprend le contrôle de notre imagination passive. En agissant ainsi, nous n'avons besoin de rien d'autre... sauf si nous le pensons. Il est intéressant d'observer les améliorations, ne serait-ce que pour asseoir notre conviction que la technique fonctionne. Mais si nous continuons à chercher des détails, des causes ou des explications, si nous passons tout notre temps à réfléchir sur ce qui nous préoccupe, nous retournons dans le piège de l'imagination passive et lui donnons ainsi l'occasion de continuer à créer les mêmes émotions et les mêmes ennuis que nous cherchions à éviter.

■ Est-ce qu'on peut tout soigner avec la technique à Émile ?

Cet outil est comme les autres. Il contribue à l'amélioration mais ne remplace pas un spécialiste lorsqu'il y en a besoin. Ce n'est pas parce qu'il peut tout soigner qu'il va systématiquement résoudre à tous les coups les problèmes de n'importe qui. La responsabilité de son utilisation repose entièrement sur ceux qui s'en servent. Il n'y a pas d'outils meilleurs que d'autres. Il n'y a que des outils et des techniques plus ou moins adaptés à la situation et aux besoins de chaque personne. C'est à chacun de découvrir ce qui lui conviendra le mieux à l'instant où il en aura besoin, quitte à en changer la fois suivante.

Les extensions de la technique

Il est très facile de se servir de la technique à Émile sauf si l'on pense que c'est difficile ! Dès que l'on se surprend à penser des mots comme : *c'est difficile, c'est impossible, je n'y arrive pas, c'est compliqué, je ne sais pas comment faire* ou n'importe quelle expression du même genre, il faut les faire disparaître en mettant à leur place leur exact contraire.

■ Je suis comme tout le monde

Si vous vous surprenez à penser des propos défaitistes, dites-vous immédiatement : « Tout est possible et faisable à condition que ce soit raisonnable. Si quelqu'un de normal a pu le faire avant moi, il n'y a pas de raison pour que moi aussi je n'arrive pas à le faire. »

Ensuite, et selon les cas, pensez et répétez une vingtaine de fois l'une ou l'autre de ces suggestions pour qu'elles deviennent des autosuggestions : « C'est facile, c'est possible, j'y arrive, je sais comment m'y prendre ; je peux le faire ; je suis capable de le faire ; j'arrive à le faire, etc. »

Le soir, on peut continuer à répéter la phrase d'Émile pour faciliter l'endormissement. Cette technique est radicale et encore plus efficace que celle qui consiste à compter des moutons.

■ Quand on retombe dans l'ornière

Quand on pense que notre problème peut revenir, inévitablement il le fera, car nous aurons implanté nous-même cette suggestion dans notre imagination. Quand une difficulté réapparaît, il est important de reconnaître et d'accepter ce retour. Très souvent on constatera que cette difficulté est généralement moins forte ou qu'elle revient moins souvent qu'avant. Il faut savoir reconnaître que même si on trébuche sur un obstacle, l'amélioration est en marche.

Voici quelques exemples de phrases à se répéter quand on s'aperçoit qu'on retombe dans l'ornière :

- Même si je n'y arrive pas encore totalement, j'arrive de plus en plus à dominer ces angoisses qui s'en vont et disparaissent complètement.

- Même s'il m'arrive encore d'échouer, je maîtrise de mieux en mieux cette peur du vide qui s'éloigne et disparaît.
- Même s'il m'arrive encore de céder, j'arrive de plus en plus à résister à cette envie de fumer qui passe et se dissout.

Toutes ces phrases sont construites sur le même modèle :

- On commence par reconnaître et accepter l'actuelle difficulté, ce qui donne : « Même s'il m'arrive encore de... » Ou encore : « Même si je n'arrive pas encore totalement à... »
- Ensuite on reconnaît le fait qu'on a quand même progressé et que les choses se sont améliorées, ce qui se traduit par : « J'arrive de plus en plus à dépasser (à dominer, à traverser, etc.). »
- Maintenant on décrit le problème sans se l'approprier ou le faire sien. On parle alors de *ce* problème, de *cette* envie de... ; de *ce* besoin ; de *cette* peur des... ; de *cette* angoisse..., etc. Il ne faut jamais dire *mon* problème, *ma* peur, *mon* angoisse, car cela ne ferait qu'affirmer davantage sa réalité dans notre inconscient.
- Enfin la réalité de nos émotions étant le fruit de notre imagination, il vaut mieux terminer la phrase en déclarant que ces angoisses, vertiges, envies et autres émotions, s'en vont et disparaissent, au lieu de continuer à croire qu'elles ne s'en iront jamais ou qu'elles reviendront toujours.

Même s'il m'arrive encore de faire preuve de timidité, cette timidité disparaît un peu plus à chaque fois que je la ressens et en même temps, j'ai de plus en plus confiance en moi.

Quand on est bien entraîné à la technique, on peut s'adresser à ce qui nous a fait trébucher en lui disant fermement : « *Tu m'as eu, mais maintenant tu ne m'auras plus !* » C'est la certitude et non l'espérance qui fait que l'on obtient ce que l'on veut. Que penseriez-vous d'un pilote d'avion qui vous dirait : « *Maintenant, nous arrivons à destination et nous allons essayer d'atterrir...* »

■ Douleurs ou difficultés passagères

Dans de tels cas, Émile Coué recommandait de dire très vite : « *Ça passe, ça passe, ça passe...* » Tout en répétant ces mots, on frotte la partie du corps concernée ou le front lorsqu'il s'agit d'une émotion ou d'une pensée particulière. Cette manière de faire évite de donner davantage de consistance à la souffrance en disant par exemple « *j'ai mal, je me suis fait mal, j'ai toujours mal, ça ne veut pas passer, c'est vraiment grave* » ou tous autres propos défaitistes du même genre.

Au lieu de dire « *ça passe* », on peut dire aussi : « *Ça disparaît ; ça s'en va ; ça part.* » Peu importe la formule utilisée. Ce ne sont pas les mots qui sont magiques mais leur répétition. En se concentrant sur la sensation et en répétant ces mots, on plante une idée d'amélioration au lieu et place d'une suggestion négative en provenance de notre imagination passive. En cas de maladie physique la technique ne saurait en aucun cas remplacer un médecin, mais elle aidera certainement à guérir plus vite.

■ Problèmes ponctuels

Après avoir dit « *tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* », on peut ajouter une pensée spécifique pour traiter ce que l'on souhaite particulièrement évacuer. Par exemple celui qui a un entretien important, peut ajouter : « *... et les gens m'apprécient tel que je suis.* » Si l'on se sent rejeté on peut aussi ajouter : « *... et les gens m'aiment comme je suis.* » Si l'on craint une difficulté possible on ajoutera par exemple : « *... et je me fais comprendre aisément et sans problème.* » En cas de conflit on ajoutera : « *... et mes ennemis ne peuvent plus rien contre moi.* »

L'idée fondamentale est toujours la même. Il s'agit d'accepter au plus profond de soi l'idée que le changement est possible, qu'il est réalisable, qu'il se met en marche et qu'il est inévitable. Les seules limites qui peuvent exister sont celles que nous y aurons mises nous-même.

L'essentiel de ce chapitre...

Nos émotions sont faites à 90 % d'imagination passive et incontrôlée qui prennent racine dans 10 % de réalité. On peut contrer cette imagination passive et en reprendre le contrôle en implantant volontairement un virus améliorant du type cheval de Troie.

En utilisant la technique à Émile, le choix est simple : ou bien je continue de croire ce que me dicte mon imagination passive (et les choses ne changeront pas) ou je décide de croire autre chose de plus positif. C'est un challenge, un pari pour changer de système de croyance. D'un côté je peux continuer à être persuadé que je ne vais pas m'en sortir, que je suis condamné à ne jamais réussir, à toujours être malheureux, timide, angoissé, pauvre, solitaire, etc. Ou alors je décide que j'ai touché le fond. Que cela ne peut plus durer et qu'il faut que les choses changent. Dans ce cas, je suis prêt à modifier ma manière de voir les choses, et d'envisager l'avenir (même si je ne sais pas du tout comment cela va se passer). Je suis prêt à écouter ce que me dit mon imagination active et non plus ce que me hurle mon imagination passive et incontrôlée. Si je fais ce pari d'être ouvert à l'inconnu, je suis prêt à utiliser la petite phrase d'Émile Coué.

Voici maintenant les principales idées contenues dans cette fameuse petite phrase :

- En répétant 20 fois le matin et 20 fois le soir « *tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* » on reprend volontairement le contrôle de son imagination.
- On *ne* prétend *pas* que maintenant tout est pour le mieux dans le meilleur des mondes.
- Cette affirmation ne contredit pas l'existence de ce qui est. (On ne dit pas « je suis guéri » alors qu'on a la jambe dans le plâtre).
- On affirme simplement que les choses ne peuvent pas aller plus mal.
- On n'affirme pas que tous nos ennuis vont disparaître d'un coup.
- On sait seulement que l'amélioration va être progressive : « *Tous les jours... je vais de mieux en mieux* ».
- On ne recherche pas une solution précise mais on affirme avec certitude que la vie va devenir meilleure... « *à tous points de vue* ».
- On décide de ne plus continuer à juger négativement ce qui se passe.
- On s'interdit de ressasser les mêmes histoires qui nous font souffrir.
- On refuse de se replonger dans les mêmes idées noires.
- On affirme sa confiance dans l'avenir en ignorant pourquoi et comment cela va se passer.

- On sait qu'on met en route un processus (un virus) d'amélioration qui fait qu'en ce moment même et à tous points de vue, on va de mieux en mieux.
- Les œillères de mon attention jusque-là uniquement concentrées sur mes souffrances, s'ouvrent maintenant à la nouveauté et à l'inattendu.

L'ensemble de ces deux mouvements, refus du défaitisme et affirmation d'une amélioration inexorable, font que « *tous les jours et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux* ». C'est absolument inévitable... sauf si je pense le contraire !

Chapitre 16



Comment vivre avec les émotions

Quelle que soit l'émotion qui nous perturbe, nous agace ou nous attriste, son origine n'est pas dans ce qui se passe ou dans ce que l'on nous dit, mais dans ce que nous en pensons. Épictète le disait déjà il y a presque deux mille ans : « *Ce ne sont pas les événements qui troublent les hommes, mais ce qu'ils en pensent.* » Au fil des siècles, Montaigne, Guillaume d'Orange et bien d'autres encore l'ont dit et répété chacun à leur manière.

Le 11 septembre 2001 quelque part dans une chambre d'hôtel un homme allume machinalement la télévision et voit une tour en feu. Il pense qu'il s'agit d'un téléfilm et baisse le son pour continuer de vaquer tranquillement à ses affaires. Un peu plus tard, il est intrigué par le fait de voir toujours les mêmes images qui se répètent en boucle. Alors il arrête de vider sa valise pour se rapprocher du téléviseur. Il monte le volume et tout en se disant que ce n'est pas possible, il finit lentement par admettre que ce qu'il voit n'est pas une fiction mais que c'est bien un événement tout ce qu'il y a de plus réel. Complètement effaré, il s'assoit sur le bord du lit et regarde pour la énième fois les mêmes images qui quelques minutes plus tôt l'avaient laissé... parfaitement indifférent.

Ce qui détermine nos réactions et nos émotions n'est pas dans ce que nous voyons, dans ce que l'on nous dit ou dans ce que l'on nous montre. L'origine de n'importe quelle émotion se trouve dans notre manière consciente ou inconsciente de penser et de réagir aux événements.

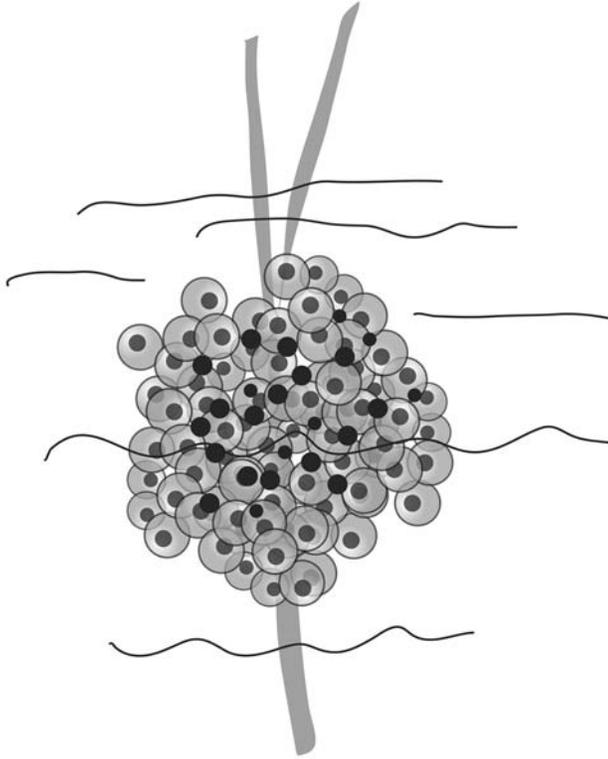
D'où viennent nos pensées ? Ont-elles une vie propre ? Sommes-nous condamné à les subir sans rien pouvoir faire ? Peut-on les contrôler, les diriger ou les faire disparaître ? Avec ce nouveau chapitre nous entrons dans la zone la plus fine et la plus subtile des émotions puisqu'il s'agit de notre manière de penser et d'interpréter ce qui nous arrive.

Émotions et pensées

« *Ce ne sont pas les événements qui troublent les hommes mais ce qu'ils en pensent.* » Autrement dit tout ce que nous imaginons, pensons, supposons, désirons ou craignons n'est ni concret ni physique, mais fait partie du domaine de la pensée. Quelle que soit la nature de l'émotion qui nous agite, c'est encore et toujours de la pensée et de l'imagination. Pour mieux comprendre cet univers insaisissable des émotions et des pensées, nous allons le comparer avec celui d'une ponte de grenouille. Cela peut sembler étrange, pourtant il y a beaucoup de similitudes entre les deux.

Comme le montre le croquis ci-après, une ponte de grenouille contient plusieurs centaines d'œufs. Chacun d'entre eux protège un têtard qui plus tard donnera une nouvelle grenouille, qui à son tour pondra des œufs, qui eux-mêmes... L'ensemble ressemble à un cerveau et chaque œuf peut se comparer à une pensée.

De la même manière que chaque être vivant est différent des autres, chaque pensée est unique et possède un thème précis. Il y a des pensées de plaisir, des pensées de peur, des pensées de préoccupation, de colère ou de n'importe quelle autre émotion. Enfin, tout comme une ponte de grenouille est remplie d'œufs, notre esprit est rempli de pensées qui accaparent plus ou moins notre attention. Poursuivons la comparaison. Chaque têtard vit à l'intérieur d'un œuf qui est rempli d'une substance nourricière qui lui permet de se développer et de grandir. Il en est de même avec les émotions. Chacune d'entre elles vit dans son monde à l'intérieur d'une enveloppe protectrice bien spéciale. Dès qu'on entre dans une émotion, on franchit cette enveloppe et l'on perd très vite son



33. Photo d'une ponte de grenouille

bon sens. On croit être son propre maître et diriger sa pensée alors qu'en réalité c'est l'émotion qui nous attire et qui nous dirige là où elle veut, c'est-à-dire un peu plus profondément dans son univers.

Comment les émotions nous piègent

Il faut savoir que les émotions ne sont pas éternelles. Elles ne peuvent continuer à vivre que si nous leur portons un minimum d'attention. En fait, les émotions se nourrissent de notre attention

et disparaissent dès qu'on ne s'y intéresse plus. Il est donc vital pour une pensée de savoir retenir notre intérêt et notre attention le plus longtemps possible. C'est son existence même qui en dépend.

Nous verrons un peu plus loin comment faire pour traverser totalement une émotion désagréable et en être libéré. Mais pour l'instant nous allons dévoiler les astuces, les leurres et les pièges qu'elles utilisent pour retenir notre attention et se nourrir de notre énergie. En comprenant comment les émotions nous attirent et nous retiennent dans leurs filets, nous saurons mieux déjouer leurs pièges ou nous en éloigner.

■ L'émotion est une histoire sans fin

L'émotion a la particularité de fermer le temps sur lui-même. Quand on est enfermé dans une émotion il est impossible d'imaginer que ces images terrifiantes, cette anxiété, cette angoisse, cette colère ou ces idées obsédantes qui nous envahissent l'esprit puissent enfin s'arrêter et faire silence. Plus l'émotion dure et plus nous sommes enfermé dans une boucle de temps qui semble devoir tourner sur elle-même à l'infini. La simple idée que notre émotion puisse s'arrêter un jour ne nous effleure même pas l'esprit. On se répète et on rejoue sans fin les mêmes choses qui nous font souffrir. C'est un véritable cinéma permanent. Lorsqu'on est en dehors de l'émotion il n'est pas difficile d'imaginer que tout doit nécessairement se terminer à un moment ou à un autre. Sur cette terre, il n'y a rien d'éternel. Par contre il est beaucoup plus difficile de penser à la fin d'une émotion lorsqu'une (fausse) certitude intérieure nous dit le contraire. Les personnes suicidaires qui passent à l'acte sont des victimes typiques de ce genre de piège. Elles n'imaginent pas que ce qui les fait souffrir puisse un jour se terminer. Oubliant ce principe élémentaire, la mort leur paraît être alors le seul moyen de mettre un terme à leur calvaire.

■ Application

En commençant à imaginer que nécessairement cette émotion qui nous fait tellement souffrir va obligatoirement s'arrêter à un moment ou à un autre, on commence à reprendre consciemment le contrôle de la situation. Même si les sensations émotionnelles sont

très désagréables, on peut au moins se dire (en gémissant, en pleurant ou en tremblant) qu'elles vont inévitablement finir par s'arrêter. Il ne peut pas en être autrement. Grâce à cet éclair de lucidité on commence à entrouvrir la porte qui nous retenait prisonnier. Ensuite, il faut savoir rester dans cet état d'esprit et ne pas perdre courage en se rappelant que le changement et l'amélioration sont obligatoirement au bout du chemin. (Voir chapitre 15 : « La technique à Émile. »)

■ L'émotion sélectionne les idées qui lui conviennent et bloque les autres

Tout comme le têtard qui vit à l'intérieur d'un petit œuf protecteur et nourricier, l'émotion ou l'idée qui en est à l'origine vit à l'intérieur de sa bulle. Cette enveloppe est un filtre à double sens. Elle laisse passer ce qui lui permet de se nourrir et de grandir, mais en même temps elle bloque ce qui pourrait lui faire du tort en nous permettant d'aller mieux. Elle laisse passer les idées qui vont dans son sens et qui l'aident à grandir, mais dans le même temps elle bloque tout ce qui pourrait l'affaiblir ou la faire disparaître.

■ Elle laisse passer les idées qui vont dans son sens :

Quand je suis en colère je ne pense qu'à ce qui m'énerve et je me rejoue sans cesse le conflit qui m'agite. Si je suis triste je ne pense qu'à ce que j'ai perdu. Si je suis en colère, je n'arrête pas de penser à ce qui me met dans cet état. Aussi longtemps qu'on reste dans une émotion, on ne peut pas penser à autre chose que ce que nous dicte cette émotion.

■ L'enveloppe qui entoure l'émotion bloque systématiquement toutes les idées d'amélioration qui pourraient nous aider à aller mieux. Par exemple :

Celui qui est dans une émotion de jalousie sera attentif à tout ce qui va nourrir sa jalousie mais il n'écouterait absolument pas ou refuserait d'entendre ce qui pourrait le calmer ou le rassurer.

Quand on essaie de raisonner quelqu'un qui est en colère, il ne fait bien souvent que s'exciter encore plus.

Quand on tente de soutenir une personne déprimée elle cherche davantage à nous prouver qu'elle ne peut pas s'en sortir et que rien ne peut l'aider. Elle ne tient aucun compte de ce que nous pourrions lui dire pour lui remonter le moral.

Les bulles émotionnelles laissent passer les idées qui pensent comme elles et bloquent les autres. Ce double filtre est un des moyens les plus efficaces que les émotions utilisent pour nous garder captif et continuer à se nourrir de notre attention.

■ **Application**

Quand on est dans la souffrance il n'est pas facile de penser à ce filtre ou de se rappeler son existence. Mais quand on y songe au bon moment la bulle éclate, le piège est cassé et l'on peut commencer à reprendre le contrôle de la situation à l'aide de l'un ou de l'autre des outils présentés dans cet ouvrage.

■ **L'émotion est une idée fixe**

L'astuce de l'émotion est de nous faire croire qu'il n'y a qu'elle au monde, qu'elle est l'unique vérité et qu'il faut absolument l'écouter. Quand on est dans une émotion il est quasiment impossible de penser à autre chose qu'à notre malheur, qu'à notre souffrance ou qu'à notre haine. Nous sommes incapable de penser, d'imaginer ou d'envisager autre chose que ce qu'elle nous souffle inlassablement à l'oreille. Comment croire que l'on pourrait aller mieux quand on se répète à longueur de journée ou de nuit que ce n'est pas possible, que c'est trop injuste, qu'on n'y arrivera jamais ou qu'on ne s'en sortira jamais ! Nous écoutons et croyons d'autant plus volontiers nos émotions que nous n'avons aucune possibilité pour penser à autre chose.

■ **Application**

Assourdi par l'inlassable répétition de nos émotions et hypnotisé par leur flot ininterrompu de pensées, nous sommes incapable d'envisager et encore moins de croire autre chose que ce qui résonne dans notre esprit. La technique à Émile (p. 261) et la prise de recul (p. 311) sont les outils les plus adaptés pour sortir de ce genre de piège.

■ **L'émotion réduit notre espace de pensée**

Au fur et à mesure qu'une émotion gagne du terrain et prend possession de notre esprit, notre univers de pensée se restreint.

Plus nous écoutons notre émotion, plus nous sommes attiré par ce qu'elle nous fait croire. Plus nous croyons à ce que nous dit notre émotion et plus nous souffrons. Nous sommes comme les marins de l'Antiquité grecque qui en entendant le chant des sirènes oubliaient les dangers de cet endroit et se fracassaient sur les récifs où elles habitaient.

■ Application

Une bonne solution consiste donc à mettre en doute ce que nous dit cette émotion. Ce n'est pas le plus facile à faire car l'émotion est persuasive. Il faut de la persévérance et de la constance pour continuer à douter des pensées que nous souffle l'émotion et pour ne pas retomber dans le piège. Mais le simple fait de connaître l'existence de ce piège est déjà par lui-même efficace et salutaire. Exemple : « Pourquoi est-ce que je suis persuadé de... (ce que je pense en ce moment). Pourquoi est-ce que je crois que c'est vrai ? Pourquoi est-ce que les choses ne pourraient pas aller autrement ou dans une autre direction ? Qu'est-ce qui m'empêche de... ? »

■ L'émotion se conjugue toujours au présent

Quand on est dans une émotion ce n'est pas hier ou demain. L'émotion, c'est toujours maintenant. Même si l'on se rejoue le même film émotionnel pour la 125 millième fois, les sensations et la souffrance sont toujours aussi fortes et présentes qu'à la première. En d'autres circonstances on se laisserait vite de revoir toujours le même film ou de relire constamment le même livre. Mais en matière d'émotion, on est inlassable et insatiable. À peine a-t-on terminé de se passer un film mental que l'on recommence immédiatement le même. Plus l'émotion est forte et plus cette boucle est prégnante. Lorsque nous sommes bloqué dans une émotion, nous sommes enfermé dans une boucle de temps qui se répète à l'infini. C'est un moment d'éternel présent qui imprime de plus en plus profondément sa marque délétère dans notre esprit désesparé. Mais cela ne peut exister que parce que nous n'arrêtons pas de penser et de recréer sans cesse cette émotion. Si nous ne la réinventons pas sans cesse dans nos pensées, cette émotion n'aurait plus d'existence et disparaîtrait très vite.

■ **Application**

Pour sortir de ce piège temporel, on peut simplement décider de dire non à cette émotion. On peut refuser de continuer à marcher dans la direction où elle nous mène. Quand on sait qu'on est sur un terrain miné on peut tout à fait refuser de faire un pas de plus. Ce n'est pas une histoire de volonté, c'est une histoire de décision à prendre. « C'est moi qui suis vivant, c'est moi qui décide et je décide de dire stop, assez, ça suffit ! » Ce n'est pas du tout compliqué à faire sauf si l'on pense le contraire ou si l'on continue à écouter cette émotion qui nous dit de continuer dans la même (mauvaise) direction ou qu'on ne peut rien y faire.

L'émotion n'a aucune légitimité et ne peut rien nous imposer si on le refuse avec suffisamment de conviction. Tout ce qu'elle peut faire c'est de nous inciter à continuer de discuter avec elle car à ce petit jeu-là, elle sera toujours la plus forte et encaissera les bénéfices. En comprenant que l'émotion n'existe que par notre attention, on sort du jeu détestable dans lequel on jouait le rôle du prisonnier. On entre dans la voie de l'amélioration et l'émotion se dissout d'autant plus vite qu'on arrête d'y penser et de l'alimenter.

■ **L'émotion est hors du temps**

Quand on regarde un bon film, on oublie rapidement ce qui nous entoure pour entrer dans la réalité virtuelle qui nous est présentée. Quand un film nous captive, l'histoire et ses héros deviennent notre réalité. À partir de ce moment nous sommes hors du temps. Nous vivons dans un monde parallèle qui nous fait oublier que nous sommes en train de regarder un film. Mais qu'un détail nous interpelle, qu'un bruit extérieur nous dérange, ou que l'histoire nous désintéresse, et alors immédiatement le film redevient un film. À cet instant précis nous sortons du jeu, nous ne sommes plus ni l'histoire ni chacun de ses personnages. Nous sommes assis sur un siège devant un écran sur lequel des images bougent. Nous sommes sorti du film et il ne nous intéresse plus.

■ **Application**

En prenant conscience qu'on est en train de regarder un film mental, on sort instantanément de l'émotion dans laquelle on était piégé.

■ L'émotion me fait croire qu'elle est très réelle !

L'émotion me tient en me faisant croire qu'elle est tout à fait réelle et qu'elle ne peut pas s'en aller comme ça. Aussi longtemps que je serai persuadé de la validité et de la réalité de mon émotion, je ne pourrai rien faire pour m'en débarrasser. L'émotion me fait croire que *le simple fait de vouloir me débarrasser d'elle est bien la preuve de sa réalité. On ne peut pas vouloir se débarrasser de quelque chose qu'on n'a pas !* C'est de cette manière que nos émotions s'imposent à nous.

■ Application

Mais si un simple doute suffit à lancer la machine émotionnelle, un simple doute peut tout aussi bien l'enrayer et la mettre à bas. Pour sortir de ce piège on peut par exemple se demander : « À qui appartient cette idée ? À qui tout cela est-il profitable ? Qu'est-ce qui me fait dire que c'est vrai ? À quoi tout cela va-t-il aboutir ? Que va-t-il se passer si je continue de croire à tout cela ? Qui empêche les bénéfices de cette émotion ? »

■ L'émotion s'auto-entretient

Quand je me sens mal, j'ai envie d'évacuer cette sensation. Mais en même temps je me dis que si je me sens mal c'est parce que quelque chose me menace. Le problème, c'est que plus je réfléchis à cette menace, plus je me sens mal. Mais plus je me sens mal, plus je pense qu'il y a urgence à découvrir ce danger. Plus l'urgence augmente et plus mon malaise s'aggrave. C'est un véritable cercle vicieux qui me fait aller de plus en plus mal.

Quelle que soit la sensation qui nous envahit, cette perception crée l'idée d'un problème à résoudre ou celle d'un danger imminent. Alors on se met à chercher une solution. Mais plus on cherche, plus cela renforce et confirme la réalité, la pertinence ainsi que la lourdeur de la souffrance.

■ Application

La souffrance renforce la réalité d'une menace qui a son tour renforce la souffrance qui donne encore plus de réalité à ce danger, ce qui accroît d'autant l'inquiétude et les sensations désagréables, etc. Tout cela représente une spirale sans fin qui entraîne irrémédiablement vers davantage de souffrance le malheureux qui s'est laissé bernier. Il suffit d'en prendre conscience et de refuser d'aller dans cette direction pour commencer à se dégager de ce piège et pour entrer dans un cercle gracieux d'amélioration.

La force du jugement

Lorsque nous mangeons ou buvons quelque chose de délicieux, le goût disparaît rapidement. Qu'il s'agisse de chocolats fins, de petits fours appétissants, de canapés odorants, ou de champagne millésimé, à peine y avons-nous goûté que la sensation agréable disparaît nous obligeant en quelque sorte à en reprendre pour retrouver le plaisir de la dégustation. Par contre, lorsque nous mangeons par hasard quelque chose d'avarié, de rance ou de pourri ou lorsqu'il s'agit simplement d'un aliment que nous n'aimons pas, et même si nous l'avons immédiatement recraché, nous allons en conserver longtemps le goût dans la bouche. Malgré nos efforts pour nous en débarrasser, cette saveur désagréable nous colle à la langue et nous aurons du mal à nous en dégager.

Pourtant, rien n'est bon ni mauvais par nature. C'est uniquement notre jugement (conscient ou inconscient) qui rend les choses agréables ou désagréables. La persistance du goût (ou de la sensation) n'est pas liée à la nature de ce que nous mangeons. La seule chose qui fasse la différence entre ce que nous apprécions et ce que nous n'aimons pas, c'est uniquement ce que nous en pensons.

Un jour d'été en rentrant de promenade, je découvre dans le hall de l'hôtel une carafe embuée de fraîcheur et remplie de ce que je prenais pour du rosé. Je m'en verse un verre et m'apprête à le déguster. Mais à peine ai-je goûté la première gorgée que je repose le verre en disant d'un air dégoûté « ce rosé est infect ». Un serveur qui était à côté me dit alors : « Monsieur ce n'est pas du rosé, c'est du jus de pêche. » Toujours un peu en colère à cause de la mauvaise surprise que m'avait causée ce breuvage, je lui réponds aussitôt que son jus de fruit n'est pas bon.

Devant le sourire légèrement ironique du serveur je réalise la bêtise de mon jugement et décide de me rattraper en goûtant une nouvelle fois le liquide qui est dans mon verre. Je porte le verre à mes lèvres et goûte le breuvage sans aucune idée préconçue. Je suis simplement désireux de connaître le goût exact de ce qu'il y a dans mon verre. Je fais tourner le liquide sous ma langue et à ma grande surprise la sensation est complètement différente. J'identifie la saveur de la pêche avec toutes ses subtilités et je trouve que le goût est excellent.

Rien ne peut être bon ou mauvais sans l'interprétation psychologique de celui qui déguste. Et l'exemple précédent est caractéristique de ce que nous faisons continuellement et à tout propos. D'un côté nous émettons des jugements sur les choses (je pense que c'est du rosé). Ensuite, nous évaluons la réalité en prenant appui sur les émotions ou sur les sensations qui résultent de ce jugement (c'est du rosé, mais ce rosé est infect). Faut-il s'étonner alors que la vie paraisse tellement compliquée ?

Tout est question de point de vue. Si j'observe un petit homme hurler et trépigner dans son bureau, je peux trouver cela très drôle s'il s'agit d'un film comique. Si ce petit homme est mon chef, et qu'il est en train de m'injurier, je peux aussi trouver cela ridicule et comique, mais il y a quand même de fortes chances pour que je me sente très mal à l'aise, et que j'éprouve de la honte, de la colère ou du mépris. Pendant ce temps si un inconnu passe dans le couloir et qu'il n'est pas concerné, il ne ressentira rien du tout en observant la même scène. Les émotions ne sont pas dépendantes de ce qui se passe concrètement autour de nous. Elles sont le produit et le résultat de notre imagination qui juge, interprète, et désire ou refuse ce qui se passe.

La durée des émotions

Les émotions n'ont pas la même durée selon que l'on vit quelque chose d'agréable ou de désagréable. Quand on est amoureux (émotion ô combien désirable), chaque baiser est toujours le premier, chaque caresse est encore et toujours une nouvelle expérience. Chaque plaisir est une sensation unique et nouvelle qui efface les anciennes et qui en appelle de nouvelles. Par contre, lorsqu'on s'ennuie, qu'on est en colère, qu'on est triste ou qu'on déprime, le temps paraît très long et les émotions semblent sans fin.

Si les émotions dites agréables s'éteignent rapidement, c'est uniquement parce que nous leur sommes totalement ouvert. Nous les absorbons et les vidons avidement de leur contenu. Par

contre, plus nous nous opposons à quelque chose plus nous l'incitons à rester. Plus nous refusons une émotion ou une sensation et plus nous lui permettons de durer. C'est uniquement parce que nous refusons de les vivre et de les ressentir que nos sensations (émotions) persistent, reviennent et nous collent au corps ou à l'esprit. Si le fait d'apprécier quelque chose le fait disparaître et si celui de ne pas l'aimer le fait continuer à exister, on pourrait se dire qu'il suffirait d'aimer ce que nous n'aimons pas pour le voir disparaître. Mais comment aimer ce que nous n'aimons pas ? Si je souffre, ce n'est pas en disant que j'aime ma souffrance que celle-ci va disparaître. Si je trouve que le rosé est mauvais, ce n'est pas en me forçant à penser qu'il est bon que je pourrai en boire. La solution à ce dilemme se trouve dans cette citation du philosophe Spinoza qui écrivait au XVII^e siècle : « *Ce n'est pas l'objet qui crée son désir, c'est le désir qui crée son objet.* » Autrement dit, ce n'est pas cette personne qui est attirante, c'est une certaine idée ou émotion qui me la rend attirante... jusqu'à ce qu'une autre émotion me la rende détestable. Ainsi en est-il des mariages et des divorces ! Rien n'est désirable en soi, c'est uniquement mon désir qui me rend quelque chose ou quelqu'un de désirable. Ce n'est pas un objet ou une personne qui crée mon désir, c'est mon désir qui rend cet objet ou cette personne désirable.

En comprenant que ce n'est pas l'objet qui contient un désir mais que chaque désir doit trouver un support pour concrétiser son existence, on comprend immédiatement qu'il en est de même pour n'importe quelle autre émotion. Ce n'est pas cette personne, cette chose ou cet animal qui est effrayant, c'est ma peur qui le rend ainsi. Ce n'est pas cette situation qui me déprime ou qui me met en colère, c'est une certaine émotion qui me la fait voir de cette manière. Cette compréhension est importante, car si la cause ou l'origine du désir ou d'une émotion est en nous et non à l'extérieur de nous, cela signifie que la solution est également en nous et non à l'extérieur de nous ! En comprenant que nos émotions ne dépendent pas de l'extérieur mais qu'elles sont exclusivement le fruit de nos jugements et de notre imagination, elles deviennent maîtrisables. La solution est à notre portée, et on peut faire quelque chose.

Comment accepter et ressentir ce qu'on n'aime pas ?

Pour se dégager de nos émotions désagréables il ne s'agit pas de changer ou d'inverser nos jugements. Il ne s'agit pas de faire semblant d'aimer ce que nous n'aimons pas. Il ne s'agit pas non plus de sublimer nos souffrances (*c'est agréable à Dieu, admirez comme je suis stoïque,...*), de leur trouver une utilité (*je gagne mon paradis, j'efface mes péchés,...*), une raison d'être (*c'est mon karma, je paie mes erreurs passées, on n'a rien sans rien...*) ou encore d'être masochiste (*j'aime ça, je suis faite pour souffrir...*).

Pour accepter et ressentir ce que nous n'aimons pas, il faut commencer par évacuer les jugements et les opinions que nous avons à leur sujet. Traverser nos jugements, c'est négliger ou abandonner ces idées qui nous disent combien tout cela est désagréable. Ensuite, et ensuite seulement, on pourra s'occuper des sensations purement physiques qui nous habitent à ce moment-là. Lorsque le jugement est évacué, on peut vivre et ressentir les sensations pour ce qu'elles sont vraiment.

Si nous arrivons à être ouvert aux *sensations physiques* en provenance de n'importe quelle émotion dite désagréable, celles-ci vont obligatoirement disparaître exactement de la même manière que si nous les avons jugées désirables ou agréables. C'est l'opposition ou le refus qui continue à faire vivre une émotion et c'est son acceptation qui la fait disparaître. Il n'est pas facile d'abandonner les jugements, les justifications ou les idées qui maintiennent une émotion en place. Notre hémisphère gauche est un grand bavard qui ne peut pas s'empêcher de parler et de donner son opinion. Il tient à son statut d'intellectuel. C'est son verbiage incessant qui empêche l'hémisphère droit de ressentir et d'apprécier les couleurs, les sensations ainsi que tout ce qui n'est pas du domaine de la parole⁴⁹. Dès que l'hémisphère gauche fait silence, l'hémisphère droit peut alors ressentir *librement* ce qui se passe.

49. Voir l'exercice des noms de couleur chapitre 13 : « Les mots pour le dire. », p. 228.

■ « Tu veux ou tu veux pas ? »

Aussi longtemps que je considérerai mon chagrin, ma colère, mon anxiété ou mes peurs comme quelque chose que : « *Je ne veux absolument pas vivre ; c'est trop dur à vivre ; je ne pourrai jamais le supporter ; c'est impossible de m'en débarrasser* », il me sera impossible de m'ouvrir aux sensations que contiennent ces émotions et elles continueront de me faire souffrir.

Les enfants qui refusent de manger en prétextant qu'ils n'aiment pas ça, se comportent exactement de cette manière. Généralement on leur dit : « *Mais goûte donc avant de dire que tu n'aimes pas ça !* » Si d'aventure on réussit à leur faire entrer une parcelle de cet aliment dans la bouche, ils vont immédiatement la recracher en continuant à dire : « *Ce n'est pas bon, je n'aime pas.* » Ils restent fixés dans leur jugement et refusent catégoriquement d'en changer. Lorsque nous sommes confronté à des émotions désagréables qui persistent ou qui reviennent régulièrement, c'est le signe que nous nous comportons comme ces enfants. Après avoir jugé et décidé que ce n'était pas bon et que nous n'en voulions pas, nous continuons à refuser de goûter aux sensations que ces émotions contiennent. C'est à cause de notre refus de les ressentir que les émotions et les sensations ne peuvent pas disparaître. Notre jugement les bloque dans le réservoir à sensations de notre esprit et les empêche de s'écouler librement.

Un matin je me suis réveillé en ayant mal aux dents. La douleur était suffisamment sérieuse pour que je me décide à prendre un rendez-vous chez le dentiste. Mais le chirurgien étant très occupé, il m'a fallu attendre plusieurs jours avant de pouvoir me faire soigner. Pendant ce temps la douleur se développait et devenait de plus en plus insupportable. Après avoir épuisé en vain le stock de cachets qu'on utilise dans ces circonstances, la souffrance est devenue tellement insupportable que j'ai décidé d'essayer de penser à autre chose qu'à cette rage de dent.

Sans trop savoir pourquoi je me suis dit alors : « Voyons comment définir cette douleur. Est-ce que c'est un clou qu'on m'enfoncé dans la dent, ou bien est-ce que ça me tire le nerf comme avec une paire de pince ? Est-ce que c'est une douleur qui s'enfoncé en tournant comme un tire-bouchon ? Comment cette douleur résonne-t-elle jusqu'au bout de ma mâchoire ? Est-ce que ça pince ou est-ce que ça pique ? Quelle est la taille de cette douleur ?

Jusqu'où s'étend-t-elle. Quelle est sa forme ? A-t-elle une couleur ? Est-ce qu'elle suit ma gencive ou bien est-elle roulée en boule autour de la dent ? » À ma grande surprise j'avais à peine commencé à faire cette recherche que je me suis rendu compte que la douleur diminuait. Encouragé par ces premiers résultats j'ai continué cette étude de plus belle. La souffrance s'est réduite de plus en plus et j'ai fini par m'endormir.

Lorsque la douleur est revenue un peu plus tard, j'ai recommencé à l'étudier le plus précisément possible. Cette fois encore, plus je cherchais à ressentir ce qui se passait et plus la souffrance s'atténuait au point même d'en devenir tout à fait supportable.

Durant la semaine qui me séparait de mon rendez-vous j'ai refait la même chose à chaque fois que la douleur revenait et à chaque fois j'obtenais les mêmes résultats : la douleur s'estompait et s'éloignait. Enfin lorsque le jour du rendez-vous est arrivé, était-ce un hasard ou une conséquence, je n'avais absolument plus mal aux dents ! Mais il a quand même fallu soigner la carie.

Personne n'aime souffrir. Mais ce n'est pas en refusant une sensation qu'on la fait disparaître. Quand on veut sortir de la souffrance il faut savoir faire taire tous les jugements, toutes les idées et toutes les opinions qu'on peut avoir à son sujet pour simplement ressentir (sans opposition) ce qui se passe dans notre corps. Quand le bouchon des pensées et du jugement est enlevé, on peut répondre silencieusement à la question : « *Que se passe-t-il exactement dans mon corps en ce moment précis ?* » En étant suffisamment attentif aux diverses sensations qui me parcourent le corps à ce moment, celles-ci s'écoulent et disparaissent comme un seau percé se vide de son contenu.

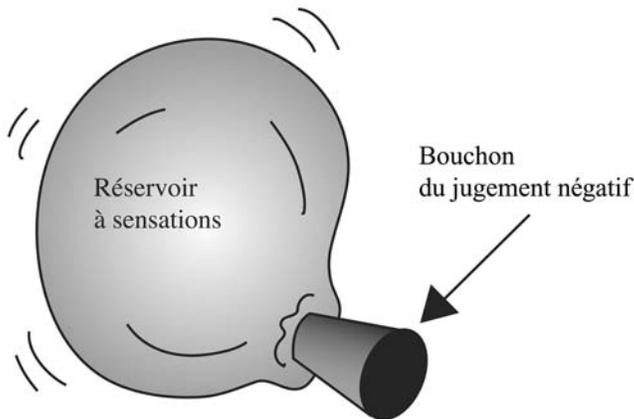
Faire taire l'hémisphère gauche

De la même manière qu'on ferme les yeux pour bien ressentir un baiser, il faut faire taire l'hémisphère gauche pour bien ressentir une émotion. Pour museler cet intarissable bavard, il faut simplement commencer par décider de ne plus discuter avec lui. C'est une décision que l'on prend. On ne l'écoute plus. On ne tient pas compte non plus des avertissements, des remarques ou des commentaires qu'il ne va pas manquer de nous envoyer. Pour faire taire l'hémisphère gauche on décide purement et sim-

plement de tourner le bouton du poste ou d'être totalement inattentif aux arguments qu'il utilise pour attirer notre attention. Nous savons déjà faire cela lorsque quelqu'un nous importune ou lorsqu'une émission ou un film ne nous intéresse plus. Ce n'est pas plus compliqué à faire avec notre hémisphère gauche qu'avec la télécommande d'un téléviseur. Après tout, même si cette partie de notre cerveau est un outil très pratique pour penser et pour communiquer, ce n'est quand même qu'un outil.

Se demander comment faire ou comment s'y prendre pour faire taire nos pensées est un faux problème. C'est uniquement une astuce de l'émotion qui se sert de l'hémisphère gauche pour continuer à exister et empêcher l'hémisphère droit de ressentir librement. Aussi longtemps qu'on s'interroge pour savoir comment il faut faire, savoir si l'on s'y prend bien, ou si l'on ne se trompe pas, l'émotion est certaine de pouvoir continuer à exister car nous discutons avec elle.

Lorsqu'on ressent librement ce qui se passe en nous, on ne pense pas, on ne discute pas, on ne commente pas. En étant ainsi attentif à ce qui se passe en nous, on ouvre le robinet du réservoir des sensations que l'hémisphère gauche maintenait fermé grâce aux jugements qui définissaient l'émotion comme étant désagréable. C'est tout cela que l'on appelle être attentif à ce qui se passe en nous. Ressentir c'est être totalement dans l'hémisphère droit et pas du tout dans le gauche.



34. Ouvrir le réservoir à sensations

Si l'on reste suffisamment longtemps attentif aux sensations physiques qui sont en rapport avec l'émotion, on vide progressivement le réservoir à sensations. Lorsque celui-ci est vide, lorsqu'il n'y a plus rien à ressentir, on le sait ! On se sent bien et l'émotion a disparu. Mais attention, ce n'est pas parce que cette dernière a disparu qu'on ne peut pas la recréer. Quand on a fait disparaître une émotion désagréable en la ressentant totalement, il ne faut pas oublier que l'hémisphère gauche est une formidable photocopieuse qui peut reproduire ce que l'on vient de faire disparaître. Lorsqu'on s'est libéré d'une émotion, il faut continuer à garder le contrôle en s'interdisant de chercher à se rappeler ou à dupliquer ce qui vient d'être éliminé.

L'imagination est sans limites. Quand on s'est dégagé d'une émotion désagréable, on ne cherche pas à vérifier si elle est encore là. On ne tente pas non plus de se rappeler comment c'était avant. Quand on a ressenti une émotion (sensation) désagréable au point de la faire disparaître, on apprécie le calme, le silence, le vide, puis l'on passe à autre chose. Quand le réservoir est vide, il est préférable de ne pas le remplir à nouveau avec les mêmes mauvaises choses !

Ressentir pour ne plus souffrir

Ressentir une émotion ou l'observer sans jugement, c'est répondre silencieusement à la question : « *Qu'est-ce qui me fait dire que je suis ou que j'ai...* » On part de la première impression qui se présente et ensuite on laisse aller pour voir jusqu'où s'étendent ces sensations. Surtout il ne faut pas faire de commentaires sur ce que l'on ressent.

■ Être attentif à ce qui se passe en soi

Ressentir, c'est être conscient de ce qui se passe maintenant dans mon corps. Pour bien comprendre ce que veut dire « être attentif à ce qui se passe en soi », mettez un peu de sucre sur votre langue et observez simplement ce qui se passe dans votre bouche.

Quel est l'endroit de la langue qui ressent le plus les sensations ? Y a-t-il d'autres endroits qui réagissent ? Jusqu'où cette sensation s'étend-t-elle ? Comment évolue-t-elle dans le temps ? Combien de temps durent ces impressions ? Prêlassez-vous dans ces sensations, explorez-les. Il ne s'agit pas de décrire ce qui se passe avec des mots, mais d'être attentif à ce qui se passe physiquement ici et maintenant jusqu'à ce qu'il n'y ait plus rien de spécial à ressentir.

Ensuite faites le même exercice mais avec un peu de sel. Quelles sont les sensations quand on a du sel sur la langue ? En quoi ce ressenti est-il différent de celui du sucre dans votre bouche et sur votre langue ?

Prenez le temps de ressentir toutes ces sensations jusqu'à ce qu'elles disparaissent.

■ Ressentir une émotion

Pour ressentir et faire disparaître une émotion, il faut rester dans l'observation attentive des manifestations physiques liées à l'émotion, mais sans aucune activité *intellectuelle*. Par exemple si je pense « *je suis découragé* » il faut immédiatement observer et explorer précisément les sensations physiques qui me font dire cela. C'est peut-être une sensation de lourdeur sur les épaules, une boule dans l'estomac, ou n'importe quoi d'autre. Mais attention, la description n'est pas la sensation. Si je pense « *j'ai envie de pleurer* » cela ne veut rien dire d'autre que j'ai envie de pleurer. Il ne s'agit pas de repousser la sensation en disant qu'on sait ce qu'elle représente. Il ne s'agit pas non plus de décrire ou de mettre des mots sur ce que l'on ressent. Ressentir « *j'ai envie de pleurer* », c'est étudier attentivement comment on se sent physiquement ici et maintenant quand on a envie de pleurer.

Quand on a suffisamment exploré un ensemble de sensations, l'émotion ou la pensée qui en était à l'origine disparaît. Dans les exemples précédents cela ne signifie pas qu'on ne ressent plus de fatigue, de découragement ou de tristesse. Cela veut simplement dire que ce que l'on ressent maintenant est complètement différent de ce que l'on ressentait au début. Il n'y a plus de jugement émotionnel *par-dessus* la réalité physique de l'instant. Les sensations et la pénibilité de la situation ont disparu. Il ne reste éventuellement que des situations ou des faits concrets à traiter concrètement.

Ressentir une émotion ou une pensée, c'est observer sans jugement ce qui se passe en soi. Observer sans jugement est une forme de détachement. C'est un geste mental qui permet de sortir du piège de la pensée et de voir pleinement cette pensée pour ce qu'elle est. Observer sans jugement, c'est comme observer un fauve redoutable derrière la sécurité des barreaux d'une cage.

Tant qu'on était à l'intérieur de la cage on se défendait, on cherchait à se protéger ou à éviter ce fauve. C'était le piège des émotions avec ses désirs et ses refus, ses questionnements, ses interrogations et ses jugements. Mais lorsqu'on a traversé l'écran de ses jugements, ceux-ci ne peuvent plus nous entraver. On est en dehors de la cage et il n'y a plus rien pour nous empêcher d'être attentif aux sensations physiques qui sont présentes en nous à ce moment précis. En étant parfaitement attentif à ce qui se passe en nous, en l'appréciant et en le ressentant totalement, on le vide de sa substance, on l'épuise et on le fait disparaître.

Il arrive qu'on se réveille le matin avec un vague mal-être. On ne se sent pas en forme et la vie nous paraît lourde à porter. Dans ces cas-là, la tentation est grande de chercher à comprendre ce qui se passe. Il peut y avoir des causes précises. Il peut s'agir d'un véritable message d'alerte. Mais si l'on ne trouve rien de concret et si l'on persévère inutilement dans cette recherche, on trouvera rapidement de mauvaises raisons pour s'inquiéter ou pour se sentir mal. C'est encore un piège émotionnel à éviter.

Lorsqu'on ressent ce genre de sensations désagréables, il ne faut absolument pas continuer à chercher des justifications intellectuelles à ce qui se passe. Inutile de faire de l'introspection pour découvrir des causes ou des origines quelconques. En agissant ainsi, nous ne ferions que nous enfoncer dans le piège de cette émotion. De toute manière, s'il y avait quelque chose de réel à découvrir cela aurait déjà émergé depuis longtemps. Par contre, en ressentant simplement les sensations physiques qui m'habitent à cet instant précis, je vide tranquillement le réservoir à sensations et j'évite de tomber dans le traquenard d'une émotion qui cherche à vivre à mes dépens.

La foire aux questions

■ Qu'est-ce que ressentir ?

Ressentir, c'est être attentif à ce qui se passe ici et maintenant sans discuter ni chercher à comprendre. On ne réfléchit pas plus en ressentant une émotion désagréable qu'on ne réfléchit en faisant l'amour.

■ Faut-il faire quelque chose de spécial quand on ressent ?

Quand on ressent une émotion dite désagréable, on ne cherche pas à éliminer la souffrance. On ne vise pas non plus un résultat précis. On ne cherche qu'à savoir comment ça fait précisément dans le corps d'être en colère, jaloux, anxieux, révolté, triste ou découragé. Il ne s'agit pas non plus de suivre ou d'appliquer une méthode. On fait silence et on ne discute pas inutilement avec soi-même. On ne fait qu'être attentif à ce qui se passe en soi. Bien sûr, s'il vient une idée utile ou intéressante pour la suite, on en prend note. Mais pour bien ressentir, l'essentiel est d'apprécier ce qui se passe sans aucun commentaire.

■ Est-il difficile de ressentir ce qu'on n'aime pas ?

Il n'est pas plus difficile de ressentir une émotion dite désagréable qu'une émotion agréable. La différence tient uniquement dans notre résistance ou dans notre refus de ressentir quelque chose qu'on a jugé au préalable comme étant désagréable. Si l'on sait traverser ce jugement, si l'on sait faire taire notre hémisphère gauche et si l'on est attentif à ce que nous communique notre hémisphère droit, on ressent simplement ce qui se passe.

■ Est-ce qu'on peut ressentir et réfléchir en même temps ?

Il vaut mieux éviter de discuter avec soi-même quand on est en train de ressentir. Ressentir se fait toujours ici et maintenant. Une erreur courante consiste à essayer de se rappeler comment il faut faire. Une autre erreur est d'essayer de se rappeler ou de se remémorer des sensations passées. Ce n'est pas en allant chercher dans le passé qu'on peut découvrir ce qu'il y a dans le présent.

■ Je ressens bien les sensations, mais l'émotion revient plus tard

L'émotion n'est pas concrète. Les sensations sont réelles et palpables mais pas l'émotion qui est faite à 90 % d'imagination. Quand on a éliminé une émotion désagréable, rien n'empêche d'y replonger la tête la première. Pour cela il suffit d'y repenser, de vouloir vérifier si c'est bien parti ou si c'est toujours là. En repensant à cette émotion ou aux circonstances qui l'entourent, on la ramène dans le temps présent, on la fait revivre et on retombe dans le piège ! Lorsqu'une émotion est éliminée, il faut savoir passer à autre chose de plus intéressant.

L'essentiel de ce chapitre...

Nos émotions utilisent un certain nombre de stratagèmes pour capter notre attention dont elles ont besoin pour vivre:

- L'émotion me fait croire qu'elle est éternelle et m'empêche d'imaginer que ce que je suis en train de vivre puisse s'arrêter un jour.
- Elle sélectionne les idées qui lui conviennent et bloque celles qui pourraient lui faire du tort.
- L'émotion est une idée fixe qui s'auto-entretient et qui se recrée constamment en m'obligeant à y penser sans cesse.
- Elle m'enferme dans une prison hors du temps et réduit ma capacité de réflexion.
- En me confiant la paternité de son existence, elle « m'oblige » à croire à sa réalité, à prendre soin d'elle, à jouer son jeu et surtout à obéir à ses règles en me faisant croire qu'il s'agit des miennes. Mais c'est moi qui suis vivant, c'est moi qui décide et rien ne m'empêche de lui dire NON, de refuser de l'écouter et de décider de ne plus discuter avec elle ou de rentrer dans son jeu. Je peux et je dois douter de ce qu'elle veut me faire penser.

Pour traverser les émotions, *ressentir ce qui se passe en soi* est quelque chose de très simple à faire. Il n'y a aucune difficulté à ressentir les sensations que nous procure du chocolat, un baiser ou une réussite quelconque. On les ressent sans même s'en rendre compte. Il peut en être de même avec les émotions dites désagréables. Pour apprécier une émotion désagréable il suffit de savoir enlever le bouchon du jugement négatif qui nous poussait à refuser ces sensations de façon à pouvoir les ressentir silencieusement et les laisser disparaître.

Aussi longtemps que je considérerai mon chagrin, ma colère, mon anxiété ou mes peurs comme quelque chose que je ne veux absolument pas vivre, il me sera impos-

sible de m'ouvrir aux sensations que contiennent ces émotions et celles-ci ne pourront ni s'écouler ni disparaître.

Observer sans jugement n'est pas une fuite ou un refus de l'émotion ; c'est voir et ressentir *les effets* d'une pensée ou d'une émotion sans discuter avec elle ou réfléchir à son propos. Observer sans jugement est une attention totale et silencieuse de ce qui se passe ici en ce moment. Il n'y a intellectuellement rien d'autre. Quand il n'y a plus rien à ressentir, l'émotion perd tout intérêt. Quand on a fini de traverser une émotion elle disparaît et on est libre de passer à autre chose (sauf si on prétend le contraire).

Chapitre 17



Sortir des émotions

Nous n'arrêtons pas de penser. Nous passons notre vie à penser, à imaginer ou à craindre des choses. Même en dormant, nous faisons des rêves ou des cauchemars. Mais avons-nous déjà réfléchi sur la réalité de nos pensées et sur ce que nous sommes vraiment derrière notre corps et nos apparences ? Ce chapitre va aider ceux d'entre nous qui le désirent, à prendre du recul par rapport à nos émotions en découvrant et en explorant le monde des pensées et ce que nous sommes vraiment. Cet outil n'est pas parmi les plus simples à saisir. Il est réservé aux curieux et à ceux qui se sont déjà penchés sur le sujet de la réalité des choses et de ce que nous sommes vraiment.

Quelle réalité pour nos pensées ?

Tout ce que nous imaginons, tout ce que nous pensons, supposons, anticipons, désirons ou refusons, tout cela n'est que de la pensée impalpable qui s'agite et qui nous agite. Pourtant, les émotions et nos pensées sont à la fois réelles et irréelles. Elles sont réelles parce qu'elles peuvent avoir des origines et des conséquences très concrètes, mais au bout du compte les émotions sont impalpables. Elles n'ont absolument aucune réalité par elles-mêmes.

- Les pensées et les émotions peuvent avoir des origines réelles et concrètes : « *Je suis en colère parce qu'on m'a fait telle*

ou telle chose ; je suis anxieux parce que je redoute la réunion de demain ; je suis triste d'avoir perdu..., etc. »

- Elles peuvent aussi avoir des conséquences très physiques et concrètes : *« Ce que je ressens dans mon corps et que je baptise d'un nom d'une émotion est bien la conséquence d'une pensée. C'est à cause de cette pensée qu'un signal physico-chimique parcourt mon cerveau qui va ensuite créer une sensation que j'apprécierai ou pas. »*

Que les origines ou les conséquences des émotions soient concrètes et réelles n'empêche pas le fait qu'elles n'ont absolument aucune réalité physique par elles-mêmes. Pourtant elles existent et si parfois elles finissent par nous déranger, c'est uniquement parce nous leur permettons de se développer en leur prêtant trop d'attention. Nous les aidons à vivre et à se développer, simplement en les écoutant et en discutant avec elles. On ne parle jamais tout seul, on discute toujours avec une pensée, avec une émotion ou avec une personne imaginaire (c'est-à-dire non présente physiquement). Si nous arrêtons d'alimenter ces dialogues que nous entretenons constamment en pensées, celles-ci ne pourraient plus continuer à exister et disparaîtraient alors très vite.

Imaginons qu'on nous demande d'appeler un numéro de téléphone mais sans que nous puissions noter ce numéro. Comment faire pour s'en rappeler le temps de trouver un téléphone ? Mis à part ceux qui ont la mémoire des chiffres, la seule solution pour la plupart d'entre nous c'est de se répéter mentalement ce numéro jusqu'au moment où l'on pourra le composer. Sans cette répétition, il disparaîtrait bien vite de notre mémoire.

L'esprit est comme un seau percé qu'il faut sans cesse remplir si l'on veut continuer d'avoir quelque chose à l'intérieur. Si on ne l'alimentait pas régulièrement il serait rapidement vide et en même temps prêt à tout recevoir.

Quand on ne s'intéresse plus à une idée, à une pensée ou à une émotion, elle disparaît de notre esprit sans autre forme de procès. Autrement dit les émotions et les problèmes ne perdurent que parce que nous nous intéressons à eux d'une manière ou d'une autre. On fait vivre une pensée ou une émotion soit en y pensant (pour trouver une solution ou une explication), soit en

la désirant (parce qu'elle est agréable), ou encore en la refusant lorsque nous la jugeons désagréable.

Quand on est *plongé* dans ses pensées, on est parfois tellement *absorbé* qu'on ne voit pas le réverbère dans lequel on va se cogner ou la voiture qui risque de nous renverser. Quand on est à ce point *perdu* dans nos problèmes et dans nos émotions, on n'a absolument aucun recul par rapport à ce qui nous habite. Tout cela montre bien que plus on séjourne mentalement dans une bulle de pensée, plus on en devient victime et plus il est difficile de s'en extraire.

Qui suis-je ?

Le sentiment d'exister et d'être quelqu'un de particulier, est une réalité fondamentale qui est toujours présente même si nous ne la distinguons pas clairement derrière le brouillard de nos pensées et celui de nos émotions. Pour nous distinguer des autres et mesurer notre valeur personnelle, nous passons notre temps à nous identifier à quelque chose susceptible de nous caractériser. C'est ainsi qu'on peut s'identifier à un corps (*je suis un être humain*) ou à un sexe (*je suis un homme, une femme*). On peut également s'identifier à un métier, à une apparence (*je suis : employé de banque, chef de service, jeune, vieux, belle, petite, grand, grosse...*), à une qualité (*je suis : intelligent, timide, courageux, distrait...*) ou à des biens matériels (*maison, voiture, compte en banque, etc.*). Mais derrière les apparences, il y a quelque chose de vigilant que nous appelons le « je suis » et qui est la base silencieuse sur laquelle nous construisons tout ce que nous croyons être.

Tout au long de notre vie consciente, à chaque fois que nous pensons être quelqu'un ou quelque chose, nous qualifions ce « JE SUIS » en lui attribuant quelque chose de plus. Au lieu de se laisser exister en étant libre de tout attachement, on pense : « *Je suis... propriétaire de cette voiture ; je suis... mariée ; je suis... chef de famille ; je suis... responsable de telle activité ; je suis... amoureux ; je suis... anxieux, etc.* »

Je suis

je suis... quelqu'un

Je suis

35. La vie est un pont entre deux infinis

Avant de pouvoir penser ou de dire « je suis... quelqu'un », il y a le « je suis ». C'est ce « je suis » qui est déjà présent chez l'enfant qui vient de naître. C'est d'ailleurs cela qui le rend tellement merveilleux, touchant et attendrissant. La virginité et la pureté de ce qu'il est alors nous rappellent inconsciemment que derrière ce que nous pensons être, il y a ce que nous sommes vraiment.

Chacune de nos pensées est un détournement d'attention du JE SUIS neutre et impersonnel que nous sommes fondamentalement. Lorsque l'énergie ou l'attention du « je suis » est attirée dans une bulle de pensée, elle s'identifie à ce qui est contenu à l'intérieur de cette pensée. Elle oublie sa pureté originelle. Le « je suis » devient alors « je suis... quelqu'un » ou « je suis... telle émotion ». C'est ce qui se passe pour le jeune enfant que l'on éduque et à qui l'on apprend tout ce qu'il est nécessaire de savoir pour entrer dans la grande famille humaine. L'éducation qu'il reçoit le fait ainsi progressivement passer de « je suis » à « je suis... quelqu'un ». Certains passent ensuite leur vie à rechercher ce « je suis » fondamental.

Il y a des moments où nous arrêtons de penser et de jouer un personnage. Durant ces instants bénis nous nous sentons merveilleusement bien. Nous sommes complet, nous sommes sans attente, sans but et sans questions. Nous nous sentons nous-même sans avoir besoin de revêtir un masque, une apparence ou une identité quelconque. Cette manière d'être, c'est la spécificité d'un ego qui a (momentanément) lâché ses revendications d'être quelqu'un de particulier.

Lorsque le « je suis » brille entre deux nuages émotionnels ou entre deux pensées, c'est une plénitude au sens premier du mot. C'est l'évidente sensation de se sentir exister sans avoir aucune-

ment besoin d'être quelqu'un, d'avoir quelque chose, ou de faire quoi que ce soit. C'est l'énergie vibrante de la vie sans aucune construction mentale qui viendrait la polluer ou la déformer. C'est ce que le bouddhisme zen appelle « *Mushotoku* » et qui correspond au fait d'être sans but, sans attente de résultat et sans attente de quoi que ce soit de personnel à quelque niveau que ce soit. *Mushotoku*, c'est aussi ce qui permet d'être totalement efficace lorsque quelque chose doit être fait.

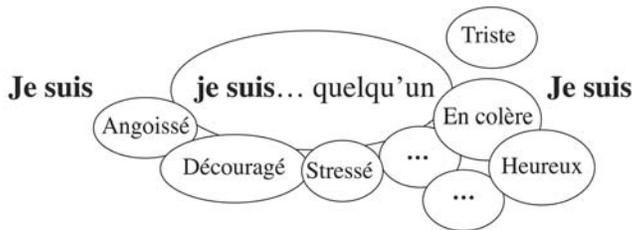
Prendre du recul

On peut sortir de la souffrance d'une émotion ou d'une pensée simplement en prenant conscience que nous ne sommes pas seulement la pensée ou l'émotion qui nous habite à cet instant. C'est cela que nous appelons prendre du recul. C'est finalement quelque chose de très facile à faire. Lorsque l'on souffre, on s'identifie à ce que l'on ressent. On pense « *je suis triste, je suis en colère, je suis anxieux...* ». Ces émotions deviennent alors des identités particulières que nous endossons comme des vêtements ou comme un acteur qui devient le personnage qu'il incarne. Le problème c'est qu'en ne sachant pas comment nous avons revêtu une émotion nous ne savons pas ensuite comment la retirer. En prenant conscience de ce phénomène et en comprenant que ce qui nous agite n'est jamais qu'une pensée qui tente de nous faire entrer dans son univers en nous faisant croire que c'est notre intérêt de continuer à y penser, on tient la clef pour s'en libérer. Nous ne sommes pas que ce que nous croyons être dans l'instant. Nous sommes bien plus que cela !

En comprenant et en méditant ce sujet, on se dégage des tentacules de l'émotion. On sort de la bulle où elle nous tenait enfermé. On prend du recul pour observer l'irréalité de cette pensée et pour redécouvrir que nous sommes libre d'entrer, de rester ou de sortir de son univers. La pensée est immatérielle et les seules limites ou les contraintes qui la régissent sont celles que nous lui aurons données d'une manière ou d'une autre, par exemple en pensant : « *C'est trop dur, personne ne peut rien y*

faire, c'est impossible, je n'y arriverai jamais, on ne peut pas s'en sortir, il faut que je trouve quelqu'un qui m'aide, etc. »

Comme nous l'avons décrit précédemment, dès que l'on touche l'enveloppe d'une pensée, on devient moins conscient et l'on se retrouve directement à l'intérieur de cette bulle. Le résultat c'est que ce qui paraissait limité et fini quand on l'observait de l'extérieur, devient immédiatement infini quand on se trouve à l'intérieur. À l'inverse, ce qui était confus à l'intérieur devient extraordinairement simple et limpide quand on est sorti d'une bulle de pensée et qu'on se retrouve à l'extérieur. L'exercice suivant va nous permettre de mieux comprendre ce phénomène.



36. Entre « je suis » et « je suis », il y a ce que je crois être

■ Entre je suis et je suis... il y a ce que je crois être

Après avoir écrit « je suis » dans les coins supérieurs d'une feuille, écrivez au milieu la liste des pensées ou des émotions avec lesquelles vous vous identifiez et qui vous font le plus souffrir ou qui risquent de vous piéger. Par exemple : je n'y arriverai jamais, je me sens angoissée, je ne sais pas comment faire, je n'arrive à rien ; je n'ai pas de tonus, je suis fatiguée,... Notez également vos scénarios de haine, de vengeance ou vos thèmes récurrents de peur, d'anxiété, d'angoisse, etc.

JE SUIS → – JE SUIS ce que je crois être (en ce moment) → JE SUIS

- Personne ne m'aime
- je ne comprends pas...
- Mes angoisses sont insupportables
- j'ai peur de devenir fou
- Si jamais je n'avais plus...
- Si jamais j'étais...
- Je suis toujours perdant
- Images mentales récurrentes...
- Scénarios habituels de peurs, d'angoisse...
- Je dois... ; il faut que...
- ...

Pour prendre conscience et s'extraire de ces bulles de pensées (de ces identités) ainsi que de la souffrance qu'elles contiennent, on peut lire et relire cette liste *en gardant à l'esprit le point de vue de ce que l'on est vraiment*. Le « je suis » est toujours présent aussi bien à l'intérieur de la bulle identitaire qu'à l'extérieur. À l'intérieur il est recouvert de croyances de toutes sortes avec lesquelles il s'identifie. L'acteur est devenu le personnage qu'il incarne. Il a oublié pour un temps qui il était vraiment. Mais lorsqu'il quitte son rôle, il sort de sa bulle et retrouve la pureté originelle qui a toujours été la sienne. Ce n'est pas parce que le soleil est caché par des nuages qu'il n'y a plus de soleil !

■ Comment faire ?

En lisant la première ligne de cet exercice, on voit qu'on passe d'un « je suis » à un « je suis quelqu'un ou quelque chose » avec lequel on s'est identifié. Mais si l'on se rappelle que ce quelque chose que nous croyons être n'est qu'un habit provisoire qui nous donne de la substance, on peut le quitter aussi facilement qu'on l'avait revêtu. Il ne reste plus alors qu'à glisser vers la sortie pour retrouver la pureté du « je suis » originel qui était toujours présent durant cette aventure.

Avec un peu d'entraînement, il suffit d'observer et de prendre conscience de l'ensemble de ce processus pour sortir de n'importe quel piège et retrouver le point de vue neutre du « JE SUIS ». Si cet outil vous convient, accrochez ou placez cette feuille à un endroit où vous serez certain de la voir régulièrement afin de pouvoir sortir plus facilement des pensées ou des bulles d'émotions désagréables.

« Mon nom est personne »

Découvrir *ce que l'on est vraiment* est certainement la démarche la plus importante que l'on puisse faire dans sa vie. On peut chercher à être heureux, riche et célèbre, mais cela ne remplacera jamais le fait de découvrir ce que l'on est vraiment derrière notre apparence humaine. « *Sommes-nous simplement un corps,*

avons-nous une âme, sommes-nous un esprit incarné, faut-il croire en une vie future ou à la réincarnation, y a-t-il quelque chose après la mort ? » Tout est possible dans le monde des idées. Les religions, les sectes et aujourd'hui le *new age* ou le développement personnel proposent une quantité impressionnante de révélations, de solutions et de réponses de toutes sortes. Mais aucune ne pourra dispenser le chercheur de faire personnellement le travail qui doit être fait.

Si l'on reprend la comparaison de l'ensemble de nos pensées avec une ponte de grenouille ⁵⁰, on observera que dans cet amas de pensées il y a un œuf qui se croit plus important que les autres et qui s'imagine maîtriser les autres pensées ou les mettre à son service. Cet œuf ou cette pensée particulière, c'est ce qu'on appelle « le je, l'ego, le moi ». Quel que soit le nom qu'on lui donne, c'est ce qui croit être différent et supérieur aux autres pensées et surtout c'est ce qui se sent séparé du reste de la création.

Vu sous cet angle, le JE est une pensée tyrannique et égoïste qui ne pense qu'à vivre le plus longtemps et le mieux possible. Pourtant, malgré sa dimension colossale, c'est une pensée comme une autre qui cherche à survivre en captant l'attention et l'énergie du « je suis » de toutes les manières possibles et imaginables pour conserver sa position dominante. Voilà pourquoi il faut être tellement attentif à ses manœuvres qui visent toujours à récupérer nos efforts de libération pour son unique avantage.

Tous ceux qui cherchent à découvrir ce qu'ils sont vraiment font à peu près le même genre d'expérience. Ils courent, ils cherchent et passent d'une technique à une autre à chaque fois qu'ils sont déçus par la précédente. Ils changent de système de pensée et passent d'une bulle de croyance à une autre en espérant trouver la libération ou l'éveil. Chaque œuf, chaque bulle, chaque pensée semble contenir la promesse d'une libération possible. Chacune fournit des solutions, des plaisirs, des

50. Voir chapitre 16 : « Émotions et pensées. », p. 286.

sécurités, ou des sensations fugaces plus ou moins intenses. Mais aucune d'entre elles ne pourra jamais nous permettre d'atteindre ce qui se trouve à l'extérieur de ses limites. Quand on est enfermé dans une bulle, on y tourne en rond sans jamais pouvoir respirer dans l'espace infini de ce qui est. On peut entrevoir cet infini si les parois de la bulle sont suffisamment fines ou transparentes, mais on ne peut pas être dehors tant qu'on reste à l'intérieur.

Tant qu'il n'a pas obtenu ce qu'il recherche, le chercheur de vérité passe de bulle en bulle en croyant s'élever vers davantage de liberté ou de spiritualité. Quitter une bulle pour entrer dans une autre pensée plus vaste ou plus fine, c'est ce que Ken Wilber appelle la « *translation* ». La translation est un mouvement horizontal qui nous pousse à aller de bulle en bulle en espérant trouver mieux à chaque fois. Il pose cette impulsion horizontale (la translation) en opposition à la « transformation » qui est un mouvement vertical et un retour à ce que l'on a toujours été.

■ Translation et transformation

Dans la translation, le je (le moi, l'ego, etc.) apprend à comprendre et à interpréter son monde. Il découvre de nouveaux langages, de nouveaux espoirs ou de nouveaux paradigmes. Il accède à de nouvelles manières de penser ou de ressentir la réalité. Cela peut être extrêmement (et momentanément) enchanteur et permet de calmer pour un temps la terreur du moi qui se sent séparé de ce qu'il est fondamentalement. Ce domaine horizontal de la translation est celui de l'éducation, des religions et de tout ce qui y touche de près ou de loin (gourous, sectes, maîtres à penser, etc.). Il apporte au croyant, au disciple, ou à l'élève, une explication satisfaisante à ce qu'il vit. Celui-ci trouve dans ces convictions le réconfort, la consolation et l'espoir dont il a besoin pour vivre. Même le refus de toute croyance (le nihilisme) est une idée qui rassemble beaucoup de monde autour d'elle.

La translation est une sorte de quête du Graal. C'est une recherche horizontale qui joue un rôle indispensable et crucial dans notre vie. Si nous étions privé des certitudes contenues dans les bulles de croyances que nous connaissons, nous n'aurions plus de ciment social ni aucune explication du monde. Privé de cette nourriture indispensable, nous tomberions rapidement dans la névrose ou dans la psychose car à ce niveau on a besoin de croire en quelque chose et de chercher une vérité.

Après avoir erré dans l'horizontalité de la translation en cherchant une légitimité au moi, en voulant le contrôler ou l'améliorer et surtout après avoir vécu beaucoup de déceptions, on est prêt à entrer dans le mouvement vertical de la transformation. Dans la transformation on ne cherche plus quelque chose ou quelqu'un. C'est le je, l'ego, le moi qui deviennent le sujet d'observation et d'enquête. L'objectif, c'est de transcender le moi. Cela se fait grâce à l'observation attentive de tout ce que l'on peut être (toutes les pensées et croyances avec lesquelles on peut s'identifier). Quand on s'engage dans cette voie de transformation il ne s'agit pas de vouloir faire disparaître l'ego, ni de l'améliorer ou de le maîtriser comme on pouvait essayer de le faire dans la translation. La réalité de la transformation *c'est d'être ce que l'on est vraiment* en étant constamment attentif (mais de manière extérieure) à la manifestation de l'une ou l'autre des facettes du personnage que nous croyions être jusque-là.

Être et ne pas être... quelqu'un

Le fait d'Être, *sans être quelqu'un*, ne peut ni se définir ni se décrire car cette expérience est au-delà des mots. On ne peut que l'expérimenter plus ou moins longtemps. Quelle que soit la durée de l'expérience, on sait alors ce que c'est⁵¹. Le reste du temps on ne peut que s'en souvenir et essayer de le retrouver même si l'on sait qu'il n'y a pas de chemin qui puisse y mener.

51. Voir chapitre 8 : « La sérénité. », p. 165.

Celui qui a déjà marché dans la neige sait à quoi correspond le bruit de la neige qui s'écrase en crissant sous ses pieds, mais il ne pourra jamais le décrire à celui qui n'a jamais fait ce genre d'expérience. Il en est de même avec le fait d'Être. Tout ce qu'il est possible d'en dire c'est son contraire. « Être » ce n'est ni une pensée, ni une technique, ni un enseignement. Ce n'est pas un acte de foi, ni un contenu ou un objectif à atteindre. Ce n'est pas non plus un état caractéristique ou une manière d'être particulière avec des perceptions ou des pouvoirs différents. Être, c'est Être et rien de plus.

Être

Être... quelqu'un

Être

37. Être et ne pas Être quelqu'un

La plupart du temps, pour ne pas dire toute notre vie, nous cherchons à être quelqu'un ou quelque chose. Mais cette idée *d'être quelqu'un* n'est jamais qu'une pensée comme les autres. Cette pensée identitaire peut avoir des origines ou des conséquences très concrètes, mais elle n'a pas plus de réalité que n'importe quelle autre pensée ou émotion.

Le je – le moi – l'ego ou quel que soit le nom qu'on lui donne n'est qu'une idée qui a réussi à soutirer un peu d'énergie à *ce qui Est*. Le je – le moi – l'ego c'est une idée qui est parvenue à détourner à son profit un peu de l'attention du « je suis » fondamental. C'est pour cela qu'on peut traiter cette idée comme n'importe quelle autre bulle de pensée et s'en extraire en prenant du recul. Le seul problème, c'est que cette pensée (l'ego, le je, le moi) a pris tellement d'importance dans notre vie qu'il n'est pas facile de s'en extraire. Lorsqu'on commence à s'en arracher, il faut être continuellement vigilant pour ne pas retomber dans un nouveau piège à attention ou pour en ressortir très vite quand on s'est rendu compte qu'on y est retombé (voir l'exercice précédent intitulé « Entre je suis et je suis... »).

Ce n'est qu'en arrêtant de porter une attention excessive à nos pensées et en devenant vraiment attentif à ce qui nous entoure ici et maintenant que nous pourrons laisser briller ce qui est et que nous avons toujours été. Si nous n'y arrivons pas ou si nous n'y restons pas longtemps (ce qui est le cas d'à peu près tout le monde), c'est uniquement parce que nous sommes encore inconsciemment accroché à une idée, à une attente, à une conviction, à une peur ou à n'importe quelle autre émotion et que nous nous y agrippons sans même nous en rendre compte.



38. La quête du bonheur

■ Pour sortir de ce piège

Pour espérer sortir du piège de l'ego qui ramène tout à lui et qui veut frénétiquement survivre (même au prix de notre mal-être), il convient d'arrêter d'être hypnotisé par nos pensées et de diriger notre attention vers ce qui nous entoure sans réflexions particulières. C'est un mouvement d'attention qui va de l'intérieur vers l'extérieur. Dans ce retournement d'attention, il s'agit simplement d'être curieux, mais sans rien attendre ; un peu comme lorsqu'on regarde les flammes d'un feu de bois ou quand on observe le paysage à travers la fenêtre d'un train ou celle d'une voiture. On est attentif, mais on ne pense pas, on ne commente pas, on ne nomme pas. On n'attend rien, on ne désire rien, on ne craint rien. Lorsqu'on cesse de se focaliser sur ce qui nous occupe habituellement l'esprit et qu'on devient simplement attentif à ce qui se passe en soi et autour de soi, sans rien chercher à comprendre ou à maîtriser, on peut alors sentir germer en soi l'évidence « élémentaire » de ce qui est ⁵².

Bien sûr on ne trouvera rien si l'on cherche à comprendre, à vivre, à voir, à sentir, à vérifier ou à devenir quoi que ce soit. Sortir du piège de l'ego n'est ni compliqué ni mystérieux. Simplement, c'est aussi mystérieux et compliqué qu'on pense que ça doit l'être. C'est aussi simple que cela, même si très peu parvient à le faire.

Quand on se lance dans l'aventure verticale de la transformation, il faut être extrêmement attentif à la manière dont l'ego tente de récupérer ou de conserver sa position supérieure. L'ego, le je, le moi, aime briller et se sentir meilleur que les autres. Il aime être reconnu et admiré. En fait, il veut absolument être quelqu'un ! Il a une peur panique du vide, de la vacuité ou de la mort. C'est à cause de cette peur existentielle qu'il est prêt à tout pour continuer à exister en tant qu'entité reconnaissable et distincte des autres. Tous les systèmes politiques, économiques, religieux, philosophiques ou sectaires prospèrent et se développent en apportant, chacun à leur manière, des réponses à ce besoin fondamental de sécurité et de survie. Il est évident maintenant que ces réponses sont et seront toujours du domaine horizontal de la translation alors que la transformation n'est pas une réponse, c'est une expérience.

52. Vous trouverez sur le site suivant d'autres exercices pour voir cette évidence : http://www.headless.org/French/main_fr.html

Plus on avance sur le chemin sans but de la transformation, plus l'ego invente des pièges subtils pour garder ou regagner sa position privilégiée. Par exemple il peut se servir de nos progrès spirituels pour nous piéger en attisant notre orgueil, ou nous empêcher d'évoluer en nous enfermant dans des certitudes inébranlables. C'est dans ce genre de situation qu'apparaissent les maîtres, les fondateurs de sectes, les gourous et autres marchands de séminaires ou de stages. Tout en énonçant de très beaux discours d'une voix douce et empreinte de mystère, ou en tonnant des imprécations contre ceux qui ne pensent pas comme eux, ces dispensateurs de savoir ne font que servir leur ego qui pense avant tout à l'accroissement de sa renommée, de son pouvoir, de sa puissance, de sa supériorité ou de ses richesses matérielles. Tout cela bien sûr pour des raisons qui se disent toujours altruistes et désintéressées.

■ Quelques définitions pour ne pas se perdre

Un *maître* c'est celui qui possède avant tout la maîtrise de quelque chose. C'est quelqu'un qui vit ce qu'il dit. Ce n'est pas quelqu'un qui en parle, qui l'étale ou qui en fait commerce. Un *éveillé*, c'est tout aussi simplement quelqu'un qui ne dort plus (en ce moment) dans le confort relatif d'une bulle de conscience à l'intérieur de laquelle il pensait être quelqu'un. C'est quelqu'un qui a *réalisé* qu'il n'était pas ce qu'il pensait être jusqu'alors et qui vit la différence entre « je suis » et « je suis quelqu'un ». La réalisation, c'est découvrir (dé-couvrir) ou dévoiler (dé-voiler) ce qui était jusqu'alors caché sous le couvercle ou sous le voile de l'ignorance qui occultait sa *révélation*.

Les nuages n'empêchent pas le soleil d'exister, mais quand ils disparaissent, l'éclat du soleil se manifeste tel qu'il a toujours été. Ce que nous sommes vraiment est déjà là, mais nous n'y serons pas éveillé tant que nous resterons dans l'ombre de nos pensées pour entretenir le dialogue avec elles, ou tant que nous nous identifierons à l'un ou l'autre de ces nuages qui donnent l'illusion d'être quelqu'un.

Dans la démarche progressive de transformation, il ne s'agit pas de devenir un meilleur ego ou d'avoir un ego purifié et fonctionnel. Il ne s'agit pas non plus de faire disparaître cet ego en espérant atteindre un complet détachement des choses de ce monde. La transformation, c'est démanteler la tyrannie du moi actuel et non lui proposer de nouvelles manières de penser ou de nouveaux paradigmes. La transformation, c'est retrouver la pureté de ce qu'on a toujours été en n'étant plus pollué par un ego tyrannique et dominateur. C'est retrouver la virginité du « je suis » du nouveau-né avec, en arrière-plan, l'expérience de l'adulte que nous sommes devenu.

Le mythe d'Adam et Ève est un excellent exemple pour décrire l'un et l'autre des deux aspects que l'ego peut revêtir. Si l'on s'en rapporte à la Bible, tant que l'homme (l'ego, le moi) jouait son rôle de créature, il était heureux et vivait en harmonie dans son paradis terrestre. Mais à partir du moment où il chercha à devenir l'égal de Dieu en goûtant au fruit défendu (le fruit de la connaissance ou du savoir) il perdit son statut et fut chassé du jardin d'Éden. Autrement dit, lorsque l'ego (le « je suis quelqu'un ») cherche à prendre plus de pouvoir et de puissance qu'il ne doit en avoir pour servir son maître (le « je suis » qui est en chacun de nous), il perd tout en croyant tout gagner. En voulant être « khalife à la place du khalife » il tombe dans l'isolement et la souffrance que nous connaissons tous tellement bien.

Les punitions infligées par le Dieu de la Bible à Adam et Ève ainsi qu'à leur descendance ne sont pas de la vengeance primaire. Cela montre simplement que la souffrance de nos émotions durera aussi longtemps que notre ego n'aura pas retrouvé sa juste place (de serviteur et non d'usurpateur) dans le délicat équilibre qui doit exister entre le « je suis » et le « quelqu'un » qui constitue les deux aspects de ce que nous sommes en tant qu'être humain. C'est là l'objet même de la transformation. C'est un travail personnel qu'aucun sauveur ne pourra faire concrètement à notre place.

La transformation concerne ceux qui n'en peuvent plus des souffrances du monde et qui répondent à l'appel d'une libération authentique. D'après une estimation de Ken Wilber⁵³, ceux qui sont arrivés au bout de cette démarche sont très peu nombreux et correspondent environ à 0,0001 % de la population. C'est une goutte d'eau dans l'océan de l'humanité. Pourtant, la

53. Voir l'interview de Ken Wilber, « Une spiritualité qui transforme » : <http://www.wie.org/FR/j20/wilber.asp>

démarche et les efforts de chacun d'entre nous pour tendre vers cet « objectif » de transformation sont des contributions indispensables pour l'évolution de notre société.

■ **Un thème de méditation**

Pour aller dans le sens de la transformation, on peut observer attentivement les raisons qui motivent notre recherche. La question suivante est à ce titre extrêmement intéressante : « Qu'est-ce que je cherche vraiment et pourquoi ai-je tellement envie de le faire ? » Lorsqu'elle est sérieusement menée, cette enquête est un puissant dissolvant qui repose sur le principe suivant : toute recherche spirituelle contient en elle-même ce qui entrave sa réussite. C'est en observant cela minutieusement et patiemment que quelque chose peut arriver.

■ **Un autre thème de méditation**

Seule l'observation attentive de la manière dont mes pensées tentent en ce moment de me faire croire que la solution se trouve dans mes pensées ou dans une croyance particulière, permet de réaliser ce que je suis vraiment. « La réalité ne peut pas être ailleurs que dans le présent et n'importe quelle quête ou recherche ne pourra jamais aboutir car elle vise un résultat futur qui m'empêche de m'occuper du présent et d'y être totalement attentif. »

■ **Un dernier thème de méditation**

Aucun être, aucun système, aucune pensée, aucune croyance ne peut me libérer. La vérité contenue dans cette phrase est un puissant facteur de libération.

Nous ne sommes pas isolés les uns des autres. Nous sommes constamment en interaction les uns avec les autres et en travaillant chacun à s'améliorer ou à se transformer soi-même, c'est toute l'humanité qui s'élève et se transforme.

L'essentiel de ce chapitre...

Prendre du recul c'est savoir observer une idée ou une émotion en sachant que si elle a des causes ou des conséquences bien concrètes, elle n'a par elle-même aucune réalité concrète. Partant de là, on peut observer n'importe quelle émotion, pensée ou croyance qui nous fait souffrir en se rappelant que nous ne sommes pas que cette identité et que nous sommes bien plus que cela. Quand on a compris comment on devient quelqu'un en entrant dans une bulle de pensée et si l'on est capable d'observer une émotion ou une idée sans discuter avec elle, on peut sortir de n'importe quel piège émotionnel ou identitaire aussi facilement qu'on y était entré. C'est une affaire d'attention silencieuse.

Il est très facile d'observer un tigre tant qu'il est derrière les barreaux de sa cage. Mais si jamais on entre soi-même dans la cage, on aura autre chose à faire qu'à

observer l'animal. À chacun de savoir à quel endroit il va se placer pour observer ses pensées et ses émotions.

La découverte et la compréhension de « ce que l'on est vraiment » constituent la chose la plus importante qui soit.

- Le mouvement de *translation* qui accumule les connaissances, peut donner l'impression d'être arrivé à un certain niveau, de posséder un certain savoir ou des pouvoirs particuliers. Mais ce n'est qu'une impression qui satisfait et nourrit l'ego.
- La *transformation*, c'est l'observation attentive de tout ce que l'on peut être pour transcender le « moi » et découvrir ce que l'on est vraiment. Le jeu du « je ne suis pas cela » consiste à voir clairement ce qui « est », sans s'identifier avec, ni le rejeter d'une manière ou d'une autre.

La transformation c'est débroussailler l'ego pour arroser le champ d'unité qui nous sous-tend. C'est être sans but, sans attente précise de résultat, de profit ou de quoi que ce soit d'autre à quelque niveau que ce soit. Cette définition correspond au terme zen « *Mushotoku* ». Être *mushotoku*, c'est retrouver l'essence et la vraie dimension de l'esprit qui est en nous et que nous sommes. Quand cette conscience s'impose, tous les problèmes et toutes les souffrances de notre esprit compliqué disparaissent... aussi longtemps que nous serons attentif à ce qui se passe.

Ces quelques lignes écrites par William Shakespeare en 1604 dans une pièce intitulée *Mesure pour mesure* résumant admirablement ce chapitre :

« Mais l'homme, l'homme orgueilleux,
 Revêtu d'une petite autorité éphémère,
 Ignorant ce dont il est le plus assuré,
 Son essence transparente comme le verre,
 Cet homme, tel un singe en colère
 Joue des farces si grotesques sous la voûte céleste,
 Qu'il fait pleurer les anges. »

La *transformation* n'est jamais acquise. On peut toujours retomber dans un piège de l'ego sans même s'en rendre compte. Il faut sans cesse faire preuve d'attention et de vigilance pour que l'ego, le moi ou le JE soit toujours un fidèle serviteur dévoué à servir notre identité réelle, à savoir le « je suis » ou cette « *essence transparente comme le verre* ». Il ne s'agit pas non plus de chercher à dépasser, contrôler, ou améliorer notre ego. Il s'agit de lui porter une attention vigilante pour le comprendre, le traverser et le remettre à sa place.

Si l'on manque de vigilance (et surtout d'humilité), on retombera bien vite sous le pouvoir de ce tyran despotique, ce « *singe en colère* » que peut être l'ego. Lorsque cela arrive, il ne faut pas s'étonner de se retrouver dans le monde de la *translation* avec tout son cortège d'émotions et de souffrances.



Et le bonheur dans tout ça ?

Ce n'est pas en mangeant des choses rares et sublimes ou en se prélassant sur des plages de rêve qu'on est le plus heureux. Des psychologues comme Martin Seligman ou Mihaly Csikszentmihalyi (prononcer « *tchic-sainte-mi-äie-i* ») ont interrogé des milliers de personnes sur leur niveau de satisfaction personnelle. Il ressort de leurs enquêtes que les moments les plus heureux de la vie correspondent aux instants où nous sommes impliqué dans une activité qui mobilise nos forces et nos talents au maximum. En mettant notre ego de côté ou en donnant de notre temps aux autres, nous nous oublions et effaçons ce qui nous rendait soucieux. Peu importe la nature de ce que l'on peut faire. C'est le fait de se donner à 100 % qui procure cet état particulièrement agréable que Mihaly Csikszentmihalyi (« Tchic » pour les intimes) devait appeler le « *flow* ». En français on traduit ce concept de *flow* en parlant de flux ou de courant (comme le courant d'une rivière qui entraîne celui qui s'y abandonne).

Durant les années 60 et à l'occasion d'un doctorat portant sur les étudiants de l'institut d'art de Chicago, Mihaly Csikszentmihalyi fit cette étonnante observation. Lorsque les étudiants se mettaient à peindre, ils oubliaient à peu près tout le reste. Ils étaient pris dans le *courant*, dans leur création et ne pensaient plus à rien d'autre qu'à ce qu'ils faisaient. Quand ils avaient terminé, ils regardaient leur création, en tiraient de la satisfaction puis la rangeaient et semblaient l'oublier pour ne penser qu'à la suivante. Un peu plus tard, durant les années 70, Csikszentmihalyi (Tchic) a rencontré beaucoup de joueurs d'échecs, de

musiciens et de sportifs pour leur demander de décrire ce qui se passait lorsqu'ils avaient l'impression que tout se déroulait vraiment bien dans ce qu'ils faisaient. Les réponses qu'il a pu recueillir décrivent toutes à peu près la même chose. Quelle que soit l'activité spécifique de chacun, tous parlent d'une concentration intense, de l'impression de se sentir totalement immergé dans l'action, tout en sachant précisément où ils en sont à chaque instant. Ils soulignent également l'impression qu'ils élargissent leurs compétences de manière agréable sans se sentir débordé par ce qui se passe. Ils se disent tous comme « portés par un courant », un flux qui les conduit sans effort là où ils doivent aller. Autre point commun : lorsqu'ils sont dans le *flow* ils se sentent tellement bien qu'ils essaient de retrouver cet état le plus souvent possible.

Qu'est-ce que le *flow* ?

D'après Csikszentmihalyi⁵⁴, le « *flow* » est commun à toutes les cultures. Ce que font les gens pour atteindre cet état est variable, mais l'expérience est toujours décrite en termes similaires. Quand on est dans le « courant », tout se passe naturellement bien. On ne fait pas d'efforts stériles. Le « *flow* » ou le flux, est une sorte de moteur intérieur qui nous pousse à aller au-delà de nos possibilités. C'est un combat qui procure les moments de plaisir les plus intenses et les plus mémorables de l'existence.

Le « flux » est accessible à tout le monde à partir du moment où l'on accepte de se laisser mener par cette force sans savoir où cela va précisément nous mener. Il suffit de voir comment les enfants sont pris dans leurs jeux et en tirent tellement de plaisir pour nous rappeler que nous-même avons déjà connu de tels moments.

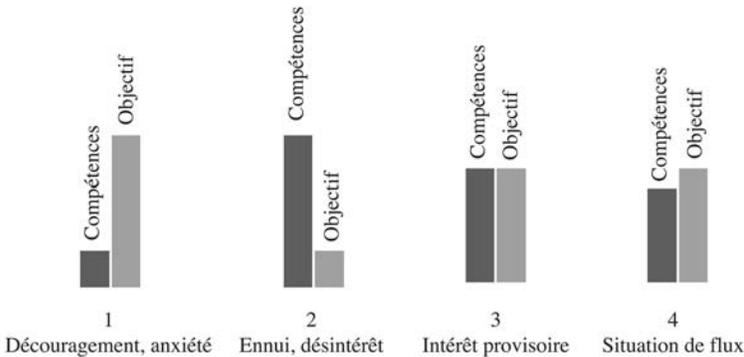
54. Mihaly Csikszentmihalyi, « Dans le courant avec l'âme » par Élisabeth Debold : <http://www.wie.org/FR/j21/csiksz2.asp>

■ Retrouver le flux

Prenez quelques instants pour retrouver des circonstances ou des activités qui vous procureraient ce bonheur d'être totalement impliqué dans ce que vous viviez. C'était peut-être de jouer aux billes ou à la poupée, d'apprendre quelque chose, de pratiquer un sport, de travailler, d'être amoureux, de faire du ski ou d'aller à la pêche. Notez comment vous étiez concerné et impliqué dans cette activité et combien elle monopolisait totalement votre attention et votre énergie. Prenez aussi le temps de vous rappeler combien vous étiez heureux dans ces moments-là. Enfin, essayez de vous rappeler comment vous faisiez pour renouveler ce genre d'expérience.

■ Comment être dans le flux ?

Le bonheur se trouve dans la capacité à choisir des problèmes intéressants à résoudre. Pour être dans le flux, il faut savoir déterminer un objectif enviable qui soit atteignable et en rapport avec nos compétences. Le schéma ci-dessous décrit les quatre possibilités de déterminer un objectif.



39. Comment déterminer un objectif

Première possibilité

Si l'objectif est beaucoup trop ambitieux ou trop difficile à atteindre par rapport à nos compétences, nous allons rencontrer du découragement, du doute ou de l'anxiété. Quand on ne se sent littéralement pas à la hauteur de ce que l'on voudrait faire, parfois on renonce même avant d'avoir essayé.

Deuxième possibilité

Lorsque les compétences à mettre en œuvre sont plus importantes que l'objectif visé, on n'est pas intéressé par le challenge. C'est trop facile, on sait faire, on n'a rien à prouver en faisant cela. Ce genre de situation produit du désintérêt et de l'ennui. C'est ce qui arrive aux gens trop diplômés à qui on refuse l'accès à un emploi. On leur dit qu'ils sont trop qualifiés pour faire ce qu'on leur propose.

Troisième possibilité

Lorsque les compétences et l'objectif sont de valeurs identiques, le résultat est une activité intéressante mais qui va tourner plus ou moins rapidement à la monotonie ou à l'ennui si on n'a rien de nouveau à prouver ou à dépasser.

Quatrième possibilité

Le flux apparaît dès que l'objectif est légèrement supérieur à nos compétences. Le plaisir vient du fait qu'on se sent en danger car on n'est pas certain de réussir. Mais cette menace est excitante parce qu'on sait aussi qu'on a des chances d'y arriver. La situation n'est pas insurmontable. Les défis sont difficiles, mais ils ne sont pas impossibles à atteindre. C'est faisable et c'est réalisable. C'est dans ce genre de challenge où l'on a juste à faire ce qui doit être fait, que se cachent le flux et le plaisir qu'il contient.

L'écart qui peut exister entre objectif et compétences est variable selon les individus. Il n'est pas lié à une quantité précise de défis ou de choses à faire. L'apparition du flux est en relation directe avec la capacité de chacun à faire face à la complexité d'une situation. Certains ont besoin de challenges très élevés pour se sentir motivés. Si le jeu n'en vaut pas la chandelle, ils n'entreront pas dans le flux et n'en tireront aucun plaisir. D'autres, par contre, entreront rapidement dans le flux en étant rapidement satisfaits d'un petit écart entre ce qu'ils veulent et ce qu'ils peuvent faire.

Le bonheur se trouve dans la capacité à choisir des problèmes intéressants à résoudre ; ce qui est important n'est donc pas

dans la quantité mais dans la qualité des efforts à fournir pour développer au maximum notre originalité et notre identité. Ce bonheur sera d'autant plus élevé qu'il ne sera pas égoïste et que nos activités seront au service des autres et de ce qui nous environne. Par chacune de nos actions (aussi petites soient-elles) nous mettons en œuvre le futur. Nous sommes les instruments du futur et nous en portons tous individuellement la responsabilité.

La véritable valeur du pardon

Pour retrouver le bonheur et ne plus vivre dans l'enfer de la rancune, de la haine ou de la vengeance, le pardon véritable (la magnanimité) est un concept incontournable. Malheureusement c'est aussi un mot qui hérissé beaucoup de monde.

Si l'on s'en rapporte à ce qu'écrit le psychologue Martin Seligman⁵⁵, les individus les plus heureux ont beaucoup de relations et sont très conviviaux. Ils se soucient peu des relations formelles, ils s'investissent à fond dans leur quotidien et surtout... ils sont magnanimes et accordent facilement leur pardon. Le pardon n'a jamais beaucoup attiré l'attention car il fait référence à des souvenirs souvent désagréables ou douloureux. Il est considéré comme une vertu mais dans le même temps, il est souvent utilisé pour asservir et contrôler ceux à qui on impose de pardonner au nom d'une éthique, d'une foi, ou d'une morale. Il est aussi perçu comme une faiblesse par les oppresseurs et par ceux qui pardonnent faute de ne pouvoir se défendre ou se venger. Mais quelle que soit l'idée qu'on ait sur le pardon il faut savoir que l'incapacité ou le refus de pardonner a d'énormes effets négatifs sur notre bonheur ; le ressentiment et l'amertume qu'il contient minent notre bien-être comme un acide ronge les aciers les plus solides.

55. Martin Seligman, psychologue à l'université de Pennsylvanie, est l'auteur de *Authentic Happiness*, Free Press, 2002.

■ Le prix de l'impardonnable

Le refus ou l'incapacité de pardonner coûte très cher. Voici quelques exemples à méditer quand on tourne en rond dans la colère, dans la vengeance ou dans la rancune :

- En refusant de pardonner nous continuons à nous considérer comme les pauvres *victimes* de ce que les autres nous font, ou nous ont fait. Nous continuons ainsi à ressentir le mal qu'ils nous ont infligé même s'ils ne sont plus là physiquement pour nous en faire.
- En refusant de pardonner, nous entretenons et demeurons dans la souffrance de ce qui nous a offensé. Même après de nombreuses années, la blessure non pardonnée sera toujours aussi vive et douloureuse.
- Bien souvent, on refuse de pardonner et on s'accroche à ses haines en pensant que si on était privé de ce bouclier, on serait alors plongé directement dans la souffrance de ce qu'on nous a fait.
- En refusant l'idée d'une réconciliation avec celui ou celle qui nous a fait du tort, nous bloquons toute possibilité *éventuelle* d'un retour à une communication saine et perpétuons le conflit dans lequel nous sommes tous les deux.
- Plus le temps passe et plus nous devenons hypersensible aux agressions qui ressemblent à celles que nous avons subies. Notre méfiance s'amplifie et déteint sur les autres. C'est de cette manière qu'on attire ou qu'on retombe régulièrement dans le même genre de situation et de souffrance.
- En restant dans la rancune ou dans la vengeance nous nous empêchons de découvrir en quoi nos paroles, nos actes ou notre attitude ont participé à endommager la relation et en quoi nous sommes *nous aussi* responsable de la situation.
- En refusant de pardonner nous nous établissons dans la peur des autres. Nous évitons les nouvelles rencontres, nous sommes de plus en plus isolés et nous nous empêchons de vivre des relations saines.
- En rendant les autres responsables de ce qui nous arrive, nous manquons de confiance et de respect envers nous-

même. Nous nous dévalorisons profondément et contrôlons de moins en moins de choses dans notre vie.

- En nous enfermant dans un conflit passé, nous nous empêchons de passer à autre chose. En refusant de pardonner nous bloquons aussi nos possibilités d'amélioration, de changement et d'évolution personnelle.
- En refusant de pardonner, nous faisons vivre notre persécuteur dans notre imagination et le faisons gagner à chaque fois que nous y repensons. En repensant à ce qu'il nous a fait, nous nous faisons du mal tout seul sans qu'il ait besoin de faire quoi que ce soit.

■ Comment pardonner ?

Pardonner à ceux qui nous ont fait du tort n'est ni un devoir moral ni un acte religieux. C'est une mesure de salubrité personnelle absolument indispensable pour la qualité de notre vie. Mais ce n'est pas pour autant que pardonner soit une chose aisée à faire. Voici quelques pistes pour aider à avancer sur ce terrain sensible.

- On peut très bien pardonner à quelqu'un sans jamais avoir le désir de revoir ou de partager quoi que ce soit avec cette personne.
- Avant de pouvoir pardonner il faut commencer par découvrir le message contenu dans la *colère* qui nous agite. Il faut toujours commencer par traiter en premier lieu les colères ressenties car ce sont elles qui sont à l'origine du jugement, de l'esprit critique et des attitudes négatives qui conduisent au refus de pardonner. Pour faciliter ce travail, se reporter à la première partie de cet ouvrage (voir chapitre 6 le message de « La colère », p. 108).
- Ensuite, et ensuite seulement, on devra découvrir petit à petit que l'autre a toujours agi en pensant bien faire. Cela peut sembler paradoxal. Mais *de son point de vue*, et quoi qu'il ait fait, nous devons nous rappeler que c'était pour lui la meilleure solution pour régler le problème dans lequel il se trouvait. Dans la situation qui était la sienne à cette époque, il n'avait pas les moyens de faire autrement que ce

qu'il a fait. S'il avait eu une meilleure solution, il l'aurait choisie !

- Même s'il a agi volontairement pour me faire du tort, pour me blesser ou pour m'offenser, il l'a fait parce qu'au fond de lui-même, il pensait que c'était la meilleure (ou la moins mauvaise) chose à faire. Ce n'est pas parce que je pense que j'aurais agi différemment de lui, qu'il avait alors la possibilité d'agir comme moi-même je l'aurais fait si j'avais été à sa place. En fait, il a fait ce qu'il a pu avec ce qu'il avait à ce moment-là.

En comprenant et en réfléchissant sur ces principes généraux, on peut finir par découvrir les motivations profondes de celui qui nous a fait du tort. En abandonnant les fausses intentions que nous lui prêtons jusqu'ici et en comprenant pourquoi il ne pouvait pas agir autrement que comme il l'a fait à ce moment-là, on se met en position de pouvoir lui pardonner. Pardonner de cette manière n'est pas un signe de faiblesse. Il ne s'agit pas non plus d'excuser ce qui a été fait. Pardonner, c'est dépasser les justifications et les interprétations que nous pouvions avoir sur les motivations de celui qui nous a fait du tort et c'est surtout retrouver la paix.

Voici maintenant un exercice pour arrêter de se faire du mal à soi-même en pensant au mal qu'on nous a fait et pour développer notre magnanimité et notre compassion.

■ Exercice de magnanimité

L'objectif de cet exercice est d'améliorer notre capacité de compassion par rapport à ceux qui nous ont fait du tort.

Faire la liste des personnes qui nous ont fait souffrir. Ensuite, pour chacune d'entre elles, prendre le temps de réfléchir à la portée de chacune des propositions suivantes :

- Cette personne est comme moi et elle aussi cherche à être heureuse.
- Cette personne est comme moi, elle essaie à sa manière d'éviter la souffrance.
- Cette personne est comme moi, elle aussi a connu la tristesse, la solitude et le désespoir.
- Cette personne est comme moi et elle cherche le plus possible à satisfaire ses besoins.
- Cette personne est comme moi et elle est en train d'apprendre ce qu'est la vie.

Pour bien faire cet exercice, il est conseillé de passer au moins une ou deux minutes pour trouver des exemples ou imaginer des situations capables d'illustrer la portée de chacune de ces comparaisons avant de passer à la suivante.

Enfin, pour ceux qui le souhaitent et qui ont lu le chapitre précédent, on peut ajouter cette dernière ligne :

– Cette personne est comme moi et fondamentalement « son essence est transparente comme le verre ».

Pardonner est un acte de courage qui permet de se libérer de toutes les souffrances passées, présentes et à venir. Mais encore une fois, on ne pourra le faire que si l'on a commencé par traiter au préalable les émotions de colère ou de ressentiment que nous pouvions avoir à l'égard de celui ou celle qui nous a fait du tort. Maintenant c'est à chacun de voir ce qu'il compte faire avec ses idées de colère, de vengeance ou de haine. En tout cas, pardonner est une libération que l'on s'apporte à soi-même. On ne pardonne pas par obligation, pour obéir à un devoir ou pour faire plaisir à quelqu'un. En pardonnant le mal qu'on nous a fait on se fait d'abord et avant tout du bien à soi-même.

Une télévision de 2 500 ans

Il y a environ deux mille cinq cents ans et avec les moyens dont il disposait à l'époque, le philosophe Platon présentait ainsi la différence qui existe entre l'apparence des choses et l'interprétation que nous pouvons en faire ⁵⁶. En plaçant ses propos dans la bouche de Socrate – dont il fut en quelque sorte le porte-parole – Platon demande d'imaginer notre monde matériel comme une caverne dans laquelle les êtres humains sont enchaînés depuis leur naissance.

Ces hommes sont attachés de telle sorte qu'ils ne peuvent pas bouger et ne peuvent pas voir autre chose que le fond de la grotte sur lequel bougent des ombres. Peut-être se doutent-ils qu'il y a quelque chose d'autre derrière eux, mais comme ils sont solidement entravés, ils ne peuvent pas tourner la tête pour vérifier. Pour ces hommes la véritable réalité ne peut donc pas être autre chose que les ombres qu'ils voient bouger devant eux ainsi que

56. In *La République* de Platon VII, 514a et suivants.

les sons qu'ils entendent et qui semblent, à cause de l'écho, sortir du même endroit.

De manière plus moderne, c'est comme si nous croyions connaître le monde uniquement en regardant la télévision et en ne pouvant faire absolument aucune autre expérience comme goûter, toucher, sentir, ou expérimenter directement les choses.

Il explique ensuite comment un philosophe arrive à s'échapper de la caverne et comment celui-ci découvre graduellement la vraie nature de ce qu'il n'avait jusqu'alors contemplé que sous la forme de reflets sur le fond de la caverne. Cette découverte est progressive car il faut du temps pour que des yeux qui ont toujours été dans le noir s'habituent à la lumière.

Mais quand ce philosophe aventurier découvre ce qui est à l'origine des ombres il est émerveillé et veut redescendre pour expliquer sa découverte aux autres prisonniers qui sont restés dans la grotte.

Il veut leur dire qu'ils se trompent et que la réalité n'est pas dans les ombres qu'ils voient devant eux, mais que « la vérité est ailleurs ». La vraie réalité est quelque chose de bien plus beau et de bien plus vivant que ce qu'ils connaissent. Il explique que c'est grâce à un subtil jeu de lumière que la réalité se transforme en ombres chinoises que les prisonniers prennent ensuite pour la réalité. Mais à chaque fois qu'il tente de leur parler de ses découvertes, il est fort mal reçu par ces hommes qui ne peuvent pas imaginer une réalité différente de celle qu'ils ont toujours connue.

Cette allégorie de la caverne est toujours d'actualité car en croyant que nos émotions sont la réalité du monde alors qu'elles n'en sont que le reflet, nous nous comportons comme les prisonniers de la caverne de Platon qui continuent de souffrir en refusant de lâcher ce qu'ils ont toujours pensé.

■ À cheval entre deux mondes

Nous vivons constamment à cheval entre deux mondes. D'un côté il y a le monde physique dans lequel nous baignons et qui nous impose ses lois. Dans le même temps, il y a très exactement à l'endroit où nous nous trouvons en ce moment même, un autre univers qui est celui de notre monde intérieur. Ce monde intérieur, c'est notre grotte personnelle dans laquelle nous observons et ressentons les reflets du monde physique qui nous entoure. C'est à l'intérieur de cette grotte que nous pensons, que nous jugeons, que nous désirons, refusons ou souffrons. C'est un lieu impalpable et pourtant bien

réel. Il est rempli de toutes nos expériences, de tous nos souvenirs, de tous nos rêves ainsi que de toutes les conclusions, les décisions et les jugements que nous avons pu avoir dans notre vie. Il n'y a pas deux histoires pareilles et tout ce que nous enregistrons dans notre monde intérieur depuis notre naissance fait de chacun d'entre nous un être totalement unique et particulier.

Le problème, c'est que nous ne savons pas bien faire la différence entre notre monde intérieur et le monde extérieur. Lorsque quelque chose nous gêne ou nous dérange, nous avons tendance à en accuser immédiatement les autres, c'est-à-dire le monde extérieur qui nous entoure. Si quelque chose ne va pas, c'est toujours à cause des autres ou à cause de telle ou telle chose que nous pouvons voir et pointer autour de nous. Ce n'est jamais, ou très rarement, de notre faute. Au lieu d'écouter le message de nos émotions qui nous invitent à voir ce qui doit être amélioré en nous, nous cherchons des responsables et des coupables dans le monde extérieur.

Quand on se dispute avec quelqu'un, c'est toujours de la faute de l'autre. On veut bien se remettre en question, mais à condition que l'autre commence par le faire. Si on a des soucis financiers, c'est à cause des factures ou des crédits. Jamais on ne pense à se demander comment on a fait pour se mettre dans cette situation ou à ce que l'on pourrait faire pour en sortir. Non, il est bien plus simple de chercher un responsable extérieur, pour l'accuser de nos ennuis et en ayant l'espoir de le faire changer pour améliorer la situation.

Les reproches qu'on fait aux autres sont des INDICES pour découvrir ce qu'on ne voit pas ou ce qu'on ignore à propos de soi-même. En sachant utiliser ces indices dans la bonne direction, on parvient à dévoiler ce que nous ne voulons pas ou ce que nous ne pouvons pas voir en nous. C'est une source extraordinaire de progrès et d'amélioration personnelle.

■ **En quoi je lui ressemble ?**

Faites la liste des personnes que vous aimez le moins et cherchez en quoi vous pouvez bien ressembler à ces personnes.

Au début, cet exercice est difficile, car il y a énormément de résistance à imaginer qu'on puisse ressembler à ceux qu'on déteste ou qu'on aime le moins. Mais dès qu'on a compris qu'il s'agissait de découvrir un point de ressemblance (même très minime) avec l'un ou l'autre de leurs comportements ou de leur attitude, on y prend beaucoup de plaisir. C'est un excellent moyen pour mieux nous connaître et pour nous améliorer en démasquant ce que nous ne voyons pas en nous-même et qui agace tellement les autres ou qui nous cause tellement de problèmes.

Maître du monde ou maître de son monde ?

Le bonheur véritable ne s'atteint pas en contrôlant les choses et les personnes autour de soi. Les grands chefs d'État, les PDG de multinationales, les stars de la musique ou les vedettes de cinéma ne sont pas plus heureux que nous. Ils en donnent l'illusion à travers les reportages que l'on fait sur eux ou ce qu'on peut en lire dans la presse *people*. Mais au fond ils vivent les mêmes désarrois et les mêmes souffrances que n'importe lequel d'entre nous. Beaucoup de personnes pensent que si elles étaient le maître du monde, les choses iraient beaucoup mieux. « Si j'étais riche, si j'avais telle voiture, telle maison, telle situation, si j'étais mariée, si j'avais des enfants..., je serais vraiment heureuse. » Malheureusement elles se trompent de cible. La réponse au bonheur ne se trouve pas dans davantage de possession ou dans plus de pouvoir sur le monde extérieur. Le véritable bonheur se trouve dans une meilleure maîtrise de notre monde intérieur.

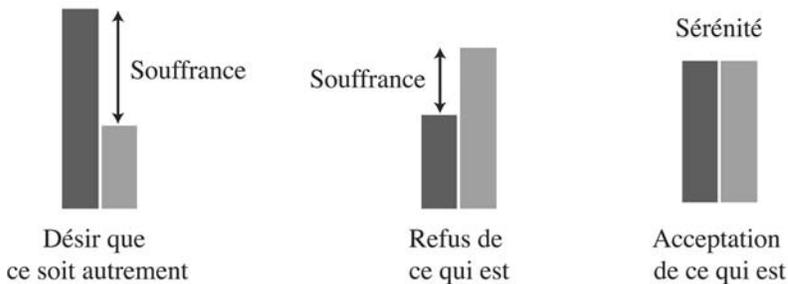
■ Refuser la réalité

À chaque fois que nous disons : « *Non ; ce n'est pas vrai ; ce n'est pas possible ; on ne devrait pas voir des choses pareilles ; c'est trop injuste ; si seulement je n'avais pas ceci ; si j'avais cela ; si les*

choses étaient autrement... », nous sommes dans le refus de ce qui est. Refuser la réalité de ce qui est, c'est refuser de voir les bases à partir desquelles on pourrait faire quelque chose. Cela revient à vouloir construire une maison sans tenir compte de la nature du sol. On ne fait rien de solide en construisant sur du sable.

On peut être en désaccord avec certaines réalités. Par exemple il est inadmissible qu'au XXI^e siècle des genres meurent encore de faim ou dans des guerres interminables. Mais refuser ou nier *la réalité* de ce qui se passe (ou en rêver une autre) ne changera jamais rien à la situation présente si cela n'est pas suivi par une action concrète.

Refuser la réalité de ce qui se passe ici et maintenant (y compris en nous-même) est la matière première de la souffrance. Pleurer une perte, rêver d'une revanche ou ressasser ses angoisses ne sert à rien d'autre qu'à nous faire davantage souffrir. La souffrance est liée à ce décalage. Plus il y a de différence entre ce qui se passe ici et maintenant et mon désir ou mon refus de le voir autrement, plus la souffrance sera importante.



40. Souffrance ou sérénité

La souffrance est proportionnelle à la différence qui existe entre ce qui est et ce que l'on voudrait que cela soit (ou ne soit pas). Plus il y a de différence entre la réalité extérieure et ce que j'en pense, plus la souffrance est importante. Par contre la sérénité est manifeste dès que l'on est capable de sortir de son monde intérieur (et de ses jugements) pour voir le monde extérieur tel

qu'il est. Sortir de son monde intérieur, c'est voir et accepter les choses telles qu'elles sont aussi bien dans le monde extérieur et réel qui nous environne, que dans nos pensées qui apparaissent sans cesse sur les murs de notre caverne intérieure.

■ Accepter la réalité

- Accepter la réalité ne signifie pas se résigner ou subir ce qui se passe. Accepter la réalité de ce qui est, n'est pas une attitude passive. C'est simplement reconnaître que les choses sont comme elles sont. Accepter la réalité c'est être capable de ne pas porter de jugement et de ressentir ce qui se passe en le voyant tel que c'est et non tel que l'on aimerait que ce soit.
- Accepter la réalité de ce qui est, ne change pas l'avenir, mais cela évite de la souffrance émotionnelle. Quand il n'y a absolument pas de différence entre ce qui est et ce que l'on perçoit, il n'y a plus de place pour la souffrance.

L'émotion que l'on peut ressentir pour quelque chose n'a jamais changé ou modifié le cours des événements. L'inquiétude ne sert absolument à rien et n'empêchera jamais la venue de ce qui doit se produire. 98 % de ce que nous craignons ne se produit jamais, ce qui prouve bien encore une fois que l'inquiétude est inutile. Comme le dit la sagesse populaire : la peur n'éloigne pas le danger... mais on peut ajouter avec certitude qu'elle produit de la souffrance.

- Accepter la réalité de ce qui est, ne signifie pas non plus une absence totale d'émotion. Voir ce qui est, c'est la capacité à partager et à ressentir pleinement ce qui se passe ici et maintenant mais sans rester « collé » dans l'émotion. Quand on accepte ce qui est, on évolue en rythme avec ce qui se passe. C'est ce qu'on appelle aussi la compassion.

De manière tout à fait authentique je peux très bien partager la joie ou le chagrin de la personne avec laquelle je me trouve en ce moment. Mais dès l'instant où je ne suis plus avec cette personne l'environnement change. Je me retrouve dans une autre réalité et il n'y a plus aucune raison pour que je continue à rester dans l'émotion passée si rien ne le justifie. La vie est une succession d'émotions comme la musique est une succession de notes qui s'éteignent chacune à leur tour pour laisser la place à la suivante.

- Accepter ce qui est, c'est vivre pleinement l'instant avec toutes les émotions qu'il contient, mais sans en ajouter de nouvelles issues de ma propre imagination. Accepter ce qui est, c'est savoir faire taire ou ignorer ce que dit notre hémisphère gauche pour mieux ressentir ce qui se passe avec l'hémisphère droit et passer à la chose suivante.
- Accepter la réalité ne pourra jamais être saisi par ceux qui sont persuadés de détenir la vérité, par ceux qui ont la solution à tous les problèmes, ou par ceux qui savent ce qu'il faut faire, ce qu'il faut croire ou ce qu'il convient de penser. Accepter la réalité sera à jamais inaccessible à ceux dont « l'égobésité » est telle qu'ils sont incapables de la moindre souplesse pour prendre du recul sur eux-mêmes, pour douter, ou pour se remettre en question.
- Savoir accepter la réalité de ce qui est ne se cache pas au fond d'une question, ni derrière une recherche ou au bout d'une quête ; elle ne peut pas être non plus dans la parole d'un maître, dans des livres, dans des techniques ou dans des endroits particuliers. La réponse n'est pas dans le monde des pensées. Elle est dans la perception directe de la réalité évidente de ce qui est.
- Accepter la réalité, c'est devenir capable de découvrir, de comprendre et d'expérimenter que ce que nous sommes vraiment est bien plus vaste que le monde intérieur de nos pensées. Si nous ne faisons qu'accepter et suivre ce que nous disent nos pensées sans prendre un peu de recul, notre vie sera toujours terriblement petite et restreinte.
- À l'inverse de Boris Vian qui disait : « *Le plus clair de mon temps, je le passe à l'obscurcir* », accepter la réalité, c'est comprendre chaque jour un peu plus que : « Tous nos malheurs se cachent autant dans l'idée que nous avons de nous-même, que dans la façon dont nous pensons que la vie ou les autres devraient nous traiter. »

Lorsque nous parvenons à détourner notre attention du vacarme incessant de nos pensées pour la diriger sur la réalité de ce qui nous entoure, le seul danger qui existe, c'est celui de replonger dans notre monde intérieur sans nous en rendre compte. On ne peut pas s'empêcher de penser, mais ce qu'il est

possible de faire, c'est d'observer les pensées qui apparaissent en étant simplement conscient de leur existence, sans entamer de dialogue avec elles.

■ **Je pense donc je me tais**

Quand on parvient à sortir (plus ou moins provisoirement) de son monde intérieur et qu'une pensée se présente, il vaut mieux ne pas s'en affliger ou chercher à faire quelque chose pour l'éloigner, pour la contrôler ou pour la maîtriser. La seule chose à faire, c'est de continuer à accepter la réalité de ce qui est, y compris la présence de cette pensée, mais sans discuter avec elle ! On est conscient de cette pensée et l'on reste silencieux en songeant que c'est une pensée comme beaucoup d'autres, puis on la laisse passer, s'évaporer, disparaître, tout en maintenant son attention sur ce qui continue de se passer en ce moment en nous et autour de nous. C'est ce que Krishnamurti appelle la méditation ; et il en parle magnifiquement dans tous ses livres.

Il n'y a pas de chemin ou de pratique particulière pour vivre de plus en plus souvent au présent en acceptant la réalité de ce qui est. Il ne s'agit donc pas de savoir comment faire pour se libérer, ni quel maître suivre, quel gourou écouter, quels livres lire, ou quelle technique employer. En réalité nous ne sommes rien d'autre que ce que nous avons toujours été. Mais nous ne pourrions pas le découvrir tant que nous continuerons à chercher la réponse dans la caverne illusoire et pourtant bien réelle de notre monde intérieur où nous croyons être quelqu'un et où pourtant il n'y a rien à trouver.

« Croyez ceux qui cherchent la vérité,
doutez de ceux qui la trouvent. »⁵⁷

57. André Gide, *Journal* (1889-1939), Gallimard, 1996.

L'essentiel de ce chapitre...

Le bonheur ne se trouve pas dans davantage de confort ou dans l'accumulation de biens de consommation. La vie est extraordinairement agréable lorsqu'on est totalement engagé dans une activité qui nous passionne. Pour entrer dans le *flux* il faut savoir choisir des problèmes intéressants à résoudre ainsi que des objectifs motivants qui correspondent à nos capacités. Ensuite, il suffit de se laisser entraîner par ce courant en faisant ce qu'il y a à faire et sans se poser d'autres questions.

Même si ce mot en révolte beaucoup, le pardon est une pratique importante pour la recherche du bonheur. Savoir pardonner c'est d'abord arrêter de se faire du mal tout seul. C'est se libérer du passé et se donner l'opportunité de grandir. Mais avant de pouvoir vraiment pardonner, il faut d'abord découvrir le message contenu dans notre colère. Ensuite, on pourra comprendre que l'autre ne pouvait pas agir autrement que comme il l'a fait. Quoi qu'il nous ait fait, c'était pour lui, et à ce moment-là, sa meilleure solution. Grâce au pardon on peut découvrir que l'autre est comme nous-même et que les reproches qu'on lui fait sont d'extraordinaires indices pour repérer et corriger ce que l'on ne voit pas en soi.

La souffrance est proportionnelle à la différence qui existe entre ce qui est et ce que nous voudrions que cela soit. Plus la différence est importante et plus nous souffrons. Mais plus nous serons capables de nous dégager du monde intérieur de nos pensées pour observer *silencieusement* la réalité de ce qui nous arrive, plus nous pourrons vivre en harmonie avec les autres et avec la vie.



Annexe

Personnalisez votre boîte à outils

Les émotions sont comme un toboggan. Plus on attend pour réagir, plus il est difficile de stopper la chute et de remonter la pente.

Pour se rappeler quelque chose d'important, certaines personnes font un nœud à leur mouchoir. C'est un bon procédé. Mais quand on est plongé dans un problème, une difficulté ou dans une émotion particulière et qu'on n'a pas fait de nœud à son esprit, on se trouve entraîné là où l'on ne voudrait pas aller.

Ces dernières pages sont destinées à regrouper la référence et la page de chacun des exercices ou des outils qui vous ont semblé particulièrement utiles, intéressants ou adaptés à votre personnalité.

Cette liste sert à retrouver facilement ce qui va vous aider à stopper ou à surmonter les problèmes ou les situations qui réapparaissent plus ou moins souvent dans votre vie.

N'oubliez pas d'inscrire les outils qu'on néglige à cause de leur trop grande simplicité et auxquels on repense lorsqu'il est trop tard ou quand tout est devenu compliqué.

Gardez ce livre à portée de main et relisez régulièrement cette liste pour éviter que les mêmes (mauvaises) choses ne vous envahissent à nouveau ou ne s'aggravent inutilement.

Nom de l'outil ou de l'émotion à traiter

page

-
-
-
-
-
-
-
-



Bibliographie

Itzhak Bentov, *Univers vibratoire et conscience*, Dangles, 1991.

Élisabeth Berthou, « Le Sens de la vie », *Courrier international*, 11 août 2003.

Roger Callahan, *Stimulez votre guérisseur intérieur*, Guy Trédaniel Éditeur, 2003.

Roger Callahan, *Cinq minutes pour traiter vos phobies*, Le Souffle d'Or, 1995.

Roger Callahan, *Cinq minutes pour vaincre l'anxiété*, Le Souffle d'Or, 1995.

Dale Carnegie, *Comment dominer le stress et les soucis*, Flammarion, 1994.

Dominique Chalvin, *Utiliser tout son cerveau*, ESF, 1991.

Andrew Cohen, Ken Wilber et Emmanuelle Lesseps, *Vivre l'éveil*, La Table Ronde, 2004.

André Comte-Sponville, *Présentations de la philosophie*, Albin Michel, 2000.

André Comte-Sponville, *L'esprit de l'athéisme*, Albin Michel, 2006.

Émile Coué, *Œuvres complètes*, Astra, 1976.

Jean-Pierre Couwenbergh, *Chromothérapie et Luminothérapie*, Eyrolles, 2006.

- Dalaï-Lama, *Le Sens de la vie*, J'ai lu, 1996.
- Dalaï-Lama et Howard Cutler, *L'Art du bonheur*, Robert Laffont, 1999.
- Dr Roger Dalet, *Supprimez vous-même vos douleurs par simple pression du doigt*, Trévisse, 1978.
- Jean-François Decker, *Mieux connaître sa personnalité*, Eyrolles, 2003.
- Delay et Pichot, *Abrégé de psychologie*, Masson, 1975.
- Philippe Delerm, *La Première Gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, Gallimard, 2002.
- Arnaud Desjardins, *Pour une mort sans peur*, La Table Ronde, 1983.
- Arnaud Desjardins et Véronique Loiseleur, *L'Audace de vivre*, Pocket, 2000.
- Priscilla Donovan et J. Wonder, *Les Secrets de la flexibilité*, Éditions de l'Homme, 1993.
- Sarah Famery, *Arrêter de culpabiliser*, Eyrolles, 2004.
- Sarah Famery, *Avoir confiance en soi*, Eyrolles, 1999.
- Sarah Famery, *Savoir et oser dire non*, Eyrolles, 2000.
- Guy Finley, *Lâcher prise*, Le Jour Éditeur, 1993.
- Guy Finley, *Les Clés pour lâcher prise*, Le Jour Éditeur, 1995.
- Shakti Gawain, *Vivez dans la lumière*, Le Souffle d'Or, 1986.
- Malcolm Gladwell, *La Force de l'intuition*, Robert Laffont, 2005.
- Pierluigi Graziani et J. Swendsen, *Le Stress*, Nathan Université, 2004.
- Dr Ghéorghii Grigorieff, *L'Acupuncture*, Eyrolles, 2004.
- Douglass E. Harding, *Vivre sans stress*, L'Originel, 1994.
- Douglass E. Harding, *Vivre sans tête*, Le Courrier du Livre, 1978.
- Didier Hauvette, *Le Pouvoir des émotions*, Éditions d'Organisation, 2004.

- Lucien Israël, *Cerveau droit, cerveau gauche*, Plon, 1995.
- Julian Jaynes, *La Naissance de la conscience dans l'effondrement de l'esprit*, PUF, 1994.
- Carl G. Jung, *Dialectique du Moi et de l'inconscient*, Gallimard folio, 1964.
- Krishnamurti, *La Flamme de l'attention*, Éditions du Rocher, 1987.
- Krishnamurti, *Le Livre de la méditation et de la vie*, Stock Livre de Poche, 1997.
- Krishnamurti, *Cette lumière en nous*, Livre de Poche, 2000.
- Laporte-Castelnau et Laporte-Darbans, *La Gestion de soi*, ESF, 1994.
- Michelle Larivey, *La Puissance des émotions*, Éditions de l'Homme, 2002.
- Robert Linssen, *L'Éveil suprême*, Le Courrier du Livre, 1976.
- Véronique Loiseleur, *Anthologie de la non-dualité*, La Table Ronde, 1981.
- Dudley Lynch et Paul L. Kordis, *La Stratégie du dauphin*, Éditions de l'Homme, 1994.
- Sophie Madoun et D. Dumonteil, *ABC de l'EMDR*, Grancher, 2005.
- Sophie Merle, *EFT, Technique énergétique pour la santé, l'épanouissement affectif et la plénitude matérielle*, Éditions de Médicis, 2004.
- Friedrich Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*, Flammarion, 2005.
- Michel Onfray, *Traité d'athéologie*, Grasset, 2005.
- Charles Péguy, *Le Porche du mystère de la deuxième vertu*, Gallimard (Poche), 1986.
- Christelle Petitcollin, *Émotions mode d'emploi*, Jouvence, 2003.
- Platon, *La République*, Livre de Poche, 2002.

Rosetta Poletti et Barbara Dobbs, *Accepter ce qui est*, Jouvence, 2004.

Matthieu Ricard, *Plaidoyer pour le bonheur*, NIL Éditions, 2003.

Jacques Roques et David Servan-Schreiber, *EMDR*, La Méridienne, 2004.

Schmidt, *Le Hasard n'existe pas*, Astra, 1996.

Martin Seligman, *Authentic Happiness*, Free Press, 2002.

Martin Seligman, *Changer, oui c'est possible*, Éditions de l'Homme, 1999.

David Servan-Schreiber, *Guérir*, Robert Laffont, 2003.

Francine Shapiro, *Des yeux pour guérir*, Seuil, 2005.

Chögyam Trungpa, *Pratique de la voie tibétaine*, Seuil, 1976.

Chögyam Trungpa, *Le Mythe de la liberté*, Seuil, 1979.



Quelques liens Internet

Le guide des émotions, une version Internet abrégée du livre *La Puissance des émotions* de Michelle Larivey :

<http://redpsy.com/guide/>

De l'hypnose à la sophrologie :

<http://www.medecines-douces.com/charcot.htm>

Pour découvrir la sophrologie :

<http://www.sophrologie-info.com/index.html>

Thérèse Bertherat (l'antigymnastique) :

<http://www.antigymnastique.com/francais/auto.html>

Pour télécharger gratuitement le manuel complet de la technique EFT (*Emotional Freedom Techniques*) mise au point par Gary Craig :

<http://www.emofree.com/downloadeftmanual.asp>

Pour découvrir d'autres techniques de libération émotionnelle :

http://www.unisson06.org/dossiers/relation_aide/encyclo_sante.htm

Pour résumer l'EFT en un clin d'œil :

http://www.denisjaccard.ch/pdf/planche_eft.pdf

Le site français de l'EFT qui contient beaucoup d'exercices guidés :

<http://www.sophiemerle.com/Fondation-EFT/fondation-francaise-eft.php>

Émile Coué présente sa méthode dans cet enregistrement original qui date de 1923 :

http://www.methodecoue.com/coue_mp3.htm

Ken Wilber, « Une spiritualité qui transforme » :

<http://www.wie.org/FR/j20/wilber.asp>

Mihaly Csikszentmihalyi, « Dans le courant avec l'âme » :

<http://www.wie.org/FR/j21/csiksz2.asp>

Martin Seligman (interview en anglais) :

<http://www.eqtoday.com/optimism/seligman.html>

Un site et des exercices passionnants pour découvrir ce que l'on est vraiment, le « je suis » fondamental, son « *essence transparente comme le verre* » :

http://www.headless.org/French/main_fr.html

L'original en couleur de l'effet Stroop et autres exercices :

<http://ophtasurf.free.fr/vue/faitesun.htm>

Index



A

Abstraction 176
Accablement 202
Accepter la réalité 338
Activité physique 48
Acupuncture 194
Addiction 137
Adrénaline 26
Affection 163
Affolements 201
Agacement 106
Agitation 94
Agrément 159
Agressivité positive 153
Allégresse 159
Ambivalence 77
Amélioration 272
Amour 162
Angoisse 141, 267, 288
Antagonisme 110
Anticipation 134
Anxiété 140, 288
Apathie 203
Appréhension 135
Art 176
Arthrite 59
Arthrose 59
Aspiration 157
Attachement 163
Attitude physique 61
Autocensure 203
Autodestruction 222
Auto-sabotage 218
Autosuggestion 265

B

Baby-blues 35
Bavardage mental 253
Bégaiement 99
Blues 152
Bonheur 160
Bouffées de chaleur 150
Bourdonnements 150

C

Cafard 131, 152
Catastrophe naturelle 191
Certitude 280
Cerveau 20
Cerveau reptilien 171
Cerveau triple 171
Chagrin 131
Claustrophobe 254
Clef du changement 239
Colère 108, 288, 295
Colères 202
Compassion 338
Compétition 67
Comportements 174
Compulsion 158
Compulsions 202
Concupiscence 113
Confiance en soi 201, 203
Confusion 81, 201
Confusion d'apprentissage 85
Confusion écran 84
Confusion mentale 84
Confusion physique 83
Constipation 33
Contentement 159, 202
Cortex 175
Cortisone 27
Courage 96, 203
 Crainte 135
Crise de panique 149
Crispation 59
Culpabilité 202
Cupidité 113

D

Déception 87, 126
Déception croisée 127
Découragement 128, 203
Défaitisme 31, 218
Dégout 130
Délectation 160
Dénégation 132

Dénonciation 123
 Dépendance 135
 Dépendance affective 137
 Dépression 152
 Dépression saisonnière 54
 Déprime 131, 152, 198, 296
 Désactivation 208
 Désir 157
 Désœuvrement 75, 87
 Détachement 302
 Deuil 131, 153
 deuil 153
 Diabète 28
 Diarrhées 150
 Digipression 195
 Doute 201
 Droitier 232
 Durée des émotions 295
 Dynamisme 158, 201

E

Éblouissements 150
 Écœurement 130
 Effet Stroop 228
 Effroi 135
 EFT (Emotional Freedom Techniques) 205
 Egobésité 339
 ELD 35
 Embarras 79
 EMD 182
 EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) 191
 Émerveillement 160
 Émotions de longue durée 30
 Endorphine 27
 Énergie du corps 193
 Énervement 106
 Ennui 75
 Enthousiasme 160
 Envie 113, 157
 Épouvante 135
 Estime de soi 153

Éveillé 320
 Évitement 93
 Évolution du cerveau 169
 Expérience 174
 Extase 160

F

Faciliter l'endormissement 279
 Fainéantise 87
 Fatigue 85
 Fébrilité 106
 Fierté 161
 Flow 326
 Force du jugement 294
 Frayeur 135
 Frustration 109, 113

G

Gaucher 232
 Gêne 92
 Geste mental 302
 Gorge serrée 100
 Gourous 320

H

Haine 110, 290
 Haines 202
 Harcèlement moral 31
 Harcèlement sexuel 31
 Hémisphère droit 231
 Hémisphère gauche 230
 Hiérarchie 174
 Honte 88, 295
 Hostilité dissimulée 31
 Humilité 109, 323
 Hyperactivité 95
 Hypersomnie 55
 Hypertension 27
 Hypnose 272
 Hypochondriaque 251
 Hypothalamus 20

I

Idée fixe 158, 290
Idées fixes 202
Identité 311
Imagination 241
Imagination active 241
Imagination créatrice 264
Imagination passive 241
Imitation 60
Impardonnable 330
Impatience 106
Impuissance 107, 129, 267
Indignation 118
Injustice 113
Insatisfaction 108
Insécurité 116
Insomnie 142
Invalidation 154

J

Jalousie 115, 289
Joie 160
Jouissance 160
Jubilation 160
Jugements de valeur 174

L

Lapsus 236
lapsus 236
Le système nerveux autonome
23
Luminothérapie 56

M

Magnanimité 329, 332
Magnétisme 272
Maître 320
Mal de dos 31
Malaise 93
Maltraitance 191
Manipulateur type I 122
Manipulateur type II 122

Manipulateur type III 122
Manipulation 120
Manque 34
Masochiste 297
Mécanisme « atteindre/s'éloigner » 237
Mécanisme respiratoire 42
Mélancolie 75, 131
Mépris 295
Méridiens 195
Méthode Coué 254
Migraine 101
Monotonie 75
Morosité 131
Mushotoku 311, 323

N

Nausées 150
Négociation 132
Névrose 316
Nonchalance 87
Nostalgie 77

O

Obsessions 202
Oisiveté 87
Oppressions 150
Orgueil 161
Origines de la souffrance 251

P

Palpitations 150
Panique 149, 202
Parano 252
Paresse 87
Passion 163
Patience 102
Pendant 163
Pensée positive 264
Pensées négatives subconscientes 218
Persistance des émotions 253

Perturbation énergétique 207
 Peur 133, 267, 296
 Peur irrationnelle 135
 Peur rationnelle 135
 Peurs 201
 Peurs ataviques 174
 Phobie 267
 Phobies 151, 202
 Phrase d'acceptation 219
 Plaisir 159, 160
 Plénitude 202
 Points sensibles 220
 Prendre du recul 311
 Pression extérieure 101
 Pression intérieure 101
 Psychose 316
 Puissance intérieure 108
 Pulsions 174, 227

Q

QI 207

R

Rage 117
 Rancune 111, 267
 Rancunes 202
 Récompense 160
 Reconstruction 103
 Réflexe 19
 Réflexe détente 39
 Refuser la réalité 336
 Relaxation 46
 Remords 202
 Répétition 266
 Respiration 40
 Respiration basse 42
 Respiration haute 41
 Respiration moyenne 41, 43
 Respiration profonde 43
 Respiration réflexe 43
 Responsabilité 109
 Ressenti corporel 184
 Rétention d'eau 28

Retournement d'intention 218
 Révolte 118
 Rhumatismes 28
 Rougissement 96
 Rupture 123

S

Satisfaction 159
 Schéma énergétique 223
 Schéma mental 183
 Sectes 320
 Sérénité 164, 337
 Société 131
 Sophrologie 174
 Soucis 202
 Spleen 152
 Stimulation 113
 Sueurs froides 150
 Suggestion 265
 Symbole 176
 Sympathie 163
 Système hormonal 25
 Système limbique 173
 Système nerveux central 21
 Système nerveux périphérique 22
 Système orthosympathique 23
 Système parasymphatique 24

T

Tachycardie 27
 Technique de désactivation 210
 Technique du cheval de Troie 257
 Temporisation 84
 Tendresse 163
 Terreur 135
 Thérapie du Champ Mental (TCM) 205
 Tics 97
 Timidité 102, 267
 Timidité, trac 201
 Tolérance à l'imprévu 81
 Tomatis 99

Trac 135, 201
Trahison 122
Transformation 315
Translation 315
Transpiration 97
Trauma physique 191
Traumatisme 185
Tremblement 98
Tristesse 131, 153
Trouble Affectif Saisonnier 54

U

Ulcères 27
Urée 28

V

Valeur du pardon 329
Valeurs 174
Vanité 161
Vantardise 161
Vengeance 111, 202
Vertiges 150
Victime 114
Viol 191
Violence 119
Violence conjugale 31
Virus mental 259
Vitalité 158
Volonté 239

Table des matières



Sommaire	7
Introduction	9
Comprendre ses émotions.....	10
Traverser ses émotions.....	11
Un outil peut en cacher un autre.....	12

Partie I
**Comprendre
ses émotions**

Chapitre 1 : Le corps des émotions	17
Le corps est le support de nos émotions	17
À quoi servent les émotions ?.....	19
Tout part du cerveau	20
Émotions et système nerveux	21
Le système nerveux central.....	21
Le système nerveux périphérique.....	22
Le système nerveux autonome.....	23
Émotions et hormones	25
L'adrénaline	26
La cortisone et l'endorphine	27
Le cycle naturel des émotions.....	29
Les émotions de longue durée (ELD).....	30
Le cycle avorté des ELD.....	31
Les dégâts collatéraux des ELD	32
Les drogués à l'ELD.....	33
Comment devient-on « accro » à l'ELD ?	34
Sortir du piège de l'ELD.....	35
Chapitre 2 : Calmer les émotions	39
Le réflexe détente.....	39
Émotions et respiration	40
Les différents types de respiration	41
Le mécanisme respiratoire.....	42
La respiration abdominale consciente	45
Émotions et activité physique.....	48
Marcher vite ou trotter	48
Trotter sans se décourager	49
Fixer des objectifs raisonnables.....	49
Quelques conseils avant de partir.....	51
Le deuxième souffle.....	52

Le judo du stress.....	53
La dépression saisonnière.....	54
Les symptômes	55
Les causes	55
La luminothérapie.....	56
Quelques chiffres.....	57
La boîte à outils du stress	58
La détente, c'est l'absence de tension.....	58
La valeur des petites choses.....	59
Ce qui fatigue le plus.....	60
Les problèmes.....	60
Être ou ne pas être quelqu'un.....	60
L'attitude physique.....	61
Chapitre 3 : Le code des émotions.....	63
Le rôle des émotions	63
Faut-il cacher ou refuser ses émotions ?.....	66
Les maux du corps et les mots de l'esprit	68
Comment décoder les émotions ?.....	70
Comment bien utiliser ce dictionnaire émotionnel ?.....	72
Chapitre 4 : Le dictionnaire émotionnel du doute	75
L'ennui	75
La nostalgie.....	77
L'ambivalence	77
L'embarras	79
La confusion	81
La fatigue	85
La paresse	87
La honte	88
Chapitre 5 : Le dictionnaire émotionnel du refus	91
La gêne.....	92
Le malaise	93
L'agitation	94
L'hyperactivité	95
Le rougissement	96
Les tics	97
La transpiration.....	97
Le tremblement	98
Le bégaiement.....	99
La gorge serrée	100
La migraine.....	101
La timidité.....	102

Chapitre 6 : Le dictionnaire émotionnel de la colère.....	105
L'impatience	106
L'agacement	106
L'impuissance	107
La colère.....	108
La haine.....	110
La rancune	111
L'envie	113
La frustration.....	113
La jalousie	115
La rage.....	117
La révolte.....	118
La violence	119
La manipulation	120
La trahison.....	122
Chapitre 7 : Le dictionnaire émotionnel du stress	125
La déception	126
Le découragement	128
L'impuissance	129
L'écoeurement et le dégoût	130
La tristesse	131
La peur	133
La dépendance.....	135
Le message.....	136
À quoi sert la dépendance ?	136
La dépendance affective.....	137
Comment conduire cette émotion ?	138
Derniers conseils	139
L'anxiété	140
Le message.....	140
Comment conduire cette émotion ?	140
L'angoisse.....	141
À quoi sert l'angoisse ?	141
Le message.....	143
Comment conduire cette émotion ?	143
Les stratégies de l'angoisse	143
Comment conduire cette émotion ?	147
Ça s'en va et ça revient.....	148
La panique	149
Les phobies	151
La dépression.....	152
De la tristesse et de la colère.....	153

Pourquoi déprime-t-on ?	153
L'invalidation	154
Le message	155
Comment conduire cette émotion ?	155
Chapitre 8 : Le dictionnaire des émotions agréables	157
Le désir	157
Le contentement	159
Le plaisir	160
La fierté	161
L'amour	162
La sérénité	164

Partie II

Traverser ses émotions

Chapitre 9 : Trois cerveaux pour une émotion	169
L'évolution du cerveau	169
Le cerveau reptilien	171
Le système limbique	173
Le cortex et ses deux hémisphères	175
Réorganiser ses émotions	176
Chapitre 10 : Désensibiliser les émotions	181
Les origines	181
Pourquoi désensibiliser une émotion ?	182
Un peu de théorie	182
Qu'est-ce qu'un schéma mental ?	183
Comment effacer un schéma mental ?	183
La procédure de désensibilisation	183
1°) Comment identifier physiquement l'émotion à neutraliser ?	184
2°) Pratiquer des mouvements oculaires horizontaux	185
Pourquoi ça marche ?	185
La foire aux questions	187
Combien de temps une séance doit-elle durer ?	187
Quand faut-il s'arrêter ?	187
Que faire si le ressenti n'est pas assez précis ?	188
Comment désensibiliser une résistance ?	189
Que faire si une émotion revient ?	189
Pourquoi faut-il rester concentré sur le ressenti d'une émotion ?	189

Que faire si rien ne se passe ?	190
Que veut dire « se poser des questions » ?	190
Existe-t-il des professionnels de cette technique ?	191
Chapitre 11 : Neutraliser les émotions.....	193
L'énergie du corps	193
Énergie et acupuncture	194
La digipression	195
Digipression, déprime et dépression	197
Une autre série de points pour se faire du bien quand on n'a pas le moral	198
Libérer les émotions, un point c'est tout !.....	200
Confusion, indécision.....	201
Timidité, trac et craintes de toutes sortes	201
Peurs, panique et phobies.....	201
Haine, colère et vengeance.....	202
Idées fixes, envies et obsessions	202
Le point des masos	202
Ennui, découragement et autocensure	203
Apathie	203
Les émotions chroniques ou récurrentes	203
Chapitre 12 : Désactiver les émotions.....	205
Les origines.....	205
Qu'est-ce qu'une perturbation énergétique ?	207
Les fondements de la désactivation.....	208
La technique de désactivation	210
1) Étiqueter l'émotion à désactiver.....	211
2) Rééquilibrer la perturbation énergétique	212
3) Évaluer les résultats	214
4) Les cycles supplémentaires	216
Le retournement d'intention.....	218
Comment corriger un possible retournement d'intention ?	218
Les points sensibles	220
Les retournements d'intention extrêmes.....	222
La foire aux questions	222
Que se passe-t-il si je n'ai pas de retournement d'intention ?	222
Pourquoi faut-il répéter plusieurs fois la phrase d'acceptation ?	223
Est-il important de croire à ce que l'on dit ?.....	223
Faut-il être concentré sur ce que l'on dit ?.....	223

Y a-t-il une manière particulière de dire cette phrase ?	223
Qu'en est-il de la phrase d'acceptation quand on refait de nouveaux cycles ?	224
Chapitre 13 : Les ressorts cachés de l'émotion.....	227
Les mots pour le dire.....	227
La clef du mystère	229
L'hémisphère gauche est analytique et verbal	230
L'hémisphère gauche a le sens du détail.....	230
L'hémisphère gauche est conservateur	230
L'hémisphère gauche n'est pas à l'aise avec les émotions...	231
L'hémisphère droit est intuitif et non verbal	231
L'hémisphère droit globalise	231
L'hémisphère droit est ouvert au changement	232
L'hémisphère droit est émotionnel.....	232
Gaucher ou droitier du cerveau ?	232
Les bases du changement	237
« Je t'aime moi non plus ».....	238
La clef du changement	239
Les différentes formes d'imagination.....	241
L'imagination active	241
L'imagination passive.....	241
Imagination, émotions et réalité	242
La puissance de l'imagination	244
Volonté et imagination.....	247
Chapitre 14 : Transformer les émotions.....	251
Les origines de la souffrance	251
Peut-on penser deux choses à la fois ?	252
La persistance des émotions	253
« Je vais bien, tout va bien... ».....	254
Dompter son imagination	255
Imagination active et imagination passive	256
Cheval de Troie ou cheval de Troyes ?	257
Le cheval de Troyes	258
Chapitre 15 : La technique à Émile	261
À quoi ça sert ?	261
Que signifie toucher le fond ?.....	261
Un bon virus nommé Émile.....	262
Pourquoi ça marche ?	264
Suggestion et autosuggestion	265
Autosuggestion et répétition.....	266

Quinze mots qui changent tout	269
« Tous les jours... je vais de mieux en mieux. ».....	269
« Tous les jours, <i>et à tous points de vue</i> , je vais de mieux en mieux. »	270
Comment ça marche ?.....	272
La pratique.....	272
La foire aux questions	274
Le nombre de répétitions est-il important ?	274
Y a-t-il des moments privilégiés pour utiliser la technique à Émile ?	274
Est-il possible de pratiquer cette technique plusieurs fois dans la journée ?	274
Est-ce que je peux utiliser la technique à Émile avec d'autres techniques ?.....	275
Existe-t-il des raisons qui empêcheraient cette technique de fonctionner ?	275
Est-ce que je peux observer que les problèmes ont disparu ?	275
Lorsque je me rends compte d'un point faible, est-ce que je peux affirmer son contraire ?.....	276
Que se passe-t-il si j'oublie de pratiquer la technique à Émile ?	276
Peut-on utiliser cette technique longtemps ?.....	276
Je n'obtiens pas ce que je désire	277
La technique ne marche pas bien.....	277
La technique à Émile se suffit-elle à elle-même ?.....	278
Est-ce qu'on peut tout soigner avec la technique à Émile ?	278
Les extensions de la technique	279
Quand on retombe dans l'ornière.....	279
Douleurs ou difficultés passagères	281
Problèmes ponctuels	281
Chapitre 16 : Comment vivre avec les émotions.....	285
Émotions et pensées.....	286
Comment les émotions nous piègent	287
L'émotion est une histoire sans fin.....	288
L'émotion sélectionne les idées qui lui conviennent et bloque les autres.....	289
L'émotion est une idée fixe	290
L'émotion réduit notre espace de pensée.....	290
L'émotion se conjugue toujours au présent	291
L'émotion est hors du temps.....	292
L'émotion me fait croire qu'elle est très réelle !.....	293
L'émotion s'auto-entretient.....	293

La force du jugement	294
La durée des émotions	295
Comment accepter et ressentir ce qu'on n'aime pas ?.....	297
« Tu veux ou tu veux pas ? »	298
Faire taire l'hémisphère gauche	299
Ressentir pour ne plus souffrir	301
Ressentir une émotion	302
La foire aux questions	303
Qu'est-ce que ressentir ?	303
Faut-il faire quelque chose de spécial quand on ressent ?..	304
Est-il difficile de ressentir ce qu'on n'aime pas ?.....	304
Est-ce qu'on peut ressentir et réfléchir en même temps ? ..	304
Je ressens bien les sensations, mais l'émotion revient plus tard	305
Chapitre 17 : Sortir des émotions.....	307
Quelle réalité pour nos pensées ?	307
Qui suis-je ?.....	309
Prendre du recul	311
« Mon nom est personne »	313
Translation et transformation	315
Être et ne pas être... quelqu'un.....	316
Quelques définitions pour ne pas se perdre.....	320
Chapitre 18 : Et le bonheur dans tout ça ?.....	325
Qu'est-ce que le flow ?	326
Comment être dans le flux ?	327
La véritable valeur du pardon.....	329
Le prix de l'impardonnable.....	330
Comment pardonner ?	331
Une télévision de 2 500 ans.....	333
À cheval entre deux mondes	334
Maître du monde ou maître de son monde ?.....	336
Refuser la réalité.....	336
Accepter la réalité.....	338
Annexe : Personnalisez votre boîte à outils	343
Bibliographie.....	347
Quelques liens Internet	351
Index	353
Table des matières	359