



SOMATOTHERAPIE

Association Française de Somatothérapie

N° 2

Janvier 2001

Chers Adhérents, Collègues et Amis,

L'année 2000 est une année de consolidation et d'amélioration. Il reste encore beaucoup à faire ...

Le site Internet www.somatothérapie.asso.fr est créé et vous pouvez envoyer vos idées et suggestions ou reconnaissances en utilisant l'Email : info@somatothérapie.asso.fr.

La revue SOMATO numéro 2 est enfin éditée et le troisième numéro va continuer à s'étoffer de thèmes divers comme la sexo-conjugo-somato-thérapie, music-art- et somato-thérapie, la socioanalyse coaching, hypno-somato-thérapie ...

La Fédération Européenne de Somatothérapie (F.E.S.P.) est créée, acceptée et reconnue par l'Association Européenne de Psychothérapie. Bientôt les premiers certificats européens de somatothérapie seront décernés.

Les membres actifs volontaires pour représenter l'A.F.S. dans différents départements vont apporter concrètement leur aide à nos membres locaux concernant la reconnaissance du métier par le pouvoir publique. Je tiens à les remercier tous et les encourage à agir davantage pour promouvoir, faire connaître et reconnaître la somatothérapie. Ils peuvent compter sur mon soutien dans leur manifestation.

Faire un saut à l'an un du troisième millénaire, c'est l'ouverture vers la création des liens avec les autres êtres, autres cultures, et autres approches du métier de psycho-somatothérapie. C'est aussi créer un espace d'intégration des cultures différentes. Comment apprendre à vivre en perpétuel équilibre avec le monde qui change à une vitesse grand V ?

Et "Le paradigme holantropique" (holos : plein ; antropos : l'humain) du docteur Richard Meyer qui parle de la "globalité de la méthode", de la "complétude du savoir" et de la "plénitude de l'être thérapeutique."

2001 c'est l'année des Etats Généraux de la Psychothérapie organisés par beaucoup d'organismes de thérapies. Nous aurons à participer activement en organisant une journée des états généraux de la psychothérapie pour expliquer clairement au publique et aux usagers qui ont besoin de tout savoir sur le métier et les méthodes, les règles morales et éthiques.....

Je compte sur vous tous pour faire connaître et reconnaître davantage la somatothérapie.

**Je vous souhaite une Merveilleuse Année 2001 avec
tous mes Meilleurs Vœux de Santé, Succès, Plaisir et Bonheur.**

Jérôme Chidharom
Président

Sommaire

Page 1

Éditorial

Page 2

Les interdits et les limites du thérapeute

Jeanne Lutz Ribstein

Page 3 :

Psychothérapie : le paradigme holantropique

Docteur Richard Meyer

Page 4 -5 :

Couple et relations

Jérôme Chidharom

Page 6 - 7 - 8 :

L'intelligence émotionnelle (suite)

Jérôme Chidharom

Informations Utiles à Retenir

Nous vous rappelons que sur le plan international et national, un

Jury d'honneur est en place pour recevoir et examiner plaintes et doléances.

Il est composé de :

Hans KRENS - Hollande

Rudiger HÖLL - Allemagne

Jérôme CHIDHAROM - France

Le calendrier de 2001

• **Réunion du C.A. et du bureau**
le 31 Mars de 10 H à 17 H

• **Assemblée Générale**
le 24 Novembre de 9 H à 17 H

• **Les Etats Généraux**
le 28 Juillet de 9 H à 17 H

La revue SOMATOTHERAPIE

paraîtra en Juin 2001, sur les thèmes :

Sexo-, conjugo- et somato- thérapie

N'hésitez pas à nous envoyer vos articles

Délégués régionaux

Catherine MOURET

Pau

Pierre DALENS

Bordeaux

Michel GABORIAUD

la Rochelle

Claude GROSERRIN

Paris

Bernard LUIGI

Nice

Bruno-E. BONATO

Marseille

Jean-Louis BROCHET

Nantes

Les interdits et les limites du thérapeute

Toute pratique thérapeutique nécessite la mise en place d'un cadre, avec des limites, des règles, des interdits. Le cadre est défini par le **Code d'Éthique** de l'école à laquelle se réfère le thérapeute.

Le respect de ce cadre, garantit au patient un espace de liberté et de sécurité ; il a la certitude que le thérapeute est lui aussi soumis à une loi.

La relation thérapeutique induit une relation de pouvoir entre les deux partenaires, comparable à celle qui existe entre parents et enfants ; pouvoir relatif, certes, mais donné par le patient à son thérapeute, supposé savoir, gardien de la vérité, investi de toute puissance.

Ce pouvoir n'est acceptable que dans la mesure où celui qui le détient (ici le thérapeute), ne l'exerce pas dans un but d'obtenir des satisfactions personnelles, mais bien **pour le bénéfique et dans le respect de l'autre**. Il nécessite donc la mise en place d'interdits.

L'objectif de la thérapie n'est pas de soumettre l'autre, ni de le faire adhérer à ses propres croyances, principes ou règles de vie, (ce qui serait le propre d'une secte), mais de lui permettre d'acquérir une plus grande liberté de pensée et d'action, afin qu'il puisse faire ses propres choix et aller vers plus d'autonomie.

Le rôle du psychothérapeute est de restituer au sujet souffrant son propre savoir, ainsi que sa capacité de trouver un mieux être.

Le travail de thérapie ne peut se faire sans qu'une relation de confiance se soit installée entre les deux sujets. Pour cela le thérapeute doit s'interdire tout jugement, afin de respecter le patient dans sa dignité ; il doit lui donner également la certitude du respect de la confidentialité et lui garantir de préserver le secret de tout ce qui se dit et se vit dans cette relation

La relation thérapeutique est un échange ; le thérapeute met à la disposition de son client ses connaissances, ses compétences, son temps ; celui-ci le paie en retour.

Il est évident qu'un travail gratuit (l'un des sujets ayant alors une dette envers l'autre), aussi bien que l'exploitation financière de l'un par l'autre, instaurerait une relation de pouvoir et de dépendance, incompatible avec le respect et la dignité du patient.

Le thérapeute se doit donc de fixer des honoraires avec tact et mesure.

Il a également le devoir de parfaire ses connaissances et son évolution personnelle par une formation continue et un travail de supervision, afin d'être à même de mieux définir ses propres limites profes-

sionnelles, au service de son patient.

Un autre domaine dans lequel le somatothérapeute tout particulièrement, est confronté à des limites et des interdits, est celui du corps et du contact :

Où mettre l'interdit ?

Dans la méthode psychanalytique, l'interdit se situe au niveau du toucher, du regard, de l'expression émotionnelle. Pour le psychanalyste, le toucher ne permet pas de trouver la bonne distance, nécessaire pour que le processus représentatif puisse se faire ; il se protège ainsi de toute communication avec son patient, afin de garder une attitude neutre.

Pour le somatothérapeute, il existe une dimension de communication non verbale, qu'il accepte, le contact, les messages visuels, tactiles, auditifs, émotionnels, sont considérés comme des outils, utiles dans le travail de thérapie.

Mais par là-même, il est plus difficile de poser la limite, de ce qui est permis ou non, et l'interdit est plus flou.

Jusqu'où aller dans le toucher ?

Par le contact, il se trouve impliqué dans la relation avec son patient ; il va lui aussi ressentir des émotions et des sentiments, qu'il s'autorise et ne cherche pas à occulter. Il ne nie pas son propre plaisir, mais s'impose une rigueur déterminée par **l'intérêt de son patient, et au service de celui-ci**.

S'il paraît évident que tout acte de violence soit prohibé afin de préserver l'intégrité physique et psychique du patient, le thérapeute doit s'interdire également toute relation sexuelle avec son patient, relation dans laquelle, il y a toujours recherche de son propre plaisir. Se l'autoriser ne pourrait se faire qu'au détriment de celui-ci.

La relation confusionnelle qui s'établirait là, ne permettrait pas au patient de discerner ce qui est de son propre intérêt et de celui de son thérapeute.

La situation ainsi vécue serait de type incestueux, on ne pourrait donc plus parler de relation thérapeutique.

Le Somatothérapeute se doit de mettre l'interdit, là où l'intégrité de son patient n'est plus préservée

*Jeanne Lutz-Ribstein
Socio-somatothérapeute*

Psychothérapie : le paradigme holanthropique

Comme nous l'ont montré ces 25 dernières années de l'histoire de la psychothérapie, cette dernière en arrive à une pluralité et à une complexité qui ne font que reproduire celles de l'être humain lui-même. Et ce n'est que logique, ce n'est que justice, enfin !

Et, en même temps, chacun de ces humains pris isolément est bougrement limité dans ses moyens, dans sa compréhension, dans ses compétences. Y compris le psychothérapeute. L'agrément de la vie, c'est de la simplifier ! L'artiste épure son oeuvre. Mais ce n'est pas une raison pour aborder le patient de façon simpliste, standard, ni de le normaliser sur le lit de Procruste. La pathologie, au saut du mil, est celle du multiple et en même temps du singulier.

Chaque homme, chaque femme est unique.

L'approche holanthropique est cette reconnaissance de l'unicité de la personne à travers la pluralité de ses oeuvres et la complexité de son être.

Pourquoi ce terme nouveau ? Parce que les autres sont insatisfaisants, limitatifs :

- l'anthropologie est l'étude des sociétés traditionnelles seulement ;
- la psychosomatique, l'holistique, le biopsychosocial se veulent des approches médicales globales mais ne sont que des émanations d'écoles de pensée et de pratiques historiquement délimitées (respectivement de la psychanalyse, du transpersonnel et de la médecine organiciste).

L'approche holanthropique est la rencontre des médecines (scientifiques et traditionnelles), des sciences humaines, des cultures et de la psychothérapie plurielle, pour servir au mieux l'homme, la femme. Elle n'est d'aucune école; la somatanalyse n'étant que partie de ce tout.

Les quatre fondements de l'approche holanthropique en psychothérapie.

1. La palette minimale de pratiques : la globalité de la méthode

- abandonner l'illusion qu'une seule méthode puisse convenir à tout l'éventail des patients;
- reconnaître que la prolifération des techniques ne fait que révéler la pluralité des manifestations de d'humain;
- ne pouvant pratiquer toutes les méthodes existantes, le psychothérapeute doit approcher - seul et/ou à travers une équipe/réseau - l'ensemble formel des trois dimensions constitutives de l'homme/femme :
- les deux grandes fonctions : psychique et corporelle, elles - même multiples,
- les trois cadres relationnels: groupe, couple, solo,
- et les trois formes organisationnelles : directive, in-

teractionnelle et analytique.

2. L'approche transdisciplinaire de la théorie: la plénitude du savoir

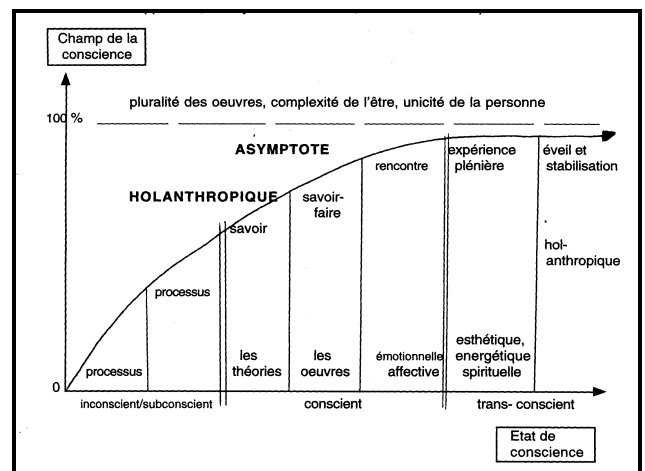
- abandonner l'illusion qu'une seule théorie d'école puisse explorer toute la complexité de l'être humain ;
- reconnaître que les théories psychothérapeutiques ne sont qu'autant de facettes du fonctionnement humain ; toute théorie apporte une nouvelle part au tout ;
- tenir compte que l'inscription du savoir dans les mots et les concepts est réductrice par essence; l'approche holanthropique limite cet appauvrissement en intercalant entre l'unicité de la cure et la généralité des concepts une étape topographique, une modélisation intermédiaire qui donne à voir l'unicité sur fond de généralité. Le modèle structuro-fonctionnel issu de la somatanalyse est exemplaire de cette étape indispensable à la théorisation en psychothérapie.

3. Le thérapeute : l'accès à la plénitude de son être et de son art.

Si l'expérimentation d'une large gamme de méthodes et la familiarisation avec la complexité du savoir sont un devoir pour le thérapeute -un devoir éthique et déontologique- elles sont tout autant la garantie de son unicité. Tout en s'ouvrant à la globalité holanthropique, il fera ses choix méthodologiques propres et aura ses insurances théoriques particulières, mettant ainsi en cohérence sa pratique, sa pensée et son être. Etre thérapeute, c'est d'abord "être", être soi, être unique, dans la plénitude.

4. L'approche... asymptotique

Cela "s'approche", sans jamais s'atteindre, mais en se vivant pleinement.



Dr. Richard Meyer

Couple et Relations

Je voudrais vous parler du couple ou des problèmes qui peuvent arriver dans la vie. Pourrait-il y avoir une co-existence adulte et responsable, enrichissante et harmonieuse, malgré la "distance qui sépare les deux êtres" animés d'amour voire de passion ?

Parler de la vie de couple est aussi complexe que de parler de systèmes de vie en générale.

En évoquant la vie à deux, j'évoque les dimensions relationnelle, affective, émotive, spirituelle et aussi la responsabilité du couple dans la vie sociale et politique.

La vie de couple est un sous-système de systèmes de vie d'un individu :

1. Système personnel : espace-temps pour soi, soins physiques, santé, amis ...

2. Système marital : intimité, toucher, dialogue, partage, sexe, foyer, gestion financière et aventures ...

3. Système familial : système de parents en tant qu'être nourricier et protecteur ; gérer des conflits, faire la cuisine, manger, regarder la télé, répartir les corvées de ménage, s'occuper des animaux, assurer l'éducation des enfants et organiser des vacances ...

4. Système amical : même sexe, sexe opposé, amis professionnels, amis de sport, amis de la famille et du couple, amis de la vie

5. Système professionnel : plan de carrière et formation corvée du travail, trajet quotidien ...

6. Système des loisirs : voyages, jeux, sport ...

7. Système social : information et multi-média ; participation à des organisations communautaires

8. Système de l'environnement (écosystème) ; engagements spirituels

Pour clarifier la situation, nous pouvons nous poser les questions suivantes :

Comment le couple se forme-t-il ?

- Est-ce un coup de foudre, un mariage diplomatique ?

Le système de couple est-il construit, perturbé ou bloqué

- Est-ce un système symbiotique, co-dépendant ou un système autonome bien régulé ?

Quelles sont les attirances ou affinités d'ordre physique, vestimentaire, sensoriel, sexuel, sentimental, émotionnel, intellectuel, mental, financier, culturel et philosophique ?

Le style de vie est-il compatible ? (vie rurale ou urbaine, moderne ou traditionnelle ?)

L'objectif et la vision de la vie en commun **sont-ils élaborés et partagés ?**

Existe-t-il une méthode pour rendre la relation amoureuse plus vivante et plus riche ?

Dans une relation intime, amoureuse, il nous est parfois trop facile de nous laisser dériver sur la pente glissante de la mécommunication. Les conjoints peuvent perdre de vue la chaleur et la confiance de l'amour, et commencer à se sentir irrités, inadéquats, effrayés, confus, voire pris au piège, et entrer dans un système de culpabilité, d'autopunition, d'autosacrifice, ou de manipulation maso-sado, persécuteur, victime.

Dans la relation affective, le système est loin d'être stable et loin d'être en situation de sécurité maximum. Ceux qui cherchent à obtenir une relation amoureuse sécurisante se trompent énormément, car il ne faut pas confondre non plus l'amour et l'engagement. "Chacun est son propre refuge"

Je suis responsable de moi, de ce qui m'arrive, de mes actes et de ma vie. C'est mon choix.

Cela veut dire que le conjoint, n'est pas responsable de son partenaire ; il n'a pas le pouvoir de rendre l'autre heureux(se). Par contre il ou elle y contribue beaucoup. Il est disponible pour apporter de l'aide, du soutien, de la compréhension, de l'accompagnement selon ses moyens. C'est aussi apprendre tout au long de la vie, à fortiori de la vie à deux, à rester souple et ouvert, à laisser entrer et sortir ce qui est nécessaire pour maintenir l'équilibre.

“ Un pour deux, et deux pour un ”.

Nous sommes de plus en plus exposés à de nouvelles choses, de nouvelles situations, de nouvelles personnes, le changement est de plus en plus rapide : il est permanent. Nous avons besoin d'en faire un ami, pour ne pas nous perdre dans ce chaos.

La vie, c'est un processus changeant. Il n'y a que " l'impermanence qui est permanente."

Par exemple : **en premier contact**, comment est-ce que je perçois le monde réel, objectif ?

1. en montrant des émotions (la joie, la tristesse, la peur, la colère, l'acceptation, la surprise, dégoût)

2. par la pensée, en raisonnant logiquement, (réflexion, calcul, logique analytique,)

3. en suivant des opinions et convictions (selon les principes ou les croyances préétablis,)

4. en action immédiate, sans réfléchir, impulsif, excité;

5. en réaction spontanée (réagir sur ce que les autres ont commencé, comme un ressort.)

6. en restant longtemps en inaction (imaginaire, rêveur) avant de répondre "je ne sais pas".

Maintenant, nous pouvons constituer les couples possibles et voir les relations entre les deux

êtres animés d'amour réciproque.

Prenons par exemple, le couple suivant : l'une avec le système de perception "émotions" et l'autre avec le système de perception "pensée"

Couple "émotion-pensée" : on peut dire qu'il y a complémentarité. La personne qui perçoit le monde par les "émotions", appelons-la, **PE**, trouve de l'admiration dans la structure logique, factuelle (le travail bien ficelé, bien fait), raisonnée et rassurante chez son partenaire "pensée", appelons-le, **PP**. et celui-ci trouve chez l'autre, une relation pleine de chaleur, de bienveillance, de la sympathie nourricière et compatissante, le côté serviable (voire de l'abnégation).

Le problème est que, devant une situation émouvante à partager, à vibrer ensemble, il risque que la personne "pensée" PP ne vit pas l'émotivité du moment ou n'est pas sensible à l'événement. Il risque d'avoir une mécommunication (l'un pleure, l'autre reste de marbre). Ou bien devant une situation où il est nécessaire de prendre du recul pour réfléchir, pour raisonner logiquement en toute tranquillité, trouver une solution pertinente et efficace qui convient parfaitement au problème, la personne "émotion" PE, va manifester beaucoup d'émotions qui rendent la résolution difficile.

Dans le domaine affectif, PE préfère entendre "je t'aime" plusieurs fois dans la journée et le partenaire PP lui a déjà dit une fois, (peut-être depuis longtemps), c'est suffisant.

Sur le plan sexuel, PP fait son devoir conjugal, alors que PE aime partager le plaisir dans l'intimité, dans l'acceptation inconditionnelle et totale, rien que pour elle.

Dans l'organisation, PE préfère l'harmonie des sens, musique d'ambiance, couleur pastel, finement parfumé, un endroit bien calfeutré, douillet, orientée vers une relation chaleureuse et conviviale; alors que PP s'organise d'une manière utile, opérationnelle, orientée vers la tâche bien faite, vers l'atteinte de l'objectif fixé, du résultat concret.

Dans la relation de couple, PE prend soin des autres, de leur bien-être, arrange tout pour créer une bonne entente, une ambiance chaleureuse et conviviale, PP veut obtenir et donne le maximum d'informations, s'attache aux faits et aux résultats, à un travail bien fait dans le respect du temps réparati; "juste à temps".

Au début de la relation amoureuse, ces détails sont bien acceptés ou tolérés. Mais à la longue, il pour-

rait apparaître une mécommunication, un sentiment de frustration, de malentendu, de désaccord, de non-satisfaction des besoins ou d'incompatibilité.

Il est bien nécessaire de connaître sa personnalité, ses besoins psychologiques moteur d'aspirations de toutes sortes; et de bien connaître la personnalité de son conjoint, de tenir compte de ses besoins psychologiques.

La découverte de soi, de ses besoins, est primordiale, car ça nous permet de voir tout ce que nous sommes et tout ce que nous pouvons être ... ensemble. C'est une aventure si exaltante !

Les besoins fondamentaux d'une personne, d'un couple (d'un groupe, d'une famille, d'une entreprise), **méritent** :

➤ d'être "écoutés" en temps utiles, et pour ce qu'ils sont ;

➤ d'être "identifiés" et d'obtenir des réponses satisfaisantes ...en rapport avec la réalité (pas seulement à un idéal) ;

➤ d'être "spécifiés" selon l'étape de développement de cette personne, de ce couple (ce groupe, cette famille, cette entreprise) : **l'étape de développement détermine la réponse appropriée à donner aux besoins.**

Tenir compte de ses besoins, dans le temps présent (étape de vie), dans les conditions réelles d'existence ... c'est la santé ... c'est aussi l'autonomie ...et l'harmonie ...

N'est-ce pas **un fil conducteur utile pour comprendre et surprendre l'évidente intelligence** de notre existence, de notre présence au monde... comme personne, couple, groupe, famille, entreprise ? (oui, pourquoi ne pas observer le couple ou la famille comme une entreprise à gérer, à organiser dont le but n'est pas la rentabilité financière mais aussi d'autres bénéfices ? Pensons à notre retraite, à l'éducation de nos enfants

L'essentiel est de pouvoir partager la même vision commune de la vie, de se connaître et de se donner à connaître, de créer un espace-temps, un système de confiance et d'alliance où les deux peuvent s'accepter mutuellement, grandir ensemble et s'entre-aider dans des moments de crise (de croissance), de bâtir une vie plus enrichissante, plus vivante, plus exaltante dans l'amour et la bonne humeur (voir bibliographie 1)

Je vous offre une poésie merveilleuse de *Rainer Maria RILKE* sur le couple en guise de conclusion en vous souhaitant de bien débuter l'an 2001 du troisième millénaire.

**Le partage total entre deux êtres est impossible,
et chaque fois que l'on pourrait croire
qu'un tel partage a été réalisé,
il s'agit d'un accord qui frustre
l'un des deux, ou même les deux,
de la possibilité de se développer pleinement
mais lorsqu'on a pris conscience**

**de la distance infinie
qu'il y aura toujours**

**entre deux êtres humains,
quels qu'ils soient,
alors,
une vie merveilleuse "côte à côte" devient possible.**

**alors,
les deux deviennent capables
d'aimer cette distance qui les sépare,
et grâce à laquelle
chacun des deux
aperçoit l'autre entier,
découpé le ciel.**

L'intelligence émotionnelle (suite)

C'est quoi les émotions. "Peut-on dire encore que ce sont des "pestes émotionnelles" ?"

*"Les émotions existaient bien avant que nous n'existions"
"De la seule intelligence, il n'est jamais sorti d'intelligence,
de la seule raison, il n'est jamais sorti de raisonnable".
Hegel 1793*

D'après Robert PLUTCHICK, il y a huit émotions de bases comme les couleurs de base qui sont communes à tous les peuples du monde entier, les plus ou moins civilisés :

**Joie, Acception, Peur, Surprise, Tristesse,
Dégoût, Colère, Anticipation**

En combinant deux émotions de base, vous obtenez les émotions secondaires ou complexes.

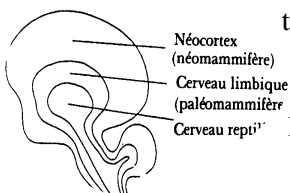
- Joie + Acception = Amour,
- Acception + Peur = Soumission,
- Peur + Surprise = Crainte,
- Surprise + Tristesse = Déception,
- Tristesse + Dégoût = Remords
- Dégoût + Colère = Mépris
- Colère + Anticipation = Agressivité
- Agressivité + Joie = Optimisme

Je vous présente quelques notions sur le cerveau humain pour saisir concrètement son fonctionnement et sa structure.

La théorie du cerveau à trois étages

Le Dr Paul Mc Lean, a proposé la théorie du cerveau à trois étages.

Selon elle, le cerveau humain est en réalité composé de trois cerveaux, chacun superposé au précédent, comme les poupées russes emboîtées l'une dans l'autre.



Le premier est le cerveau reptilien primitif, ainsi appelé parce qu'il ressemble au cerveau des reptiles préhistoriques, et à celui des alligators et des lézards de nos jours.

Ce cerveau, dirigé par l'instinct, semble contenir le savoir ancestral de l'espèce.

Le cerveau limbique, ou mammifère, chronologiquement, le second cerveau, qui encercle le cerveau primitif. On pense qu'il s'est développé il y a 200 ou 300 millions d'années. Nous avons ce cerveau en commun avec les mammifères inférieurs comme les rats, les lapins et les chevaux. Le cerveau limbique enregistre récompenses et punitions, **est le siège des émotions**, et contrôle le système nerveux autonome du corps.

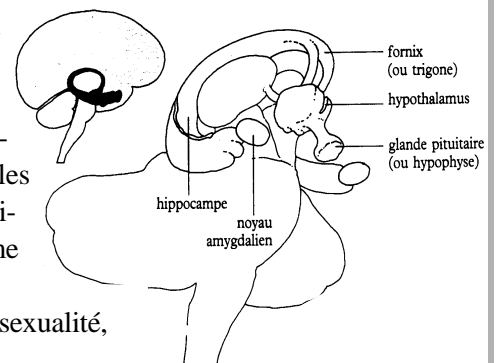
Le système limbique est composé de :

L'Hippocampe (dont l'aspect rappelle grossièrement celui de l'hippocampe de mer) : responsable de la mémoire épisodique ou déclarative (digital, détaillé, séquentiel, plus lent)

le noyau amygdalien (en forme d'amande situé dans le lobe temporal médian) : stockage des souvenirs et mémoire émotionnelle (analogique, ultra rapide)

L'hypothalamus est la structure la plus importante du système limbique :

il régule la faim, la soif, le sommeil, l'éveil, la température du corps, les équilibres chimiques, le rythme cardiaque, les hormones la sexualité, les émotions.



Les deux cerveaux les plus anciens sont considérés comme contrôlant les comportements génétiques/instinctifs : dominance-soumission, cour sexuelle, rites d'imitation du leader, migration de masse, ligue contre les faibles ou les nouveaux, défense du territoire, chasse, attachements, composition du nid, accueil, rassemblement et jeux. Ces cerveaux les plus anciens interviennent aussi dans le système nerveux autonome, les réactions involontaires du corps, la marche, la température du corps, les équilibres chimiques tels que la glycémie (taux de glucose dans le sang), le rythme cardiaque, la tension artérielle, les hormones, l'activité sexuelle et les émotions. C'est aussi le centre du plaisir, du châtimeur, de la faim, de la soif, de l'agressivité et de la colère.

Le rôle de ce système a commencé à être compris quand le **Dr James Papez a postulé, en 1937, que l'émotion était un produit spécifique du système limbique.**

Sa théorie fut confirmée par des recherches postérieures. Le système limbique est situé entre le tronc cérébral et les hémisphères cérébraux, et il est relié à ces deux zones par des interconnexions hautement développées. Il est ainsi en bonne position pour intervenir dans l'activité du cerveau au-dessus et au-dessous de lui, et c'est ce qu'il fait. **Il peut, par exemple, submerger la pensée rationnelle d'énergie émotionnelle et neutraliser ainsi toute méthode de pensée logique.** (“confus” “perd le nord,” “dans les nuages”)

Non content de contrôler nos émotions, le système limbique contribue au développement de nos connaissances. On connaît maintenant son importance

dans le processus d'apprentissage parce qu'il a un rôle vital dans le transfert des émotions reçues vers la mémoire.

1. Le système limbique transforme l'information reçue par le cerveau en modes appropriés pour le traitement, vérifiant constamment l'information relayée au cerveau par les sens, et la comparant à une expérience antérieure.

2. Le système limbique dirige aussi l'information vers les régions de stockage de la mémoire. Cette fonction est nécessaire parce que les souvenirs sont répartis dans les régions du cerveau associées fonctionnellement à la nature du souvenir à stocker. Les

mots, les nombres et les images visuelles, par exemple, sont stockés dans des zones associées respectivement au centre du langage, au centre du calcul et au cortex visuel.

3. Le système limbique est aussi impliqué dans le transfert d'informations de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme.

Nous avons trois systèmes de mémoire : à très court terme (une seconde ou moins) ; à court terme (15 secondes environ) ; et à long terme (sans limite de temps).

Le système limbique est activement impliqué dans ces trois systèmes d'enregistrement dans la mémoire.

On peut se demander, puisque nos souvenirs dépassent les 15 secondes de la mémoire à moyen terme, mais que nous oublions des choses au bout d'un jour ou deux, s'il n'existe pas non plus une mémoire à moyen-long terme. Pas à notre connaissance à ce jour. La raison pour laquelle nous “oublions” n'est pas le manque de stockage adéquat, mais la faiblesse de nos procédures d'accès. **Le souvenir n'est pas perdu. Seulement, sans utilisation constante, il ne reste pas près de la surface, sauf s'il a une charge émotionnelle.**

Le néocortex, ou “calotte pensante”, le troisième, au-dessus du cerveau limbique, a évolué avec une extraordinaire rapidité durant le dernier million d'années pour produire l'Homo sapiens. Nous partageons le néocortex avec les mammifères supérieurs tels que les chimpanzés, les dauphins et les baleines. C'est le néocortex qui nous permet de penser, percevoir, parler, et agir comme des êtres civilisés. Il augmente considérablement notre faculté d'adaptation.

C'est le centre de prises de décisions

Le cortex est composé de :

Lobe frontal : planification des actes, parole, contrôle des émotions, prise de décisions

Lobe temporal : perception auditive, langage, mémoire, émotions

Lobe pariétal : perception tactile, représentation du corps (somato-sensitif)

Lobe occipital : perception visuelle

Le néocortex, plus récent, semble, par contraste, mieux disposé à apprendre de nouvelles façons de

faire face et de s'adapter. Il se charge davantage des mouvements volontaires et des événements extérieurs et du milieu.

Pour comprendre comment le processus émotionnel fonctionne, nous allons schématiser trois étapes de réactions émotionnelles :

1.Circuit émotionnel ultra rapide, responsable de la réaction émotionnelle spontanée, basée sur la mémoire émotionnelle, il peut court-circuiter le cortex et **prend sous son emprise**

2.Circuit rationnel lent, responsable de l'analyse détaillée du stimulus, basée sur la mémoire déclarative et débouche sur une confirmation ou non de la perception partielle initiale

3.Circuit conscient très lent, responsables de décisions et de stratégies pour faire face à la situation et manager l'émotion. Il y a double sens; le cortex peut agir sur l'amygdale et vice versa.

Je me promène dans la forêt et je perçois un objet sinueux qui ressemble à un serpent.

La perception d'un stimulus sinueux est envoyée par le thalamus visuel en direction du cortex visuel. C'est lui qui analyse cette information et qui détermine s'il s'agit ou non d'un vrai serpent. S'il s'agit d'un vrai serpent, un autre message est envoyé à l'amygdale afin d'accroître les réactions permettant de réagir à cette situation dangereuse. Sinon, le cortex envoie un message destiné à inhiber les réactions commandées par l'amygdale.

D'après l'International Society of Applied Emotional Intelligence (ISAEI), l'intelligence émotionnelle présenterait dix caractéristiques :

1. Le contrôle émotionnel : comprendre et contrôler ses sentiments et gérer ses humeurs,
2. L'estime de soi : avoir de bons sentiments à son propre égard, indépendamment des situations extérieures ;
3. la gestion des stress : contrôler les stress et gérer les changements ;
4. les habiletés sociales : être capable d'entrer en relation avec les autres et être empathiques ;
5. le contrôle de l'impulsivité : contrôler les impulsivités et accepter de différer les gratifiants ;
6. l'équilibre : maintenir l'équilibre entre le travail et la maison, les obligations et le plaisir ;

7. les habiletés de communication : communiquer efficacement avec les autres ;
8. la gestion de ses buts et de ses objectifs : se fixer des buts réalistes dans toutes les sphères de sa vie ;
9. l'auto-motivation : se motiver soi-même dans la poursuite de ses buts ;
10. l'attitude positive : maintenir une attitude positive réaliste même dans les moments difficiles.

Des recherches ont montré que les individus qui ont un haut niveau d'intelligence émotionnelle ont plus de succès dans la vie, sont plus heureux et profitent plus de la vie. Ils ont des relations plus satisfaisantes avec leurs conjoints, leur partenaire, leurs enfants et leurs amis. Sur le plan professionnel, ils bénéficient du respect de leurs collègues de travail et de leurs patrons, et sont promus plus souvent.

Jérôme CHIDHAROM

Bibliographie 1:

Comment leur dire... La Process

Communication. Gérard Collignon - InterEditions

« **Comment mieux communiquer avec son conjoint?** »

par La Process Communication. - Taïbi Kahler

« **Faire face au stress, scénario de santé , besoins fondamentaux et spécifiques**» Stage Prof. M.Guichard 1994

Bibliographie 2

Cultivez votre intelligence émotionnelle

Daniel Chabot – Les Editions Quebecor 1998

L'Intelligence émotionnelle, Comment transformer ses émotions en intelligence ?

Daniel Goleman – Robert Laffont -1997

L'intelligence émotionnelle 2, Cultiver ses émotions pour s'épanouir dans le travail ?

Daniel Goleman – Robert Laffont 1999

Les dominances cérébrales et la créativité

Ned Herrmann – Editions Retz – 1992

L'incroyable aventure du cerveau

Robert Ornstein/Richard Thompson – InterEditions

L'erreur de Descartes, la raison des émotions

Damasio – Odile JACOB – 1995

Emotions in the practice of psychotherapy

Clinical implications of Affect Théories

Robert Plutchick – First Editions 2000

Science & Vie – N° Hors Série 212 – Septembre 2000

Edité par Association Française de Somatothérapie.

Site web : www.somatothérapie.asso.fr – Email : info@somatothérapie.asso.fr

6A, rue Principale 68210 HECKEN—Téléphone : 03 89 25 91 03 Télécopie : 03 89 25 37 90

Directeur de publication : Jérôme Chidharom – Dépôt légal en cours.