

Les émotions

Les émotions sont le miroir du passé, le moteur de nos pensées



Les informations sont captées par nos sens. Des groupes de neurones les organisent en réseau. Le cerveau produit une substance chimique qui est envoyée dans tout le corps, comme un ordre de comportement. Plus ce réseau de neurone est marqué (une émotion forte) ou utilisé (répétition du schéma), plus il se renforce. C'est ce renforcement qui va automatiser la réaction chimique de notre cerveau.

Après avoir vécu un événement traumatisant, nos pensées ont tendance à être influencées par les circuits neurologiques de l'expérience vécue. Nos sentiments ont quant à eux tendance à s'inscrire chimiquement dans le cadre des émotions soulevées par cette même expérience.

C'est ainsi que tout notre être, c'est-à-dire nos pensées et nos sentiments, se fige biologiquement dans le passé.

Les émotions sont les conséquences chimiques d'expériences passées. C'est le résultat de nos interprétations. Elles sont le miroir du passé.

Devenir conscient des mécanismes émotionnels qui œuvre inconsciemment, à priori sans rationalité ni logique et hors de notre contrôle, permet l'apprentissage et le développement de la personne. Vivre apaisé et comblé suppose l'acceptation et le partage de ses émotions. Mais parce qu'il n'a pas appris à le faire et surtout par

protection, le cerveau a, parfois très jeune, opté pour taire ou étouffer les émotions. Comme s'il verrouillait l'accès neuronal aux émotions. Il est cependant possible de créer de nouveaux chemins pour ouvrir la porte de l'affect. Changer l'interprétation des expériences que nous vivons et les émotions changerons.

St. Licodia | 05.2023.