



CRÉDIT PHOTO : Hanash (sur fotolia)

LE POUVOIR DES ÉMOTIONS

Nous sommes samedi matin.

C'est un peu la grisaille dehors, mais pas dans mon bureau. L'arôme du café y circule librement. Les grains du bois de ma table de travail semblent se laisser entraîner par la musique que j'écoute présentement. J'enchaîne en boucle depuis une demi-heure les pièces de l'album *My head is an animal* du groupe Monster and Man. Je suis « far from home » et je suis « so happy ». Je « close my eyes » et voilà, je suis ailleurs. Mais comment réussir un tel effet? Comment transporter ailleurs? Les émotions y sont pour quelque chose. Pour écrire cet article, j'ai donc demandé à Suzanne Daneau d'y mettre son grain de sel. Suzanne Daneau est psychopédagogue et s'intéresse particulièrement au rôle des émotions. Je vous invite donc à lire ce billet comme une grande conversation.

Nous sommes confortablement assis dans un café où les idées s'entrechoquent, se croisent, se superposent... Pour les designers, les concepteurs, les profs et les créateurs tout court.

MARIE Sarah était remplie de joie. Au moins jusqu'aux oreilles. Peut-être un peu plus. Mais pas assez pour faire briller la multiplicité de bijoux qui, étendus sur son lit, reluisaient, certes d'eux-mêmes, mais pas entre eux. Et que dire du miroir de sa garde-robe, qui reflétait d'elle, naturellement comme cela devait l'être, l'image d'une jeune fille résolument heureuse d'aller au bal des finissants avec le beau et grand Samuel. Ne lui restait plus qu'à attendre son amie Lucie pour nouer au dos les lacets de sa robe qui, si l'on en croit l'illustration du catalogue, formeraient un V plongeant, élégant et romantique.

SUZANNE Pour Gregg Braden, physicien quantique, les émotions sont l'énergie la plus puissante de l'univers. Elles ont le pouvoir de nous amener à nous dépasser, à transporter des foules, à réaliser l'impossible, à nous faire vivre des expériences, des plus euphoriques aux plus tragiques. Les émotions ont une propriété de résonance, ce qui veut dire qu'elles voyagent dans l'espace, partant d'une personne pour se rendre vers une cible extérieure, par exemple le chien qui réagit à la peur d'un passant ou le bébé qui pleure en entendant le cri d'un autre poupon.

MARIE Sarah examina son profil dans la glace pour la énième fois.

SUZANNE L'effet de résonance des émotions est maintenant compris grâce à la découverte des neurones miroirs. Il a été démontré que certaines cellules du cerveau s'activent de la même façon, que l'on fasse une action ou que l'on observe une autre personne faire cette action. Le phénomène de l'empathie est également un effet des neurones miroirs.

MARIE C'est alors qu'elle remarqua sa peau blanchir. Les poils de ses bras tomber au sol. Ses articulations ralentir. Son regard se figer. Son souffle la quitter. Sarah se sentait disparaître, s'effacer, se fondre dans son miroir.

SUZANNE Solliciter les sens par une description détaillée des actions constitue une stratégie qui permet de créer un vécu émotionnel. Les sens sont la porte d'entrée de l'environnement extérieur vers le cerveau qui, par la suite, les sélectionne et les organise. C'est la première partie du cycle des émotions.

MARIE Une demi-heure plus tard, Lucie cogna à la porte. Elle appela Sarah qui, normalement, lui aurait ouvert, en la faisant patienter un tantinet. « Qui est là? Est-ce toi, Samuel? » Ce à quoi Lucie aurait répondu, en aggravant le son de sa voix : « Oui, c'est moi. » Mais rien de tout cela ne s'est passé. Lucie poussa la porte, exaspérée d'attendre, et se dirigea prestement vers la chambre de Sarah.

SUZANNE La seconde portion du cycle des émotions est l'interprétation des informations reçues. Cette dernière consiste à produire des pensées qui émergent, de façon générale, de nos valeurs, de nos croyances et du type d'éducation que nous avons reçu.

MARIE Lorsqu'elle arriva sur les lieux, le profil de Sarah était à peine esquissé, dans le miroir. Sa robe de bal avait échoué par terre. Lucie contacta la police, qui dépêcha sur les lieux le miralogue très connu, Nolan Duranleau.

SUITE →

SUZANNE Selon l'orientation de l'interprétation du cerveau ou selon le type de pensées émergentes, une réaction émotionnelle est produite dans le corps par le biais d'une sécrétion hormonale. C'est la troisième étape du cycle des émotions. La personne concernée ressent ainsi une réponse qui circule dans tout son corps, que ce soit la joie qui s'exprime par une sensation de légèreté, la tristesse par un souffle coupé ou la peur qui noue l'estomac.

MARIE Nolan examina le miroir et s'exclama : « Les gens ne savent pas entretenir leurs miroirs. Les miroirs ont une durée de vie utile déterminée et au-delà de celle-ci, il peut arriver toutes sortes de choses. »

SUZANNE Nous oublions souvent que les émotions sont physiques et ne font aucune différence entre les déclencheurs, qu'ils soient réels ou fictifs.

MARIE Lucie demanda : « Mais que s'est-il passé? »
Nolan répondit : « Sarah devait s'y mirer très souvent, probablement trop souvent. Le miroir s'est épuisé et a utilisé l'unique source de vie à sa portée pour refléter lors de ses derniers instants. D'ailleurs, si vous remarquez, il ne reflète plus. »

Ce genre de situation horripilait au plus point le miralogue. Combien de conférences avait-il donné pour sensibiliser la population aux bonnes pratiques de conservation des miroirs? L'année dernière, au moins une trentaine.

Il faut d'abord et avant tout résister à la tentation de nettoyer la surface d'un miroir. Le film de poussière qui s'y dépose les repose, leur permet de régénérer leur capacité à refléter. Et surtout, ne pas s'y mirer trop souvent. Refléter du vivant constitue un exercice exigeant, pour l'évidente raison que ce que s'y mire est constamment en mouvement. Mais les gens semblent l'oublier...

SUZANNE L'intention et l'action constituent les deux dernières phases du cycle émotionnel. Il importe de bien les distinguer, car l'intention peut être différente de l'action selon notre aptitude à vivre de la cohérence.

L'interprétation que nous faisons d'une situation est toujours liée à une histoire personnelle. Nous avons la responsabilité de notre propre histoire par la prise de conscience de son impact sur nos perceptions de la réalité et par le choix de vivre dans le moment présent. Malheureusement, la majorité d'entre nous vivons très souvent dans notre tête, en ruminant les scénarios du passé ou en anticipant les multiples possibles de l'avenir. Nous passons bien du temps à ressentir les émotions déclenchées dans notre imaginaire, alors que la vraie vie est juste là, devant nous...

MARIE Lucie tira de ses rêveries le miralogue qui semblait absorbé par quelque chose d'autre. Elle n'aurait pas su dire quoi. Avait-il perdu une personne chère dans une situation semblable? Elle ne tenait tout simplement pas à le savoir. Tout ce qui lui importait maintenant, c'était de retrouver Sarah.

SUITE →

SUZANNE Il est possible de bénéficier du pouvoir émotionnel en prenant conscience, d'une part, de sa présence dans le corps et, d'autre part, en portant attention à l'interprétation faite des informations avec lesquelles nous sommes en contact. Rechoisir délibérément le type de pensées que nous entretenons permet d'engendrer la réaction émotionnelle la plus saine pour notre qualité de vie.

MARIE Nous sommes toujours dans un lieu, à un moment donné où il est en train de se passer quelque chose d'important.

SUZANNE Au café, Marie écoute *My head is an animal*. Sans qu'elle me le propose, je choisis de découvrir cette musique, qui me charme dès les premières notes. Cela me fait penser à quel point il est fascinant de constater que les gens qui passent dans notre quotidien y laissent leur couleur comme un parfum qui flotte dans l'air après leur passage. Ces personnes sont ainsi des occasions de découverte, des portes laissées entre-ouvertes que nous sommes libres d'emprunter ou non pour enrichir notre univers. « My head is an animal »... Tut tut tut tut...

À PROPOS DE MARIE CHASSÉ

Scénariste au parcours atypique, Marie Chassé s'intéresse particulièrement à l'organisation des idées et au rôle de la perspective dans la création de sens. Expliquer. Basculer dans la compréhension. Vulgariser. Voilà ce qui l'anime par-dessus tout. Courriel : marie.chasse@conceptuose.com

À PROPOS DE SUZANNE DANEAU

Suzanne Daneau intervient comme formatrice à l'université auprès du personnel en service de garde depuis plus de 15 ans. Elle détient une maîtrise en psychopédagogie, dont le sujet de recherche portait sur la qualité de la relation éducative. L'exploration des différentes voies vers le bien-être de la personne, adulte et enfant, est une de ses passions les plus vibrantes. Courriel : contact@suzannedaneau.com

CRÉDIT PHOTO : Hanash (sur fotolia)