



Les Emotions Réflexes

Durant notre enfance, notre cerveau apprend à réagir en fonction de situations données. Ce mécanisme crée des émotions et comportements réflexes qui feront partie de nous toute notre vie si nous ne les modifions pas.

Lorsque nous sommes enfants, quand nos parents nous grondent parce que nous avons fait une bêtise, les émotions qui se déclenchent sont la tristesse ou [la colère](#) liée à la frustration et la peur de ne plus être aimés. De même, [notre cerveau](#), qui est en plein apprentissage, apprend donc également à reproduire les comportements de nos parents que nous intégrons comme des modèles à reproduire lors de situations données. D'ailleurs, souvent, quand nous atteignons l'âge adulte et que nous nous retrouvons avec nos parents, nous adoptons avec eux, sans même nous en rendre compte, l'attitude de l'enfant ou de l'adolescent que nous étions, souvent empreinte de frustration ou de colère, et non notre comportement d'adulte habituel.

Ce mécanisme d'apprentissage crée des émotions et comportements réflexes qui continueront à faire partie de nous en grandissant. En effet, notre cerveau étant l'ordinateur qui fait l'interface entre notre corps et notre esprit ou moi profond, une fois qu'il a emmagasiné une réponse émotionnelle, positive ou négative, à une situation donnée celle-ci se retrouve « gravée dans le marbre » : dès qu'une situation semblable se présente dans notre vie, notre cerveau nous propose la même émotion ou réaction, souvent sans que nous en ayons conscience, le souvenir originel ayant depuis longtemps disparu de notre mémoire consciente. Or, ces émotions et réactions réflexes déterminent en grande partie la façon dont nous vivons notre vie et la façon dont nous regardons le monde.

Heureusement pour nous, il est possible de reprogrammer notre cerveau-ordinateur pour lui donner de nouveaux réflexes émotionnels positifs à acquérir sur des situations dont nous souhaitons changer l'expérience et, conséquemment, l'issue. En effet, ce n'est pas parce que nous avons mal



vécu une situation lorsque nous étions enfants que nous devons la revivre de la même façon tout au long de notre vie.

Une expérience de ma vie m'a particulièrement marquée dans ce domaine. Lorsque j'étais enfant et, par la suite, adolescente ma mère avait des sautes d'humeur titanesque la faisant passer du calme à la colère en quelques secondes. Sur une même problématique, selon son humeur et son degré de fatigue, elle pouvait avoir une réaction calme et rationnelle ou se mettre à hurler de colère, ce qui, dans le dernier cas, me terrifiait et ne me permettait jamais à l'avance de savoir comment elle allait réagir à mes interrogations.

Quand ma fille a atteint l'âge de six ans, sans que je comprenne pourquoi, j'ai commencé à réagir à ses demandes comme ma mère le faisait, selon mon humeur du moment et mon état de fatigue. Malgré le fait que je savais que je reproduisais un schéma qui m'avait rendue malheureuse étant enfant et qui terrifiait ma fille de la même façon, je n'arrivais pas à arrêter la machine. A chaque fois que ma fille ne rangeait pas sa chambre ou faisait preuve de maladresse, j'élevais le ton de façon très marquée. Petit à petit, j'ai commencé à chercher une solution à cette émotion réflexe, la colère, qui s'invitait dans ma relation avec ma fille. Et c'est l'univers-miroir dans lequel nous vivons qui m'a apporté de façon très imagée, comme c'est souvent le cas, la réponse. Quand ma fille avait neuf ans, j'ai été prise à partie de façon extrêmement violente par quelqu'un très en colère sur mon lieu de travail. Ce jour-là, les émotions de choc et de peur que j'ai ressenties m'ont amenée à décider que je ne laisserais plus jamais la colère monter en moi pour que personne dans mon entourage n'ait à ressentir ces émotions un jour à cause de moi. Quelques jours après l'incident, je suis allée voir ma fille et je lui ai fait la promesse que, plus jamais, je ne « hurlerai » après elle si je n'étais pas contente de son comportement, promesse que j'ai tenue jusqu'à présent. De plus, le fait que j'explique calmement à ma fille ce qui ne me convient pas dans son comportement m'a permis d'établir un vrai dialogue avec elle sur les raisons de mon mécontentement et les valeurs que j'essaie de lui enseigner, ce qui l'a amenée elle aussi à changer son comportement et à faire les choses quand je les lui demande, parfois même sans que j'ai à le faire.

Cela m'a également permis de lui montrer qu'on pouvait, si on le souhaitait et le décidait, changer de comportement quand ce comportement était nocif, même si celui-ci durait depuis longtemps. J'ai aussi découvert après coup à quel point mon mari souffrait de mon comportement tempêteux sans m'en avoir parlé. Depuis, nous rions plus souvent tous ensemble et l'atmosphère à la maison s'est faite plus légère.

Je n'ai pas fait qu'appliquer ce précepte à ma famille, je ne me mets plus jamais en colère contre qui que ce soit. D'abord, parce que la colère n'est pas une sensation agréable dans mon corps, ensuite parce que c'est un sentiment négatif qui n'aide en rien à soulager la souffrance qui l'a causée.

Lorsque nous nous mettons en colère, c'est généralement parce que nous avons été blessés par l'attitude de quelqu'un ou une situation donnée. Ce réflexe nous amène à un repli défensif sur nous-même et ne nous permet pas de regarder avec le recul nécessaire la personne ou la situation qui nous a causé du tort. Cette réaction épidermique rajoute de l'intensité à une souffrance que nous



souhaitons au contraire voir diminuer. La colère nous pousse à vouloir blesser en retour celui qui nous a fait mal menant à [une escalade de souffrance](#) réciproque souvent décorrélée de l'incident d'origine. Or, cette réaction entraîne une spirale de la souffrance au lieu de l'éteindre. Il en va de même lorsque nous nous mettons en colère parce que nous n'avons pas réussi à faire quelque chose ou que notre ego est frustré de ne pas avoir obtenu quelque chose ; notre colère est alors dirigée contre nous-mêmes et notre imperfection qui nous empêche d'être digne d'intérêt et, par voie de conséquence, de mériter l'amour de soi et des autres. Dans ce cas de figure, la colère nous poussera à vouloir blesser en retour celui qui nous a blessés, à savoir nous-mêmes, nous plaçant ainsi dans une spirale auto-destructrice.

Quand vous sentez la colère monter en vous :

- Respirez et comptez (ce processus fait appel à une autre partie du cerveau qui déconnecte physiquement, pour un temps, celle qui gère les émotions),
- Ne réagissez jamais à chaud, laissez passer une nuit et demandez-vous ce qui vous met réellement en colère, à quelle blessure cette colère appartient,
- Demandez-vous aussi votre part de responsabilité dans la situation et tentez de vous mettre à la place de la personne qui a déclenché votre colère,
- Enfin, demandez-vous quelle réaction de votre part fera disparaître votre souffrance le plus vite et quel genre d'être humain vous souhaitez être face à la situation – bienveillant, magnanime, revancharde... –, quel genre de comportement admireriez-vous chez quelqu'un d'autre dans la même situation, quelle valeur vous souhaitez mettre en avant dans votre comportement.

Nos émotions négatives, comme la colère ou la peur, nous empêchent de vivre pleinement la vie que nous souhaitons. Ce sont des entraves qui entretiennent la souffrance et nous empêchent d'être nous-mêmes. Si nous souhaitons nous en débarrasser, nous devons ramener à la conscience chacune de nos réactions qui nous fait souffrir pour les transformer en réactions positives grâce aux mécanismes de l'amour de soi, de [la bienveillance](#) et de la compassion envers nous-mêmes et les autres ; des outils comme [la méditation](#) et la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) sont à notre disposition pour nous y aider. Le processus prend du temps, comme tout apprentissage dans la vie, mais vaut le coup d'être essayé car, comme le goût et l'odorat reviennent très vite après qu'on a arrêté de fumer, le calme et la paix intérieure arrivent également très rapidement quand nous décidons d'arrêter les émotions négatives.

Nous pouvons changer les réponses émotionnelles qui ne nous conviennent pas au quotidien et il est assez merveilleux de voir les bienfaits qui en découlent dans tous les aspects de notre vie, que ce soit avec notre entourage ou dans notre environnement professionnel. Se débarrasser de nos réactions toxiques n'est rien d'autre que de se débarrasser d'une mauvaise habitude : nous identifions la mauvaise habitude et nous arrêtons de la reproduire pour en construire une autre plus pertinente et épanouissante pour nous.