



Mental-Objectif-Perf.

## News Letter N° 58

NOS EMOTIONS NOUS REGISSENT ET NOUS CONTRAIGNENT

AOÛT 2019

Comme chaque mois, Mental-Objectif-Perf tente de vous intéresser par la lecture d'un sujet différent ayant trait à la recherche de la performance.

Cette News Letter n'a d'autres prétentions que de vous faire partager et réfléchir à des thèmes et des sujets qui auront retenu mon attention dans le cadre d'une recherche perpétuelle d'améliorer notre comportement afin de mieux profiter de la vie, de mieux nous connaître et donc de mieux contrôler nos émotions.

Je vous propose ce mois-ci de vous intéresser à un article de Psychologie magazine au travers d'une interview du psychiatre Philippe Jeammet.

### Analyser ses émotions

Nos émotions nous régissent et nous contraignent. Mais notre capacité d'analyse peut aussi faire d'elles les partenaires d'une vie apaisée.

Explications avec le psychiatre Psychologies : *Vous dites que notre vie se joue entre deux émotions fondamentales, la confiance et la peur...*

Cela peut paraître un peu réducteur, car, bien sûr, autour de ces deux pôles se développent quantité d'émotions plus subtiles. Mais vous savez, la psychiatrie est un observatoire formidable du

fonctionnement humain. Elle offre un miroir grossissant sur les contraintes génétiques auxquelles nous sommes soumis et qui, chez certaines personnes, vont entraîner des réactions émotionnelles plus intenses que chez d'autres. Mais selon une même logique fondamentale : la vie (et cela commence avec les êtres unicellulaires) se développe dans un échange constant entre le dedans et le dehors, et s'organise sur le plan neurologique, à mesure qu'elle se complexifie, autour de circuits appétitifs (attraction) et de circuits aversifs (répulsion).

Un organisme (plante, animal) ne peut se développer qu'en se nourrissant de son environnement, et se protège de la destruction par le repli.

Chez l'humain, avec l'apparition de la conscience réflexive, ces circuits trouvent une traduction émotionnelle : je me sens en confiance lorsque l'environnement est nourrissant, lorsqu'il m'apporte sécurité et considération (en découlent l'appétit, la joie, le désir sexuel...); j'ai peur lorsque je sens une menace sur mon territoire, sur ceux que j'aime, sur mes convictions, mon orgueil... (s'ensuivent l'agressivité, la haine, la rupture du lien).

### L'inégalité devant nos émotions

*Comment expliquer que certaines personnes soient plus ouvertes, curieuses, joyeuses, et d'autres plus méfiantes, tristes ou hostiles ?*

Nous faisons grand cas de notre intelligence, mais les découvertes époustouflantes de la

science ces dernières années devraient nous rendre plus modestes : nous sommes beaucoup plus contraints par la biologie que nous ne voulons bien l'admettre. Notre tempérament est le fruit, à la fois, d'un génome que nous n'avons pas choisi et d'une rencontre plus ou moins chanceuse avec l'environnement.

Selon la qualité de celui-ci, nos prédispositions génétiques peuvent s'exprimer par une certaine vulnérabilité au niveau du traitement des émotions, ou bien elles ne se manifesteront pas, ou alors très faiblement, ou tardivement.

Dans les années 1970, la découverte du lithium a considérablement changé le regard que nous portons sur les maladies mentales : concernant le trouble bipolaire, par exemple, on n'a plus parlé de « psychose maniaco-dépressive », mais de « trouble de l'humeur », un glissement sémantique de taille qui a permis de ne plus voir le malade (bipolaire, schizophrène, paranoïaque...) comme un fou à enfermer, mais comme un hypersensible que des régulateurs d'humeur et une relation thérapeutique bienveillante pouvaient apaiser.

### La croyance en nos idées

La différence entre le normal et le pathologique n'est qu'une question de continuum : la maladie surgit lorsque notre fonctionnement se fige dans des émotions extrêmes (l'euphorie des états maniaques, le

désespoir de la dépression, la peur panique du phobique, la défiance du paranoïaque...).

Sous l'emprise de nos émotions, nous concevons des croyances, qui risquent de conduire à une destructivité terrible. Ce ne sont pas les idées qui rendent fous, mais la croyance en ces idées.

Vous pouvez manier les idées les plus folles, si vous n'y croyez pas, cela ne vous affecte pas. Mais lorsqu'elles sont nourries de ferveur, de peur ou de haine, elles peuvent vous entraîner loin sans que vous ayez véritablement le choix. Pour preuve, l'amour fou, les TOC ou encore le terrorisme... Je t'aime, je te fais...

### Ambivalence de nos émotions : Entre Empathie et Déception

*Nos émotions sont souvent teintées d'ambivalence. Comment l'expliquez-vous ?*

Cet apparent paradoxe émotionnel est lié à ce que nous disions plus tôt : la vie est une tension constante entre des mouvements contraires. Pour exister, nous devons à la fois nous nourrir des autres et nous en différencier, sous peine de disparaître.

Notre conscience réflexive nous fait percevoir le besoin que nous avons des autres comme une menace, car nous savons, d'expérience, combien nous souffrons lorsqu'ils ne répondent pas à nos attentes.

On a tendance à minimiser l'impact de la déception dans nos vies. Mais encore une fois, mon expérience en psychiatrie, en particulier avec les adolescents, me laisse penser que la déception est le cancer des émotions.

Plus nous avons d'élan, de vitalité, d'appétit de contact et de construction, plus la déception nous laisse à terre. Et plus elle est susceptible de transformer notre force de vie en force destructrice : tu m'as déçu, je ne te parlerai plus, je te détruis (par l'insulte, l'indifférence), je me détruis (par l'auto sabotage, l'addiction...).

Pas parce que tu m'importes peu, mais parce que j'attendais tant de toi. La déception est au fondement de bien des drames dans les relations de couple ou les liens parents-enfants.

Elle apparaît toujours en arrière-plan dans le parcours des jeunes soignés pour des problématiques d'addictions, d'anorexie, de scarifications ou des tentatives de suicide. Il est important de leur expliquer que la

destruction est toujours une tentative, face à l'impuissance, de redevenir acteur de sa vie. Mais qu'il n'est pas juste que, pour aller mieux, ils soient obligés de se priver de ce qui les nourrit le plus : le lien, l'échange, les projets.

PHILIPPE JEAMMET a dirigé pendant vingt ans le service de psychiatrie de l'adolescent et du jeune adulte à l'Institut mutualiste Montsouris, à Paris. Il est l'auteur, entre autres, de *Quand nos émotions nous rendent fous* (Odile Jacob) : il y explique comment ces dernières peuvent nous emmener loin dans la destruction, mais y démontre aussi la puissance thérapeutique de l'empathie et de l'écoute.

### Intelligence émotionnelle du vivant

*Si les émotions ont un substrat biologique et varient en fonction de l'environnement, qu'est-ce qui soigne, la chimie ou le lien ?*

Les deux ! Le débat médicaments versus psychothérapie n'a pas de sens. Car le psychique, c'est-à-dire le ressenti de l'émotion, est le résultat des modifications du biologique. Mais le biologique est aussi modifié par le lien. La présence ou même la simple pensée de quelqu'un à nos côtés relance nos circuits appétitifs, nous redonne un sentiment de bien-être, de sécurité.

Et ce n'est pas magique, c'est la merveilleuse intelligence du vivant. Je pense qu'il est important d'éduquer les enfants à l'intelligence émotionnelle, c'est-à-dire de leur expliquer que nous sommes régis par nos émotions, mais que notre intelligence nous donne la capacité d'être des déregulateurs d'instincts et des générateurs d'ambiance : nous pouvons contribuer à augmenter la confiance et abaisser les peurs, les nôtres ou celles d'autrui.

Quand notre biologie nous conduit à l'agressivité, nous pouvons marquer un temps d'arrêt, choisir d'aller vers la transmission de la vie plutôt que vers la destruction.

Rappelez-vous la lettre remarquable d'Antoine Leiris aux assassins de sa femme, qui a péri dans l'attentat du Bataclan : « Vous n'aurez pas ma haine. » Leiris a refusé que son enfant se construise dans la haine. Quel cadeau !

“On a tendance à minimiser l'impact de la déception dans nos vies. Plus nous avons d'élan, de vitalité, d'appétit de contact et de construction, plus la déception nous laisse à terre”

### Emotions et Tir

Les émotions sont indissociables du tir en compétition et deux points sont intéressants dans cette interview :

#### 1- Nous ne sommes pas égaux devant la gestion et la perception des émotions.

Cela signifie que certains tireurs devront plus travailler l'aspect mental comme d'autres devront plus travailler leur stabilité physique ou la sensation de leur lâcher... avant de travailler leur mental aussi !

#### 2- C'est la croyance dans nos idées qui rend fou, pas les idées elles-mêmes.

Nous sommes assaillis en permanence de pensées et c'est l'importance accordée (la croyance) à ces pensées qui va générer nos émotions et les faire perdurer au point de nous faire perdre toute lucidité.

La gestion des pensées est donc particulièrement décisive pour le compétiteur, comme sa capacité à rester dans le présent, c'est-à-dire à ce qu'il est en train de faire plutôt que de ruminer le coup tiré ou de se projeter sur le total à faire.

Les lecteurs assidus de mes écrits reconnaîtront de suite la manière de travailler cela : La pleine conscience, cette posture que l'on peut développer au travers de la méditation.

Savoir reconnaître ses pensées pour qu'elles ne restent pas en vous et ne modifient pas durablement votre comportement.

Pas d'outil, pas de recette miraculeuse en match, une posture, une personnalité que l'on a naturellement et/ou que l'on renforce ou que l'on crée.

L'apparition des pensées liées au tir et à la performance est également conditionnée par notre quotidien : notre conception du tir, ce que nous en attendons, nos envies et nos objectifs, comment nous nous entraînons... Une partie de la préparation mentale en quelque sorte