

DR TARA SWART

# LA SOURCE

Ouvrez votre esprit,  
changez votre vie

Le programme  
révolutionnaire  
pour construire  
le futur qui vous  
ressemble

« Dr Swart est l'une des neuroscientifiques les plus éminentes.  
Elle accompagne au sommet les plus grandes personnalités. »

**Telegraph**

LE D U C . S  
E D I T I O N S

# LA SOURCE



D<sup>r</sup> TARA SWART

# LA SOURCE

Ouvrez votre esprit,  
changez votre vie

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux!

Rendez-vous sur la page :  
**[bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Édition originale :

© D<sup>r</sup> Tara Swart 2019

Première édition publiée en 2019 par Vermilion. Vermilion est une  
marque appartenant au groupe Penguin Random House.

Présente édition :

Traduction : Johanne Tremblay (Guy Saint-Jean Éditeur)

Révision de la traduction : Frédéric Baton

Maquette : Élise Bonhomme

Design de la couverture : Antartik

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon  
75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1592-8

## CHAPITRE 6

# Maîtrisez vos émotions

« Dans nos rapports avec autrui, rappelons-nous que nous n'avons pas affaire à des créatures rationnelles, mais à des créatures d'émotions. »

Dale Carnegie

Commençons notre exploration par les émotions parce que leur régulation est la voie la plus importante de toutes, en partie parce que c'est celle avec laquelle les gens ont le plus de mal à composer. C'est aussi parce que la voie des émotions est la plus ancrée, la plus fondamentale et celle qui recèle le plus grand potentiel de répercussions sur tout le reste : la connexion corps-cerveau, l'intuition, la motivation et les relations interpersonnelles, de même que notre faculté à prendre les meilleures décisions pour dessiner notre avenir.

Cela vaut aussi la peine de rappeler que la vie moderne freine notre aptitude à ressentir pleinement nos émotions à beaucoup d'égards, notamment à travers les attentes de la société et les médias sociaux. Pour préserver notre carrière et notre vie, nous avons donc tout intérêt à affiner notre intelligence émotionnelle ; c'est le meilleur point de départ.

## REPRENEZ LES RÊNES

Pour manifester tout le potentiel de notre intelligence humaine, nous devons apprendre à ne plus agir comme si nous étions toujours à la merci de nos émotions. Nous devons aussi apprendre à lire avec sensibilité et précision les émotions d'autrui – au travail, en famille ou dans nos relations amoureuses – et à y réagir de la même façon. L'équilibre entre la logique et les émotions est important, comme tout ce qui se trouve entre ces deux pôles, mais l'idée répandue que « la logique a du bon » et qu'il « faut se méfier de ses émotions » cède de plus en plus la place à la nouvelle vérité scientifique selon laquelle la maîtrise de ses émotions est la clé pour changer sa vie.

La compréhension que nous avons des émotions a évolué au cours des dernières années. Si les émotions ont été perçues comme des chevaux sauvages qui entraînaient notre esprit de-ci de-là, nous comprenons maintenant que nous exerçons sur nos émotions un contrôle beaucoup plus grand. Les scintigraphies cérébrales permettent de voir à quoi ressemblent les réactions émotionnelles, de même que les mécanismes cérébraux qui les déclenchent. Elles indiquent aussi que nous pouvons atténuer consciemment nos émotions. Les neurosciences modernes montrent même qu'on peut faire beaucoup pour améliorer notre capacité de régulation émotionnelle, pour modifier positivement notre « paysage intérieur » et pour utiliser toute la gamme des émotions à notre disposition afin d'enrichir notre vie.

Le mot « émotion » vient du latin *emotere* et signifie énergie en mouvement. Les sentiments associés à cette énergie en expriment les nuances et sa nature, et agissent comme un filtre placé sur nos expériences de vie. Le processus émotionnel n'est pas un processus passif. On peut le voir comme étant actif et générateur, quoiqu'on ne le ressente pas toujours de cette façon, particulièrement lorsque

nous sommes envahis par des émotions fortes comme la colère ou l'excitation. On peut avoir l'impression que celles-ci nous tombent dessus sans avertissement.

---

En maximisant le potentiel de la Source,  
on améliore sa capacité à exercer  
un plus grand contrôle sur ses émotions,  
à les maîtriser plutôt que d'en être les esclaves.

---

Il y a un peu de vrai dans cette notion que les émotions « nous tombent dessus ». Les émotions naissent dans l'amygdale, qui se trouve dans le système limbique, partie la plus primitive du cerveau. Une fois que l'amygdale les enregistre, le cerveau associe nos réactions émotionnelles à la situation du moment avec nos souvenirs (entreposés dans l'hippocampe). Il revient ensuite au cortex préfrontal de déterminer les souvenirs qui méritent d'être ramenés à la surface et le sens à tirer de nos émotions, une fois celles-ci appliquées au filtre de nos souvenirs. À partir de cette information, le cerveau utilise une combinaison de connaissances (pensée logique) et de sagesse intuitive pour interpréter et formuler au besoin une action et un comportement en réaction à ce qui s'est produit et aux émotions ressenties.

Il arrive que nos émotions semblent s'exprimer toutes en même temps, et l'atteinte d'un quelconque équilibre semble alors impossible. Lorsque cela se produit, notre cerveau peut se retrouver perturbé, submergé par les émotions et le cocktail de substances chimiques qui l'accompagnent. En situation de jalousie extrême, une personne peut exprimer de l'amour, de la colère et du dégoût en même temps. Dans de tels cas, des actions extrêmes comme une explosion d'agressivité contre quelqu'un ou soi-même peut sembler la seule façon de dissiper ces puissants sentiments. Tout ce que vous apprenez sur la Source de

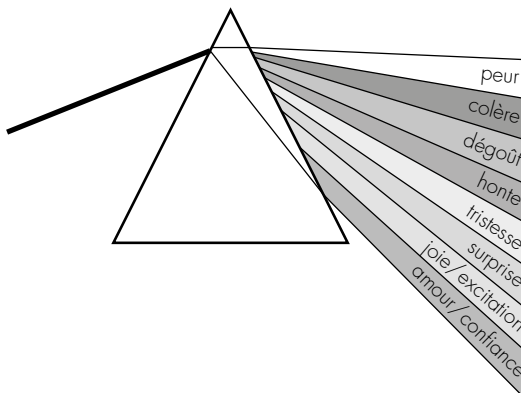


même que les exercices que vous ferez vous rendra apte à réagir d'une façon dont vous n'aurez pas à rougir par la suite.

## HUIT TYPES D'ÉMOTIONS

Avant d'aborder les moyens de contrôler ses émotions, commençons par explorer la gamme des émotions et ce qu'elles signifient. L'illustration ci-après montre le spectre des huit émotions humaines fondamentales.

Comme nous l'avons vu plus tôt, toutes nos émotions sont associées à la présence de neurotransmetteurs. Parmi les huit émotions principales, cinq ont trait à la survie (peur, colère, dégoût, honte et tristesse) et sont tributaires de la libération de cortisol, l'hormone du stress. Elles fonctionnent en grande partie à un niveau inconscient et relèvent toutes de la fuite ou de l'évitement en générant des comportements complexes. Les émotions liées à la survie vous incitent à esquiver des situations potentiellement stressantes, comme parler en public ou accepter un rendez-vous galant avec une ou un inconnu.



**Le spectre des émotions primaires chez la personne**

Si vous ne les maîtrisez pas, elles vous poussent à imaginer le pire scénario, vous privant de vos moyens et de votre capacité d'aller de l'avant. Lorsqu'elles déclenchent chez vous la réaction d'attaque ou de fuite, vous devenez à leur merci et parvenez difficilement à contrôler vos réactions et à garder la tête froide.

Les émotions liées à l'attachement (amour/confiance et joie/excitation) sont associées aux effets de l'ocytocine, de la sérotonine et de la dopamine sur les neurotransmetteurs. Ces hormones activent le système de gratification et nous incitent à répéter les comportements qui nous procurent ces sentiments agréables, comme câliner quelqu'un ou aller courir. Ce mécanisme nous aide à prendre l'habitude des comportements sains : un matin, vous avez vraiment envie d'aller nager parce que vous vous rappelez l'état de bien-être qui vous habite après l'entraînement. Cependant, ces hormones peuvent aussi renforcer des comportements négatifs. Personne ne conteste le fait que l'alcool ou des relations toxiques soient nuisibles au point de développer une dépendance à leur endroit, mais tout ce qui est gratifiant – même le travail et l'exercice – peut devenir addictif. Tout est question de modération.

Dans la palette des émotions, entre la « survie » et l'« attachement » se trouve la surprise. Catégorie à part, la surprise est ce qu'on appelle une émotion « potentialisatrice » qui peut nous faire passer en un instant d'un état de fuite à un état d'attachement, ou l'inverse. On soupçonne ici l'action de la noradrénaline, qui intensifie l'effet des autres substances chimiques. C'est la sensation qu'on ressent dans une fête foraine en haut du grand huit ou en regardant un film d'horreur quand on ne sait pas si la prochaine image nous fera rire ou hurler. Puiser à cette émotion pivot en nous détournant de notre réaction habituelle peut nous aider à composer d'une façon tout à fait différente avec un

problème récurrent. Par exemple, suivre le conseil d'un ami au point de vue étonnamment différent du vôtre, qui vous sort de l'état de survie pour vous plonger dans un mode d'abondance et de conscience de soi. La psychothérapie, le coaching ou les tactiques de choc visent à produire cet effet en nous mettant au défi de prendre une situation par un angle différent de celui que nous avons l'habitude d'adopter.

Rien ne s'ancre mieux dans le cerveau que ce à quoi nous l'exposons. La maîtrise des émotions et la motivation passent donc en grande partie par un solide équilibre. Vous avez besoin de vivre toute la gamme des émotions sans excès ni manque.

## VOUS ET VOS ÉMOTIONS

Nous avons grandi entourés de modèles sur la manière d'interagir, de nous exprimer, de donner et de recevoir de l'amour, et de gérer les désaccords. À l'âge adulte, nous projetons ces apprentissages sur de nouvelles situations et personnes qui jalonnent notre vie. Ce processus inconscient et considérable mérite d'être exploré, car il peut exercer une profonde influence sur les relations que nous choisissons d'entretenir, sur la perception que nous avons de nous-mêmes ainsi que sur notre façon de penser et d'agir.

Le profil émotionnel de votre famille joue un rôle fondamental dans la façon dont vous gérez et exprimez vos émotions. Ceux qui ont grandi dans une famille où les émotions étaient verbalisées avec intensité – discussions musclées, cris et pleurs... – peuvent trouver difficile de se retrouver en couple avec une personne introvertie qui mesure ses paroles. Au travail, ils peuvent avoir du mal à se contrôler quand survient un désaccord important.

## Faites le test

Répondez aux cinq questions suivantes après avoir pris le temps de la réflexion et notez, si vous le souhaitez, les réponses dans votre journal :

1. Comment exprimait-on les émotions dans votre famille quand vous étiez enfant ? Comment les conversations difficiles et les désaccords y étaient-ils abordés ?
2. Dans quelle mesure vous sentez-vous proche de vos émotions ?
3. Trouvez-vous facile ou difficile de réguler vos émotions pour vivre le moment présent en désamorçant les sentiments de rage et de peur ?
4. Dans quelle mesure arrivez-vous à établir un rapport avec une nouvelle personne qu'on vient de vous présenter ?
5. À quelle fréquence sentez-vous que vous connectez avec votre interlocuteur, qu'un sentiment mutuel de compréhension et de connivence s'installe ?

Commencez par brosser un portrait de vos forces et aussi des aspects que vous pourriez améliorer en matière de gestion des émotions. Votre aptitude à maîtriser vos émotions varie-t-elle selon votre interlocuteur ? Quel effet le stress exerce-t-il sur vos émotions ? Arrivez-vous à les maîtriser toute la journée au travail pour ensuite devenir irascible une fois à la maison ? Votre attitude est-elle différente en vacances ou au retour ?

## Êtes-vous émotionnellement intelligent ou juste émotif ?

Il y a une grande différence entre l'intelligence émotionnelle et la sensibilité. Souvent, les individus qui se décrivent comme sensibles peuvent l'être à l'égard de leurs émotions tout en étant insensibles (voire complètement désemparés) à l'égard des émotions d'autrui. Notez que ceux qui agissent ainsi ne le font pas de manière systématique. Dans certains cas, des gens doués d'une grande intelligence émotionnelle peuvent devenir obnubilés sur le plan émotif par une préoccupation qui les rend sourds et aveugles à l'impact émotionnel qu'ils ont sur leur entourage (cela se produit particulièrement lors d'un tourbillon émotif, comme un divorce ou une crise existentielle). Par expérience, je peux dire que les femmes sont aussi capables que les hommes de verser dans ce travers, et qu'il faut souvent une bonne dose de réflexion et d'humilité pour arriver à se reconnaître dans ce comportement.

Nicole

### Une femme pas très « sentiments »

J'ai coaché Nicole, une femme qui se décrivait comme n'étant pas très « sentiments ». Elle était convaincue que rien de ce que je pourrais faire ne l'aiderait à changer. À trente-cinq ans, gérante d'un restaurant, elle avait la réputation de ne pas prendre de gants quand elle avait quelque chose à dire sans mesurer l'effet de ses paroles. Elle ne se joignait jamais

aux employés pour fêter l'anniversaire de l'un d'entre eux. Elle préférerait rester dans son bureau pour travailler plutôt que de s'aventurer à bavarder avec ses collaborateurs et les connaître un peu mieux sur le plan personnel. Évidemment, ses relations avec eux n'étaient pas des meilleures. « Vous ne pouvez pas raisonner vos sentiments, pas plus que vous ne pouvez ressentir vos raisonnements, » lui dis-je. Nicole parut déconcertée et un peu fâchée de mon commentaire. Pour commencer, je l'ai aidée à rédiger quelques-uns des mails qu'elle devait envoyer à des employés du restaurant avec qui elle avait des difficultés relationnelles. Je lui ai suggéré de remplacer la moitié des phrases qui commençaient par « Je pense que » par « Je sens que ». L'exercice lui a semblé plus facile à faire par écrit que verbalement, et elle a pu apprivoiser ce nouveau vocabulaire.

Nicole avait de jeunes enfants, et même si elle occupait un emploi accaparant, elle faisait tout pour entretenir d'excellentes relations avec eux et la jeune fille au pair. Je lui demandai donc si elle ne pourrait pas mettre en pratique auprès de ses employés certaines des valeurs parentales qu'elle chérissait ; pas forcément les mêmes comportements, mais les valeurs qu'ils exprimaient. L'argument porta et, avec le temps, Nicole devint de plus en plus capable de faire preuve de bienveillance à l'égard de son équipe.

Après quelques semaines consacrées à développer sa capacité à se montrer attentive aux besoins d'autrui – en écoutant sans interrompre, en maintenant un bon contact visuel, en accordant son attention à son interlocuteur au lieu de faire trois choses en même temps, et en préférant des formulations comme « J'ai l'impression que... », « j'espère que... », « j'aimerais que... » plutôt que « j'ai décidé que... » ou « je veux que... » –, Nicole a observé un changement radical de ses relations avec son personnel.

Déterminez quels aspects de ce cas vous rappellent votre propre situation, et voyez si une approche semblable pourrait s'avérer profitable dans une sphère de votre vie.

- Pourriez-vous prendre un peu de recul et faire les choses différemment à la maison ou au travail ?
- Votre vocabulaire compte-t-il des mots qui ne donnent pas la meilleure image de vous ?
- Pourriez-vous les remplacer par d'autres ?

## **Une boîte à outils à disposition**

Le contrôle de votre paysage émotionnel repose vraiment entre vos mains. Nos émotions sont autant d'outils qui peuvent servir à formuler nos réactions. Il y a quelques années, j'ai entendu une conférence d'Ellen Langer, professeure de psychologie à Harvard, dans laquelle elle comparait les émotions au contenu du garde-manger d'un chef cuisinier. Nous pouvons choisir de réagir à nos émotions comme nous choisirions les ingrédients et non pas les voir comme des forces naturelles indomptées dont nous sommes à la merci. C'est ce que fait constamment notre cerveau lorsqu'il sélectionne les « ingrédients » à combiner pour produire une réaction à la situation du moment : une pincée de surprise, un trait d'excitation, un grain de peur.

Pour rester dans l'analogie alimentaire, disons que si quelqu'un trouve le moyen de vous énerver, vous pouvez faire des œufs brouillés, mais vous pouvez aussi cuire un gâteau. Nous avons vraiment les moyens de mesurer notre réaction. Bien sûr, certaines personnes y arrivent mieux que d'autres. Les gens qui se sentent

à la merci de leurs émotions sont comme des cuisiniers zombies dont le mode pilotage automatique détermine leur comportement sans même qu'ils en aient conscience.

Nous pouvons tous développer notre compétence à réguler nos émotions. Les exercices de pleine conscience nous y aident en nous permettant de faire une pause de plus en plus grande entre nos pensées et la réaction qu'elles déclenchent.

### **Repenser le « détournement de l'amygdale »**

Dans *L'intelligence émotionnelle*, Daniel Goleman propose le concept de « détournement de l'amygdale »<sup>1</sup>. Il décrit ainsi l'état dans lequel on se trouve lorsque les émotions fortes – habituellement la peur ou la colère – ont à ce point le dessus qu'on se sent pris en otage par elles et qu'on ne parvient plus à contrôler les pensées et les actions qu'elles provoquent. La science a progressé depuis la parution de son livre en 1996, et nous savons aujourd'hui que, s'il est plus difficile de réguler ses émotions lorsqu'on se retrouve dans cet état, on a quand même la capacité de reconnaître, de gérer et d'améliorer son comportement. Lorsque j'avance cette idée lors d'un coaching en entreprise, tous les participants parviennent à améliorer leur capacité à dompter leur humeur. Il est intéressant de constater à quel point nos croyances influent sur notre comportement, même de manière inconsciente. Vous aurez l'occasion au cours des prochains chapitres de remettre en question ce que vous avez toujours considéré comme des faits avérés – ce qui ne vous aide pas ! – pour créer un avenir différent.



## Apprenez votre alphabet émotionnel

L'apprentissage des émotions et de leurs effets sur nous présente l'avantage de nous rendre mieux équipés sur le plan émotionnel : nous arrivons à remarquer et à identifier nos émotions à mesure qu'elles se manifestent. Les recherches menées sur des personnes qui méditent régulièrement montrent que celles-ci sont plus outillées et maîtrisent mieux leurs émotions, qu'elles sont d'humeur plus stable que celles qui ne méditent pas<sup>2</sup>. Une étude de l'université Yale a montré que la pratique régulière de la méditation réduit la tendance à ruminer, une habitude reconnue pour miner le bonheur<sup>3</sup>.

Dans un premier temps, examinez le spectre des émotions de la p. 158 et repérez celles que vous ressentez régulièrement de même que celles qui ne vous semblent pas occuper une grande place dans votre vie. Vous avez probablement bloqué certaines d'entre elles ou manquez de mots pour les formuler. Chacune de ces émotions nous affecte différemment, mais prendre conscience d'une émotion au moment où elle surgit nous aide à nous en détacher et à nous sentir plus en contrôle. Les émotions fortes sont moins susceptibles de vous submerger lorsque vous arrivez à préserver une dose d'objectivité. Prononcez intérieurement les mots tristesse, colère lorsque l'une ou l'autre de ces émotions surgit en vous ; cela peut vous sembler anodin, mais le simple fait de nommer une émotion produit un effet étonnamment puissant. J'ai travaillé avec plusieurs personnes des deux sexes qui avaient du mal à contrôler leurs sautes d'humeur. Ils devenaient rouges, criaient et tempêtaient jusqu'à ce que leurs employés fondent en larmes. Aussi incroyable que cela puisse paraître, mes clients me disaient qu'il leur arrivait parfois de ne pas avoir conscience qu'ils disjonctaient. Ils ne commençaient à se poser des questions qu'après coup, quand

leurs employés ou leurs proches s'en plaignaient. Il était temps de rejeter le mythe du « détournement de l'amygdale » et de leur demander de reconnaître que leur comportement était totalement inacceptable et qu'il ne devait pas se reproduire. J'avais parfois l'impression d'être de retour en pédopsychiatrie ! Tous reconnaissaient que leur conduite devait cesser, mais ils soutenaient qu'ils auraient du mal à rompre avec une façon de faire dont ils n'étaient pas complètement conscients. Je leur demandai de noter le prochain épisode et de s'interroger tout de suite après sur comment ils auraient pu faire autrement. La fois suivante, ils devaient faire des efforts pour reconnaître le débordement émotif au moment où il se produisait, même s'ils n'arrivaient pas à le freiner. La fois d'après, ils devaient changer de comportement aussitôt qu'ils se voyaient disjoncter. Ils durent ensuite apprendre à reconnaître les signes avant-coureurs d'un accès de colère et s'extraire de la situation ou mettre en pratique la méthode STOP.

### **Sachez dire STOP**

J'utilisais cet exercice lorsque je travaillais en pédopsychiatrie. Les thérapeutes familiaux se servent souvent cette technique auprès des enfants qui entrent dans des colères incontrôlables. Je l'ai utilisée à nouveau récemment en coaching avec des cadres dirigeants.

Fermez les yeux, et souvenez-vous de ce que vous ressentez lorsque la colère vous submerge. Puis rappelez-vous quelque chose qui vous met en colère et laissez celle-ci prendre possession de vous. Sentez-la sur votre peau, dans votre poitrine, votre



bouche, vos muscles et votre esprit. Lorsqu'elle vous a envahi tout entier, imaginez que vous tenez un grand panneau rouge STOP, et laissez la colère se dissiper complètement, détendez vos muscles. Refaites cet exercice jusqu'à ce que vous sentiez que vous pourriez l'utiliser dans une situation réelle pour rester calme.

Quand vous commencerez à pratiquer une activité de pleine conscience comme le yoga, la méditation ou l'exercice STOP pour composer avec les émotions explosives, vous constaterez avec le temps que vous arrivez naturellement à les dissiper par vous-mêmes. Cela dit, parfois la seule chose à faire, quand les émotions prennent le dessus, c'est d'aller faire un tour et de ne revenir qu'une fois qu'elles se seront calmées !

## Un nouveau modèle de pensée

Nous sommes tous des créatures d'émotions, que nous le voulions ou non. Chacune des décisions que nous prenons est guidée par l'émotion. En développant notre intelligence émotionnelle, nous pouvons maintenir l'équilibre et en faire notre mode par défaut. Il y aura inévitablement des situations où le stress vous poussera à adopter la mentalité du manque et le mode de survie, mais plus vite vous arriverez à en prendre conscience et à agir pour rétablir l'équilibre, mieux vous parviendrez à éviter des pièges aux conséquences potentiellement catastrophiques. Vous comprendrez intuitivement comment ils ont tendance à se manifester. Par exemple, les années de montagnes russes émotionnelles qui vous ont usé auraient pu être prévenues. On peut aussi avoir tendance à faire le contraire, à réprimer nos émotions et à tout rationaliser,

puis réaliser rétrospectivement qu'on a été perdant à force de refuser de suivre notre instinct ou notre cœur. Si vous avez le sentiment que vous n'avez pas pris les décisions que vous « auriez dû », c'est un signe qu'il est temps d'accepter la vérité : les émotions font de vous ce que vous êtes et gouvernent votre expérience du monde et de la vie. Les maîtriser est votre seul espoir pour libérer la Source.

---

Il n'est pas bon d'essayer de se retrancher  
de ses émotions en les rationalisant  
trop mais se considérer comme une victime  
de tempêtes émotionnelles n'est pas mieux.

---

Rappelez-vous un exemple où vous avez réprimé une émotion spécifique. Et un exemple où vous avez su composer avec une situation personnelle particulièrement délicate en faisant preuve de compassion. L'amélioration de votre « météo » émotionnelle, par une écoute intérieure attentive, la pratique de la pleine conscience et les exercices présentés dans la quatrième partie de cet ouvrage, vous aidera à vivre davantage selon une perspective d'abondance, à reprendre la maîtrise de vos émotions plutôt que de les laisser mener votre vie ou de les craindre en les réprimant.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu!



La Source  
D' Tara Swart



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S  
P R A T I Q U E