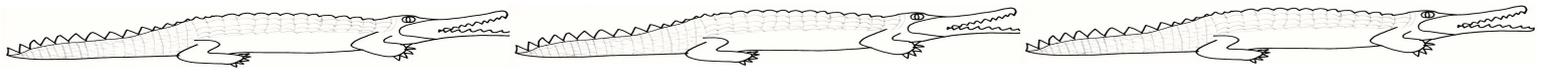


Le petit Guide de

l'émotion



Décodez le langage de votre cerveau reptilien
pour vous réconcilier avec vous-même
et avec les autres,
pour déployer votre potentiel de pensée,
de parole et d'action.

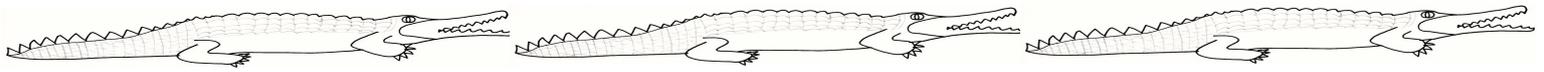


L'association **Emotion en Corps à Cœur** a vocation à faire connaître la logique de vie contenue dans le processus émotionnel au plus grand nombre, sous forme de documents, conférences, ateliers, entretiens personnalisés...

Contact : 06 63 81 32 01 • infos.emc2@gmail.com

Carole Barut-Jouty est la fondatrice d'**EMC2**. Elle a été formée à la Logique Emotionnelle® et ce guide est directement issu de l'enseignement et des ouvrages de Catherine Aimelet-Périssol.

Pour en savoir plus : emc2-asso.fr



Logique, L'émotion ?

Difficultés de communication, de motivation, dépendance, sentiments de solitude, culpabilité, crises d'angoisse, agressivité, stress, burn out...

Ces douleurs sont avant tout les témoins d'émotions mal comprises et débordantes... ou étouffées. Pourtant la peur, la colère et la tristesse sont un langage intelligent. Nos émotions répondent à une logique implacable, la logique du vivant.

C'est le cerveau, grand organisateur de cette « bio-logie », qui modèle nos ressentis et nos comportements, si souvent commentés comme irrationnels par nous et dysfonctionnels par les autres. Connaître et comprendre ce langage, c'est se libérer de l'emprise que nos émotions ont sur nos choix et nos rencontres.

Le langage du « crocodile »

Ce mécanisme émotionnel est biologique et automatique, non volontaire et sous le contrôle de la partie la plus archaïque du système nerveux, le cerveau reptilien, autrement nommé le « crocodile ».

On n'échappe pas à son crocodile ! Logé à l'arrière de la boîte crânienne, il dicte notre comportement depuis la nuit des temps dès que nous nous sentons menacé, nous poussant à réagir pour survivre. L'émotion est son langage.

Cette expression venue du plus profond de soi a pour mission de « forcer » l'adaptation quand les informations perçues au dehors viennent se choquer sur les besoins du dedans.

Pour... quoi ? Pour rester en vie, exister. Tout notre système nerveux concourt à cette recherche d'intégrité : du vieux cerveau reptilien au cerveau néocortical, le plus récent, en passant par le cerveau limbique, lieu stratégique de la mémoire et des apprentissages.

Comment ça marche ?

L'émotion s'exprime d'abord par des sensations, véritable signal d'alarme qui nous alerte et augmente notre état de vigilance en rapport avec une situation perçue comme un danger. Pourquoi un danger ? Du fait de la vulnérabilité de notre structure corporelle, nous nous sentons parfois menacé. Nous éprouvons alors une fugace sensation de vide intérieur, de manque. Nous tardons à nous adapter en conscience.

Une réaction de défense immédiate s'impose à soi, une pression intérieure nous pousse à réagir en urgence pour pallier le manque... et sauver notre peau. Nos réactions sont défensives, voire offensives. Leur fonction est de satisfaire nos besoins fondamentaux de vie dans l'urgence du très court terme. Elles ne nous posent aucun problème quand nous sommes confrontés à un « vrai » danger.

Pourquoi ce vécu de danger nous affecte-t-il aussi dans des situations où notre structure corporelle n'est apparemment pas menacée ? Au travail, en famille, dans notre vie ordinaire ? L'émotion, avec les nombreux symptômes qui l'accompagnent, témoigne d'un écartèlement.

Entre « ce dont j'ai besoin pour être intègre » et un « interdit au nom de l'autre », nos réactions de défense tentent de combler, dans l'urgence, cet écart. Car, pour notre « crocodile », cet écart est vécu comme une menace de mort, en écho à des expériences passées qu'il a pris l'habitude de traiter, à sa manière...

Si nous ne prenons pas conscience du message vital que véhiculent nos émotions, alors nos réactions du court terme deviennent un mode d'adaptation à long terme. Peu à peu prisonnier de nos mémoires et de nos « évidences », nous justifions, expliquons, élaborons des croyances et principes



généraux qui peuvent n'être que l'écho en miroir d'un choc émotionnel initial – le mental est alors pris en otage par le cerveau reptilien.

Petit guide de l'émotion

Peur, colère, tristesse... l'émotion raconte ce désordre intérieur.

Des comportements réactifs de fuite, de lutte et de repli sur soi sont les mouvements réactifs automatiques et intelligents qui leur sont associés.

Nos émotions, toutes nos émotions, répondent à une intention intelligente de vie. Même la peur, jusqu'à l'angoisse et les phobies ; même la colère, jusqu'à l'agressivité et la violence ; même la tristesse, jusqu'à la dépression voire le suicide, s'inscrivent dans cette logique de vie. D'où l'importance d'en comprendre le message avant d'atteindre ces extrêmes.

C'est faute d'écouter leur signal fait de sensations discrètes et ponctuelles que nous finissons par subir un état de stress au long cours. La maladie est ainsi, paradoxalement, l'ultime expression d'un message d'auto-guérison. A nous de l'entendre quand il en est encore temps...

La liberté passe par l'intérieur

Éprouvante, l'émotion est une invitation à prendre en considération nos besoins vitaux et à les nourrir autrement, en conscience.

Dans l'émotion, deux voies s'offrent à nous :

Soit nous faisons la sourde oreille au message du « crocodile » et à l'intention vivante contenue dans l'émotion. Le « reptile » prend alors les commandes.

Soit nous prenons en compte le message et l'intention grâce à nos structures cérébrales plus récentes, notamment le néocortex. Nous écoutons alors l'intention intelligente du processus émotionnel et accueillons notre vulnérabilité.

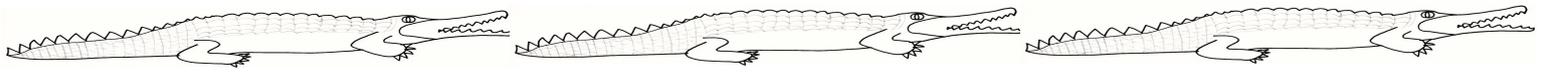
Cette information venue de notre être le plus intime est la plus fiable. Elle est comme une invitation à stimuler notre créativité pour nous adapter à la situation dans le respect de soi et des autres, autrement que sous la pression des réactions défensives.

L'émotion nous renseigne sur nos besoins fondamentaux, comme la faim et la soif nous informent sur nos besoins de manger et de boire. Cette information est utile et chargée de sens – même quand elle passe par la souffrance.

Décoder le message de la peur, de la colère et de la tristesse ouvre sur le choix d'une action à mener et inaugure une vraie libération. Le vrai danger, pour soi comme pour la collectivité, serait de nier, de rejeter ou subir l'émotion, sans en entendre l'intelligence et sans inventer de nouvelles réponses plus « écologiques » pour nous-même et pour notre entourage.

L'émotion, voie de simplicité

L'émotion est un langage universel, même si les cultures et les histoires de chacun diffèrent. Le tout petit bébé le connaît instinctivement. Peu à peu, sous l'impact de l'éducation, de la socialisation et d'événements déstabilisants, nous en perdons l'usage. Heureusement, celui-ci revient au fur et à mesure que nous nous exerçons. Quand nous comprenons ce que la peur, la colère et la tristesse ont à nous dire, nous pouvons nous libérer d'automatismes et d'évidence mis en place par nos expériences passées pour agir en conscience au présent.



Oser être soi passe par la reconnaissance du fonctionnement de notre réalité. L'aveu à soi-même de notre vulnérabilité, de notre impuissance à être parfait et autre que ce que nous sommes, vient libérer la richesse de notre potentiel.

Les besoins fondamentaux

Grâce à nos sensations, nous sommes informés sur nos besoins vitaux, à l'origine de nos motivations. Pour être au monde, nous disposons d'un corps, structure physiologique vulnérable. De la plante aux mammifères, et bien sûr l'Homme n'échappe pas à la règle, chaque espèce vivante s'adapte pour garantir sa vie et satisfaire ses besoins propres, à commencer par les besoins primaires pour alimenter la structure. Entre adaptation au milieu extérieur et écologie intérieure, la structure gère son équilibre.

L'équilibre intérieur est géré via un système autonome : le neurovégétatif. Mais la structure a aussi des besoins qui dépendent de son environnement, comme l'air, l'eau, de quoi manger... Les premières sensations pour nous presser à nourrir nos besoins, que nous savons décoder, sont le sommeil, la soif, la faim.

Nous avons aussi d'autres besoins, moins primaires et néanmoins incontournables, pour préserver notre intégrité d'être. En premier lieu le besoin d'être en sécurité dans notre environnement, mais aussi le besoin d'être identifié au sein de notre groupe social. Et enfin, un besoin plus spécifiquement humain, celui d'être une personne singulière qui mène un projet. A eux tous, ils constituent le besoin générique d'intégrité, tant physiologique que psychique – homéostasie, en terme médical.

Ces besoins fondamentaux sont à l'origine de notre motivation et des sensations de satisfaction. Ils sont aussi à l'origine de nos frustrations et des sensations douloureuses de manque. C'est à ce moment-là que se déclenche l'émotion racine, la peur, pour nous pousser à pallier ce manque.

Le besoin de Sécurité

Etre sûr et confiant dans son abri et pouvoir y dormir sur ses deux oreilles... être libre de ses mouvements pour pouvoir se sortir des dangers de l'environnement.

Le Besoin de Sécurité va donc s'organiser autour de deux polarités, l'une statique (sûreté) et l'autre dynamique (liberté).

La sécurité est affaire de structure dans le monde matériel, à commencer par notre propre structure corporelle, par nature vulnérable. C'est un espace fiable qui nous envoie les informations dont nous avons besoin pour vivre.

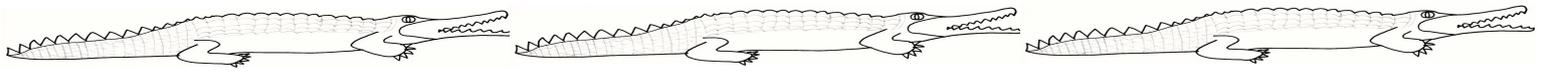
Ainsi la faim quand nous avons besoin de manger, la soif quand nous avons besoin de boire, la peur quand nous avons besoin de sécurité, qui nous pousse à prendre la fuite pour éviter le danger.

Ce sont donc nos sensations qui sont nos meilleurs guides pour nous signaler nos besoins en manque de satisfaction.

Le besoin d'identité

Pour se protéger de ce qui pourrait les menacer, mais aussi pour mieux assurer les besoins de nourriture, les hommes se sont organisés en groupes.

Au sein de cette organisation, l'individu cherche à trouver sa place, alliant appartenance au groupe et recherche de distinction individuelle.



Le Besoin d'Identité va aussi s'organiser autour de ces deux polarités, statique et dynamique. L'identité est affaire de posture dans le monde relationnel, à commencer par la place que nous occupons dans le groupe, la reconnaissance que nous nous accordons, qui nous est accordée, et celle que nous accordons à notre entourage.

Les apprentissages, la communication participent à l'expression de notre identité. La colère et la réaction de lutte cherchent à défendre une identité qui se voit menacée.

Là encore, c'est la sensation de tension et d'agressivité qui sert d'indicateur sur notre besoin en manque de satisfaction. Attention, il ne s'agit pas d'attendre de l'autre qu'il comble notre manque. Notre besoin ne concerne que nous face à l'autre...

Le besoin de Réalité d'être

Plus en sécurité et mieux ensemble, se développe alors le Besoin très personnel de Réalité d'être, celui de maintenir l'harmonie avec les mondes matériel et relationnel, et de se réaliser dans sa vie. Ce besoin est né de l'alliance des deux besoins précédents dans leurs parties statiques et dynamiques.

Là aussi cohabitent deux polarités, statique dans l'aspiration à l'harmonie et à la paix, dynamique dans la prise d'initiative personnelle.

Le besoin d'exister, et de se faire exister en réalisant sa vie, est plus personnel, et néanmoins s'inscrit dans l'aspiration de la collectivité à évoluer. En cas de panne, nous voilà triste, fatigué.

Cet état de repli sur soi nous signale qu'un défaut dans la satisfaction de notre sécurité et/ou de notre identité nous prive d'harmonie en nous et avec le monde environnant, bloquant notre aptitude à prendre librement une initiative au sein d'un environnement vécu comme trop complexe...

La dépression est l'ultime message du cerveau reptilien pour nous aider à entendre notre besoin d'exister en sécurité et dignement. Le pas suivant, c'est la maladie, c'est-à-dire l'incarnation dans l'organe du conflit intérieur.

La Logique émotionnelle®

La Logique Emotionnelle® (LE) est le modèle biologique du fonctionnement et des mécanismes cérébraux qui régissent l'ensemble de nos comportements et de nos adaptations. Elle est née de la pratique de Catherine Aimelet-Périssol, médecin, homéopathe et psychothérapeute. Son travail se fonde sur les recherches sur le stress d'Henri Laborit et se nourrit sans cesse des découvertes des neurosciences, qui valident son approche.

C'est aussi un processus thérapeutique où l'accompagnement par l'écoute fait émerger les capacités d'autoguérison qui caractérisent l'être vivant.

Pour en savoir plus : logique-emotionnelle.com