

Instaurer un dialogue en s'appuyant sur les neurosciences à partir des travaux de Jacques Fradin sur l'intelligence du stress.

Document réalisé pour apporter un regard complémentaire
aux apports de Stéphane sur la Gemmothérapie.

4 pages + une page d'annexe

Contexte :

Réflexion collective lors d'une étude de cas pendant le programme de formation en gemmothérapie (10 avril 2017). Stéphane nous fait part d'une personne qui souffre de chaleur et qui a des angoisses multiples.

La proposition de Stéphane est de s'appuyer sur un remède gemmothérapeutique et de remettre la personne dans le présent de sa vie en lui proposant :

- d'observer le dialogue du corps (pendant 15 jours de prise de remède),
- puis de se rencontrer à nouveau pour discuter.

Permettre un dialogue de qualité entre la personne aidée et la personne aidante :

L'intention du dialogue :

Aller chercher une attitude qui favorise l'accueil de la nouveauté face à ce qui est inconnu et complexe en faisant basculer le système de pensée d'un mode automatique (géré par le cerveau limbique) à un mode adaptatif (géré par le pré-frontal).

Ne soyez pas inquiets par les termes spécifiques en lien avec le cerveau. Si vous avez besoin de compléments vous pouvez me contacter : roselyne.bio@gmail.com (précision ; je ne suis pas une spécialiste, simplement une curieuse du sujet).

Rappel sur le stress :

D'un point de vue comportemental, 3 états ont été répertoriés (voir les travaux de Laborit sur le sujet) :

- la fuite,
- la lutte,
- et l'état d'inhibition.

Chacun de ces états correspond à une manière d'être face à une personne ou à une situation :

FUITE	LUTTE	INHIBITION
Fuir Éviter Changer de sujet Anxiété Angoisse	Se fâcher Être cassant Être susceptible Agressivité	Se décourager Se taire S'effondrer en larme Dépression

Ces 3 « aptitudes » sont issues de notre cerveau reptilien.

Ce que nous disent les neurosciences :

Quand notre cerveau reptilien nous cause, c'est pour palier à une faiblesse de conscience (ou d'écoute) des informations issues de notre pré-frontal.

Le problème est que notre reptilien ne connaît que 3 mots : fuite, lutte, inhibition. Alors que c'est le moment d'activer notre intelligence sensible, humaine, porteuse de clairvoyance (celle qui vient du pré-frontal).

L'enjeu qui se présente à nous (être humain) en ce moment de stress :

Calmer ce stress qui n'est qu'un stress cognitif (notre vie n'est pas immédiatement en danger !) en ne choisissant pas la facilité proposé par notre cerveau limbique (celui qui gère les automatismes, ce qu'on sait bien faire), mais en allant **chercher une manière de penser puis d'agir qui sera issue de notre cerveau qui soutien notre adaptation aux événements de la vie** (notre cerveau pré-frontal).

Comment s'y repérer ?

Jacques Fradin a mis en avant 6 critères qui définissent les actions du cerveau limbique. Et 6 autres pour le pré-frontal. Ces 6 critères sont les 2 extrémités d'un même axe.

CERVEAU DES AUTOMATISMES	CERVEAU DE L'ADAPTATION
Les habitudes La routine La néo-phobie	La curiosité sensorielle L'ouverture La recherche active et exploratoire
La persévérance Le refus La rigidité	L'acceptation / l'adaptabilité La fluidité S'ouvrir à l'imprévu
Les décisions rapides La dichotomie La simplification / la dualité	La nuanciation La perception du détail La vision des intermédiaires
S'affirmer / avoir une opinion Les certitudes La sensation de réalité	La relativité / Le recul La conscience que chacun à son propre regard sur les choses
La recherche utile de l'opérationnel L'empirisme La focalisation sur les résultats	La réflexion logique La rationalité La recherche active → compréhension
La perception émotionnelle de ce qui est acceptable socialement L'image sociale La grégarité	L'opinion personnelle L'individualisation Le partage des opinions et des sentiments sans jugement

Comment l'utiliser ?

Sur la page suivant vous aurez un tableau qui permet d'évaluer le niveau de sérénité (ou de stressabilité) face à une situation précise (nouvelle, inconnue et ou complexe).

Ce tableau permet de voir comment on peut cheminer du mode automatique au mode pré-frontal critère par critère.

Pour le remplir il est demandé d'évaluer son niveau entre stressabilité et sérénité (1 pour très stressé et 9 pour pas stressé du tout).

Puis d'évaluer critère par critère en n'utilisant jamais le chiffre 5.

Exemple : sur le chemin de la routine vers la curiosité, en lien avec la situation complexe je m'évalue à 3... Faire de même avec tous les critères

Pour m'assurer si ce tableau m'a bien aidé à clarifier la situation, je vais faire un contrôle arithmétique : je vais faire la moyenne de 6 critères (somme des 6 critères divisée par 6) et si elle se rapproche du premier chiffre que j'ai noté (entre stressabilité et sérénité) alors c'est ok. (la différence ne doit pas être supérieure à 0,5 – idéalement proche de 0).

A vous de voir si le tableau est utile dans votre relation avec la personne que vous aidez. Il peut venir « rigidifier » le dialogue ce qui n'est pas l'objectif.

Ce que je vous propose dans le cadre de notre formation c'est de prendre appui sur ces connaissances pour déterminer les questions à poser afin de faciliter la bascule neuro-cognitive vers le mode pré-frontal. A savoir, exemples de questions (d'intentions) par critères :

- La curiosité : est-ce que vous êtes d'accord pour explorer d'autres pistes ? est-ce que vous êtes d'accord pour voir la situation autrement ? Et si vous prenez le temps de vous laisser inspirer avant de répondre à la question, qu'est-ce qui émerge ?
- L'acceptation : qu'est-ce que vous êtes prêt à perdre dans cette situation ? Qu'est-ce qui est incontournable dans votre situation ?
- La nuance : quelles sont les plusieurs possibilités d'action qui s'offrent à vous ? Et encore ? Est-il possible d'avancer rapidement sans précipitation ?
- La relativité : comment votre médecin voit la situation ? Qu'est-ce qui fait partie de cette réalité mais qui est difficile à saisir ?
- La réflexion : quels sont les différents éléments qui constituent cette situation ? Quelles sont les causes et leurs effets ?
- L'opinion personnelle : si vous regardez la situation à partir du calme qui est en vous, que pensez-vous de cette situation ? Quelle action avez vous envie de réaliser ?

Dernier conseil :

Les 6 critères ont une logique et il est conseillé de les utiliser dans l'ordre dans lequel ils sont présentés. Et en même temps tout est possible en fonction de votre intuition...

TABLEAU DE SÉRÉNITÉ

Paramètres du mode automatique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Paramètres du mode pré-frontal
La stressabilité , c'est : tendance à se stresser sur le sujet considéré en situation négative, réelle ou imaginaire (échec, perte...)										La sérénité , c'est : capacité à garder son calme sur le sujet considéré, même en situation négative (échec, perte)
La routine , c'est : - l'aisance et la facilité de l'habitude - le goût du familier, du connu, de la tradition - l'amour de la maîtrise, du travail bien fait, l'attrait pour l'expertise - l'aversion pour l'inconnu										La curiosité , c'est : - la recherche active de la nouveauté - la curiosité pour les choses et les autres (même quand tout va bien) - l'attrait pour la créativité - la vigilance et la quête de l'imprévu
Le refus , c'est : - refus du changement, de l'imprévu, du non contrôle - la persévération malgré l'obstacle ou l'échec - le défense des principes, des règles										L'acceptation , c'est : - la prise en compte de toute la réalité « comme elle est » - la capacité d'adaptation - l'ouverture, la réceptivité, la souplesse - la capacité à repartir, rebondir, reconstruire
La dichotomie , c'est : - une vision tranchée, binaire (pour faciliter la prise de décision et l'action) - souvent basée sur des « jugements » (blanc/noir, bien/mal, vrai/faux)										La nuance , c'est : - une vision subtile concernant un gradient, des valeurs intermédiaires - une perception de la complexité et de la continuité des choses
La certitude , c'est : - la croyance que le monde est ce que nous voyons - la conviction que nos perceptions sont « toute la réalité » - le sentiment que nous détenons « la » vérité sur ce sujet ou sur nous même										La relativité , c'est : - la conscience que chacun à son « regard » - la conscience que chaque vision est relative, superficielle et terriblement limitée par rapport au réel infini - la conscience que la carte n'est pas le territoire
L'empirisme , c'est : - le choix de la meilleure solution connue - la recherche du concret immédiat - l'attrait pour les seuls résultats, pour « ce qui marche » - la recherche de productivité, de fiabilité - l'aversion pour les réflexions compliquées										La réflexion , c'est : - aimer, comprendre, rationaliser - chercher la logique cachée - pour résoudre les rébus et les échecs, anticiper, améliorer, construire le futur - savoir « perdre du temps pour en gagner »
L'image sociale , c'est : - la préoccupation du regard et du jugement des autres (images, rites, pouvoir, réalité) - la réceptivité aux vécus de fierté, honte, ridicule, culpabilité, prétention etc... - la perception irrationnelle du groupe comme un « troupeau » (jugeant ou menaçant)										L'opinion personnelle c'est assumer un point de vue personnel : - fait de raison, d'intuition et de prise de risque - ouvert à l'opinion et aux sentiments des autres (mais pas à leurs jugements) - percevant l'autre comme un semblable unique - percevant un groupe comme un ensemble d'individus