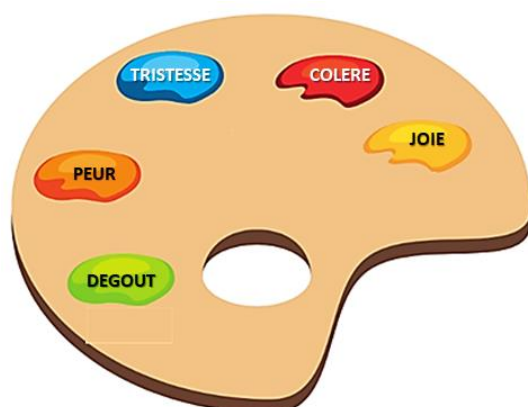


SÉRIE PALETTE D'ÉMOTIONS



Épisode 1

En noir et blanc



Avant-propos : Jean

Raison et émotion, les deux sœurs siamoises : Paul-Hubert

Décision et émotion : Jean

Petit Zèbre : Régine

AVANT-PROPOS

Si vous êtes en train de lire ces quelques lignes, c'est peut-être que vous vous posez des questions sur ce que vous pourriez bien trouver dans ce fascicule. Eh bien, je pense que votre curiosité sera vite récompensée. En effet, ceci est une collection de courts récits d'expériences émotionnelles individuelles et oh combien marquantes pour chacun des auteurs, et qui peuvent même être proches de vos propres expériences vécues.

A l'origine de ces textes, un groupe d'échange et de partage de Galilée.sp, passionné par le thème de l'équilibre entre raison et émotion. Un sujet bien d'actualité !

Au fil de nos rencontres, nous avons constaté la richesse des expériences individuelles mettant en évidence ce rapport si ténu et parfois fragile entre raison et émotion.

Dans certaines circonstances, on est souvent dépassé par des événements survenus sur le moment et on ne réalise qu'après coup que nos réactions sont souvent déplacées, voire totalement inadaptées. C'est « la réaction de survie », le fameux « lutte ou fuite » du cerveau primitif qui est à l'œuvre, au détriment de la raison. Les résultats scientifiques récents confirment bien la « déconnection » de notre néocortex sous un stress intense.

Ces expériences sont donc de vrais témoignages, et des apprentissages pour mieux vivre face aux événements à venir qui sont souvent déstabilisants. Mieux équilibrer raison et émotion consiste surtout à mieux gérer ses émotions : la pratique de la méditation est bien connue pour y avoir fait ses preuves ...

Compte tenu de la volatilité de la mémoire, il nous a donc semblé important de consigner ces expériences par écrit, d'abord pour nous-mêmes, puis pour les partager avec le plus grand nombre. Ce partage permettra, nous l'espérons, à son tour d'enrichir l'apprentissage de chacun. C'est l'objet de ce fascicule de récits d'expériences émotionnelles.

Bonne lecture !

Jean Oudinot

**RAISON ET ÉMOTION, LES DEUX SŒURS SIAMOISES,
PAR LE GROUPE « ÉMOTIONS »**



Mais qu'est-ce donc que ce groupe « émotions » ?

Novembre 2020, deuxième confinement. Pour garder le moral, des membres de Galilée.sp se retrouvent, en visioconférence (merci Zoom !) pour un moment convivial. Autour d'un bon apéritif, des échanges se font, chacun et chacune présente ses préoccupations, ses attentes, ce qu'il ou elle aimerait faire avec les autres. Et notre ami Jean (Oudinot - il y a d'autres Jean dans Galilée.sp !) déclare qu'il aimerait bien travailler sur les émotions. Anne-Marie, Catherine, Laurence, Paul-Hubert se déclarent intéressés. Il faut dire que Paul-Hubert et Catherine connaissent bien Jean, qui est leur « coach de méditation ». Le groupe « émotions » vient de naître. Un peu plus tard, des amies de Jean le rejoindront : Béatrice, une deuxième Catherine, Régine. Et enfin, après plusieurs mois, ce sera le tour de Patrick. Lors de la même séance, d'autres groupes se seront créés autour d'autres activités : l'illectronisme numérique (ou illectronisme), la laïcité à l'école, et surtout la préparation des dix ans de Galilée.sp !

Déjà, on constate que l'« esprit Galilée.sp » est bien à l'œuvre : l'émergence spontanée d'une activité dans un moment amical et convivial, et l'ouverture, car point n'est besoin d'être « Galiléen » pour faire partie du groupe « émotions »

Notons d'autre part que la question de l'émotion figurait déjà dans la préface du premier livre de Galilée.sp, « Où va la fonction publique ? », rédigée par la regrettée Monique Castillo, philosophe.

Mais où va donc ce groupe « émotions » ?

Au début il ne le sait pas trop ! C'est pourquoi sa première séance est consacrée à la clarification de ses objectifs, en appliquant un questionnement qui fait partie des méthodes de créativité de Galilée.sp. Autant s'appliquer ses propres méthodes ! Et l'ensemble du groupe a partagé le constat suivant :

En France prédomine un mode de fonctionnement hyper-rationnel, binaire, qui sépare la raison des émotions et accorde la prédominance à la pensée rationnelle. Les conséquences de ce trop-plein de rationalité sont ravageuses : les Français vivent mal les moments angoissants (comme la crise sanitaire), la France détient un record de consommation de tranquillisants.

Jean, par sa double culture orientale et occidentale est particulièrement sensibilisé à la question. Ayant voyagé dans le monde entier, il a pu constater que la France est unique au monde pour son « bon vivre » (ah, la gastronomie !) mais que les Français ne savent pas l'apprécier.

Comment expliquer ce constat ? Par notre culture, par l'héritage (mal digéré) de Descartes : « *Je pense donc je suis* » est devenu un dogme, une croyance absolue, et cela a entraîné cette prédominance de la pensée rationnelle.

Il est donc apparu au groupe qu'il était essentiel de rééquilibrer raison et émotion, afin de permettre de mieux vivre, en particulier ces moments angoissants. Dans un bel élan d'idéalisme, nous avons formulé notre rêve : « Rendre le monde meilleur en apportant le bien-être ». Mais dans le cadre de Galilée.sp, nous nous sommes fixé un objectif plus modeste, et à notre portée : **Élargir et diffuser cette prise de conscience de la nécessité de rééquilibrer raison et émotion.**



Et très vite, dès cette première séance, une convergence s'est faite autour de l'idée de diffuser des histoires, des récits.

Mais nous avons ressenti d'abord le besoin d'approfondir nos connaissances.

Approfondissons

Chacune et chacun a apporté des références d'articles et d'ouvrages traitant du sujet ainsi que des témoignages qui mettent en évidence la puissance des émotions. Et Jean nous a présenté la méditation et ses bienfaits, ainsi que des dernières découvertes des neurosciences.

L'ouvrage de référence reste « L'erreur de Descartes » d'Antonio Damasio, célèbre neuroscientifique. Il montre que dans notre cerveau, les zones de la pensée et des émotions sont étroitement interreliées. Il cite le cas d'un accidenté dont la zone dite des émotions avait été détruite, alors qu'il avait gardé toutes ses facultés intellectuelles, et qui était incapable de prendre la moindre décision, y compris choisir une date de rendez-vous. Ainsi dans toute décision, il y a une composante émotionnelle que l'on a tendance à ignorer.

La méditation comporte deux degrés : la méditation « Samatha » qui permet d'apaiser l'agitation mentale en portant son attention sur le souffle, et qui est un préalable à la méditation « Vipassana » qui, elle, est un exercice de contemplation pour atteindre la pleine conscience de nos perceptions, de nos sentiments, de nos émotions et de nos pensées. Cette observation sans intervention permet d'atteindre cet état d'équilibre que nous recherchons. L'exercice n'est pas facile, mais on y parvient par la pratique.

Et justement, nous nous sommes demandé si nous pouvions élaborer un protocole à la portée de tous qui permette, au moins, d'approcher cet état d'équilibre.

Notre protocole

Déjà Jean nous a sensibilisés à l'importance de prendre conscience de nos émotions au moment où elles risquent de nous envahir (par exemple la colère), de les ressentir, de les accepter (ce qui ne veut pas dire en être esclave) ; il faut savoir que le cerveau « rationnel » est court-circuité en cas de fort stress et que l'émotion ne dure pas. Un témoignage émouvant concernant un enfant hyper émotif (« petit zèbre ») a été apporté par une participante, montrant que « ça marche » !

Mais dans une optique de prévention nous avons réfléchi à un protocole qui pourrait s'appliquer lors de réunions, pour éviter les débordements émotionnels. Nous l'avons baptisé « Pause silence », en évitant de prononcer des mots qui suscitent encore des réticences (« ça fait secte »), par exemple justement le mot de « méditation », et tout ce qui a une connotation « zen », « new âge », ... Et nous l'avons testé au

début d'un petit déjeuner de Galilée.sp, à la grande satisfaction des participants : « on devrait commencer toutes les réunions de cette façon ».

Où en sommes-nous maintenant ?

Nous continuons à tenir des réunions régulières, et à enrichir notre « banque de témoignages ».

Bientôt ces témoignages seront mis sur le site de Galilée.sp, ainsi que notre protocole de « Pause silence », et nous pourrons ainsi contribuer à diffuser cette prise de conscience de la nécessité de considérer raison et émotion comme des « sœurs siamoises » et non comme des antagonistes.

Paul-Hubert des Mesnards

- :- :- :- :- :-

DÉCISION ET ÉMOTION

Quel est le rapport entre décision et émotion ? A priori aucun. Ne nous croyons-nous pas raisonnables, rationnels et maîtres de nos choix ? Ne pensons-nous pas que notre mécanisme mental de la prise de décision est parfaitement objectif et exclu de tous facteurs affectifs puisqu'il est basé sur des données sensorielles, d'événements, de faits et de documents ne laissant ainsi aucune place aux émotions supposées irrationnelles et perturbatrices au raisonnement ? Cependant cette perspective dite « cartésienne » a pourtant été remise en cause par bien des recherches récentes sur le cerveau car la réalité paraissait un peu plus compliquée que ce que l'on pense.



Les travaux récents en neuroscience d'Antonio Damasio ont montré que raison et émotion non seulement fonctionnent ensemble et que la première ne peut se passer de la seconde. Plus étonnant encore, en cas de besoin l'émotion peut même court-circuiter la réflexion en passant outre la raison pour des raisons de rapidité.

Dans son livre « La raison des émotions » paru en 2005 aux Etats-Unis, Damasio appuie son argumentation sur un cas historique d'un accident

cérébral de Phineas Gage. Touché à une région connue comme siège de sensations corporelles liées au ressenti affectif, ce contremaître américain de bonne réputation conservait bien toutes ses facultés intellectuelles, mais n'était plus capable de prendre des décisions après l'accident. Selon Damasio, être rationnel, ce n'est pas se couper de ses émotions. Le cerveau qui pense, qui calcule, qui décide n'est pas autre chose que celui qui rit, qui pleure, qui aime, qui éprouve du plaisir et du déplaisir. Ne dit-on pas que « La vie n'a aucun sens sans émotion ».

Quelle est donc la nature de notre émotion ? L'émotion provoque des modifications physiologiques : accélération du rythme cardiaque, de la respiration, de la sudation, sécrétion d'hormones, etc. Elle serait un indicateur, un système d'alerte d'un changement, capté par nos organes sensuels, qui retient ou pousse à agir pour mieux s'adapter au changement. C'est donc un complément d'information conscient ou inconscient par rapport à d'autres données déjà connues. C'est aussi un moteur puissant de notre fonctionnement.

D'ailleurs, utiliser ses émotions pour prendre une décision dans la vie courante peut sembler plus évident. Pour choisir un plat au restaurant, accepter ou non une invitation à dîner, arbitrer entre deux lieux de vacances, voire décider de l'achat d'un appartement ou de son vote aux prochaines élections, etc. ne sommes-nous pas plutôt guidés rapidement vers l'option qui nous semble la meilleure par un ressenti positif, qu'on appelle habituellement l'intuition ?

Grâce à l'IRM fonctionnelle (l'Imagerie par Résonance Magnétique) nous savons qu'en temps normal émotion et raison fonctionnent plutôt en harmonie. L'émotion informe normalement la réflexion pour réagir ensemble à une situation. C'est un processus qui peut prendre un certain temps (environ 24ms). Mais dans certaines situations, par exemple face à un grand danger, selon le physiologiste Walter Bradford Cannon en 1932, la peur peut provoquer trois types de comportement instinctifs : la lutte, la fuite ou le repli. Ce sont des réactions extrêmement rapides (environ 12ms) d'un parcours raccourci de décision sans passer par la réflexion. « En cas de danger, on n'a plus le temps de réfléchir » ! Ce comportement de survie nous est bien entendu fort précieux en cas de réel danger. Le problème est que le corps est incapable de faire la différence d'une peur provoquée par un vrai danger ou par un stress quelconque et risque de réagir de la même façon (sans réfléchir). Cela mérite bien de nous interroger sur nos

émotions, si elles sont de bonnes conseillères ou si au contraire elles nous trompent...

Pouvons-nous raisonnablement faire confiance à nos chefs d'entreprises ou nos responsables d'Etat qui ont des responsabilités importantes ? Peuvent-ils réellement prendre des décisions en toute objectivité dans des contextes souvent compliqués et stressants ? Le professeur Andrew Newberg affirmait dans son livre « Why we believe what we believe¹ ? » qu'il y a 27 facteurs possibles de distorsion mentale parmi lesquels nos croyances, nos habitudes, notre passé, notre futur, etc. mais avec nos émotions qui sont en tête de la liste !

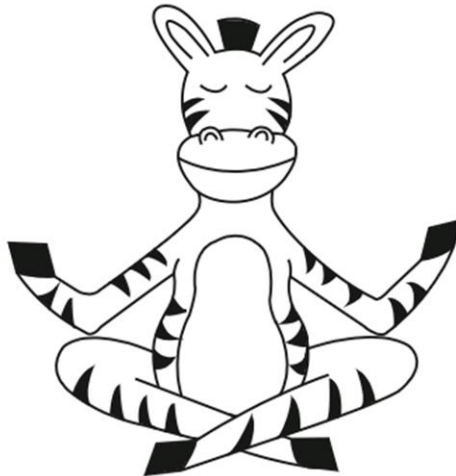
Sachant que nos émotions influencent nos choix par des processus largement inconscients, comment pouvons-nous encore nous assurer de prendre de « bonnes » décisions en toute objectivité ? Ce petit texte a pour simple but de sensibiliser à la prise de conscience de l'importance de nos émotions, trop souvent négligées dans notre prise de décision.

Pour aller plus loin, certaines pratiques telle que la méditation peuvent nous apprendre à écouter nos émotions, à réduire le stress et à mieux équilibrer émotion et raison. Une discipline telle que « l'intelligence émotionnelle » proposée dans les années 1990 par le psychologue américain Daniel Goleman permet de développer des facultés non seulement pour gérer nos propres émotions, mais aussi pour mieux décoder les émotions d'autrui. Le QE (Quotient Émotionnel) est considéré par beaucoup aussi important que le fameux QI (Quotient Intellectuel) pour réussir dans notre vie aussi bien professionnelle que personnelle. Les tests QE sont largement utilisés dans le processus de recrutement aux Etats-Unis et aussi dans certaines entreprises pour les promotions professionnelles.

Jean Oudinot

¹ « Pourquoi croyons-nous ce que nous croyons ? »

PETIT ZÈBRE ET SES ÉMOTIONS



DC

Petit Zèbre a 10 ans. Il est l'aîné d'une famille de 4 enfants, famille aimante, bienveillante et attentive. Mais Petit Zèbre est précoce et hyperactif et donc hypersensible. Ses émotions, qu'elles soient négatives ou positives, quand elles apparaissent brutalement, sont fortes et durent longtemps. La famille, le corps enseignant, ses copains sont désemparés lors de ses crises émotionnelles qui peuvent aller juste à la violence pour lui-même et pour les autres.

Petit Zèbre est malheureux, se trouve nul et culpabilise.

A 8 ans, après une crise violente, Petit Zèbre nous avait dit : « j'ai besoin d'aide car parfois ma tête ne peut plus contrôler mon corps ». Une psychothérapie, des ateliers, une médication ont été alors mis en place qui se sont révélés peu efficaces au bout de 2 ans.

Il y a quelques semaines, grâce à Jean et à notre groupe « émotions », j'ai découvert en visionnant une vidéo de Greg Siegle² que, en cas de stress ou de fortes émotions négatives comme la peur ou la colère, le néocortex, royaume de la raison et du conscient est débranché par l'amygdale activée par les émotions négatives. Cela m'a permis de comprendre que peut être notre comportement, lors des crises de Petit Zèbre, était inadapté. En effet, à chaque fois, nous intervenons en

² A propos de Greg Siegle <https://www.ifemdr.fr/la-psychiatrie-du-futur/>

tentant de le raisonner ou de le réconforter mais ses réactions empirent.

Alors dernièrement lors d'une crise très violente en ma présence, j'ai tenté une expérience : je l'ai isolé, puis lui ai demandé d'effectuer avec moi de longues inspirations et expirations. En moins de 3 mn l'agitation et les hurlements ont cessé comme par magie. Puis tranquillement nous avons été nous asseoir, il a bu un verre d'eau et il a pu expliquer l'origine du déclenchement de la crise et le problème a été résolu.

Depuis, je lui ai expliqué ce qui se passait dans son cerveau lors des crises et petit à petit, Petit Zèbre apprend à déculpabiliser et à gérer lui-même ses émotions. Son entourage familial, amical et scolaire a constaté en peu de temps un changement significatif de comportement pour le grand bien de tous.

Régine Desaint