



## Les routes de la peur



Mental-Objectif-Perf.

# News Letter N° 37

### PEUT-ON EFFACER UNE MEMOIRE DE PEUR ?

*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 retenus 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 lire une publication de Guy Hauray, créateur du « neuro coaching ».*

#### Un Traumatisme

Un trauma est lié à une peur pour soi ou pour autrui. L'empreinte mnésique restera gravée dans le système limbique et tenter de l'effacer est mission impossible. Les cicatrices psychiques sont indélébiles. La solution est de superposer de nouvelles mémoires, un savoir-faire que les Neurocoachs possèdent.

#### Le mécanisme de la peur

L'émotion générée par une peur est captée et stockée par l'amygdale limbique qui envoie l'info à l'hippocampe. L'hippocampe va enregistrer le contexte de la peur (le lieu,

l'agent responsable, les odeurs, les sons, le toucher, etc.)

Lorsque des circonstances similaires se reproduisent, l'hippocampe envoie un signal d'alerte à l'amygdale qui stimule le même type d'émotion. Et c'est bien à cause de l'hippocampe et de ses liens étroits avec l'amygdale que tout le contexte associé à un événement traumatisant peut devenir une source d'anxiété.

Je viens de vous décrire très succinctement la construction d'un trauma standard. Le trauma peut-être un vécu d'une extrême violence comme un viol ou une agression ou d'une peur moins intense.

#### Un exemple

Marie-Christine, parisienne, est en vacances en Auvergne. Un après-midi, elle rejoint Jacques, un copain d'enfance qui est en train de garder ses vaches dans un pré. Chemin faisant elle remarque que c'est le temps des mûres. Les vaches restent bien en vue, sauf « la Blanchette » qui reste éloignée près d'une haie. Marie-Christine offre d'aller la chercher et de cueillir des mûres par la même occasion.

En s'approchant elle remarque qu'un bout de cordage est attaché au pi de « la Blanchette ». La voilà qui attrape le cordage pour voir de quoi il s'agit.

### JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2017

Stupeur et peur, le cordage s'avère être une vipère qui était occupée à téter le pi de Blanchette.

Elle jette la vipère loin d'elle et se met à courir.

Elle s'en est tirée avec sa peur de l'été ? Pas seulement ...

Sur le moment son cœur s'est emballé et la région reptilienne de son cerveau (tronc cérébral-cervelet) a eu deux réflexes de survie : repousser le danger et s'enfuir.

Mais ces stimuli, visuel et tactile, vont, après leur relais au thalamus, parvenir au cortex. Celui-ci, grâce à sa faculté de discrimination, va calmer l'émotion vécue.

La peur retombée, son copain Jacques, lui expliquera que les vipères adorent le lait, qu'à l'occasion elles tètent le pi des vaches et que les enfants du coin en profitent pour les capturer et les vendre au pharmacien (qui leur donnera quelques sous avant de les envoyer à l'Institut Pasteur pour la fabrication du sérum).

La peur de Marie-Christine est-elle pour autant chose du passé, en est-elle quitte pour une petite frousse ?

### Peut-on effacer une mémoire de peur ?

Marie-Christine pourrait garder un réflexe de répulsion à la simple idée d'un reptile ou à la vue d'un cordage ayant son aspect.

Tenter de relativiser, de dédramatiser ce type de mémoire traumatique par de simples échanges verbaux n'est pas envisageable. Et recourir à des substances psychotropes pour anesthésier la peur du reptile demande beaucoup d'ajustements que seul un psychiatre est habilité à faire, et encore là il vous dira qu'on ne peut exclure des effets secondaires.

### L'Hypnose ?

Si l'on pense à l'hypnose-spectacle à la Anthony Robins, on ne peut s'empêcher de sourire (jaune). Ce type d'hypnose est manipulateur et crée une illusion passagère prouvée totalement éphémère.

Pour qu'une démarche de désensibilisation soit durable il est absolument essentiel de ramener le sujet dans le contexte psychique qui a causé le trauma et de construire une autre mémoire qui va se superposer à l'originale. Certains hypno thérapeutes savent faire.

### Le Neurocoaching™

Sachant que le cerveau, dans son fonctionnement, ne fait pas plus de différence entre le passé, le présent ou le futur qu'il n'en fait entre le réel et le virtuel, on utilisera la neuroplasticité du cerveau pour superposer de nouvelles mémoires au niveau des cortex.

Le Neurocoaching™ procèdera à une Reconnexion Émotivo-Cognitive qui utilisera le langage métaphorique du subconscient pour construire un NOUVEL environnement psychique qui filtrera l'impact des fragments mnésiques du passé, lesquels seront atténués, ou totalement neutralisés.

S'il n'est pas lui-même médecin-psychiatre, le Neurocoach opère en coordination avec un psychiatre qui pourra envisager un sevrage progressif de la prise d'anxiolytiques suivant les résultats obtenus.

Pour ce faire, il faudra agir en parallèle sur le cortex limbique et le cortex préfrontal.

### Le tir et le « Traumatisme » de la peur en compétition ?

Cette publication m'a paru intéressante sur plusieurs points concernant la pratique du tir en compétition et donc en situation d'émotion.

Le premier point est de comprendre ce mécanisme de mémorisation d'un événement et de l'association mentale qui en résulte, que cela soit comme ici la peur mais que cela puisse être également un autre sentiment (la joie, la confiance...).

Cela peut conduire à travailler sur l'association d'un sentiment et d'une situation, notamment par la visualisation.

Le deuxième point est la notion de traumatisme :

Sans aller jusqu'à parler de traumatisme systématique, la compétition est toujours une épreuve marquante et des moments difficiles (finale, qualification, sélection..) peuvent être considérés comme des événements créant une empreinte mnésique qui restera gravée dans le système limbique.

Cette émotion forte sera ainsi associée à chaque compétition, quelle qu'en soit son importance, émotion faisant perdre le contrôle de soi (lucidité), ceci étant à différencier de la simple émotion liée à l'enjeu.

Mais on peut aussi parler de traumatisme comme celui de ce champion américain à la carabine qui, par deux fois perd le titre aux JO en finale (Une balle tirée dans la cible du voisin et 4 ans après, une dernière balle dans le 6) et qui a perdu de nombreux matches dans les finales sur une seule grosse faute...

L'hypnose, le neurocoaching peuvent donc être des voies à envisager pour gérer certaines situations dans lesquelles le tireur et surtout le coach, ont le sentiment de ne pouvoir corriger un comportement mental.

Retenons également tout le processus de mémorisation de notre cerveau pour mieux analyser et comprendre nos comportements et nos réactions émotionnelles en compétition.

C'est ainsi que le coach ou le tireur seront à même de faire une préparation mentale efficace.