

Episode n°16 : Action-réaction

“Se concentrer, repérer le danger, se déplacer, communiquer... Tout ceci est énergivore. Pour maintenir sa réserve d'énergie à un niveau stable, qui nous permet de prendre nos jambes à notre cou en cas d'une invasion de tribu ennemie, notre cerveau forme des systèmes.”

Cette semaine, j'aborde avec vous un sujet qui m'intéresse tout particulièrement, à savoir le fonctionnement de notre cerveau, de ses croyances et de ses pensées, mais aussi de la manière dont il aime économiser son énergie pour assurer sa survie, souvent au détriment de nos espoirs et de nos rêves...

Belle écoute et bonne semaine !

Si vous souhaitez poursuivre votre exploration et vous faire accompagner, **je peux vous aider à transformer votre rapport à la nourriture** afin de vous sentir enfin bien dans votre corps, votre tête et votre assiette.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
<https://auvertaveclili.fr/coaching/>



J'écoute l'épisode 16

Transcription du podcast

Bonjour et bienvenue dans Vert ma Vie, votre émission bien-être en podcast. Cette semaine, j'aborde avec vous un sujet qui m'intéresse tout particulièrement, à savoir le fonctionnement de notre cerveau, de ses croyances et de ses pensées, mais aussi de la manière dont il aime économiser son énergie pour assurer sa survie, souvent au détriment de nos espoirs et de nos rêves.

Le week-end dernier, j'ai eu une réaction qui m'a surprise. Moi et le reste de ma famille.

Il a suffi que ma mère et ma sœur débarquent soudainement pour une soirée frites imprévue pour que je démarre au quart de tour. En 30 secondes, j'avais 15 ans à nouveau et j'envoyais bouler ma mère, ma sœur et les frites. J'ai été la première étonnée de mon comportement. Après tout, ce n'est pas dans ma nature d'être aussi franche et d'exprimer ma pensée sans y mettre les formes. Dimanche dernier cependant, je n'ai pas pris de détour.

Vous vous souvenez du Modèle que j'ai introduit dans l'épisode 2 et avec lequel je vous bassine depuis ? Cet outil de coaching montre la manière dont nos actions sont créées par nos émotions, elles-mêmes entraînées par nos pensées. Pensées que l'on décide consciemment ou non d'émettre à propos d'une situation, toujours neutre en elle-même.

Si je ne connaissais pas le fonctionnement du cerveau et Le Modèle, j'aurais pu croire que le fait que ma sœur s'invite pour une soirée frites à la maison soit négatif, qu'elle est

la source de mon humeur plutôt noire ce soir-là. Parce que je n'ai pas vu le chemin pensées-émotions-actions se dérouler avant de bouder ouvertement. Pour citer un film que j'apprécie, à cet instant précis, c'était « action/réaction ».

La réalité, c'est que dans 80% des cas, c'est exactement ça qui se passe : j'allume une cigarette, je ronge un ongle, je termine la tablette de chocolat, je me ressers un verre de vin, je crie sur ma famille, je klaxonne la voiture escargot devant moi... Toutes ces actions proviennent d'un enchaînement bien précis pensée – émotion – action. Et si on est bien conscient de l'action, on est en incapacité d'en connaître l'origine.

Tout ceci est logique quand on comprend le fonctionnement du cerveau humain. Ce dernier a pour priorité absolue notre survie. Le reste, c'est complètement secondaire pour lui. A l'époque où l'on meurt plus facilement d'un excès d'alcool que d'une attaque de tigre à dents de sabre, notre cerveau archaïque, primitif, a toujours des systèmes bien en place pour nous aider à anticiper et gérer le danger.

C'est pourquoi, il se focalise principalement sur 3 choses : ressentir du plaisir, échapper à la souffrance, et faire ces deux choses le plus efficacement possible, sans que cela coûte trop d'énergie. Ainsi, l'être humain a besoin de sortir de sa grotte pour trouver de la nourriture. Il enregistre quelles baies privilégier et lesquelles éviter, en fonction des réactions de son corps. Et pour se protéger, il crée des raccourcis pour ne pas devoir filtrer 10 000 informations à la fois.

Se concentrer, repérer le danger, se déplacer, communiquer... Tout ceci est énergivore. Pour maintenir sa réserve d'énergie à un niveau stable, qui nous permet de prendre nos jambes à notre cou en cas d'une invasion de tribu ennemie, notre cerveau forme des systèmes. Un exemple tout simple qui montre bien ceci est la machine à café.

La première fois que vous la mettez en route, vous devez lire le mode d'emploi, veiller à ce que le réservoir d'eau et de grains soit plein, appuyer sur le bon bouton, vérifier que la machine soit bien nettoyée, branchée, fonctionnelle. Rapidement, vous n'avez plus besoin de penser à attraper une tasse et à la placer au bon endroit : même encore endormi, vous êtes capable de préparer et avaler votre café quotidien.

Il s'agit du même processus lorsque vous arrivez à destination sain et sauf alors que durant tout votre trajet derrière le volant, vous étiez absorbé par vos pensées.

Quand il est question de changer la couche de son petit de dix-huit mois ou d'agrafer son soutien-gorge, on comprend bien le mode « pilote automatique » enclenché. Quand il s'agit d'étouffer son stress avec un gâteau ou de dissimuler sa solitude avec une série Netflix, on parvient aussi à saisir la logique.

Ce dont on est moins « aware » cependant, c'est que le même processus est en marche quand un repas de Noël se termine en engueulade, quand notre poil se hérissé à la vue du salon en bordel, qu'un fossé se creuse entre votre conjointe et vous, que vous sortez de la cabine d'essayage en pleurs, ou que vous envoyez balader votre mère et votre sœur un dimanche soir.

Pour économiser son énergie, notre cerveau a non seulement établi des raccourcis entre votre frein à main et la porte d'entrée de votre lieu de boulot, il a également bâti des systèmes de croyance qui ne lui demandent aucun effort à ressortir.

Pour notre cerveau, rien de tel que des étiquettes, des cases bien rangées, des ordres définis pour le rassurer. Un enfant a besoin de comprendre le monde dans lequel il évolue pour se développer en toute sérénité. Trier puis classer tous les événements dont nous sommes témoin est indispensable à notre compréhension du monde.

Une croyance est une pensée que l'on a générée assez de fois pour l'enregistrer dans notre disque dur interne. Un système de croyances est un schéma de pensées inscrit dans la mémoire du corps et par lequel une personne fonctionne. Un ensemble de système de croyances forme une vision du monde.

J'appelle cette vision du monde « mon histoire ». Lorsque j'ai démarré le podcast Vert ma Vie, il s'agit du premier concept que j'ai abordé tant il me semble incontournable quand on veut amorcer un changement. Quelle histoire je raconte de ma vie ? Il peut être question de l'histoire que l'on raconte aux autres, mais aussi celle que l'on se raconte à soi-même. Imaginez un livre pour enfant. Il était une fois une petite fille qui s'appelait Alice. Alice avait souffert de la séparation de son papa et de sa maman au moment où sa petite sœur voyait le jour.

Heurtée par cette expérience, elle avait navigué sur des eaux instables et croyait avoir trouvé en son premier amoureux le rocher qui allait lui permettre de quitter son habit de sirène pour courir dans le sable et se coiffer avec une fourchette. Seulement, lorsque ce dernier l'avait quittée, Alice avait cherché refuge dans l'anorexie et la boulimie, précurseurs de ses symptômes digestifs.

S'en étaient suivies de nombreuses années d'errance, durant lesquelles la désormais jeune femme ne parvenait pas à avancer, bloquée dans le sentiment d'insécurité qu'elle avait connu à sept ans et qui s'était manifesté à nouveau dix ans après. Etc. etc. Voyez-vous pourquoi je nomme tout ceci histoire désormais ?

On porte toutes et tous l'histoire de sa vie avec soi, partout où l'on va. Souvent même, on porte avec elle celle de sa famille, de ses ancêtres.

Dimanche soir, lorsque j'ai refusé que ma mère et ma sœur partagent notre repas, c'est mon histoire de connexion

difficile à établir avec ma sœur qui a surgit sans crier garde. Peu importe ce que ma cadette éprouvait, j'étais retournée à l'adolescence et à ma relation conflictuelle avec ma mère à l'époque et dont ma sœur faisait partie. Ce soir-là, c'est mon histoire qui a parlé pour moi.

Je n'ai pas eu la rapidité d'esprit nécessaire pour choper mes pensées au vol et les empêcher de créer un résultat de déconnexion. Il en est allé de même, avant que je rencontre le coaching façon The Life Coach School, pour mon estomac et mes intestins, mon poids, la relation à mon corps et à la nourriture, mon mariage et la parentalité, mon blog et mon entreprise...

Repensez à la dernière fois qu'une situation vous a posé problème. Est-ce que vous avez déposé votre histoire sur la table pour l'aborder ? La fille qui souffre de douleurs chroniques, celle qui manque de confiance en elle, qui lâche toujours le sport après trois mois de pratique, la nana prône aux crises d'angoisse, celle qui se fait toujours plaquer ou dont le travail n'est pas reconnu par sa direction ?

En réalité, dès qu'une personne, un objet, un événement, une pandémie se présente à nous, on a toujours le choix de ses pensées, de comment on veut interpréter ce qui se passe, du recul que l'on veut prendre ou non.

La facilité pour notre cerveau, c'est de se relier à son histoire, à des références du passé, qu'il juge légitimes puisqu'elles se sont déjà réalisées. Rapidement, il interprète un événement à travers le prisme de ses croyances.

L'autre option qui s'offre cependant à nous c'est de marquer un temps d'arrêt et de se demander ce que l'on souhaite créer réellement ? Qui a-t-on envie d'être face à cette personne qui nous dit ceci ou cela ? Peut-on lâcher son histoire et ses limitations pour s'autoriser à grandir en vivant un truc nouveau ? Quelle fille, quelle sœur, quelle collègue, quelle

épouse, quelle mère, quelle employée, quelle citoyenne, quelle amie... est-ce que je désire être à ce moment-là ?

Quand j'ai ma réponse et si j'ai envie de créer une nouvelle histoire pour ma vie, je peux imaginer cette moi du futur, qui agit depuis les sentiments d'amour, de compassion, d'accueil et de bienveillance, et faire comme si j'étais déjà elle, répondre depuis cet endroit-là, celui de ma future moi, celle qui n'a pas encore tout compris au jeu de la vie mais qui a gagné en maturité. Préfère-t-elle avoir raison ou aimer inconditionnellement ? Comment s'excuse-t-elle de son comportement auprès de sa mère et de sa sœur ? Le fait-elle publiquement, sur un épisode de podcast, ou bien... ?

Sur ces aveux, je vous souhaite de connaître une semaine riche en histoires.