



# *SYNDROME BATS-TOI OU FUIS*

Réaction instinctive mais primitive.

Richard Parent

# LA RÉACTION INSTINCTIVE

(mais primitive)

## « BATS-TOI OU FUIS »

### Contenu/résumé et point saillants

*Vous vous souvenez certainement lorsque, plus jeune, au premier jour d'une nouvelle année scolaire, on devait se présenter à tour de rôle. Vous auriez voulu mourir au lieu de bégayer devant tout le monde, n'est-ce pas ? C'est le genre de situation qui [s'imprègne profondément dans nos mémoires](#) et qui refait surface chaque fois qu'une situation similaire se présente. La réaction que vous aviez alors eue est toujours là, même si, depuis bien des années, vous savez ne plus avoir de problème à vous présenter et à dire quelques mots lors d'un tour de table. Notre amygdale, qui ne peut distinguer une 'menace' sociale d'une menace à notre intégrité physique, perçoit toujours une telle situation comme une menace physique. C'est de cela dont nous parlons dans ce dossier.*

(Recherche) **Combattre ou figer sur place.** Des chercheurs financés par le NIH ont cartographié, chez des souris, les circuits cérébraux qui nous amènent à nous battre ou à nous immobiliser (figer sur place) face à un danger. « Cette recherche contribue à expliquer pourquoi des actes de courage tels que de se défendre soi-même, défendre une cause ou entreprendre un défi physique quelconque nous donnent une sensation de plus grande puissance. Ressentir cette sensation agréable peut accroître la probabilité que nous répondions de façon similaire à de futures menaces, » ajoute le Dr Huberman. « ... en apprendre davantage sur le vMT pourrait nous fournir des informations sur des conditions telles que le trouble d'anxiété généralisé et le syndrome de stress posttraumatique (SSPT) et nous poursuivons présentement une recherche sur le vMT humain précisément pour cette raison. » Page4.

**Syndrome du bats-toi-ou-fuis/figé sur place, réaction au stress.** Bob Bodenhamer nous présente, dans ce texte vraiment intéressant, une solution autonome pour venir à bout des blocages. Lorsque [la peur et le stress](#) sont suffisamment intenses, nos instincts animaliers prennent le dessus. Lorsque nous percevons un danger, une menace, de l'insécurité, etc., ces messages transmettent des signaux à notre cortex cérébral (partie *supérieure du cerveau*) qui les transmet ensuite au thalamus. L'amygdale entre aussi en action. L'amygdale est une structure neurologique en forme d'amande située à la base du cerveau qui produit et qui réagit à des signaux non verbaux de **colère**, d'évitement, d'autodéfense et de **peur**. Ceux-ci activent à leur tour le syndrome du Bats-toi-ou-fuis (ou Syndrome de réaction générale). Et en même temps que cela déclenche le Syndrome de réaction générale, tout, à l'intérieur de notre organisme, s'active à exécuter ce qui est nécessaire à notre survie. Le moment d'affronter (de se battre) ou de fuir est arrivé. En situations sociales, **pour la PQB** (personne qui bégaie), **le secret pour gérer le stress est**

***d'apprendre à ne pas envoyer de signal de «détresse»*** ; après tout, nous ne sommes pas en présence d'une menace physique, n'est-ce pas ? Mais cela, vous vous en doutez bien, exige un certain travail. *On doit apprendre à contrôler notre esprit et à contrôler les niveaux supérieurs de significations que nous donnons aux choses/situations.* Cela signifie apprendre à ne plus réagir à des circonstances impliquant la communication/parole comme s'il s'agissait d'une menace réelle, d'une menace physique. Cela implique que l'individu apprenne à réagir de manière plus réaliste à partir de son cerveau d'adulte, ce dernier reprenant le contrôle. *Cela implique que la PQB doit cesser de considérer la prise de parole comme s'il s'agissait d'une menace à sa sécurité.* Page 7.

(Recherche) ***Comment savez-vous quand il faut fuir ?*** Publié dans News de TN le 22 juin 2018. Recherche effectuée par la Sainsbury Wellcome Centre. Il est crucial que les circuits cérébraux classifient et réagissent adéquatement aux menaces émanant de l'environnement. Ce travail démontra que ces décisions sont prises aux connexions synaptiques entre deux régions du cerveau : le colliculus supérieur (CS), responsable de l'intégration de l'information sur la menace et d'en estimer la dangerosité, et le gris périaqueducal (GPA) qui représente l'activité au-dessus du seuil et qui fait prendre la fuite à l'animal. *La prochaine pièce du puzzle consistera à comprendre à quel point le seuil de décision est influencé par les expériences du passé (le vécu) et les conditions présentes de l'environnement.* «Réussir à fuir les menaces peut s'avérer un processus très compliqué qui se fonde sur votre représentation particulière de l'environnement dans lequel vous vous trouvez et de vos attentes vis-à-vis cet environnement. » Page 25.

(Recherche) ***Ces circuits cérébraux vous aident à garder votre calme.*** Publié le 15 janvier 2019 par le Picower Institute for Learning and Memory. Notre cerveau est muni de connexions qui stimulent des cellules clés du locus coeruleus pour modérer notre niveau d'excitation (état de mise en alerte intensifié). Il y aurait donc un circuit pour que notre cerveau puisse contrôler notre niveau d'excitation. Mais pour cela, nous avons besoin d'un apport cognitif supérieur. Page 28.

Résumé (points saillants) :

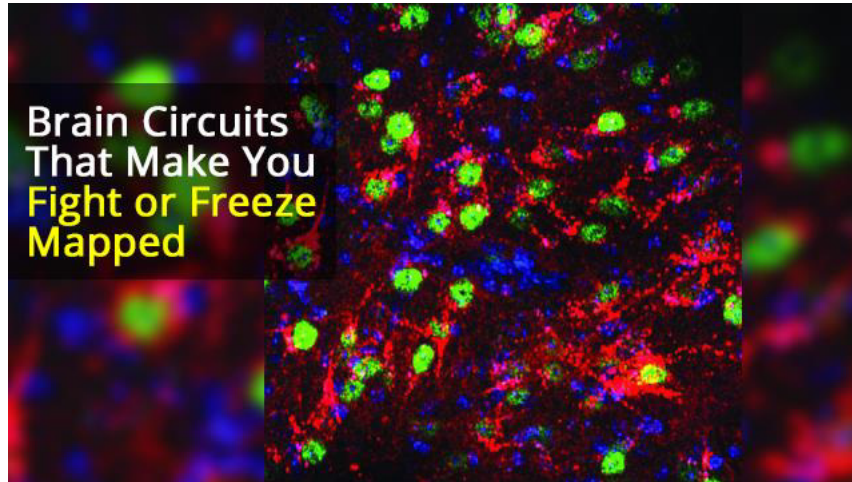
- Les actes de courage tels que de se défendre soi-même, défendre une cause ou entreprendre un défi physique quelconque, nous donnent une sensation de plus grande puissance. Ressentir cette sensation agréable peut accroître la probabilité que nous répondions de façon similaire à de futures menaces.
- Pour la PQB, le secret pour gérer le stress est d'apprendre à ne pas envoyer de signal de «détresse.» Cela implique que *la PQB doit cesser de considérer la prise de parole comme s'il s'agissait d'une menace à sa sécurité.*
- Il est crucial que les circuits cérébraux classifient et réagissent adéquatement aux menaces émanant de l'environnement. Ce travail démontra que ces décisions sont prises aux connexions synaptiques entre deux régions du cerveau.

- Notre cerveau serait muni d'un circuit nous permettant de contrôler notre niveau de mise en alerte intensifié (excitation). Mais nous devons y ajouter un apport cognitif (entre autres et surtout, apprendre à contrôler nos pensées afin que celles-ci soient propices à un contrôle positif).

Et maintenant, les articles.

## COMBATTRE OU FIGER SUR PLACE

On a cartographié les circuits cérébraux qui vous amènent à vous battre ou à vous immobiliser sur place face à une menace



*Des chercheurs ont activé et désactivé le [thalamus médian ventrale](#) sur des souris afin d'observer les réactions de ces animaux face à des menaces visuelles. Les cellules cérébrales activées sont montrées en vert. Courtoisie de : Dr Andrew Huberman et Lindsey Salay, Université Stanford.*

Dans une expérimentation sur des souris, des chercheurs, financés par le National Institute of Health (NIH), ont cartographié un nouveau circuit mis en œuvre pour améliorer la façon dont le cerveau choisit entre se cacher ou confronter des menaces. Cette recherche, dont les résultats furent publiés dans *Nature*, fut partiellement financée par l'Initiative en recherche cérébrale à l'aide d'innovatrices neurotechnologies (en anglais, l'Initiative BRAIN)<sup>1</sup>.

« Pouvoir manipuler des circuits déterminés peut nous divulguer de surprenantes relations entre des régions cérébrales et nous fournir d'importantes informations sur la façon dont collaborent les centres sensoriels, émotifs et comportementaux pour déterminer les réactions » affirme Jim Gnadt, Ph. D., directeur de programme à l'Institut national des troubles neurologiques et des AVC du NIH<sup>2</sup> et un chef d'équipe de l'Initiative BRAIN. « Les outils et les technologies développés grâce à l'Initiative BRAIN ont rendu possibles des recherches comme celle-ci. »

Une équipe de chercheurs dirigée par Andrew Huberman, Ph. D., professeur de neurobiologie et d'ophtalmologie de l'Université Stanford en Californie, se sont penchés sur le rôle du thalamus médian ventrale (vMT) pour déterminer comment les animaux réagissent aux menaces visuelles. Le thalamus est une région cérébrale agissant comme station de relai, recevant l'information

---

<sup>1</sup> Traduction bien imparfaite de Brain Research through Advancing Innovative Neurotechnologies (BRAIN) Initiative.

<sup>2</sup> NIH's National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS).

sensorielle, comme ce qui est vu et entendu, et décidant à quelle partie du cerveau doit être transmise cette information.

Le Dr Huberman et ses collègues démontrèrent que le vMT s'activait lorsque les souris sont confrontées à une menace, plus spécifiquement un cercle noir qui s'élargissait au sommet de leur cage afin d'imiter l'approche d'un objet vers elles. Lorsqu'elles devaient affronter la menace qui s'approchait, les souris passèrent la plupart de leur temps à s'immobiliser sur place ou à se cacher et très peu de temps à faire du bruit avec leurs queues, réaction typiquement agressive.

Afin de mieux connaître le rôle du vMT, l'équipe du Dr Huberman utilisa des outils d'avant-garde, y compris des drogues de synthèse qui permettaient d'activer et de désactiver des circuits spécifiques. Bien que la désactivation du vMT n'eut aucun effet sur l'immobilisation sur place ou la pulsion à se cacher, elle éliminait la réaction de la queue bruyante. En revanche, l'activation du vMT augmentait le nombre de réactions bruyantes avec leurs queues et les souris se déplaçaient davantage, passant moins de temps à se cacher ou à s'immobiliser.

Le groupe du Dr Huberman découvrit également que le vMT transmettait surtout l'information à deux régions du cerveau : à l'amygdale basolatérale (BLA – dite également complexe basolatéral<sup>3</sup>) et au [cortex préfrontal médial](#) (mPFC). Ces circuits s'avèrent très importants dans la détermination de la réaction des souris face à une menace visuelle. L'activation du circuit qui se projette au BLA occasionnait davantage de réactions « figer sur place », alors que l'activation du circuit mPFC augmentait la réaction par tapage de queue.

« Le travail du Dr Huberman ouvre une nouvelle voie pour la recherche en vision par le modèle de l'approche d'une menace, nous aidant à comprendre comment les circuits cérébraux travaillent de la sensation au comportement » ajoute Thomas Greenwell, Ph. D., directeur de programme au NIH National Eye Institute, qui cofinança cette recherche.

Le Dr Huberman et son équipe démontrèrent que l'activation du vMT augmentait *l'excitation, un état de mise en alerte intensifié*. Les souris préférèrent passer plus de temps dans une pièce où on activait leur vMT, suggérant que l'activation de ce circuit cérébral les amenait à se sentir bien. Bien qu'il y eût des différences dans les réactions envers la menace visuelle — tapage de queue ou immobilisation —, la sensation positive sous-jacente était la même dans les deux types de réactions.

---

<sup>3</sup> L' **amygdale basolatérale** (BLA) ou **complexe basolatéral** est constitué des noyaux latéral, basal et accessoire-basal de l' [amygdale](#) . Les noyaux latéraux reçoivent la majorité des informations sensorielles, qui proviennent directement des structures du [lobe temporal](#), y compris l'[hippocampe](#) et le [cortex auditif primaire](#). L'information est ensuite traitée par le complexe basolatéral et est envoyée en sortie au [noyau central de l'amygdale](#). C'est ainsi que la plus grande excitation émotionnelle se forme chez les mammifères.

## COMBATTRE OU FIGER SUR PLACE (recherche)

« Cette recherche contribue à expliquer pourquoi des actes de courage, tels que ne pas hésiter à se défendre soi-même ou à défendre une cause, ou affronter un défi physique quelconque, nous donnent une sensation de plus grande puissance. *Ressentir cette sensation agréable peut accroître la probabilité que nous répondions de façon similaire à de futures menaces,* » ajoute le Dr Huberman. « Bien que notre recherche fût conduite sur des souris, en apprendre davantage sur le vMT pourrait nous fournir des informations sur des conditions telles que le trouble d'anxiété généralisé et le syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Nous poursuivons présentement une recherche sur le vMT humain précisément pour cette raison. »

De plus amples recherches seront nécessaires pour accroître notre compréhension de la manière dont le circuit vMT affecte le comportement et comment mettre au point des traitements qui cibleront des parties spécifiques du système.

Cet article fut publié à nouveau à partir de [matériel](#) fourni par le [NIH](#). Note : Le matériel peut avoir fait l'objet d'édition pour sa longueur et son contenu. Pour de plus amples informations, veuillez contacter les sources citées.

Salay et coll. A midline thalamic circuit determines reaction to visual threats. Nature. 2 mai 2018.  
DOI # : 10,1038/s41586-018-0078-2

Source : Traduction de [Fight or Freeze](#). Paru dans [technologynetworks.com](#), mai 2018. Traduction de Richard Parent.

## SYNDROME DU BATS-TOI-OU-FUIS/FIGÉ SUR PLACE RÉACTION AU STRESS

Une « solution autonome » pour venir à bout des blocages

Bob Bodenhamer, D. Min.

Traduit par Richard Parent

- Qu'est-ce que la réaction « Bats-toi-ou-fuis » ou syndrome de mise en état d'alerte général<sup>4</sup>?
- Quelle est la relation de ce phénomène neurophysiologique avec le blocage/bégaiement?
- Pourquoi est-ce si difficile de se sortir d'un blocage?
- Comment le syndrome du bats-toi-ou-fuis contribue-t-il à expliquer la difficulté de se sortir d'un « blocage »?
- Si je peux « sombrer dans un blocage », puis-je apprendre à « m'envoler vers l'accalmie »?

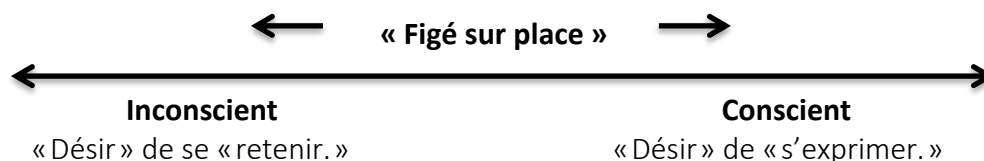
Ayant soumis pour révision ce modèle au Néo-Zélandais Robert Strong, il surligna l'expression « figé sur place » dans le titre et m'écrivit :

« Je me réjouis que tu aies ajouté cela, Bob. Pour moi, c'est la véritable nature du [réflexe de retenue](#)/blocage. L'individu ne se sauve pas de la situation pas plus qu'il ne se bat contre celle-ci (sauf les contorsions musculaires); il alterne plutôt entre son désir de se sauver et le désir d'affronter (les deux, intérieurement), finissant par "se figer" entre ces deux tiraillements. **"Figé" entre son désir conscient de s'exprimer et son désir inconscient de se retenir.** Le régulateur de vitesse d'un mélangeur à cuisson constitue une autre analogie de cette condition "figée." Le régulateur de vitesse fonctionne selon un mécanisme centrifuge qui établit et coupe alternativement le courant afin de le fournir et de le couper... arrêtant et redémarrant constamment le moteur; pourtant, ce dernier semble toujours tourner à une vitesse constante (barrée). »

Robert dessina le graphique suivant afin d'illustrer son idée. Je l'ai recréé avec Microsoft Visio :

Graphique 1

### Figé sur place en plein milieu



<sup>4</sup> General arousal syndrome.



## SAVOIR COMPOSER AVEC LE STRESS, SAVOIR S'EN SOUSTRAIRE,

Robert a raison. C'est comme la proverbiale mule qui se laissait mourir de faim entre deux bottes de foin. Elle n'arrivait pas à décider laquelle elle allait manger. C'est comme conduire avec un pied sur l'accélérateur et l'autre sur le frein. Non seulement vous allez nulle part, mais vous vous brulez, vous vous épuisez. Vous n'avez qu'à penser à toute cette énergie que vous dépensez à vous efforcer *de ne pas* bloquer/bégayer.

Je partageai ces remarques avec une PQB qui me répondit :

*« Ce que dit Robert sur le désir de parler et celui, simultanément, de se retenir, est tout à fait exact. Outre l'Hexagone du bégaiement, c'est la thèse centrale du livre de John Harrison. Comme vous l'avez si bien dit, c'est comme appliquer les freins tout en voulant, simultanément, avancer. Des intentions contradictoires provoquent toutes sortes de résultats, dont le bégaiement — ne pas pouvoir aller aux toilettes publiques; craindre de faire une fausse note en face de quelqu'un; être incapable d'atteindre la cible; avoir un trou de mémoire devant un auditoire; s'efforcer d'abandonner une mauvaise habitude, et ainsi de suite. Ce sont toutes des situations similaires. »*

Bien sûr, tant et aussi longtemps que la personne reste au milieu, indécise, elle ne pourra s'extirper de ce « moment d'immobilité. » L'individu devra *s'élever* pour accéder à des ressources supérieures et les *appliquer* au problème. Aussi longtemps que l'individu restera figé au milieu, entre deux options contradictoires, il restera figé sur place. Vous devez [transcender](#), car personne ne résout un problème en demeurant *en plein* dans le problème (voir Graphique 2). Le but de cet article est justement de vous aider à savoir *comment* y arriver.

Tout contexte qui semble stressant aux yeux de la PQB déclenche habituellement le blocage/bégaiement. Et les situations considérées comme excessivement stressantes peuvent facilement déclencher la réaction bats-toi-ou-fuis, également connue sous le nom de syndrome de réaction générale. Je viens tout juste de conclure une première séance avec un individu qui bégaié. Bien qu'il ait obtenu de bons résultats avec le programme McGuire, il bloque/bégaie toujours à son travail. Parlant avec lui à bâtons rompus, il me dit que le Programme McGuire associait le blocage à un « arrêt au niveau de la poitrine<sup>5</sup>. » Et lorsque cela se produit, le syndrome de réaction générale « a déjà explosé. »

La peur et le stress font leur apparition lorsqu'on perçoit *et qu'on interprète* des situations comme craintes et stressantes. Lorsque [la peur et le stress](#) sont suffisamment intenses, nos instincts animaliers prennent le dessus. Lorsque nous percevons un danger, une menace, de l'insécurité, etc., ces messages transmettent des signaux à notre cortex cérébral (partie *supérieure du cerveau*) qui les transmet ensuite au thalamus. L'amygdale entre aussi en action. L'amygdale est une structure neurologique en forme d'amande située à la base du cerveau qui produit et qui réagit à des signaux non verbaux de **colère**, d'évitement, d'autodéfense et de

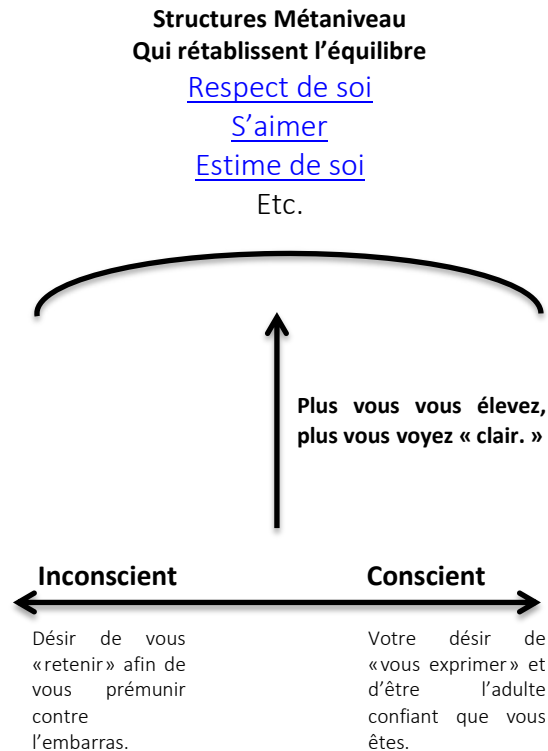
---

<sup>5</sup> Chest freezer.

**peur.** Ceux-ci activent à leur tour le syndrome du Bats-toi-ou-fuis (ou Syndrome de réaction générale). Et en même temps que cela déclenche le syndrome de réaction générale, tout, à l'intérieur de notre organisme, s'active à exécuter ce qui est nécessaire à notre survie. Le moment d'affronter (de se battre) ou de fuir est arrivé.

*Graphique 2*

### **Cesser de figer sur place**



Pour une PQB, un sérieux blocage recèle tous les symptômes d'une personne dont le syndrome de réaction générale est activé. Plusieurs PQB utilisèrent, en me décrivant un blocage, la métaphore par laquelle elles se comparent au « chevreuil fixant les phares » d'une automobile sur le point de les frapper de plein fouet. À ce moment-là, alors que cette PQB subit un sérieux blocage — ce qui n'est pas rare — le syndrome de réaction générale s'est activé et l'individu est victime d'une [attaque générale de panique](#).

Son sang est pompé du cerveau et de l'estomac pour être redirigé vers les groupes musculaires plus forts; l'adrénaline est relâchée dans son flux sanguin; son cœur bat plus vite; sa respiration se fait plus rapide et intense; ses yeux se dilatent; l'individu commence à transpirer; les niveaux de gras, de cholestérol et de sucre dans son circuit sanguin augmentent; son estomac sécrète plus d'acides; son système immunitaire ralentit et sa pensée adopte un mode plus blanc-ou-noir ou de survie. Est-ce si surprenant que certaines personnes aient faussement identifié la

cause du bégaiement comme étant physique? Pour quelqu'un qui *ressent* tout cela de manière aussi intense, la menace semble bien réelle.

Après avoir lu cela, une PQB commenta : « Et comment ! C'est le moment où le diable prend le contrôle. » C'est ce que pensent les PQB ; « QUELQUE CHOSE » d'incontrôlable prend le contrôle. Et je suis persuadé que ce dont vous parlez ici, c'est de ce « quelque chose. » Oui, c'est bien ce que je veux dire. Bien qu'il n'y ait pas de « force » externe qui prenne le contrôle, c'est tout comme. Il s'agit d'un « phénomène entièrement interne » à l'individu<sup>6</sup>.

Le fait qu'un sévère blocage active le syndrome de réaction générale explique également pourquoi il est si difficile d'accéder à des ressources personnelles lorsqu'on vit un blocage. Tout notre système [esprit-corps](#) hurle pour que nous combattions ou fuyions. Comme ni l'une ni l'autre de ces possibilités n'est, bien souvent, pas disponible, l'individu se contente de rester là, figé dans un blocage, s'efforçant de s'en sortir tout en bégayant.

Une fois notre syndrome Bats-toi-ou-fuis activé, on dirait que nous sommes incapables de *penser*. Ressentant de manière si intense la peur/menace, notre instinct primitif prend alors la relève, minant ainsi notre capacité de réflexion pour finir par nous suggérer de nous *battre* ou de *fuir*. Il n'y a pas d'autre choix, étant à ce moment-là à la merci de processus inférieurs (plus primitifs) de notre cerveau, au détriment du cortex cérébral.

Dans le premier chapitre de notre manuel de formation, [Mastering Blocking/Stuttering : A Handbook for Gaining Fluency](#), j'aborde le thème de la dépendance envers un état, et plus précisément du fait de se retrouver à *l'intérieur* d'un état. Nous présentons maintenant un exemple éloquent de ce concept. Car lorsqu'un individu se retrouve empêtré dans un blocage au point que le syndrome de réaction générale s'active, c'est qu'il se retrouve maintenant totalement dans cet état.

Malgré ce sombre tableau, tout espoir n'est pas perdu. Avec une thérapie appropriée et de la pratique, on peut progresser d'un *esprit primitif* (Thalamus, Amygdale) vers un *esprit supérieur* (cortex cérébral) **et imposer la raison et la logique à ces situations craintes**. Plutôt que de prendre appui sur des peurs remontant à l'enfance, l'individu sera à même de mettre en œuvre son esprit supérieur d'adulte à ces situations ayant déclenché le blocage/bégaiement.

### **Matrice pouvoir/ressource.**

Celui qui est tellement *enchevêtré* dans un blocage que cela a déclenché le syndrome de réaction générale se considère comme totalement *démuni* (impuissant) et *dépourvu de toute ressource*. Comment pourrait-il en être autrement? Dans une telle situation, cette personne requiert fort probablement une thérapie individuelle ainsi que du temps pour s'exercer à vaincre ses blocages. Mais il y a de l'espoir — beaucoup d'espoir.

---

<sup>6</sup> Bob emploie l'expression « inside job ».

Et vous pouvez en faire beaucoup par vous-même. Tous les modèles discutés dans notre livre vous enseignent « comment » éviter le blocage, comment ne pas *sombrer* dans un blocage. On n'a qu'à se *soustraire* à la partie primitive de notre cerveau pour plutôt se tourner vers notre *esprit supérieur*. Sur mon site web, vous trouverez un article intitulé [Overcoming Blocking/Stuttering : A Testimony](#). J'ai travaillé avec cette personne en thérapie. L'auteur écrit :

*« Dans la technique de [Régression](#), nous établissons un solide point de référence/ancrage et nous y amenons chaque sensation négative. Je suis du genre visuel et, tout comme Bob et quelques-uns de ses clients, j'ai de profondes convictions religieuses. Guidés par Bob, nous avons établi un solide point d'ancrage (ressource) et y avons déposé (endroit sacré pour moi) chacune de nos sensations négatives. Toutes y ont été neutralisées ([métaétat](#)) en étant transformées en d'insignifiantes nuisances qui n'auront dorénavant plus d'impact sur moi. »*

Ici, l'auteur décrit comment il apprit à s'extirper de la peur pour aller vers un état ressource supérieur. Donc, techniquement parlant, il réussit à sortir de son *mode primitif* qui activait sa réaction dite « Bats-toi-ou-fuis », laquelle générerait le blocage, pour atteindre, mentalement, ses états-ressources supérieurs qui, dans son cas, étaient d'ordre religieux. Il est passé d'un *esprit primitif* vers une réflexion provenant de son cortex cérébral tout en accédant à des ressources spirituelles supérieures.

En général, une fois en état de stress, la dépendance à cet état prend le contrôle de telle sorte que nous ne sommes plus en position d'acquiescer de nouvelles habitudes. Du moins, pas à ce moment-là. La dépendance à un état signifie que toutes nos *communications, nos comportements, nos perceptions, nos souvenirs et nos apprentissages* sont presque entièrement sous l'emprise d'un état donné, à un moment donné. Dans le cas des PQB, cet état prend la forme d'un blocage. Cet état (que ce soit la colère, [la peur ou l'anxiété](#)) contrôle ce que nous voyons, comment nous pensons, ce que nous ressentons, nos souvenirs, nos comportements et nos communications. Lorsque cet état de dépendance prend le contrôle, nos neurotransmetteurs, notre adrénaline et notre système nerveux automatique prendront plus de temps à s'activer.

Michael Hall a dit : « Le moment pour apprendre à gérer n'est **certainement pas** en plein milieu d'une tempête de stress. Faire l'apprentissage de la navigation alors que le bateau se fait brasser dans tous les sens en haute mer par des vagues de plus de quinze mètres de haut n'est pas le meilleur moment. »

***Pour la PQB, le secret pour gérer le stress est d'apprendre à ne pas envoyer de signal de « détresse » ;*** après tout, nous ne sommes pas en présence d'une menace physique, n'est-ce pas ? Mais cela exige un certain travail. On doit apprendre à contrôler notre esprit et à contrôler les niveaux supérieurs de significations que nous donnons aux choses/situations. Cela signifie apprendre à ne plus réagir à des circonstances impliquant la communication/parole comme s'il

s'agissait d'une menace réelle, d'une menace physique. Cela implique que l'individu apprenne à réagir de manière plus réaliste à partir de son cerveau d'*adulte*, ce dernier reprenant le contrôle.

*Cela implique que la PQB doit cesser de considérer la prise de parole comme s'il s'agissait d'une menace à sa sécurité.* Cela implique également que la PQB cesse de laisser les autres contrôler sa vie. Cela signifie aussi [s'aimer comme on est et se respecter](#), peu importe notre parole. Cela signifie que parler n'est que cela — juste parler. Vous me pardonnerez le côté morbide d'une telle affirmation, mais personne n'est mort d'avoir bloqué/bégayé. Ce que je veux dire, c'est ceci : « Est-il vraiment nécessaire d'associer autant de peur à l'acte de parler, au point d'activer le syndrome de réaction générale ? » Êtes-vous *vraiment* en situation menaçante à votre survie ?

J'ai soumis, afin d'obtenir leur réaction, cet article à plusieurs personnes qui bégaièrent. L'une d'elles m'envoya ce commentaire au sujet de l'affirmation précédente :

*« Je crois que la vraie peur c'est qu'ils n'en mourront PAS. Car la mort les délivrerait de la honte et de l'humiliation. Ils ne sont pas en situation menaçante pour leur vie, mais en situation menaçante pour leur [estime de soi](#). Qu'est-ce qui est plus pénible : vivre l'humiliation ou mourir ? La mort a l'avantage de mettre un terme à vos souffrances alors que l'humiliation semble se perpétuer dans le temps et constituer une menace bien réelle... raison pour laquelle elle déclenche le syndrome du "Bats-toi-ou-fuis." Sérieusement, la mort est moins pénible que de vivre toute une vie d'humiliation. Bien qu'une telle question puisse sembler bizarre, demandez à des PQB combien de fois elles auraient souhaité mourir<sup>7</sup>. Ce n'est pas la peur de la mort qui déclenche le mécanisme du "Bats-toi-ou-fuis," mais la crainte de l'humiliation... »*

N'est-il pas toujours utile de connaître la réaction d'autrui ? Ce que je veux vous faire comprendre ici, c'est que les émotions ne sont que cela — des [émotions](#). Elles n'ont que le pouvoir que nous leur attribuons. Je vous encourage à croire qu'il y a de l'espoir — beaucoup d'espoir que vous puissiez vaincre ce problème. Voilà *pourquoi* nous travaillons si fort à mettre au point un modèle qui fonctionne la plupart du temps pour vous ouvrir la voie vers la fluence. Dans nos travaux, nous vous encourageons à *accueillir* vos émotions. Lorsque le syndrome du « Bats-toi-ou-fuis » est provoqué par une *fixation sur place* au niveau de votre cage thoracique, considérez cela comme un signal pour mettre en œuvre votre *détermination* à vaincre ce problème. Le simple fait que vous lisiez cet article m'indique que c'est ce que vous faites déjà. Alors, poursuivez votre lecture.

Accéder aux niveaux supérieurs de notre cerveau nous permet de mieux gérer le stress [en éliminant, dès le départ, la perception de « stress. »](#) Et lorsque s'éloigne le stress, de même nos sensations superflues de peur et de colère. Lorsque cela se produit, on évite de nous stresser

---

<sup>7</sup> Je confirme. R.P.

nous-mêmes. En apprenant à attribuer de nouvelles significations ([restructuration/réimpression](#)) à [de vieux déclencheurs de blocages](#), nous apprenons à mieux gérer les significations que nous attribuons, et les structures que nous créons, lorsque nous affrontons des situations qui, jadis, déclenchaient automatiquement ces blocages.

*The Stress Management Pattern* nous montre à gérer nos énergies afin de mieux travailler à restaurer nos perceptions d'autonomisation et de ressources personnelles. Pour cela, il faut savoir reconnaître les symptômes corporels du stress, les accepter comme faisant partie du fonctionnement normal du corps humain, de [respirer](#) mieux et plus profondément, de détendre nos muscles tendus, de s'étirer et d'utiliser le yoga pour amener notre corps à la détente, à la relaxation.

### **Maitriser la Souplesse Détendue**

Comment atteindre cette maîtrise à mieux composer et traiter les demandes, les défis, les menaces et les peurs de communiquer à l'école/université, au travail et à la maison de manière à éviter de se stresser face à ces situations? Comment éviter les émotions de peur/anxiété qui déclenchent le blocage/bégaiement?

#### **1) Étape 1 : Reconnaître la présence du stress.**

Ne pouvant contrôler ni gérer efficacement tout ce qui se trouve [hors de notre conscient](#), on doit en premier lieu accueillir ces contextes qui déclenchent le stress (stresseurs), lesquels déclenchent le blocage/bégaiement. Donnez-vous la permission de noter ces situations et de remarquer la présence de stress et de ses symptômes dans votre vie. Inventoriez ces circonstances, ces situations qui provoquent le stress, lequel déclenche le blocage.

Puis prenez note de ce qu'il fait, de ce qu'il impose à votre système esprit-corps. Commencez par votre corps. À un niveau initial, le *stress* prend habituellement, dans le corps de la PQB, la forme d'un resserrement de la gorge, de la poitrine et/ou des mâchoires. Les muscles de ces régions deviennent tendus. Ces mêmes régions deviennent moins flexibles, moins souples. Que vous arrive-t-il lorsque vous affrontez un blocage?

Pénétrez ces tensions et cette raideur afin d'apprendre de ces dernières. Tranquillisez-vous et entrez en communication avec cette partie de vous à l'origine de ces tensions et de ces raideurs. Vous pourriez, par exemple, interroger de la façon suivante ces tensions du cou ou de votre cage thoracique :

« Quel message as-tu pour moi? »

« Si tu pouvais parler, que me dirais-tu? »

« Cette tension/raideur, est-elle physique ou mentale? »

« Serait-elle à la fois physique et mentale? »

« Quelle est, pour toi, l'utilité de cette *partie tendue ou raide* ? »

## 2) Étape 2 : Reconnaître votre stratégie de stress.

Il y a un ordre et une structure dans la manière dont *vous vous stressiez*. Comment le faites-vous ? Commencez avec les situations, les contextes qui vous font entrer en état de stress.

« Que provoque en vous une situation de stress ? » (« Quels contextes ou situations ? Avec quelles personnes spécifiquement ? Avec quels groupes ? Etc. »)

« Quelle est la situation de parole que vous craignez le plus ? »

« Quels [dialogues internes](#) augmentent votre stress et intensifient vos blocages ? »

« Comment formulez-vous ces pensées dans votre esprit ? »

« Quelle tonalité, quel volume et quelle voix utilisez-vous ? »

« Quelles sont les caractéristiques de vos [visualisations](#) lorsque vous êtes *stressé* ? Les images sont-elles proches, fortes et lumineuses ? Les sons sont-ils puissants et doux ? D'où proviennent-ils ? Proviennent-ils de l'extérieur de votre corps ? Proviennent-ils du côté droit ou du côté gauche ? »

Le *stress* est précurseur de peur. Il déclenche celle-ci. Et la peur déclenche le blocage. Le stress, comme toute autre émotion, possède une structure interne dynamique. La magie du stress ne se produit pas sans qu'un sort soit *jeté*. Comment vous y prenez-vous ? Quel *langage de stress* utilisez-vous pour créer la peur qui déclenche le blocage ? Nommez votre poison !

« *Je dois m'en échapper, m'en sortir !* »

« Si je bégaie, ils penseront que je suis idiot. »

« *Pourquoi* ne puis-je pas m'exprimer comme tout le monde ? »

« Je déteste quand je bégaie. »

### **Distorsions cognitives :**

Quels *schèmes de pensée* utilisez-vous pour enclencher le stress ? Ce détail nous fournit plus d'informations sur les circonstances favorisant le blocage. Nous commençons à identifier les schèmes de pensée qui l'exagèrent et le rendent plus toxique. En voici quelques-unes (Distorsions cognitives) :

- **Personnalisation** — Interpréter les événements comme « me concernant directement » (se sentir visé)
- **Anticiper le pire** — Anticiper le pire des scénarios.

- **Émotionnaliser** — Interpréter la présence et la signification des «[émotions](#)» comme la source ultime d'information<sup>8</sup>.
- **Minimiser ou rabaisser** — Tout interpréter en en diminuant l'importance.
- **Maximiser ou exagérer** — Interpréter les événements en exagérant leur importance.
- **Polariser ou penser en termes de tout ou rien** — Tout interpréter à partir de choix polarisés, comme si rien ne pouvait exister entre deux extrêmes – absence de juste milieu.
- **Perfectionnisme** — Tout interpréter comme «n'étant pas assez bien», «ça pourrait être mieux.»

Examinez attentivement ces [distorsions cognitives](#). Les PQB ont tendance à interpréter leur monde selon plusieurs de ces indésirables schèmes de pensée. Notez celles qui s'appliquent à vous. Puis posez-vous la question : «Que deviendraient mes blocages/bégaiement si je me refusais dorénavant à entretenir de telles attitudes?»

### **Éléments physiques :**

Quels *éléments physiques* empirent votre stress ou vous empêchent de fonctionner calmement ?

Respiration superficielle.

Gorge et mâchoires serrées.

Posture corporelle inadéquate.

Un abdomen contracté.

[Manque de concentration](#) : vous regardez partout.

Resserrement et retenue des muscles du cou ou des mâchoires.

Demandez-vous :

Comment puis-je altérer ma physiologie afin qu'elle me soit plus favorable ?

Comment puis-je respirer plus calmement ?

Quelle posture, quel maintien devrais-je adopter afin de détendre ma cage thoracique, mon cou et mes mâchoires ?

En découvrant comment vous provoquez le blocage, vous pourrez mettre au point des façons d'y faire échec. [Vous serez en mesure d'empêcher le blocage de surgir automatiquement.](#) Plutôt que de vous laisser *dominer par lui*, vous serez en mesure de le *gérer*. Vous pourrez en faire ce que vous voulez pour qu'il soit à votre service.

---

<sup>8</sup> Évidemment, le verbe émotionnaliser n'existe pas. Mais vous en comprenez fort bien le sens. R.P.



**Afin de vous débarrasser des structures mentales qui créent le stress, lequel déclenche le blocage,** demandez-vous :

**Caractéristiques de l'image :**

Quelles sont les caractéristiques de mon stress ?

Quelle est la qualité des images, des sons et des sensations que j'ai du stress ? Les images que j'en ai sont-elles proches, grandes et lumineuses ?

Les sons sont-ils forts ?

Où, dans mon corps, se manifeste le stress ?

J'utilise quel ton de voix pour mes dialogues internes ?

**Structures mentales supérieures donnant vie au stress :**

Parmi mes habitudes de pensée et les croyances suivantes, lesquelles me décrivent le mieux ?

Je dois réussir, produire et atteindre mes objectifs !

Je dois être parfait/parfaite.

Je dois être, en tout temps, en contrôle.

Je dois mener cela à terme.

J'ai besoin d'être aimé/aimée et de l'approbation des autres.

Si je bégaié, ils vont croire que je suis anormal.

Lorsque je me compare à X, je suis...

Je dois m'exprimer avec fluence.

Je ne peux me fier aux autres. [Ils nous jugent](#) toujours selon la qualité de notre élocution.

Je ne dois pas être déçu ni frustré. Ce ne serait pas juste.

(Vérifiez les structures mentales énumérées dans la matrice du bégaiement que vous trouverez dans l'article intitulé [Comment créer une bonne dose de bégaiement](#) – voir page 21 de ce lien hypertexte)

Vous constaterez qu'il s'agit, la plupart du temps, de structures supérieures qui provoquent les Jeux de Stress auxquels nous nous adonnons. Ces « jeux » nous préparent à composer avec la *pression et nos besoins* : [le besoin de s'accomplir](#), d'être approuvé, de contrôler, d'être en compétition, de perfection, d'impatience et de colère.

Votre stress s'accompagne-t-il d'un sentiment de *colère* ?

L'impatience contribue-t-elle à votre stress ?

À quel point le désir de parler avec *fluence* contribue-t-il à votre stress ?

Peut-être avez-vous le stress de la compétition, du « Je dois être meilleur » ?

Ressentez-vous le stress comme « ou tu y arrives, ou tu crèves » ?

À quel point définissez-vous votre identité, ce que vous êtes, selon votre élocution, vos accomplissements, l'approbation des autres, le contrôle, etc. ? (Voir la Matrice du Moi aux pages 24 à 27 de [Comment créer une bonne dose de bégaiement.](#))

Lorsque nos pensées et nos croyances sont contaminées, *c.-à-d.* que nous pensons que notre *identité propre* dépend de l'opinion des autres, du travail que nous occupons, des symboles de statut social, etc., nous créons des *Dragons crachant du feu* pouvant consumer beaucoup de notre énergie psychique.

### **3) Étape 3 : Apprendre à se calmer, à relaxer.**

Pouvez-vous vous placer volontairement en situation de peur et d'anxiété qui crée le blocage ? Les PQB ont plutôt fort bien appris à faire cela. La plupart des gens peuvent aussi « devenir enragés. » Le pouvez-vous ? En fait, je n'ai jamais rencontré qui que ce soit qui ne puisse « s'enrager » lorsque nécessaire. Pouvez-vous entrer dans un état de peur — un état provoquant inquiétudes, terreur et anxiété ? Eh bien si vous pouvez faire ne serait-ce qu'une seule de ces choses, vous possédez tout l'équipement neurologique nécessaire pour vous « *évader vers l'accalmie* », pour vous calmer.

S'envoler vers l'accalmie vous donne la possibilité d'accéder, à volonté, à un état de *calme instantané*. En vérité, apprendre à se calmer lors de ces moments qui déclenchaient le blocage devrait éliminer le problème du bégaiement, n'est-ce pas ?

En fait, vous pouvez déjà le faire. Je sais que vous le pouvez. Après tout, vous possédez une « voix téléphonique », n'est-ce pas ? Vous connaissez le scénario. Vous êtes dans la salle familiale ou la cuisine à discuter âprement avec un membre de votre famille avec qui vous avez un désaccord quelconque. Vous dites des choses que vous ne diriez jamais à un étranger. Vous gardez ce genre de choses pour les personnes qui vous sont chères. C'est votre manière de vérifier s'ils vont continuer à vous aimer, même si vous leur dites *cela* ! Alors, vous vous installez sérieusement dans cet état. Vous élevez la voix. Vous êtes vraiment, vraiment fâché, contrarié, frustré... puis le téléphone sonne.

Vous prenez une bonne respiration puis, calmement, poliment, vous répondez : « Allo... »

Vous avez répondu calmement, et même avec votre « voix téléphonique » professionnelle !

Vous voyez bien que *vous êtes capable d'atteindre le calme* !

## **Créer un « État de calme. »**

Pour développer cette compétence à vous *calmer*, vous n'avez qu'à vous y exercer, à l'orchestrer pour qu'elle devienne plus forte et plus puissante afin d'y avoir un accès immédiat dès que vous en avez besoin. Elle fait déjà partie de vos ressources; tout ce dont vous avez besoin, c'est de la développer davantage afin qu'elle soit à votre entière disposition.

D'accord, j'admets que pour une PQB, cela n'est peut-être pas aussi évident lorsque vous vous retrouvez en situation extrême et que vous entrez en mode panique lorsque votre tour de parler approche. Mais ne laissons pas passer l'occasion. Vous pourriez bien être surpris de ce dont vous êtes capable. Après tout, vous n'avez rien à perdre si ce n'est qu'un peu de temps pour vous y exercer. Et s'exercer ne coûte rien.

Premièrement, *amplifiez* un état de *calme*. Pensez à une occasion où vous avez démontré le pouvoir de votre voix téléphonique. Retournez-y mentalement, voyant ce que vous y aviez vu, entendant ce que vous y entendiez et ressentant pleinement ce que vous y aviez senti.

Qu'est-ce qui vous a conduit à sortir de votre état colérique et criard pour aller vers un état calme et gentil, en répondant «Allo» au téléphone? Quelles sont les idées, les croyances, les valeurs et les décisions qui permirent une telle réaction, un tel changement d'humeur? Pourquoi n'avez-vous pas répondu au téléphone avec votre voix colérique? Pourquoi n'avez-vous pas crié après l'appelant?

Vos réponses à ces questions vous aideront à faire jaillir ces références et ces structures mentales dites «envolées vers le calme» qui fonctionnent dans votre vie. En les rendant plus claires, amplifiez-les, donnez-vous encore *plus de raisons* pour le faire puis établissez un déclencheur (ou point d'ancrage) afin de pouvoir, à volonté et au besoin, *retourner dans cet état mental et émotif*. Énoncez, par une puissante terminologie adaptée à votre personne, vos idées, vos croyances, vos valeurs et vos décisions relatives à votre envol vers l'accalmie :

«L'ayant fait auparavant, je sais comment m'envoler vers un état serein (me calmer).»

«Je ne suis plus un enfant. Je peux *choisir* de gérer mon esprit.»

«*Je me refuse obstinément à laisser ma crainte de l'opinion des autres sur ma parole provoquer en moi la peur et l'anxiété, ce qui favoriserait un blocage.*»

«J'aimerais me diriger vers *mon endroit de bien-être et de relaxation* en une fraction de seconde.»

### **Considérez ceci :**

- Qu'est-ce qui pourrait constituer un puissant symbole de calme intégral?
- Quel son, quelle image et quelle sensation me rappelleraient cet état?
- Utilisez-le comme point d'ancrage en associant ce symbole à cet état.

Maintenant, *entraînez-vous à y accéder*, établissant ce lien avec un déclencheur (ancrage); puis sortez de cet état et utilisez ce déclencheur afin de *retourner* à cet endroit qui vous permet de gérer vos émotions.

#### **4) Étape 4 : Polissez votre stratégie d'envol vers le calme.**

Accédez à votre meilleure représentation d'un *état de relaxation confiant*. La meilleure manière d'y arriver, c'est de vous souvenir d'un moment alors que vous étiez vraiment détendu, d'une manière calme et équilibrée. Imaginez-vous aller à cet endroit en y étant totalement (insérez-vous dans ce moment). Revoyez ce que vous y aviez vu à ce moment-là; entendez ce que vous entendiez et ressentez ce que vous ressentiez en y étant totalement présent (mentalement). Souvenez-vous bien de cet état afin de pouvoir y accéder; associez-le à un mot, une image ou une sensation, de telle sorte que lorsque vous vous souvenez d'un de ces éléments, il vous ramènera dans cet état de calme serein. Il s'agit d'un *ancrage*, d'un déclencheur rappelant cet état.

Vous pourriez vouloir amplifier cet état en rendant ses couleurs plus vives; en faisant en sorte que ses sons soient mieux définis; en vous parlant d'une manière calme et détendue, tout en utilisant des mots qui vous relaxent complètement.

Une fois que vous y avez accédé complètement, que vous avez amplifié et ancré cet état-ressource de première importance — prenez du recul et examinez-le :

- Quelles sont la nature et les caractéristiques (images, sons, sensations) de votre état de relaxation ?
- Quelles qualités et quelles composantes contient cet état ?
- Quelles sont les autres qualités que vous aimeriez y greffer ?

Il arrive souvent que nous accédions à un *état de relaxation* qui est plus approprié pour une belle journée ensoleillée sur la plage plutôt que pour l'école/université, le travail ou ces autres occasions qui déclenchent normalement le blocage/bégaiement. Cela, hélas, peut nous inciter à conclure prématurément : «Eh bien, je ne peux, dans ce contexte, utiliser l'accalmie ou la relaxation.» Puis nous cesserions de considérer la relaxation comme une ressource potentiellement utile.

- Pourquoi ne pas tempérer ou colorer votre état de relaxation pour lui donner *ce genre de vivacité*, cette [pleine conscience](#), cet empressement qui vous rendrait encore mieux équipé lorsque vous bloquerez ?
- Et pourquoi ne pas l'améliorer avec ces qualités, ces ressources et ces distinctions qui vous donneraient ce genre de maîtrise dont vous avez tant besoin dans ces moments qui, d'ordinaire, déclenchent le blocage ?

## SAVOIR COMPOSER AVEC LE STRESS, SAVOIR S'EN SOUSTRAIRE,

C'est ce que nous voulons dire par structuration et restructuration. Cela démontre aussi la différence entre un état de niveau supérieur (métaétat) et un autre d'un niveau inférieur. Dans un état de relaxation de premier niveau (primaire), on se sent détendu. Nos muscles sont mous, notre respiration est facile, notre calme et notre aisance dominant notre esprit et tout devient plus facile. C'est un état fantastique. Mais il ne suffirait pas à vaincre un blocage. Pour ces occasions, il nous faut un état spécial de relaxation/de calme. Nous avons besoin d'un état d'esprit (d'une mentalité) supérieur caractérisé par :

- Une vivacité détendue.
- Une confiance calme en notre capacité à nous exprimer avec fluence.
- Une attention détendue en écoutant vraiment notre interlocuteur sans se soucier de savoir s'il nous jugera ou non sur notre manière de parler.
- Cette énergie détendue accompagnant notre ouverture et notre enthousiasme à nous exprimer calmement et avec confiance découle de ce que nous réalisons que *notre système esprit-corps sait fort bien quoi faire pour y arriver.*
- [Accepter les frustrations de la vie quotidienne](#)<sup>9</sup> et ne pas nous juger sévèrement s'il nous arrive, de temps à autre, de glisser sur un blocage ou un bégaiement.

### **Demandez-vous :**

- De quel genre de relaxation avez-vous besoin/désirez-vous pour parler avec fluence dans toutes les situations ?
- À quel point voulons-nous nous sentir calmes, confiants et détendus chaque fois que nous parlons ?
- Quel état d'esprit et quelles émotions détendues voulons-nous ou avons-nous besoin dans une situation donnée ?
- Quelles structures mentales désirez-vous superposer dans notre cerveau en configurant notre principal état de relaxation ? Ces structures mentales de l'esprit *tapisseront* notre état de relaxation. Répétez-les jusqu'à ce qu'elles fusionnent avec votre principal état de relaxation. Élaborez votre propre liste de structures mentales (pensées) de telle sorte qu'avec de constantes répétitions<sup>10</sup>, vous finissiez par mettre au point un état des plus pragmatiques de calme et de relaxation.

---

<sup>9</sup> Lire l'article sur l'Amor Fati. RP

<sup>10</sup> Cela nous ramène à ce que Lee G. Lovett, dans [son livre](#), désigne « Autosuggestions. » RP

## 5) Étape 5 : Entraînez-vous à accéder à votre principal état de relaxation.

Dans leur ouvrage, [Instant Relaxation](#), Michael Hall, Ph. D. et Debra Lederer nous entretiennent de l'accès à notre « Noyau Identitaire Détendu<sup>11</sup>. » Cela réfère à la sensation de se sentir détendu avec le sens qu'on a de soi-même, de se sentir détendu avec nous-mêmes, de se sentir confiant, rassuré et bien équilibré. Ces structures mentales façonnent un état d'esprit (une mentalité) qui nous permet de fonctionner avec une sensation de sécurité. Cela empêche les messages du genre « *Danger! Menace! et surcharge ou surmenage!* » de nous entraîner dans un blocage. Ne serait-ce pas fantastique? C'est exactement ce dont a besoin la PQB afin de s'exprimer avec confiance et fluence dans toutes les situations, et non seulement dans les moments perçus comme « sécuritaires. »

Lorsque nous ressentons ce genre de sensation d'équilibre et de sérénité personnelle, nous avons alors une plateforme d'aisance et de sécurité de laquelle nous pouvons nous élancer vers l'aventure de la vie. Cela équilibre nos énergies vitales et nous ouvre la voie à la fluence dans toutes les circonstances.

Cet état se veut aussi un état de rajeunissement. Nous nous engageons dans un défi pour ensuite réintégrer notre zone de relaxation afin de refaire le plein d'énergie. Nous [sortons de notre zone de confort](#) afin de performer à des niveaux plus élevés, puis nous nous retirons pour nous contenter **d'être** et de jouir de ce que nous sommes devenus comme personne.

Comment y arriver? Fort simple. Voici une induction rédigée par Michael dans notre livre, [Games for Mastering Fear](#).

« Imaginez à quoi ressemblerait, comment cela résonnerait et quelle serait la sensation ressentie en accédant totalement à votre principal état de relaxation et en en faisant votre terrain de jeu. Retournez dans votre imagination afin de capturer des brides, ici et là, de tout ce qui enrichirait la conception d'une telle image de soi et permettez à ces diverses pièces de ne former qu'un tout afin de donner vie à une puissante sensation de votre être; détendu, confiant, rassuré... bien dans votre peau, respirant totalement et profondément, prenant en charge vos pensées, vos émotions, votre parole et vos comportements... Imaginez seulement la sensation que cela vous donnerait et comment cela pourrait transformer votre vie... »

... et dès que vous l'aurez adapté à votre goût personnel, que vous en êtes convaincu, insérez-vous-y et profitez-en... afin de le ressentir comme un agréable état supérieur de relaxation. Puis, tout en le transposant [de l'esprit aux muscles](#), imaginez-vous respirant cet air et concevoir la vie à travers le prisme de votre état supérieur de relaxation. Entendez la voix de cet état — s'exprimant avec une confiance si calme qu'elle irradie le rayonnement de votre puissance intérieure.

---

<sup>11</sup> Ils utilisent le terme Relaxed Core Self.

- Toutes les parties de vous-mêmes sont-elles en congruence avec cela ?
- Y a-t-il une quelconque partie de vous s'opposant à vivre de cette manière ?
- Aimerez-vous que cela devienne votre modus operandi pour évoluer dans le monde ?

## **6) Étape 6 : N'arrêtez pas de raffiner et de tapisser votre état principal de relaxation.**

Grâce à cette capacité du cerveau à superposer une pensée sur une autre — à texturer et à enrichir une pensée par une autre — un tel processus ne saurait se terminer par une première conception de cet état très riche en ressources. Grâce aux outils servant à [gérer nos cerveaux](#), il est maintenant possible d'être créatif avec toutes ces autres ressources que vous pouvez trouver et incorporer dans votre *état principal de relaxation*.

Tenez par exemple, pourquoi n'ajouteriez-vous pas à cette mixture une bonne dose *d'humour saine* ? La capacité d'être informel, à ne *pas* vous prendre trop au sérieux [et d'avoir du plaisir](#) avec les autres et vos expériences de vie, cette capacité enrichit énormément la relaxation. *Combien de fois avez-vous paniqué face à une prise de parole alors que cela était tout à fait inutile ?* J'entends par là que vous étiez devenu à ce point craintif que vous avez forcément bloqué et que vous pensiez que votre interlocuteur vous jugerait comme étant moins qu'humain, réaction complètement farfelue. Vous savez fort bien que votre interlocuteur ne vous jugerait jamais de cette manière. Vous êtes la personne [vous ayant jugé vous-même](#), non pas votre interlocuteur. Eh bien, que diriez-vous *d'abandonner* une telle attitude en réalisant oh combien ridicule est un tel schème de pensée tout en riant d'une telle attitude si *infantile* !

On peut désarçonner la plupart des peurs en faisant usage du pouvoir humoristique de l'exagération en exagérant la peur jusqu'à la rendre ridicule. Puis exagérez encore un peu plus. À un moment donné, la situation deviendra amusante et votre perspective humoristique vous permettra de fonctionner de manière plus humaine et bien plus agréable.

Et que penser de [l'appréciation](#) ? Qu'arriverait-il si vous évoluiez dans le monde et la vie en appréciant les choses, les gens, et vos expériences ? Plutôt que de *craindre* ce que les autres pourraient bien penser de votre élocution, ne devriez-vous pas plutôt *apprécier* le fait que la plupart vous écoutent patiemment et avec empathie ? *Appréciez* le fait que non seulement vous pouvez parler, mais que vous pouvez, en certaines circonstances, parler avec fluence, ce qui signifie que vous puissiez parler avec fluence dans toutes les circonstances. Je connais certaines personnes muettes qui aimeraient bien pouvoir en faire autant. Comment cela pourrait-il *texturer la qualité de votre stress* ?

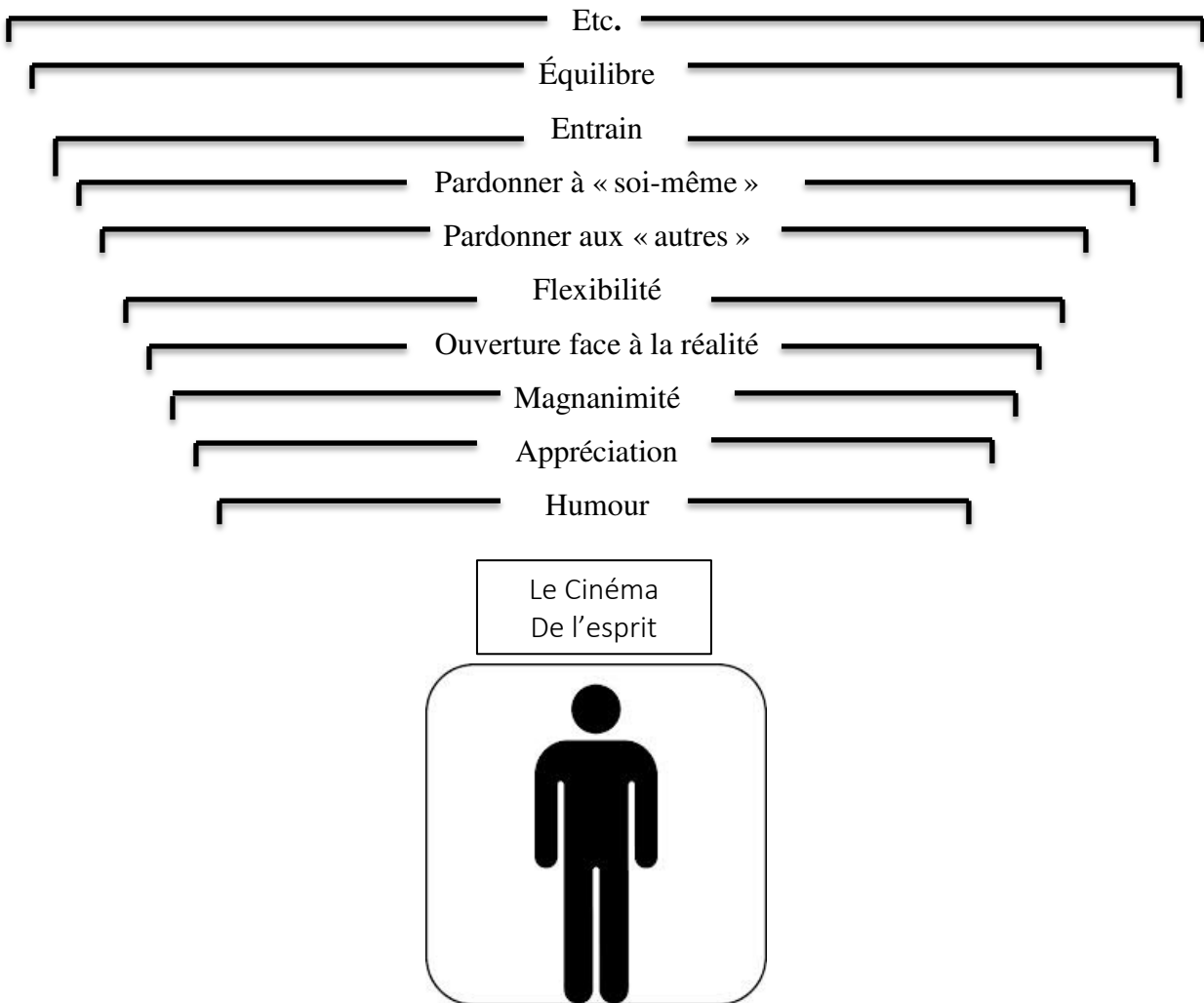
La *magnanimité* pourrait aussi constituer une autre ressource. Cela vous permettrait de fonctionner avec le sentiment d'avoir un grand cœur tout en vous empêchant d'être mentalement décontenancé. Cela n'enrichirait-il pas votre vie ?

## SAVOIR COMPOSER AVEC LE STRESS, SAVOIR S'EN SOUSTRAIRE,

Et que dire de *l'ouverture à la réalité, la flexibilité, le pardon, la joie, l'équilibre*, liste qui pourrait s'allonger sans fin? Dressez votre propre liste de structures mentales qui enrichiront votre *état principal de relaxation*. Exercez-vous, exercez-vous et entraînez-vous à renforcer cet état pour que vous appreniez à *vous calmer* plutôt que de sombrer dans un blocage (ce que vous avez déjà trop bien appris). Vous n'avez nul besoin de vous entraîner à sombrer dans un blocage, n'est-ce pas?

### **Graphique 3**

**Ériger un état principal de « Relaxation » enrichi.**



### **Références**

Bodenhamer, Bobby G. (2004) [I have A Voice](#) Wales, UK: Crown House Publications.

Hall, L. Michael, Bodenhamer, Bobby G. (2001). [Games for mastering fear: How to play the game of life with a calm confidence](#). Grand Junction, CO: Neuro-Semantics Publication.



## SAVOIR COMPOSER AVEC LE STRESS, SAVOIR S'EN SOUSTRAIRE,

Hall, L. Michael, Lederer, Debra. (2000). [\*Instant Relaxation: How to reduce stress at work, at home and in your daily life.\*](#) Wales, UK: Crown House Publications.

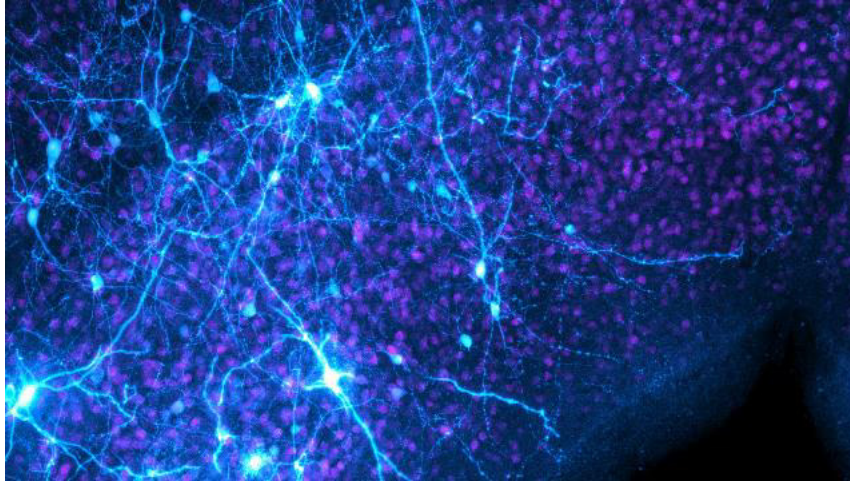
---

Categorie: [Changing Limiting Beliefs \(Modifier les croyances limitatives.\)](#)

Traduction de *The Stress Fight/Flight/Freeze Pattern, a "Self-Help" Pattern in Overcoming Blocking/Stuttering* par Bob Bodenhamer, D.Min.

Traduction de Richard Parent, septembre 2012. Rév. : 04/2014; nouveaux liens hypertextes, 08/2015; relecture, mise à jour des liens hypertextes et reformatage et correction avec Antidote, 05/2018.

## COMMENT SAVEZ-VOUS QUAND IL FAUT FUIR ?



*Il s'agit de neurones décisionnels de fuite dans le mésencéphale (cerveau moyen) d'une souris.  
Courtoisie de The Sainsbury Wellcome Centre.*

Comment votre cerveau décide-t-il quoi faire en situation menaçante? Un nouveau rapport de recherche publié dans *Nature* décrit un mécanisme par lequel le cerveau évalue le niveau d'une menace et décide quand il est temps de fuir.

Bien qu'il soit crucial pour notre survie de fuir des situations dangereuses, il est tout aussi important de ne fuir que les situations qui sont réellement dangereuses. C'est que, voyez-vous, les décisions de fuite sont presque toujours un compromis entre sécurité et accès à des choses de valeur. Par exemple, les animaux doivent chercher de la nourriture ; mais lorsqu'ils ont peur et qu'ils se cachent dans leur repère, ils ratent de vitales occasions de trouver de la nourriture ou des partenaires.

Cette dynamique peut s'avérer totalement débilante pour les humains atteints du syndrome de stress post-traumatique (SSPT) ou d'anxiété élevée, ces individus pouvant se confiner à leurs résidences à cause d'une peur pathologique. *Il est donc crucial que les circuits cérébraux classifient et réagissent adéquatement aux menaces émanant de l'environnement.*

Le Dr Tiago Branco, boursier sénior en recherche au Sainsbury Wellcome Centre, commenta : « Nous sommes enthousiasmés d'avoir identifié un mécanisme subcellulaire qui prend la très importante décision de fuir des menaces. Ce niveau de compréhension détaillée accroît non seulement notre connaissance sur la façon dont le cerveau se livre à des réflexions fondamentales, mais nous donne aussi un point d'entrée pour *comprendre ce qui va de travers dans des conditions qui déclenchent une fréquence anormale de comportements défensifs et, potentiellement, comment les traiter.* »

## COMMENT EST PRISE LA DÉCISION DE FUIR UNE MENACE

De précédentes recherches identifiaient des régions du cerveau cruciales pour le comportement de fuite. Mais jusqu'à maintenant, nous ignorions si ces régions étaient également mises en œuvre dans l'évaluation du niveau de menace et la mise en œuvre de la décision de fuir. Une équipe de neuroscientifiques dirigée par le Dr Branco, travaillant d'abord au Laboratoire de biologie moléculaire MRC et, plus récemment, au Sainsbury Wellcome Centre, testèrent systématiquement les réactions innées de souris aux ombres qui s'approchent, telle l'ombre d'un oiseau de proie, *comportement «hérité» de l'évolution* et qui n'est donc pas appris. Par cette approche, ils déchiffrèrent la mise en œuvre, aux niveaux algorithmique et mécaniste du cerveau, des décisions de fuir, décrivant le processus comme un «calcul du seuil» du niveau de menace.

*Ce travail démontra que ces décisions sont prises aux connexions synaptiques entre deux régions du cerveau : le colliculus supérieur (CS), responsable de l'intégration de l'information sur la menace et d'en estimer la dangerosité, et le gris périaqueducal (GPA) qui représente l'activité au-dessus du seuil et qui fait prendre la fuite à l'animal.*

Le mécanisme du seuil entre en action parce que la connexion CS-GPA est très faible et non fiable, de telle sorte qu'elle échoue la plupart du temps. Ce n'est que lorsqu'augmente le niveau de menace et que ce niveau se maintient qu'il y a suffisamment d'activité pour passer outre à cette faible connexion et fuir. *Ainsi, la décision est prise au niveau de la connexion synaptique entre le CS et le GPA.*

(Méthodologie) Cette recherche fit appel à un large éventail de techniques, dont les dosages comportementaux quantitatifs qui manipulent la probabilité que l'animal fuit ou non des menaces, et des enregistrements d'activité neuronale à l'aide de microscopes installés sur les têtes des souris et de sondes en silicone à densité élevée de Neuropixels. De plus, une forme spéciale de chimiogénétique fut utilisée, spécialement pour désactiver la synapse CS-GPA afin de démontrer que l'activation du seuil est mise en œuvre par cette connexion synaptique. Enfin, un modèle informatique fut développé pour décrire le comportement observé.

*La prochaine pièce du puzzle consistera à comprendre à quel point le seuil de décision est influencé par les expériences du passé (le vécu) et les conditions présentes de l'environnement. «Réussir à fuir les menaces peut s'avérer un processus très compliqué qui se fonde sur votre représentation particulière de l'environnement dans lequel vous vous trouvez et de vos attentes vis-à-vis cet environnement. Cela est central à la manière dont le cerveau déclenche le comportement et, maintenant que nous connaissons le circuit neuronal d'une zone importante du cerveau qui contrôle la prise de décision de fuir, nous pouvons explorer la prise en compte de variables complexes influençant cette prise de décision de fuir, telles que la probabilité que l'animal puisse se mettre en sécurité et quels sont les chemins les plus courts vers de possibles abris,» conclut le Dr Branco.*

## COMMENT EST PRISE LA DÉCISION DE FUIR UNE MENACE

Cet article fut réédité à partir de [matériel](#) reçu de [The Sainsbury Wellcome Centre](#). Note : Le contenu de cet article peut avoir été édité à des fins d'espace et de contenu. Pour plus d'informations, contactez la référence citée.

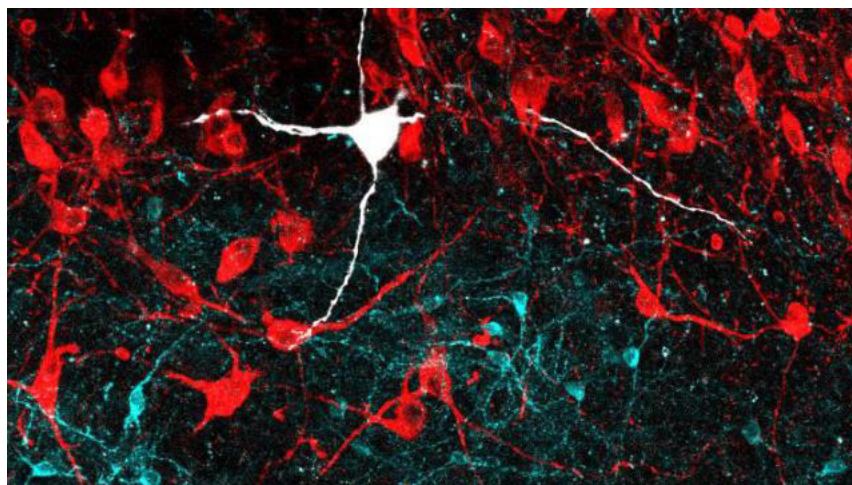
Référence :

Evans, D., Stempel, A., Vale, R., Ruehle, S., Lefler, Y., & Branco, T. (2018). A synaptic threshold mechanism for computing escape decisions. *Nature*. doi: 10.1038/s41586-018-0244-6.

**Source** : Traduction de [How do You Know When to Run Away?](#) Publiée le 22 juin 2018 dans News de TN selon du matériel du Sainsbury Wellcome Centre. Traduction de Richard Parent, juillet 2018. Antidote, 07/2018.

## CES CIRCUITS CÉRÉBRAUX VOUS AIDENT À GARDER VOTRE CALME

NEWS, 15 janvier 2019, d'un communiqué de presse du Picower Institute for Learning and Memory



*Image d'une microscopie confocale de la région du locus coeruleus<sup>12</sup> du cerveau d'une souris montrant des neurones noradrénergiques en rouge et des neurones GABAergiques, couleur cyan. Un neurone noradrénergique observé pendant cette recherche est surligné en blanc. Crédit : Breton-Provencher et al.*

Le grand jour est arrivé : vous passez votre examen de conduite afin d'obtenir votre permis de conduire. Alors que vous démarrez la voiture de votre mère avec un évaluateur au visage impassible assis sur le siège du passager, vous savez devoir être alerte sans toutefois être excitée au point de commettre des erreurs. Même si vous manquez de sommeil et que vous êtes remplie d'énergie nerveuse, vous avez besoin de votre cerveau pour modérer votre niveau d'excitation afin de faire de votre mieux. Une nouvelle recherche conduite par des neuroscientifiques au Picower Institute for Learning and Memory du MIT pourrait contribuer à expliquer comment notre cerveau rompt cet équilibre.

«Les humains fonctionnent de manière optimale, à un niveau intermédiaire de vigilance et d'excitation en portant leur attention à un stimulus approprié plutôt que d'être anxieux ou somnolents» affirme Mriganka Sur, professeur au département du Brain and Cognitive Sciences. « Mais comment cela se produit-il ? »

L'étudiant postdoctoral Vincent Breton-Provencher souleva cette question et dirigea la recherche dont les résultats furent publiés le 14 janvier (2019) dans *Nature Neuroscience*. Par une série

---

<sup>12</sup> Le **locus coeruleus**, « locus caeruleus » ou LC (« la tache bleue », en latin) est un noyau sous-cortical du cerveau, situé dans le tronc cérébral. Il a beaucoup de relations avec l'amygdale mais aussi avec le noyau sensitif du nerf trijumeau et les noyaux limbiques. Il a été découvert et décrit pour la première fois par le médecin et anatomiste français Félix Vicq d'Azyr au milieu du XVIII<sup>e</sup> siècle.

## LES CIRCUITS CÉRÉBRAUX VOUS AIDANT À GARDER VOTRE CALME

d'expériences sur des souris, il démontra comment des connexions partant tout autour du cerveau mammalien stimulent deux types de cellules clés d'une région désignée locus coeruleus (LC) pour modérer, de deux manières, le niveau d'excitation. Une région particulièrement active dans l'exercice d'une des influences apaisantes, le cortex préfrontal, est aussi un centre de fonctions exécutives, posant l'hypothèse *qu'il puisse fort bien y avoir un circuit pour que le cerveau exerce un contrôle conscient sur l'excitation.*

«Nous savons, et une souris le sait également, que pour contrer l'anxiété et une excitation excessive, *l'individu a besoin d'un niveau supérieur d'apport cognitif*» ajoute Sur, auteur principal de cette recherche.

En expliquant davantage comment le cerveau réussit à contenir le niveau d'excitation, précise Sur, cette recherche pourrait bien nous fournir des informations sur les mécanismes neuronaux contribuant à l'anxiété ou au stress chronique, conditions dans lesquelles les niveaux d'excitation nous paraissent insuffisamment contrôlés. Cela pourrait aussi nous fournir une plus grande compréhension mécanique sur les raisons pour lesquelles une thérapie cognitivocomportementale (TCC) aide les patients à gérer l'anxiété, ajoute Sur.

**Références :** Breton-Provencher, V., & Sur, M. (2019). *Active control of arousal by a locus coeruleus GABAergic circuit.* Nature Neuroscience, 1. <https://doi.org/10.1038/s41593-018-0305-z>

**Source :** Traduction de [The Brain Circuits That Help You Keep Your Cool](#) (sic). NEWS, 15 janvier 2019, selon un communiqué de presse du Picower Institute for Learning and Memory. Republié dans NNR (Neuroscience News & research).

Traduction de Richard Parent, janvier 2019. Corrigé avec Antidote.

Pour accéder à l'ensemble de mes traductions, cliquez [ICI](#). Mon adresse courriel : [richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com) OU [richardparent@videotron.ca](mailto:richardparent@videotron.ca)