

---

# *Un cerveau dans la tempête*

---

*Stress, plaisir, intelligence...*

*Que faut-il savoir de nos mécanismes biologiques ?*

*Comment protéger notre système nerveux, et en tirer le meilleur parti ?*

---

## ***Introduction :***

La vie n'est-elle pas une tempête ? Des émotions, des perceptions, des expériences sensorielles de toutes sortes, quel challenge !

Je n'avais pas idée, avant de monter mon cabinet de coaching, de la somme des difficultés que les gens pouvaient rencontrer, ni des ressources qu'ils pouvaient développer pour s'en sortir...

Toute personne confrontée aux embûches que la vie vient placer sur son chemin, développe de nouveaux talents et une nouvelle intelligence de la vie.

Pour rendre cette démarche plus facile, que faut-il savoir de nos mécanismes psychiques et émotionnels ?

Comment utiliser nos ressources le mieux possible pour résister au stress, profiter du plaisir sans tomber dans le piège du « toujours plus », et si possible, évoluer vers le bonheur et le partage ?

## Sommaire

<b>Où se situe l'intelligence ?</b>	<b>- 7 -</b>
<b>A la lumière de l'intelligence artificielle</b>	<b>- 15 -</b>
<b>L'expérience sensorielle, à la base de toute réflexion</b>	<b>- 33 -</b>
<b>Le système émotionnel</b>	<b>- 34 -</b>
<b>Les émotions chez les animaux</b>	<b>- 44 -</b>
<b>Les émotions vues par l'acupuncture</b>	<b>- 45 -</b>
<b>Le mécanisme du stress</b>	<b>- 47 -</b>
<b>Le mécanisme du plaisir</b>	<b>- 54 -</b>
<b>Comment aider le système émotionnel ?</b>	<b>- 61 -</b>
<b>Le stress au travail</b>	<b>- 77 -</b>
<b>Quand le stress est dû à un traumatisme ancien :</b>	<b>- 95</b>
<b>Lorsque surviennent les angoisses</b>	<b>- 97 -</b>
<b>Quand on doit faire face à la dépression</b>	<b>- 101 -</b>
<b>Lorsque nous sommes inondés de plaisir</b>	<b>- 111 -</b>
<b>Une bonne hygiène émotionnelle</b>	<b>119 -</b>
<b>Les ondes cérébrales</b>	<b>- 123 -</b>
<b>La technologie, à l'appui des états modifiés</b>	<b>- 125 -</b>
<b>Une culture saine et respectueuse de la vie</b>	<b>- 131 -</b>
<b>Annexe 1 : La PNL, en quelques mots</b>	<b>- 135 -</b>
<b>Annexe 2 : Angoisse, mode d'emploi</b>	<b>- 139 -</b>



**« La fonction crée l'organe » (Darwin)**

## ***Les traumatismes liés à un stress passé***

Le passé n'existe plus, excepté en tant que trace laissée dans notre mémoire par les expériences vécues.

Au cours de l'évolution, le cerveau a été programmé pour nous protéger, et comme on l'a vu plus haut, toute expérience douloureuse ou dangereuse reste gravée profondément dans la mémoire, afin que nous demeurions attentifs au moindre signe annonciateur d'une expérience similaire, et que nous puissions nous en écarter à temps.

Pour éviter que le souvenir de l'expérience douloureuse soit trop lourd et nous pénalise tout au long de la vie, le processus de mémorisation est en grande partie inconscient. <sup>1</sup> Il arrive même que certaines personnes deviennent partiellement ou totalement amnésiques. Un de mes clients par exemple, m'a raconté qu'il ne se souvenait plus du tout de ce qu'il avait vécu entre 5 et 8 ans.

Lorsqu'une tranche de vie a été si désagréable qu'il faille tirer sur elle le rideau noir de l'oubli, l'inconscient ne fait pas remonter le souvenir jusque dans les zones

---

<sup>1</sup> « Certaines réactions et certains souvenirs émotionnels peuvent se former sans la moindre intervention de la conscience » Joseph Ledoux.

conscientes. Il l'a pourtant parfaitement enregistré, avec tout le contexte de l'action (images, sons, sensations, odeurs), et d'ailleurs la moindre image ou sensation ayant une ressemblance quelconque avec l'une des scènes qui est à l'origine du danger ou de la douleur, ramène immédiatement l'émotion dans toute sa force.

Deux organes différents participent à ce travail de mémorisation : l'amygdale, et l'hippocampe (voir schéma plus haut). C'est encore le Dr Ledoux qui a montré comment l'hippocampe assiste l'amygdale dans la gestion des émotions, en mémorisant le contexte précis de l'événement. Je cite le Dr Ledoux : « l'hippocampe vous permet de reconnaître votre cousine. Mais l'amygdale ajoute qu'elle est antipathique ».

L'amygdale garde une empreinte d'autant plus profonde que l'émotion est intense : un événement effrayant laisse donc une marque très profonde. Dès qu'un élément extérieur vient rappeler une situation traumatique passée, le système émotionnel réagit avec force, et le cortex n'a pas le temps de confirmer si l'action de protection ou de fuite, est bien opportune.

D'une certaine manière, la nature adopte avec zèle le principe de précaution, en nous écartant de toute situation ayant une ressemblance, de près ou de loin, avec la situation qui a posé problème. Parfois c'est un peu exagéré, par exemple un homme d'âge mûr qui, ayant pris

des risques au volant à l'âge de 25 ans en doublant sur un pont un autre véhicule, ne pouvait toujours pas, 25 ans plus tard, emprunter le moindre pont. Aujourd'hui les ponts sont devenus pour la plupart larges et confortables, et ce monsieur n'est plus un jeune homme fougueux désirant doubler tout le monde : pourtant, le traumatisme est toujours là.

Le Dr Ledoux a pu confirmer par la neurologie, une opinion déjà largement partagée par l'ensemble des psychanalystes, à savoir que les expériences enregistrées au cours de la petite enfance, sont capitales. Selon le Dr Ledoux, quand le bébé constitue ses premières références émotionnelles, les expériences laissent déjà leur empreinte dans l'amygdale et l'hippocampe, mais l'enfant n'est pas encore capable de mettre des mots sur ses expériences, et ne peut pas les retenir de façon consciente. Lorsque plus tard l'enfant est devenu adulte, et que l'alarme émotionnelle se déclenche, il ne dispose pas des souvenirs nécessaires pour comprendre la réaction qui le submerge.