

Maïté Pecqueur - Clothilde Marciano

Préface de Catherine Aimelet-Périssol, docteure en médecine et psychothérapeute

La vie secrète des **émotions**



Agité ? Tendu ? Fatigué ? Enthousiaste ?

Comprendre la source cachée
de nos comportements
pour mieux vivre avec nos émotions

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière

● Éditions
EYROLLES

Tous les conseils pour cocréer avec ses émotions et trouver un équilibre

Nous sommes tous baignés d'émotions. Il nous arrive aussi de trébucher, d'être pris dans la tourmente émotionnelle, ce qui ne nous semble pas si grave puisque, une fois la tempête passée, nous nous relevons et poursuivons notre route... Mais ces ressentis peuvent devenir pesants, voire nous « pourrir » la vie.

Et s'il suffisait de reconnaître le besoin fondamental qui se cache derrière un comportement réactif pour sortir de nos boucles infernales ? Comprendre le processus, décoder le message biologique des émotions, oser plonger dedans pour mieux en sortir... C'est la proposition de la Logique émotionnelle®.

Grâce à une grille de lecture simple et une grammaire de l'émotion, il devient possible d'interagir avec ses ressentis. En s'appuyant sur la biologie et les neurosciences, la méthode permet de développer son agilité émotionnelle, de faire coopérer le corps et l'esprit, de se réconcilier avec ses émotions et de gagner en qualité relationnelle.

Maître praticien PNL, **Clothilde MARCIANO** est également coach. Comédienne de formation, elle est consultante et formatrice en communication orale et interpersonnelle auprès des acteurs de l'entreprise et dans les grandes écoles depuis plus de vingt ans.

Après une activité de conseil en communication pour les entreprises, **Maïté PECQUEUR** crée et anime depuis près de quinze ans des stages d'intelligence émotionnelle et relationnelle pour les parents, les coaches et les managers. Elle est par ailleurs professeure de yoga. Formées à la Logique émotionnelle® par le Dr Catherine Aimelet-Périssol, elles accompagnent les personnes sur la connaissance du processus émotionnel.

MAÏTÉ PECQUEUR – CLOTHILDE MARCIANO

**PRÉFACE DE CATHERINE AIMELET-PÉRISSOL,
DOCTEURE EN MÉDECINE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE**

LA VIE SECRÈTE DES ÉMOTIONS

Agité ? Tendu ? Fatigué ? Enthousiaste ?

**Comprendre la source cachée de nos comportements
pour mieux vivre avec nos émotions**

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine *FemininBio* et du podcast Métamorphose.

Illustrations p. 28 : Arcady/Shutterstock ; p. 29 (bateau et plongeur) : Huhu/Shutterstock ; p. 33 : metamorworks/Shutterstock ; cerveau p. 40 et 42 : Marish/Shutterstock ; p. 55 : EVdesing EV/Shutterstock ; p. 148 : ALaPhoto/Shutterstock

Mise en pages : Sophie Charbonnel

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020
ISBN : 978-2-212-57366-4

SOMMAIRE

Préface de Catherine Aimelet-Périssol	5
Introduction	9

PREMIÈRE PARTIE

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE NOTRE SYSTÈME NERVEUX	13
Chapitre 1 — Sciences et développement personnel	15
Chapitre 2 — Réagir : un mécanisme biologique	19
Chapitre 3 — Notre système nerveux	31
Chapitre 4 — L'émotion, au cœur de tout	37
Chapitre 5 — Le processus émotionnel	43

DEUXIÈME PARTIE

PERCER LES SECRETS DE VOTRE RÉACTIVITÉ	57
Chapitre 6 — À la source de nos comportements : des besoins	59
Chapitre 7 — J'identifie mes habitudes comportementales les plus fréquentes	71
Chapitre 8 — Comprendre avant de changer	81

TROISIÈME PARTIE

PRENDRE LES CHOSSES EN MAIN	139
Chapitre 9 — La voie du corps	141
Chapitre 10 — La voie de l'esprit	157
Chapitre 11 — Être présent aux autres	171
Chapitre 12 — Accostage en douceur	189
Épilogue	195
Remerciements	197
Bibliographie et sitographie	199

ANNEXES

DÉS OUTILS POUR GARDER LE CAP	200
Annexe 1 — S'entraîner aux huit étapes du mécanisme émotionnel	201
Annexe 2 — Repères pour identifier l'émotion	204
Annexe 3 — Les étapes de la voie du corps	206
Annexe 4 — Les étapes de la voie de l'esprit	207
Annexe 5 — Décrypter une situation à froid	208
Annexe 6 — La boucle de l'émotion	210

PRÉFACE

DE CATHERINE AIMELET-PÉRISSOL

Lorsque Maïté Pecqueur et Clothilde Marciano m'ont sollicitée pour écrire cette préface, j'en ai éprouvé beaucoup de joie et de reconnaissance. À plusieurs titres. D'abord j'ai retrouvé chez elles l'élan qui m'habitait en écrivant, il y a près de vingt ans maintenant, *Comment apprivoiser son crocodile*. J'y mettais en évidence le principe fondamental du mouvement corporel de l'émotion, initial et vital, à l'origine de nos habitudes comportementales. Ensuite parce que témoigner de ce sujet me semble terriblement urgent dans notre monde de plus en plus happé par le mythe de la performance individuelle et de la satisfaction immédiate. Enfin, parce qu'elles sont devenues des amies dans l'étude et la transmission du langage émotionnel.

À l'époque où je pratiquais la médecine générale, j'ai pu réaliser le désarroi affectif de mes patients. Ils vivaient une double peine : non seulement celle de leur pathologie mais aussi celle d'un rapport anxieux à leurs émotions, le stress qui venait s'ajouter à la douleur. Médecin, je pouvais répondre par un diagnostic aux symptômes et les soulager au mieux, mais je me sentais désemparée face à leurs troubles émotionnels. Les réponses de la Faculté me semblaient être un pis-aller. C'était comme si je bâillonnais leur parole. Même en volant quelques instants pour les écouter, toute une part d'eux me demeurait incompréhensible. L'approche psychologique des émotions ne m'aidait guère. Pouvions-nous limiter la compréhension du malaise aux seuls facteurs éducatifs et parentaux ? La peur, la colère ou la tristesse n'étaient-elles que les conséquences de nos apprentissages relationnels ? N'étions-nous tous que des traumatisés de nos enfances ? Ne pouvions-nous pas comprendre la souffrance d'une façon plus précise que dans le seul modèle mimétique ?

De belles rencontres comme celle d'Henri Laborit, l'observation, l'art de l'écoute et l'étude surtout m'ont aidée à comprendre que l'émotion a rapport au langage de la vie elle-même, à la biologie. Les mots, les comportements, les croyances et autres interprétations, ce que l'on nomme la réalité psychique, peuvent être mieux compris à partir du fonctionnement neurosensoriel du système nerveux. Un choc pour moi qui avais été nourrie de l'approche interprétative analytique et d'une logique selon laquelle les facteurs extérieurs modelaient nos émotions.

Celles-ci sont un langage et elles ont leur langage. Elles veulent nous dire quelque chose de nous, individus vivant en collectivité dans un monde de matière et de sens.

Devenue thérapeute depuis près de trente ans, à l'écoute de la souffrance des personnes, je comprends que c'est l'ignorance de l'intention vivante de l'émotion qui aggrave le processus naturel de celle-ci et la transforme en stress. Les patients subissent la peur, la colère ou la tristesse tels un poids, un problème, cherchent comment s'en débarrasser, accusent les autres, l'environnement, la société ou eux-mêmes de cette souffrance et se rêvent enfin définitivement soulagés de cette pression intérieure. Bref, ils sont dans une recherche effrénée de contrôle, jusqu'à se demander de gérer leurs émotions ! Or nul ne peut échapper à sa nature corporelle et mentale. Ce n'est pas la psychologie qui peut nous libérer de cet emprisonnement, mais c'est la connaissance de l'enjeu vital qui nous anime, la reconnaissance bienveillante de notre part non consciente, car automatique, qui a son propre langage.

Nous nous pensons humains du seul fait de notre capacité à raisonner ; nous oublions que nous sommes d'abord humains par notre capacité à survivre. Cette évidence nous aveugle : nous ne voyons plus que le fruit de nos pensées et de nos productions sans oser regarder notre réalité biologique. Ou bien quand nous la regardons, c'est pour en faire une description physiologique privée de toute intention vitale. Trop loin dans un regard psychologique, trop près dans un regard scientifique. Il nous faut apprendre une voie médiane, un regard qui

nous fasse toucher notre humanité jusque dans sa part... animale. C'est celle de la biologie, le langage du vivant.

Il ne s'agit plus de se contenter d'acquiescer à une intelligence émotionnelle. Il s'agit de réaliser que l'émotion est un processus et c'est bien lui qui est intelligent ! En d'autres termes, c'est à notre esprit, doué de formidables capacités de raisonnement, d'imagination, de créativité, d'admettre que nos émotions ont un langage et qu'elles ont une intelligence à prendre en considération si nous souhaitons être mieux dans notre peau et surtout, construire de plus saines relations avec les autres et la nature.

Il y a urgence ! La psychologie, en mettant l'accent sur la seule conscience cognitive, a favorisé un concept qui aggrave la pression émotionnelle : le stress ou la volonté de gérer ses émotions, d'éviter tout mal-être, de développer toutes nos capacités, de contrôler toute la vie, d'avoir une maîtrise totale du corps ! Cette pression nous pousse vers un futur de plus en plus coupé de notre réalité, de notre nature. De la nature. Cette coupure s'avère une catastrophe et il est bien dommage que la logique psychique conforte cette vision de l'individu. Il y a urgence à rendre à notre nature ses lettres de noblesse, à respecter le langage émotionnel avant de vouloir, coûte que coûte, se comporter autrement.

L'approche biologique de soi va à l'encontre de nos croyances culturelles, de la consommation, de l'abondance individuelle et de l'immédiateté de la satisfaction. Le mérite de cet ouvrage en est d'autant plus grand puisqu'il permet aux lectrices et lecteurs de cheminer pas à pas sur des voies nettement plus écologiques, et même éco-biologiques, en connaissance des véritables causes.

Au fil des pages, chacun pourra découvrir sa nature, la logique de ses émotions, sa façon d'être au monde et d'être en relation avec les autres. Il faut parfois du courage pour se voir dans un miroir. Découvrir ses habitudes d'évitement ou de lutte, ou de soumission, ou encore son avidité de plaisir peut déranger et nous éloigner d'une image de nous-même que nous aimons à conserver : celle du héros, de la victime, ou encore celle du sauveur. Difficile de ne pas attribuer

aux autres la responsabilité de ses propres états d'âme ou d'humeur. Nous sommes tous concernés par ces habitudes. Notre erreur collective est de chercher à nous en affranchir plutôt que d'apprendre à vivre avec, inspirés par cet élan vital qui, par définition, échappe à notre contrôle.

Non, notre avenir ne passera pas par « avoir toujours plus » de connexion digitale, d'objets de consommation ou d'amis sur les réseaux sociaux. Notre avenir passera par plus de connexions cérébrales. Pour relever le défi des changements déjà en cours, nous devons passer d'un modèle de contrôle à un modèle de confiance.

Pendant des années, nous avons eu la certitude que la seule connaissance psychologique et causale de nos comportements nous permettrait de créer un monde plus juste, plus responsable et plus humain. En réalité, cela nous a surtout fait développer l'individualisme et un fantasme de maîtrise et de performance. La conséquence en est une augmentation du niveau de stress, témoin de ce mécanisme : plus nous cherchons à contrôler les réactions émotionnelles et nos ressentis, plus celles-ci augmentent jusqu'à nous submerger ! Plus nous cherchons à devenir zen et tranquilles, plus nous nous sentons frustrés. Un cercle vicieux que la connaissance du processus peut nous aider à rompre.

Vivre, c'est apprendre à donner sens à ce qui est présent et existant. À commencer par soi ! Éclairer d'abord sa lanterne pour agir sainement envers soi, les autres et le monde.

À travers cet ouvrage, Maïté et Clothilde nous invitent à suivre le mouvement, joyeux et libérateur, d'une danse, d'un face-à-face corps-esprit, à l'origine de notre véritable responsabilité. Car, même s'il nous semble que nous sommes émus pour un rien, nous ne sommes jamais émus pour rien.

Catherine Aimelet-Périssol

Décembre 2019

INTRODUCTION

Nous sommes régulièrement surpris par certains comportements de notre entourage, voire par les nôtres, que nous ne comprenons pas toujours. Pourquoi Patrick ne répond-il jamais à mes messages ? Pourquoi Apolline s'énerve-t-elle alors que je fais tout pour lui faire plaisir ? Pourquoi mon enfant se met-il en colère dès que je lui adresse la parole ? Pourquoi suis-je tétanisé à l'idée de parler en réunion ? Pourquoi suis-je incapable de réagir face à une situation qui ne me convient pas ? Pourquoi reproduit-on souvent les mêmes comportements dans des situations différentes ? Autant d'interrogations récurrentes au cours des conversations amicales, familiales ou professionnelles.

Les conseils ne manquent pas : « Allège ton emploi du temps... », « Mets-toi au sport ! », « Rencontre des gens ! ». Nous prenons régulièrement de bonnes résolutions : « À partir de maintenant, je vois le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide ! », « Demain, j'arrête de couper la parole ! », « Promis, après les vacances, j'arrête de crier ! », « La prochaine fois, je dis ce que je pense ! ». Mais, le moment venu... c'est plus fort que nous... nous reproduisons les mêmes comportements et rien ne change. Nous nous comparons, nous nous jugeons, nous culpabilisons, nous subissons les dommages de la sur-réactivité de notre entourage, nous parlons de comportements toxiques. Chacun semble enfermé dans ses habitudes, ses stratégies, persuadé que c'est « la » solution pour subsister face au danger, à la menace ou à l'incertitude.

Entraînés par la société de consommation, nous achetons le dernier produit à la mode. Nous nous racontons que nous avons absolument besoin du dernier smartphone pour télécharger la prochaine mise à jour et avoir plus de rapidité ou pour avoir plus de capacité de

stockage et tout conserver. Certains investissent dans une voiture plus résistante et d'autres dans une voiture plus luxueuse... Nous nous isolons pour nous ressourcer, ou au contraire nous saisissons toutes les occasions de réunir nos proches pour partager un moment agréable.... Et si ce n'était que des moyens pour répondre à un besoin bien plus fondamental ?

Est-il possible de comprendre la genèse de nos comportements, leur raison d'être ? Se pourrait-il que nos habitudes comportementales entretiennent notre stress ? Nos émotions sont-elles en lien avec nos comportements ? Pourquoi la réactivité de l'autre vient-elle nous impacter ? Autant de questions auxquelles nous nous proposons de répondre. Cet ouvrage vous donne l'occasion de mieux comprendre le fonctionnement de votre système nerveux ainsi que les stratégies mises en œuvre pour maintenir un équilibre fragile, nécessaire à la vie, que l'on nomme « homéostasie ». Il vous permet également d'apprendre à mieux vous connaître, en repérant vos habitudes de comportement, de pensée et de langage. Comprendre la logique qui est à la source de nos comportements permet de développer de la bienveillance à l'égard de notre entourage et de nous-mêmes. C'est l'occasion de prendre un peu de recul sur nos émotions et, pourquoi pas, de tenter un premier petit pas pour sortir de ces automatismes qui nous empoisonnent la vie.

Tel un iceberg, nous avons une part de nous qui est visible et une autre qui est immergée. Notre partie visible est observable de l'extérieur à travers nos attitudes, nos comportements, nos paroles, nos opinions. Notre partie immergée, secrète, est notre part intime, sensible. Celle qui fait de nous des êtres uniques, construits au fil des expériences vécues et des façons dont nous nous sommes adaptés à notre environnement. Observer la partie visible ne suffit pas. Pour comprendre le processus, la genèse de nos comportements, il est utile d'aller regarder la partie plus secrète, plus archaïque.

S'appuyer sur les neurosciences, c'est revenir à la biologie des comportements. Cela permet d'être au cœur de notre fonctionnement biologique, et de mesurer combien le corps et l'esprit sont intriqués. C'est observer et faire l'expérience de ce qui se joue en

nous lorsque nous nous trouvons face à une situation déstabilisante. C'est regarder autrement ce que nous avons mis en place au fil du temps. C'est aussi s'ouvrir aux nouvelles découvertes scientifiques, prendre conscience de notre forte capacité d'adaptation et du vaste champ des possibles ouvert par la plasticité cérébrale.

Nous vous proposons de cheminer à votre rythme, selon vos envies, pour comprendre, connaître et expérimenter votre processus émotionnel. Sortir de ses routines prend du temps. Aussi n'hésitez pas à faire des pauses, à tester les approches proposées, puis à reprendre votre lecture. Conscientes que la lecture d'un livre n'est qu'un début, nous vous encourageons à œuvrer au quotidien en étant attentif aux premiers signaux de déstabilisation ou d'inconfort, et en observant ce qui se joue (chez vous ou chez les autres) avant de chercher à changer. Une fois que vous aurez apprivoisé vos émotions, que vous saurez comment nourrir vos besoins autrement, il sera plus facile de lâcher vos habitudes et de retrouver du libre arbitre. Surtout, ne vous découragez pas si cela s'avère plus long que vous ne l'imaginiez car lorsqu'une route est tracée, il faut un peu de temps pour en créer de nouvelles tant notre mémoire est tenace !

Le chemin que nous vous proposons est le suivant :

1) La première partie se penchera sur les neurosciences.

Nous nous attacherons à comprendre comment fonctionne notre système nerveux. Nous parlerons réactivité et émotions, et vous présenterons la démarche de Catherine Aimelet-Périssol, docteure en médecine, psychothérapeute et spécialiste des émotions.

Vous pourrez mesurer votre connaissance du processus émotionnel au travers d'un quiz.

2) La deuxième partie vous permettra de percer les secrets de votre réactivité.

Le test proposé vous indiquera votre type de réaction favorite (fuite, lutte, repli ou captation). Nous éclairerons la notion de besoins fondamentaux et dévoilerons leurs polarités. Vous découvrirez l'intention positive des comportements, le désir qu'ils cachent et le manque

qu'ils viennent combler. Nous verrons combien nos habitudes entretiennent nos ressentis, nos peurs et participent à construire notre vision du monde, à filtrer nos perceptions.

Nous développerons les deux temps du processus émotionnel (temps corporel et temps de l'esprit) et ses huit étapes (perception, sensation, réaction, besoin, désir, habitudes, ressentis, représentations).

3) La troisième partie vous incitera à prendre les choses en main.

Vous pourrez expérimenter, vous entraîner à ralentir le film de vos perceptions pour apprendre à repérer les signaux faibles de l'émotion. Distinguer vos véritables besoins derrière les solutions que vous déployez. Identifier ce que vous pouvez ajouter à ce que vous faites déjà pour retrouver votre équilibre en situation déstabilisante et nourrir vos besoins autrement que dans l'urgence, en innovant.

Vous trouverez également quelques astuces pour vous rétablir en cas d'urgence émotionnelle et garder le cap face à l'autre.



PREMIÈRE PARTIE

COMPRENDRE LE FONCTIONNEMENT DE NOTRE SYSTÈME NERVEUX

« Nous ne sommes pas seulement corps, ou seulement esprit ; nous sommes corps et esprit tout ensemble¹. »

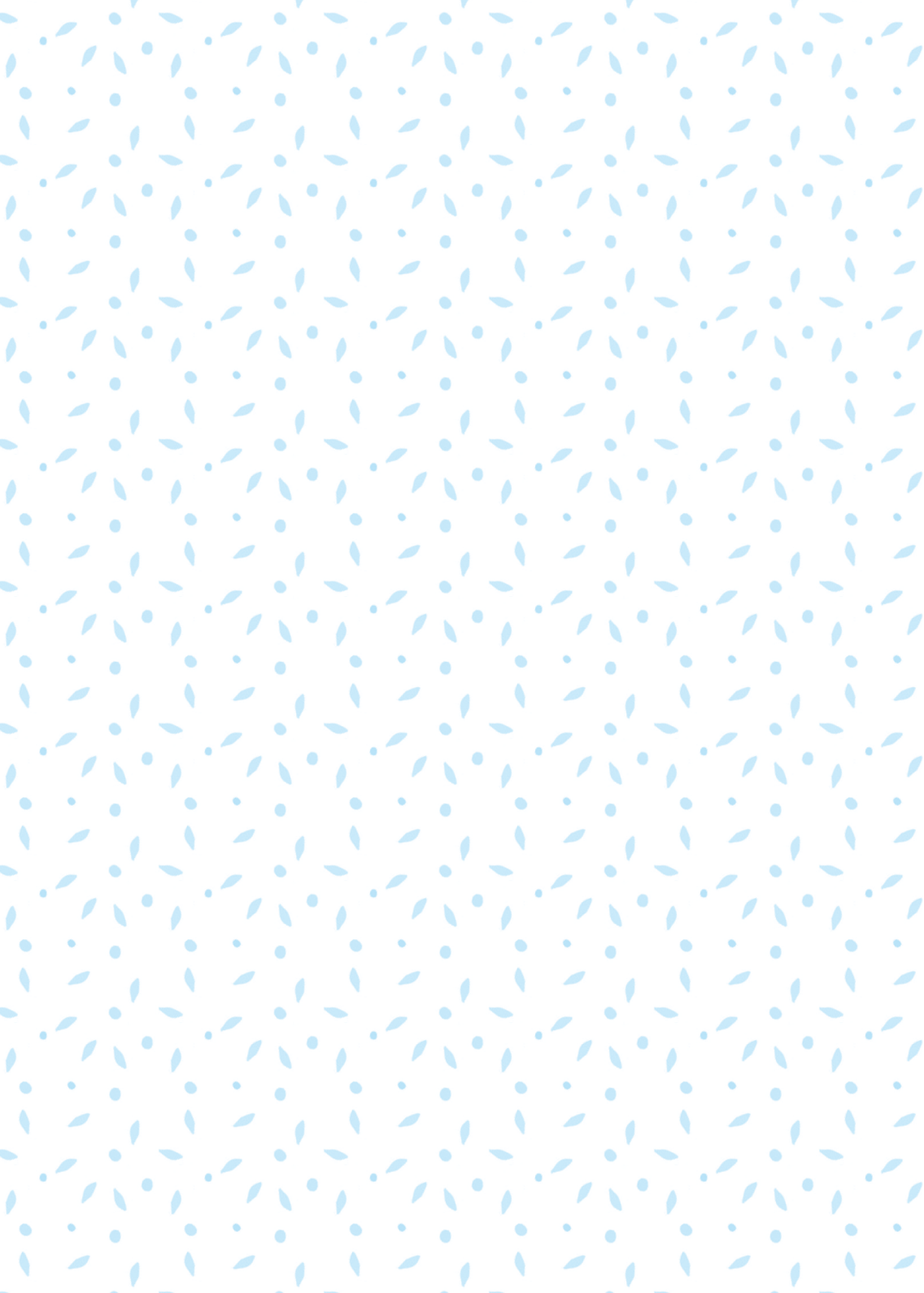
Les liens entre cerveau et corps, esprit et matière, conscience et système nerveux ont mis du temps à être étudiés et reconnus. En Occident, il a fallu plusieurs siècles avant que des ponts soient jetés entre anatomie, biologie, chimie, neurologie, physiologie, psychologie et psychiatrie, pour aboutir aux neurosciences d'aujourd'hui.

Ces sciences appliquées à l'étude du système nerveux sont rendues de plus en plus accessibles au grand public. Les articles et revues hors-séries consacrés à ce sujet se multiplient, les émissions de télévision sont en prime time, Internet est une mine d'informations et les neuroscientifiques publient des ouvrages de vulgarisation.

Aujourd'hui, raison et passion ne s'opposent plus. Les études scientifiques démontrent chaque jour un peu plus combien le corps (la biologie) et l'esprit (la cognition) sont intriqués.

¹ George Sand, *Histoire de ma vie*, Le Livre de Poche, 2004.





Chapitre 1

SCIENCES ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

« Le cerveau est une machine, certes complexe, dont nous n'avons pas fini de découvrir toutes les possibilités. Mais comme toute machine, il est doté d'un mode d'emploi¹. »

Les neurosciences au fil du temps

Les neurosciences désignent les disciplines scientifiques qui étudient le système nerveux en s'appuyant sur plusieurs disciplines : la biologie, la chimie, l'anatomie, la physiologie, la neurologie, la psychologie, la psychiatrie et, plus récemment, les mathématiques et l'informatique... On y retrouve la neurobiologie (étude biologique du système nerveux), les neurosciences cognitives (lien entre système nerveux et pensée), les neurosciences médicales (neurologie et neuropsychiatrie) ainsi que les disciplines technologiques qui accompagnent les neurosciences comme l'imagerie cérébrale, la neuro-informatique et les neurosciences computationnelles

¹ Pr Jean-Michel Oughourlian, *Optimisez votre cerveau*, Plon, 2019, p. 13.

(modélisation informatique du fonctionnement du système nerveux à partir de simulations numériques).

Cela fait fort longtemps que les avancées technologiques permettent à ces différentes disciplines de se développer et de gagner en précision. Prenons l'exemple du premier électroencéphalogramme (mesure de l'activité électrique du cerveau), mis au point en 1920 par le neurologue Hans Berger : cette avancée a été rendue possible grâce aux découvertes respectives du physicien Volta en 1776 (mise au point de la pile électrique), du médecin Galvani en 1781 (démonstration que les nerfs sont des conducteurs électriques), et du médecin physicien Von Helmholtz au XIX^e siècle (mesure de la vitesse de l'influx électrique dans les nerfs). Parallèlement, d'autres chercheurs se sont attelés aux aspects plus biologiques des nerfs, tels que le physiologiste Otto Loewi, qui identifie en 1924 la nature chimique de la transmission des influx nerveux, prélude aux découvertes sur les neurotransmetteurs.

Autre exemple : dans les années 1970, la tomodensitométrie et la résonance magnétique nucléaire font leur apparition en imagerie médicale, grâce aux travaux conjoints de physiciens, radiologues, mathématiciens et médecins-chercheurs. La première technique, appelée « scanner », enregistre la trace des rayons X dans les tissus. La seconde, nommée « IRM », magnétise les tissus pour permettre de décrire la composition chimique ainsi que la nature des tissus biologiques explorés. D'abord utilisées pour affiner les diagnostics de maladie des principaux organes, ces techniques ont rapidement servi à mesurer l'activité neuronale du cerveau. Les résultats ont parfois contredit, mais le plus souvent confirmé ou fait évoluer les intuitions de nombreux chercheurs. Ces techniques ont permis d'autres avancées portant sur les neurotransmetteurs, les neurones miroirs, les neurones du repos, les réseaux neuronaux ainsi que sur les effets bénéfiques du stress et du changement pour le cerveau.

C'est ainsi qu'aujourd'hui, les chercheurs en neurologie confirment que la biologie joue un rôle important dans la mise en place de nos comportements. En effet, les recherches font apparaître que la réaction du corps précède celle de la conscience d'une demi-seconde, qu'un comportement est associé à une situation déclencheuse

et que l'émotion est indispensable à la prise de décision. Autres apports des neurosciences, nous savons désormais que nos perceptions sont filtrées, orientées vers certaines informations en fonction de notre vécu et de nos croyances, que la capacité d'adaptation cognitive de l'être humain passe par l'expérience corporelle et que le cerveau présente une plasticité insoupçonnée. En résumé, le corps fait partie intégrante de l'esprit et l'émotion est l'expression de la vie qui nous anime !

La Logique émotionnelle®, une approche fondée sur les neurosciences

Tout au long de cet ouvrage, nous utiliserons l'approche de la « Logique émotionnelle® ». Cette démarche pédagogique, qui s'appuie sur les recherches scientifiques en neurosciences, propose une grille de lecture qui intègre les dimensions biologique et psychologique du processus émotionnel. Comprendre la façon dont notre cerveau est au service du corps et de la vie nous permet d'apprivoiser nos émotions, de coopérer avec elles et de développer nos compétences émotionnelles.

Catherine Aimelet-Périssol, docteure en médecine et psychothérapeute, en est à l'origine. Persuadée que la compréhension du fonctionnement du corps la conduirait à comprendre le fonctionnement mental, elle se lance dans des études de médecine à la Pitié Salpêtrière et devient médecin généraliste. En écoutant ses patients lors des consultations, elle observe que même si le virus est déclencheur, la maladie s'inscrit dans une histoire. Elle développe alors une vision plus holistique de la personne, suit un double cursus d'homéopathie et de naturopathie à l'hôpital de Bobigny, et devient homéopathe.

Dans les années 1980, elle découvre les travaux du neurobiologiste français Henri Laborit sur le stress et les systèmes de défense, vulgarisés par le film *Mon oncle d'Amérique* du réalisateur Alain Resnais. Catherine Aimelet-Périssol met alors en lien biologie, comportements d'adaptation et émotions. Elle participe et se forme aux groupes

Balint (groupe de formation et de recherche à partir de cas cliniques, qui distingue les compréhensions intellectuelle et émotionnelle), découvre Carl Rogers, psychologue humaniste américain, l'école de Palo Alto (fondée par Gregory Bateson, anthropologue et psychologue américain), s'intéresse à la sémantique générale, plonge dans la lecture des écrits de Freud et de Jung. En 1990, elle devient psychothérapeute.

Son premier livre, *Comment apprivoiser son crocodile*, paraît en 2002 aux éditions Robert Laffont. Résultat de ces années d'investigations et de pratiques, il développe la dimension biologique du processus émotionnel qui se prolonge dans la dimension psychologique. La compréhension du fonctionnement du corps a en effet conduit Catherine Aimelet-Périssol à comprendre celui du mental et les comportements apparemment irrationnels, dont le processus émotionnel est la clé. Nous vous invitons à aller découvrir la liste des neuroscientifiques qui inspirent sa réflexion sur le site Internet de la Logique émotionnelle¹.

À la fin des années 1990, elle rencontre Sylvie Alexandre-Rochette, instructrice en art martial (Shintaïdo) et thérapeute en harmonisation posturale par le mouvement. Désireuses de transmettre leurs connaissances du processus émotionnel, elles créent en 2006 l'Institut de Logique émotionnelle, dédié à la formation de praticiens et aux stages de développement personnel. Aujourd'hui, la démarche continue d'évoluer en s'appuyant sur les derniers développements des neurosciences.

La Logique émotionnelle nous invite, grâce à une meilleure connaissance des processus biologiques à la base de nos systèmes émotionnels et comportementaux, à ralentir pour prendre du recul et mettre plus de conscience dans notre vie, à reprendre le contrôle de nos choix, à retrouver des leviers d'action et notre libre arbitre pour cesser d'être esclave de nos émotions et favoriser des relations interpersonnelles plus sereines, en un mot : plus « adultes ».

¹ <https://www.logique-emotionnelle.com>

RÉAGIR : UN MÉCANISME BIOLOGIQUE

« L'applaudissement, c'est jamais qu'une manifestation tout à fait instinctive du système nerveux cérébro-spinal, par laquelle le chimpanzé ou la ménagère manifestent leur joie frénétique incontrôlée, à la vue d'une banane, ou de Julio Iglesias¹. »

Je réagis, tu réagis, il ou elle réagit...

Réagir, qu'y a-t-il de mal à cela ? Rien, bien au contraire. La réactivité est un mécanisme biologique naturel d'adaptation. Nous comprenons facilement que la fièvre est une réaction naturelle du corps pour éliminer les causes d'une infection et que ce phénomène physiologique permet au corps de se rétablir, de retrouver son homéostasie. La réactivité est inhérente à l'Homme, en relation permanente avec son environnement intérieur et extérieur !

Heureusement que Pierre a réagi en retirant sa main de la plaque de cuisson avant qu'il soit trop tard... Heureusement que Sophie a crié pour stopper Noémie alors qu'une voiture arrivait rapidement... Heureusement que Victor est resté au lit pour soigner sa grippe...

¹ Pierre Desproges.