

# Arrêter de se faire des nœuds au cerveau



**CATHERINE  
AIMELET-  
PÉRISSOL**

Médecin homéopathe de formation, puis psychopraticienne, elle a créé la Logique émotionnelle, une méthode de décryptage des émotions. Elle anime aussi des ateliers de développement personnel spécialisés dans la gestion des émotions et a publié, avec Aurore Aimelet, *Ma bible des émotions* et *Émotions : quand c'est plus fort que moi* (tous deux chez Leduc.s éditions).

Les pensées s'emballent, les émotions s'emmêlent, la crise de panique guette...

**Comment stopper la machine et retrouver un peu de légèreté?**

Catherine Aimelet-Périsol a livré ses conseils sereins et apaisants à nos internautes.

**NORA :** Je me fais tellement de « nœuds dans la tête » que cela provoque de grosses crises de panique – je me suis retrouvée aux urgences à plusieurs reprises. J'ai peur de perdre les gens que j'aime, peur de mourir... Comment faire pour gagner en sérénité?

**C.A.-P. :** Notre société a tendance à nous vendre des idéaux de sérénité et d'apaisement comme des états que nous pourrions atteindre une fois pour toutes ! Mais nous sommes des êtres humains sensibles et vulnérables tout autant que forts et pleins de ressources. Ces nœuds dans la tête sont nos représentations mentales sur ce que nous et les autres devrions être, faire, dire ; ils sont pleins de « si », de « au cas où » sans fin, sans fond. Et ces idées projetées sur le futur à partir du passé nous éloignent du présent, de notre existence propre. Le moyen que trouve notre esprit pour nous alerter sur cet éloignement, pour nous signaler qu'il est temps de revenir à soi, c'est la crise de panique ou d'angoisse. Moyen coûteux mais efficace car, sous l'effet de la douleur, nous nous occupons enfin de nous. À chacun de trouver une voie plus écologique et respectueuse de soi. Nous ne pouvons que vivre notre vie à nous, et c'est déjà une belle responsabilité! >>

CORINNE MERCADIER, « TOUTE PENSÉE », SÉRIE « SOLO », 2013, GALERIE LES FILLES DU CALVAIRE, PARIS. SERVICE DE PRESSE ÉDITIONS LEDUC.S



>> **LAURA : Quand les idées négatives nous assaillent et quand tout va mal, bien que l'on soit d'ordinaire plutôt positif, que faire ?**

**C.A.-P. :** Le cerveau produit des pensées. C'est nous qui les évaluons comme positives car apportant de la satisfaction, ou négatives car apportant de la peine, de la culpabilité ou de l'inquiétude. Nous nous forçons alors à avoir de bonnes pensées. Mais nous devrions plutôt considérer en quoi ces pensées dites négatives parlent de nos ressentis, de nos rejets de nous-mêmes et des autres. Juger nos jugements nous fait tourner en rond. Mieux vaut oser écouter à quoi nous sert d'avoir ces pensées-là, quelles qu'elles soient.

**MARTIN : Je ne supporte plus rien de ma vie. Je n'arrive plus à être émerveillé, à tout simplement sourire. J'ai envie de changer, en vain. Comment arriver à une légèreté, à ce que la vie soit moins monotone intellectuellement ? Comment réussir à penser à moi, à apprendre à lâcher prise ? Je me bloque sur des choses que je ne peux changer !**

**C.A.-P. :** Et c'est en vous bloquant sur les choses que vous ne pouvez pas changer, plutôt que sur celles sur lesquelles vous avez de la liberté d'action, que votre vie vous est devenue insupportable. Nous avons souvent tendance à reproduire ces comportements qui consistent à vérifier notre toute-puissance, ou à éviter nos limites. C'est pour cela que nous portons notre attention sur ce qui bloque, ce qui fait obstacle. Quand nous parvenons à faire bouger les choses, nous nous sentons forts ; mais quand ça résiste, nous nous sentons nuls. À nous de regarder là où nous pouvons agir. C'est ce qui permet de retrouver de la légèreté. Êtes-vous vraiment obligé de déplacer des montagnes ?

**CAROLINE : Il est difficile pour moi de prendre des décisions, tant dans le domaine affectif que dans le domaine professionnel. Je parais toujours hésitante... Et souvent, je n'arrive pas à imposer mes choix. Comment y remédier ?**

**C.A.-P. :** Quand choisir nous est difficile, c'est souvent que nous sommes tiraillés entre ce qui est bon pour l'autre (selon nous) et bon pour soi. Ou bien entre ce que nous aimerions faire ou avoir et ce que nous devrions faire pour paraître être quelqu'un de bien et d'aimable. Parlez de vos envies, de vos désirs, de ce que vous aimeriez plutôt que de chercher à imposer vos choix, ce qui suppose que les autres soient d'accord. Il est bénéfique de s'habituer à s'entendre exprimer ce qui est bon pour nous-même. Ceci permet aussi de mieux écouter la version de l'autre, ce que l'autre trouve aussi de bon pour lui ou pour elle.

**CAROLE : Je traverse un grand moment de détresse, je pleure tout le temps, je ne cesse de me plaindre à mon conjoint, il ne sait pas quoi faire, ses conseils ne me servent vraiment à rien. Comment m'en sortir ?**

**C.A.-P. :** Quand nous traversons des périodes de chagrin, voire de crise existentielle, il n'y a pas urgence à vouloir absolument retrouver l'état antérieur. Les crises de doute ont une fonction dans la vie, celle de nous faire faire une sorte de bilan, de prendre la mesure de ce qui nous rend heureux ou malheureux, de sortir de la routine, qui rassure mais qui enferme aussi. Pour l'hyperémotivité, souvent, quelques séances d'acupuncture permettent de retrouver un meilleur équilibre émotionnel. Mais ne laissez pas passer le message du chagrin. Il a quelque chose à vous dire de précieux sur vous-même, dans votre vie de couple peut-être. Au-delà de la plainte, un désir existe, le plus souvent celui de donner plus de sens à sa vie, ou de s'engager dans une action à sa portée. À vous de jouer.

**IRÈNE : Comment faire pour que mon mari comprenne qu'il doit ranger tout ce qu'il sort quand il cuisine ou qu'il bricole dans le garage ? Ça me prend la tête de devoir constamment passer derrière lui...**

**C.A.-P. :** Aïe ! Votre désir d'ordre n'est pas le sien. Et si vous lui demandiez quel est son besoin à lui quand il fait la cuisine ou qu'il travaille dans le garage ? Peut-être que sa réponse vous aidera à voir le sens de son comportement, que vous pourrez alors lui exprimer votre besoin d'ordre et que vous pourrez trouver une solution autre que vous rangeant derrière lui. Par exemple, lui laisser plus de temps pour ranger et faire ce qui vous plaît à vous pendant ce temps-là ?

**ERWAN : Lorsqu'on lâche la bride, le cheval part au galop. Pour ma part, lâcher prise est un travail de chaque instant et, malheureusement, ma nature me joue parfois des tours... Mes émotions ressortent et la colère prend le pas sur la relativisation...**

**C.A.-P. :** Bonne nouvelle, nous ne sommes pas des robots mais des êtres humains. La peur, la colère ou la tristesse sont des palliatifs bien utiles quand nous ne trouvons pas d'autre voie pour nous sortir d'une situation, pour nous affirmer ou pour faire une pause quand la situation est trop complexe pour nous. Car ces émotions dont nous aimerions tant être débarrassés sont des moyens de survie... faute de mieux. Nous leur faisons un mauvais procès tant que nous n'entendons pas les messages cachés qu'elles contiennent : messages qui concernent nos besoins et nos désirs. Refouler ces émotions avant d'en avoir saisi le sens et la valeur, c'est se tirer une balle dans le pied ou entrer dans la roue du hamster... Les émotions ont du bon sens. C'est nous qui y sommes sourds le plus souvent. C'est cela que décrypte la Logique émotionnelle, méthode que j'ai mise en place.

**PAULINE : Comment me délivrer de mes scénarios catastrophes quand je suis dans l'inconnu : pas de réponse à une question, à un appel ou à une attente ? Les craintes me submergent et me font envisager le pire...**

**C.A.-P. :** Les craintes nous submergent pour nous indiquer que notre attention est placée au mauvais endroit. Sur l'autre, qui devrait répondre ou appeler. Comme si notre existence dépendait de cet appel ou de cette réponse. La douleur de la crainte équivaut à la douleur d'une brûlure quand notre doigt reste sur la flamme. Elle nous force à retirer notre doigt pour conserver l'intégrité de notre peau. La crainte nous demande de diriger notre attention sur notre intégrité, sur notre besoin dans la situation. Difficile de détourner notre regard, c'est vrai. D'où l'augmentation des craintes, jusqu'à la panique parfois. Comme si le cerveau insistait pour nous obliger à revenir à soi, à sa respiration, à son existence propre. À nous d'écouter cette pression dans son bon sens plutôt que persister à attendre de l'autre.

**LOUISE : Comment faire la différence entre notre instinct, notre raison et notre cœur lorsque l'on doute ?**

**C.A.-P. :** C'est tout l'intérêt de l'aventure humaine. L'idée que nous ne devrions pas douter est un leurre. Douter de soi est vain et douloureux ; mais douter de ses actes pour se demander si d'autres actes ne seraient pas plus justes pour soi et l'autre (plutôt que foncer) peut être précieux dans certaines situations. Se remettre en cause soi est injuste ; remettre en question ses habitudes pour répondre à ses désirs est plus sain. Dans l'instinct, la raison et le cœur, règne le désir d'exister sous trois formes différentes. C'est à lui que nous pouvons nous relier.

Pour des raisons de confidentialité, tous les prénoms des internautes ont été modifiés.