

## La vérité sur les émotions, 2<sup>e</sup> partie

Il y a aujourd’hui une telle source d’information scientifique qui explique et relie l’interconnexion entre les émotions et la pensée. Antonio Damasio et ses collègues ont démontré que lorsque les émotions et le corps étaient inconscients du point de vue cognitif, les comportements rationnels et l’apprentissage étaient absents.

Les sujets dans ces expériences étaient des patients qui avaient eu des dommages aux lobes frontaux du cerveau, spécifiquement une région qui connecte avec la substance noire du système limbique. Ce noyau nerveux traite les émotions. Même si le dommage neurologique n’avait pas du tout affecté les capacités intellectuelles et la mémoire des patients, ils en étaient quand même transformés de façon extraordinaire. Premièrement, ces gens étaient incapables de faire des décisions raisonnables dans leur vie privée et dans leur vie sociale. Décisions qu’ils étaient tous capables de faire avant leur traumatisme. Ils prenaient des décisions farfelues, imprudentes et souvent totalement irrationnelles. Deuxièmement, ces gens n’avaient plus la capacité de réagir de façon émotive. Ils savaient que face à certains événements ils devraient réagir mais en étaient incapables.

Les mêmes chercheurs se sont mis à explorer les liens qui existaient entre ces deux symptômes; l’irrationalité et le manque d’émotion. Dans des expériences fascinantes faites avec des jeux de cartes truqués, une personne normale pouvait apprendre à accumuler des points facilement. Les choix rationnels provenant de la pige appropriée des bonnes cartes étaient récompensés, les choix irrationnels étaient punis. Les gens avec des dommages aux lobes frontaux, même s’ils étaient très prudents, étaient incapables d’apprendre de leurs erreurs. Les sujets normaux, même si quelques-uns d’entre eux se considéraient comme des joueurs agressifs, apprenaient quand même de leurs erreurs et réussissaient à accumuler des points.

Ces mêmes chercheurs ont poussé leurs expériences un peu plus loin. Ils ont relié les joueurs à des polygraphes (déTECTeurs de mensonges). Le corps des gens normaux apprenait à anticiper une erreur et pouvait ainsi se corriger avant même de tourner les cartes. Le corps des gens avec les blessures aux lobes frontaux était incapable d’anticiper leurs mauvais choix.

Cette courbe d’apprentissage reliée à l’expression émotive exprimée et ressentie par le corps démontre admirablement bien les liens qui existent entre le savoir et les sensations du corps. L’élément critique pour l’apprentissage est justement cette alarme du corps et c’est ce qui manque aux patients qui ne peuvent relâcher leurs émotions à leur pensée. Lorsque les émotions et les sensations du corps sont dissociées du processus de la pensée, le vrai apprentissage ne peut se produire.

De ces expériences, Damasio a développé sa théorie où les émotions fournissent les éléments essentiels pour prendre des décisions rationnelles de la vie courante. Les émotions informent le système de pensée à savoir quelle direction prendre pour notre survie et notre risque social. Les émotions sont ressenties comme étant des états du corps afin que l’esprit puisse reconnaître les perceptions et assurer sa survie. Lorsque nous planifions, raisonnons, établissons des stratégies ou créons de nouvelles idées, nous nous fions à la connaissance accumulée, basée sur nos expériences passées. Par exemple, nous sommes en décision de quitter ou non notre travail. Une foule d’expériences passées et de projections futuristes envahiront notre pensée. Ces expériences transportent avec elles

un contenu émotionnel. Les mémoires de succès ou d’échecs pour trouver un nouveau travail déclencheront une réaction abdominale (gut feeling). Et c’est ainsi que nous prenons nos décisions. Notre pensée se fera aux sensations diverses que notre corps procurera à condition que notre pensée puisse reconnaître et apprécier ces sensations physiques.

Toujours selon Damasio, le fait de marquer nos expériences d’une façon émotive assure notre survie. Les sensations sont donc enregistrées dans notre corps. Ce dernier a la capacité de les retrouver dans des situations qu’il juge similaires et nous aide à prédire le résultat potentiel de différents comportements.

Notre capacité de marquer et de nous souvenir de nos expériences est aussi très importante pour la survie de notre société. Les émotions ajoutent des éléments de douleur et de plaisir dans l’apprentissage de nos comportements sociaux. Nous assurons ainsi que chaque individu apprenne les règles et les valeurs écrites et non écrites pour permettre à la société de continuer d’avancer et de fonctionner. Sans un développement d’émotion saine et appropriée, les humains ne pourraient pas socialiser et les valeurs, règles et la sagesse de notre société seraient perdues.

Comment se développent nos émotions et quelles conditions favorisent un développement émotif sain?

Les émotions sont à l’intersection du corps et de l’esprit (mind). Le processus émotionnel se situe dans le système limbique, c’est-à-dire la partie qui se situe entre le cerveau reptilien primitif et le cortex cérébral plus évolué. C’est le système limbique qui possède les liens avec le néocortex qui permet au procédé émotif/cognitif de se produire et de se développer. Le système limbique travaille également de concert avec le corps pour nous donner des signes comme devenir tout rouge d’embarras et de sourire à la vue d’un bébé qui dort. Le système limbique émotif détermine également la sécrétion de neurotransmetteurs qui renforce ou diminue notre système immunitaire.

Lorsque vous faites entraîner ou que vous faites les exercices d’I.S.R., vous devez ressentir ce que votre corps fait et non penser à ce que vous croyez être approprié. L’apprentissage, la guérison et le développement se font d’abord dans les sensations et émotions.

Un gros merci pour les nombreux gens qui ont participé à notre journée porte ouverte. Nous avons collecté grâce à votre générosité plus de \$500.00 que nous avons remis à la S.P.C.A.

Nous avons cette semaine un super atelier de I.S.R. transformation et la semaine prochaine un atelier de niveau 2. Inscrivez-vous rapidement. Les prochains ateliers avancés auront lieu en septembre seulement.

Nos prochains ateliers réguliers seront les mardi 21 juin et le 12 juillet à 19 h. Nous aurons un atelier sur l’Intégration somato respiratoire en transformation le 15 juin à 19 h 15. Nous aurons aussi un atelier sur l’autoguérison en Niveau 2 le 29 juin toujours à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 13.06.11**

Droits d’auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.com](http://www.chironetwork.com)

Pour recevoir l’article de la semaine gratuitement, par courriel, complétez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.