

La vérité sur les émotions

C'est Antonio R. Damasio qui a dit : « Mes recherches démontrent que les émotions font intégralement partie de notre système de raisonnement. Je suspecte même que l'humanité ne souffre pas d'un manque de logique mais bien d'un défaut dans le système émotif qui informe le système logique. »

Ce n'est pas surprenant que trop d'entre-nous croient encore que le système émotif est d'une certaine façon antagoniste avec la pensée. La notion que la pensée survient dans un esprit clair, sans distraction et dépourvu d'émotion a une longue histoire en passant par Plato, Kant et Descartes. Cette façon incomplète de penser influence négativement notre culture depuis des siècles et particulièrement notre système d'éducation.

Les gens ont tendance à faire la même distinction entre le corps et l'esprit et la pensée et les émotions. En dépit de nos suppositions, ces différences n'existent tout simplement pas. Le corps, les pensées et les émotions sont intimement liés ensemble par un réseau de nerfs et fonctionnent comme un tout pour enrichir nos connaissances de notre environnement interne et externe. La science et la recherche en neuro-science nous aident à expliquer comment et pourquoi le développement émotif est essentiel pour comprendre nos relations, nos pensées rationnelles, notre imagination, notre créativité et notre santé physique, sans oublier notre santé émotive et chimique.

Même les génies de l'informatique qui cherchent à reproduire le système de pensée humaine s'entendent pour dire que l'intelligence artificielle est limitée et incomplète parce qu'il lui manque des émotions. David Gelernter explique : « Les émotions ne sont pas une forme de pensées ni une façon additionnelle de penser, ni un bonus cognitif. Les émotions sont essentielles à la pensée ». Lorsque nous soustrayons les émotions de la pensée, ce qui reste n'est qu'une petite partie du spectre de la pensée. La pensée linéaire et logique qui en résulte ne correspond qu'à une bande mince de la pensée et est totalement inadéquate et incomplète.

Gelernter va même jusqu'à dire que les émotions, qui sont inséparables de la pensée sont également inextricablement reliées à l'état de notre corps physique. L'état du corps physique fait non seulement partie du système émotif, mais le nourrit et le définit. Ce qui revient à dire que vous ne pensez pas seulement avec votre cerveau mais avec votre corps et votre cerveau.

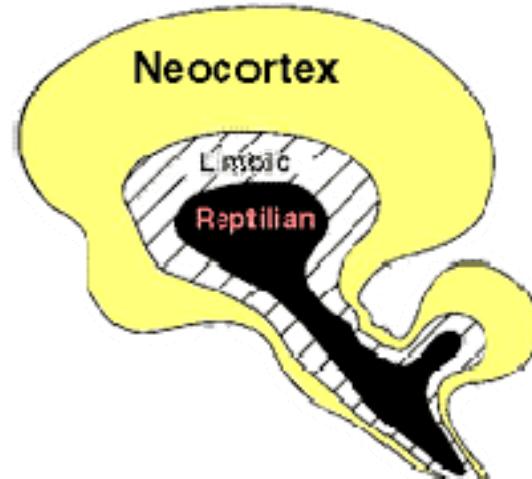
La partie du cerveau d'où émergent les émotions est appelée le système limbique. Ce système est le résultat de millions d'années d'évolution. Le cerveau reptilien représente la base pour cette évolution. Les reptiles n'ont pas de système limbique. C'est pourquoi ces animaux ne font pas des bons animaux de compagnie parce qu'ils ne peuvent ressentir l'amour de leur propriétaire ni reconnaître leur nom.

Dans le système reptilien, il n'y a qu'une émotion qui est enregistrée. Cette émotion est essentielle à la survie. Elle origine du tronc cérébral (brain stem). Cette émotion est la peur. La peur du cerveau primitif ou reptilien est reliée à l'instinct de survie et est incapable de pensées supérieures ou d'émotions plus évoluées. Cette partie du cerveau a été la première à se développer et elle date de plus de 100 millions d'années.

Il y a une autre région où se loge la peur et c'est dans le cerveau mammifère où système limbique. Le système limbique est situé par-dessus le système reptilien. Le système limbique s'est développé lorsque les mammifères ont joint les reptiles environ 80 millions d'années passées.

Dans l'embryon, le système limbique est le deuxième à se développer. Il y a une structure très spécialisée dans le système limbique et on l'appelle amygdale. Les amygdales sont le centre d'enregistrement des émotions ou la mémoire des émotions. Ces noyaux nerveux entreposent tous les souvenirs de toutes les émotions douloureuses ou menaçantes. C'est l'entrepot de tout ce qui fait peur.

Voici un diagramme qui démontre bien les différentes parties du cerveau.



Nos prochains ateliers réguliers seront les mardi 7 et 21 juin 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 le THADA (ADHD) le 8 juin toujours à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 06.06.11

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.com

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