

La dépendance aux émotions négatives

Par Stéphane Licodia



Si le corps a été conditionné pendant des années à recevoir la même chimie ordonnée par la tête, il deviendra alors dépendant de l'émotion qui en découle. Tel un drogué qui a besoin de sa dose quotidienne, une fois conditionné, le corps a besoin du déclencheur externe pour revivre l'émotion qui y est rattachée.

L'émotion n'est rien d'autre qu'un résidu chimique d'expériences passées.

Lorsqu'il sera en manque, le corps va chercher le déclencheur externe, l'attirer et l'activer pour obtenir sa dose d'émotion dont il est devenu dépendant.

Le corps n'en fait qu'à sa tête. Il fera tout pour obtenir sa dose d'émotion connue.

Pour un changement durable qui impacte de manière favorable la chimie du corps,

les actions doivent venir de l'intérieur.

Vouloir changer d'environnement ou de fréquentation pour se sentir d'une autre manière est vain.

Tout changement externe, sans modification de sa chimie interne est voué à l'échec. Tôt ou tard le corps sera en manque de sa dose émotionnelle passée. Il retombera alors dans les travers de son addiction.

La dépendance aux émotions négatives

Par Stéphane Licodia



Les informations captées du monde extérieur sont analysées par le cerveau d'après les expériences passées. Peu importe qu'une menace soit réelle ou imaginaire, le corps va sécréter des hormones de stress comme l'adrénaline pour mobiliser une quantité phénoménale d'énergie et ainsi faire face au danger (qui peut ne pas exister dans les faits...).

C'est un phénomène utile en mode survie. Il éveille tous les sens et permet de décider rapidement de fuir ou de combattre. Face à une situation dangereuse voulue ou non, ce mécanisme est sauveur, mais à la lecture de résultats qui ne dépendent pas de nous, il est destructeur.

L'humain qui se soumet à cette stimulation constante cherche à défier, contrôler,

maîtriser, prédire ou imposer des résultats dans l'espoir d'augmenter ses chances de (sur)vie. Il s'épuise en vain. La quête de rendre prévisible le futur est impossible.

Pour ressentir à nouveau cet état de stimulation (et avoir le sentiment de vivre), le monde extérieur va servir de déclencheur pour générer à nouveau cette sécrétion chimique qui fournit un apport énergétique hyper stimulant (survie).

Si l'émotion était une drogue, les dealers seraient les déclencheurs extérieurs.

L'addiction est installée quand on devient dépendant de comportements qui produisent une vie que l'on défie ou que l'on n'aime pas.

Ce n'est pas le stress qui est mauvais, mais sa durée d'exposition. Si, au lieu de retrouver l'équilibre après une exposition au stress, le mode « survie » s'installe de façon permanente (stress chronique), le corps va sécréter des hormones en continu, jusqu'à en devenir dépendant de l'émotion qui lui est rattachée.

St. Licodia, mai 2020
stephane.licodia@prevenir.ch