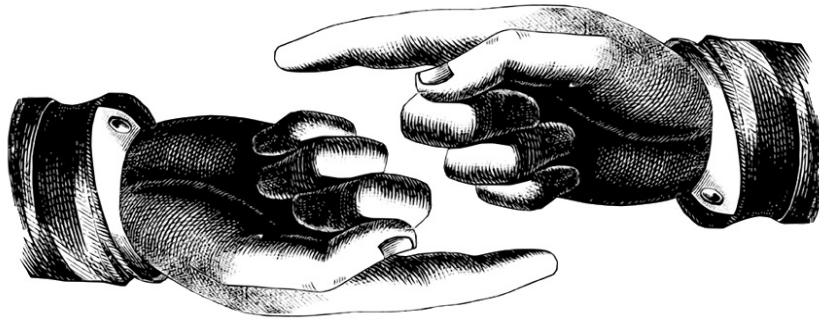


LE CABINET D'HYPNOSE

HYPNOLETTOR 12/18

LES (NON) CHOIX.



Toute la vie est une affaire de choix. Cela commence par : "la tétine ou le téton ?" et cela s'achève par : "le chêne ou le sapin ?"
[Pierre DESPROGES]

Des petites décisions du quotidien aux grandes résolutions qui peuvent tout bouleverser, la vie n'est qu'une succession de choix à faire. Tant et si bien que, parfois, noyés sous des flots de possibilités, nous n'arrivons plus à savoir ce qui est bon ou pas pour nous. Nous pouvons avoir l'impression de passer notre vie entière à devoir faire des choix, à décider. Depuis les yaourts au rayon frais du supermarché jusqu'aux éléments majeurs de notre existence, comme la personne avec laquelle nous vivons, l'emploi que nous acceptons ou refusons, la conception d'un enfant, l'achat d'un logement remboursable sur quinze ou vingt-cinq ans et d'une foule d'autres choses plus ou moins importantes.

La prise de décision est incontournable. Chaque jour, nous y sommes confrontés, et si certains parviennent à trancher facilement, d'autres retournent le problème durant des heures, voire des jours, avant de parvenir enfin à un semblant de décision. Concevez alors l'hésitation et le non choix comme deux

décisions avec une vraie prise de position. Si je décide de ne pas choisir, c'est que j'opte pour ne pas me positionner.

Aussi, de nombreuses décisions importantes sont influencées par des facteurs non rationnels. Notre sphère émotionnelle est en grande partie responsable des (non) choix que nous faisons. Encore faut-il être au clair avec ce que nous ressentons pour opter pour le choix le plus juste !

Antonio R. Damasio, neurologue, psychologue et professeur en neurosciences, s'est rendu compte que dans la prise de décision, le néocortex (cerveau logique et siège de la raison) consulte le cerveau limbique (siège de la mémoire et des émotions) et active un circuit entre le lobe préfrontal et l'amygdale (noyau qui gère l'anxiété et la peur) pour relier la situation actuelle à des situations passées. Le rationnel va chercher un contenu affectif dont il se nourrit pour décider. Or il s'avère que ce tandem joue un rôle de premier ordre et apporte une pertinence à la réflexion. Autres éléments que ce chercheur a mis en évidence : les émotions et le corps sensible impactent la décision humaine. Quand vous décidez, vos "tripes" vous guident intrinsèquement, que vous le vouliez ou non car nos émotions passent par le corps, il se souvient et donne son avis.

Nos expériences passées conditionnent donc nos choix. Leurs empreintes laissent des traces amnésiques indélébiles dans notre cerveau et agissent comme des signaux inhibiteurs d'allant, de courage, de culot, voire d'inconscience. Le souvenir d'une expérience désastreuse, peut nous empêcher d'agir en situation similaire. À vouloir privilégier la raison à tout prix en croyant bien faire, nous loupons quelque chose et faisons à côté. Nos choix ne sont jamais aussi objectifs que nous voulons bien l'imaginer et notre part inconsciente vient quoiqu'il en soit perturber et changer la donne. De quoi mettre le doute sur la notion du libre arbitre, n'est ce pas !

Une étude de l'université de la Colombie-Britannique pointe l'action de la dopamine (neuromédiateur du plaisir) qui jouerait un rôle majeur face à une situation risquée associée à une récompense. Notre cerveau met à jour constamment sa façon de calculer les risques et les récompenses selon nos expériences précédentes, en gardant un score interne des gains et des pertes. Ici la dopamine est un acteur important dans ce processus et influence nos choix quotidiens. L'étonnante complexité de la prise de décision s'orchestre également autour de l'éternel joute intérieure, celle du "il faut" contre celle du "j'ai envie" et se joue comme une valse à deux temps entre principe de réalité et principe de plaisir. Ce dernier finissant souvent par l'emporter puisque l'humain est doté d'un programme biologique de survie qui lui fait fuir le stress et chercher en priorité hédonisme et plaisir. Voici pourquoi parfois nous sommes pris de procrastination et remettons à plus tard ce que nous n'aimons pas faire.

Deux mots sur l'hédonisme qui est cette doctrine philosophique considérant le plaisir comme un bien essentiel, un but de l'existence, et qui fait de sa recherche le mobile principal de l'activité humaine et l'évitement de la souffrance. Il constitue un moteur irrépressible qui pèserait fortement dans nos choix. Ce concept moral qu'est l'hédonisme favoriserait ainsi l'augmentation de la dopamine.

"Le meilleur moment de l'amour c'est quand on monte l'escalier." [Georges Clémenceau]

Maximiser ses choix c'est aussi maximiser son plaisir par des comportements d'évitement vis à vis de potentiels désagréments et ce plaisir attendu et surtout différé est plus fort et plus attrayant que le plaisir instantané. En effet faire un choix c'est concevoir le résultat de celui-ci et influence alors notre cerveau à anticiper le bénéfice.

"Il y a deux tragédies dans la vie : l'une est de ne pas satisfaire son désir et l'autre de le satisfaire." [Oscar WILDE]

En hypnose Ericksonienne, le processus de prise de décision ou l'absence de décision est intimement lié aux croyances et aux valeurs d'un individu. S'il s'avère qu'à ces registres se trouvent des conflits comme des valeurs fortes qui s'opposent, alors l'individu reste dans l'incertitude à prendre un cap, une direction. Alors une interrogation centrée sur ce qui est important et prioritaire dans sa vie du moment peut favoriser une prise de position, un choix.

L'hypnose peut mettre en évidence ce qui n'est pas visible consciemment dans un contexte où un choix doit être acté. En accédant au subconscient, on rentre en contact avec des informations non disponibles en tant normal et pourtant sous-jacentes dans la prise de décision. C'est en prenant du recul, en considérant l'écoute émotionnelle et en se dégageant de tout frein conscient (comme des croyances limitantes) que l'on fait les choix stratégiques les plus pertinents.

Voilà, une nouvelle année va débiter dans quelques jours et si vous êtes coutumier(e) de cette tradition que sont les bonnes résolutions alors c'est le moment de faire un choix réaliste objectivable et mesurable. Arrêter, modifier ou renforcer un comportement, une attitude ou un état d'être ou réitérer la bonne résolution échue de l'année précédente va inéluctablement passer par des prises de décisions et des choix.

Possible que cette HYPNOLETTER vous éclaire différemment mais s'il ne se passe rien de changeant, soyez patient(e) car j'ai l'intention de faire un atelier autour de ce thème en début d'année.

En attendant, belles fêtes de fin d'années.

Sébastien O.

www.hypnosite.fr