



Docteur
Cornelia GAUTHIER
Médecin
Psychosomaticienne

**Chacun d'entre nous
est un être émotionnel
dès son premier jour !**





Chacun d'entre nous est un être émotionnel dès son premier jour !

- *Vraiment ?*
- *En es-tu sûr ?*
- *Pourtant, lorsque l'on observe un nouveau-né, il ne se passe pas grand-chose. Il semble regarder dans le vide ou alors il dort. Et surtout, il crie beaucoup et trop longtemps pour nos oreilles. Où sont les émotions dans tout ça ?*

Je suis d'accord avec vous, ce n'est pas évident à comprendre car nous ne nous souvenons pas de nos premiers jours de vie. Et pourtant, nous les avons bien vécus ! Chaque sensation, agréable ou désagréable, a été **enregistrée** dans notre disque dur (je veux dire notre psychisme), car c'est ainsi que c'est prévu que nous apprenions le monde. Ce sont tous ces moments vécus, heureux ou horribles, qui détermineront le « terrain » dans lequel nous nous développerons.

La gestion des émotions, ce sera pour plus tard

Nous ne nous souvenons pas de nos premières années car notre mental n'était pas encore suffisamment actif. Mais justement, les émotions ne sont pas mentales ! Elles sont des manifestations psychosomatiques dont le ressenti est avant tout corporel. Elles s'inscrivent donc en nous par la **mémoire du corps**. Mais ça, c'est tout un chapitre. Je vous l'expliquerai plus tard, c'est promis !

L'autre point important, c'est qu'à l'aube de notre vie, nous sommes encore limités dans l'**expression** de nos émotions. A ce stade-là, les réactions sont globales. C'est la loi du tout ou rien. Il nous manque encore la subtilité et surtout la **capacité de gérer** tout ça.

Alors reprenons depuis le début.

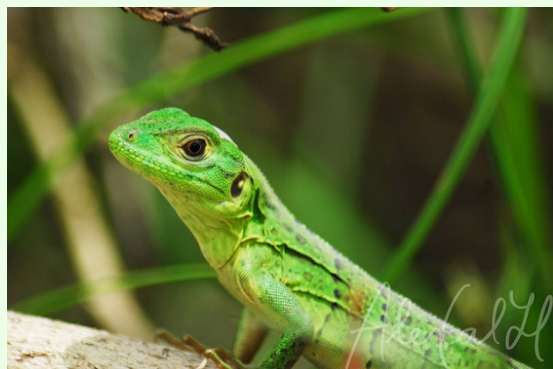


Figure 1 : Alex Calderon

Lorsque nous sommes nés, notre cerveau ne pesait que 350 grammes. C'est tout petit ! Il assurait avant tout la survie : manger, boire, respirer, éliminer. Sa partie la plus performante était ce que l'on appelle le **cerveau reptilien** (eh oui !). Selon la **phylogénèse**¹, nous l'avons hérité de nos ancêtres les reptiles.

¹ Phylogénèse : c'est l'histoire évolutive d'une espèce



- *Je ne savais pas que nous descendions des reptiles. Ça, c'est une première ! Je croyais que nous descendons du singe.*

Oui, ça paraît étrange, mais on observe que chaque embryon repasse lui-même à toute vitesse par tous les stades évolutifs de la création. Les reptiles... c'était avant l'arrivée des mammifères. En effet, les reptiles ne sont pas capables d'émotions (bien que l'on parle d'une larme de crocodile !) Notamment, ils ne s'occupent pas de leurs œufs.

C'est pourquoi la Nature a voulu rendre les choses un peu plus vivantes. Ainsi, elle a créé des êtres qui allaient dorénavant porter leurs œufs dans leur ventre. Comme nous pouvons nous en douter, ce sont les mammifères.

Mais immédiatement se posait un problème avec ce nouveau système de procréation. Si l'on ne palliait pas ça immédiatement, les bébés se développeraient tellement bien dans ces ventres douilletts, qu'ils risqueraient de devenir trop gros avant d'être expulsés du giron maternel !!!

La Nature n'a alors eu qu'une seule solution : faire accoucher ces bébés dès qu'ils seraient suffisamment viables. Le plus vite possible, donc, c'est-à-dire vingt mois de gestation pour les éléphanteaux et neufs mois pour nos bébés.

Un cerveau très immature

Cela impliquait de mettre au monde des êtres très immatures dont il faudrait dorénavant s'occuper. C'est ainsi que s'est développé un **deuxième cerveau** qui envelopperait le reptilien à l'image d'un fruit : le noyau au milieu et la pulpe charnue et douce autour. Ce deuxième cerveau est constitué de plusieurs parties distinctes qui, toutes ensemble, constituent le **Système Limbique**.

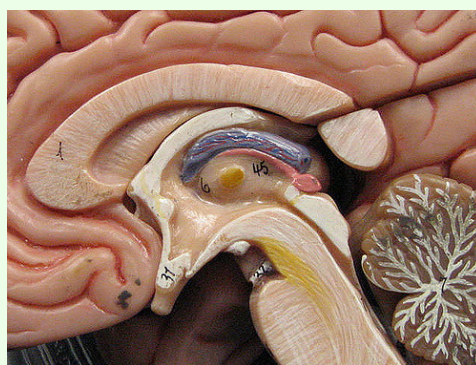


Figure 2 : GreenFlames09

C'est ainsi qu'est née notre partie empathique et maternante de mammifère. Notre vie émotionnelle dépend donc premièrement du système limbique.

- *Premièrement ?*



Oui, car une autre partie émotionnelle viendra plus tard se rajouter dans notre **lobe préfrontal** (notamment dans le cortex orbitofrontal et le cortex cingulaire antérieur). C'est dans cette partie-là du cerveau que se construira dorénavant notre maturité. C'est le lobe préfrontal qui permet la gestion des émotions. Mais pour cela, il faudra qu'il s'expande beaucoup. Il faudra patienter et beaucoup s'exercer car cela prend vingt-cinq ans à notre cerveau pour devenir adulte !

Plus tard dans l'évolution, la Nature a donc rajouté un troisième cerveau, dont le lobe préfrontal fait partie. Il est venu envelopper les deux autres à l'image des poupées russes : ce sera le **Cortex**. Mais ça, c'est une autre histoire. Je vous la raconterai aussi un jour.

Le système émotionnel du nouveau-né

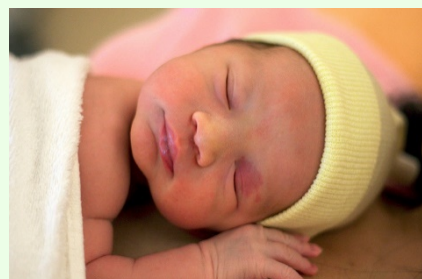
Dans la mesure où l'être humain est un mammifère, il naît donc avec un système limbique intégré. Mais ce n'est qu'une ébauche bien sûr. 350 grammes, c'est si petit. Néanmoins il existe, ce cerveau émotionnel. Mais il est brut de décoffrage. Alors on ne peut pas lui demander l'impossible. Ce n'est qu'en **s'exerçant** dans tous les domaines, et grâce aux processus des **répétitions**, que progressivement il apprendra tout ce qu'il sait aujourd'hui, devenu adulte.

Mais revenons au nouveau-né. Dans le début de sa vie, la première émotion la plus visitée est sans doute la **peur**. Car tout est nouveau pour le bébé, tout, tout, tout. C'est la « terra incognita ». Il n'a plus un seul repère, pas un seul. C'est effrayant !

Alors le nourrisson hurle à peine il est réveillé. Et pendant ses trois premiers mois, il sera fréquemment **inconsolable**. Cela signifie que même lorsque l'on viendra le prendre dans les bras quand il pleure, souvent, il ne s'arrêtera pas. Parfois, il hurlera même de plus en plus fort. Il faut comprendre qu'à cet âge-là, les cris sont son seul moyen d'expression.

Mais les bébés mettent nos nerfs et nos oreilles à rude épreuve ! C'est ce qui déstabilise tellement les nouveaux parents qui ont alors l'impression d'être de mauvais parents. Pendant la grossesse, ils avaient imaginé que tous les bébés du monde pleureraient, sauf le leur, tellement ils seraient à son écoute. Et voilà que ça ne marche pas !

Des « fœtus dehors »



C'est normal, les nouveau-nés ne sont pas finis. Comme le dit le **Dr Philippe Grandsenne**², ce sont des « fœtus dehors ».

Figure 3: Joshua Rappeneker

² Dr Philippe Grandsenne, *Bébé, dis-moi qui tu es*



Pendant neuf mois ils avaient été des « fœtus dedans ». Et maintenant, même nés, ils seront quand même encore des « fœtus » pendant les trois prochains mois. Ce terme décrit cette totale dépendance qu'ils ont des autres pour leur subsistance et leur survie. Mais ils se comporteront comme des fœtus effrayés, privés de leur milieu ambiant. Ce ne seront pas encore des bébés souriants. Cela, c'est pour plus tard.

- *Trois mois c'est long, me direz-vous.*

- *Eh oui, et c'est court aussi.*

Rappelons-nous la notion de l'immaturation du cerveau à la naissance. En effet, si l'on voulait que le bébé naisse calme et souriant, il faudrait qu'il reste au moins encore trois mois de plus dans le ventre de sa maman, le temps de mettre en place les principaux câblages. Mais sa tête serait devenue si grosse qu'il ne pourrait plus traverser le canal étroit du bassin de sa mère. Naître immature est donc une nécessité vitale !

Le bébé humain est le plus immature de tous les bébés. Mais c'est normal, car notre cerveau est tellement plus complexe que celui des autres mammifères. Ainsi, il nécessite beaucoup plus de temps pour être réglé dans tous les détails.

Ses hautes performances futures ont un coût : **c'est le temps**. Il faut laisser du temps au temps, comme on le dit si justement.

Une transition sans pitié

Alors voici que subitement son monde aquatique si confortable disparaît. Vu le l'extérieur, on appelle cela sans émotions « la perte des eaux ». C'est un phénomène banal et naturel, en somme.

Mais cela dépend pour qui !

Pendant des heures, le fœtus est contraint par des forces tellement puissantes, auxquelles il ne peut pas s'opposer, à passer très douloureusement à travers un passage hostile. Il ne sait même pas que cela va s'arrêter une fois. Alors il a peur, Peur, PEUR.

Et il voudrait crier pour évacuer ces tensions. Mais il ne peut pas, car pour crier, il faut remplir ses poumons d'air. Et il ne peut pas les remplir.

Il est donc obligé de subir tout cela. C'est pourquoi il se met à stresser horriblement. Lorsqu'il naît enfin, on peut mesurer dans le sang de son cordon ombilical, que son taux de cortisol, l'hormone de stress, est 20 fois supérieur à celui d'un adulte stressé. C'est peu dire !

La naissance est notre première mort

La naissance est donc une mort ! Cet oxymoron traduit l'enfer dans lequel le fœtus est précipité par le fait de naître. Le monde aquatique est devenu terrestre. La douceur de l'eau qui l'entourait s'est changé en solidité ou dureté du lit ou du maxi cosy, le chaud s'est



transformé en froid, l'obscurité en lumière, le silence en bruit, sa souplesse en spasticité, le réconfort en inconfort, et tant d'autres choses encore. Il y a bien de quoi paniquer.

Pendant les deux à trois premiers jours il est tellement sonné par ce qu'il vient de vivre, qu'il va dormir 22h/24.

Mais ensuite, il se mettra à crier, un minimum de 2h par jour et surtout dans la soirée, lorsque tout le monde est fatigué. Maintenant qu'il peut enfin remplir ses poumons, il va pleurer sa naissance pendant trois longs mois, ceux-là même qu'il aurait dû encore passer dans le ventre maternel. Vous l'aurez compris : **le nouveau-né est en deuil !**

Nous l'avons oublié, mais pourtant, c'est ce qui est arrivé à chacun d'entre nous, les amis ! A moi, à vous, à nos enfants.

Et « l'éducation » commence tout de suite

Les plus chanceux parmi nous qui ont été pris dans les bras avec patience et douceur, vont pouvoir se sentir en sécurité, en confiance. Ils s'épanouiront alors comme une fleur. Ce seront des bébés calmes et joyeux. Ce sont des miraculés de la Vie. Ils ont passé entre les gouttes on ne sait pas comment ni pourquoi. Cependant, ils sont une minorité.

Mais les autres, nous autres ?

Depuis des siècles, les adultes désarmés devant les cris des bébés ont décidé qu'il fallait nous laisser pleurer, sinon nous deviendrions capricieux ! A cette période « reptilienne » où le nouveau-né ressemble encore plutôt à un lézard, il n'a pas encore les connections suffisantes pour faire des caprices. Pour cela, il faudrait un minimum de mémoire et la capacité intellectuelle de faire les liens entre les causes et les conséquences. Mais un nouveau-né n'a encore aucun de ces équipements. **Un lézard peut-il faire des caprices ?**

C'est pourtant ce que de si nombreux éducateurs et spécialistes ont affirmés pendant trop longtemps. Voilà une aberration de pensée qui mériterait le **Prix Nobel de l'Horreur**. C'est pourtant bien ce qui nous est arrivé, à nous les bébés humains, faute à cette tradition malheureuse qui se transmet depuis des générations et des générations.

Pour couronner le tout, le fait de ne pas être secourus lorsque nous avons demandé de l'aide, nous a rajouté la sensation insupportable d'être **seul au monde**. La solitude en plus. Il ne manquait que ça !

Malheureusement, les doléances ne sont pas finies, car lorsque nous avons faim, les adultes ont décidé que nous devons attendre l'heure de la prochaine tétée. Mais lorsque nous avons assez mangé, ils nous forçaient à avaler la ration qu'ils avaient déterminée comme étant la bonne. Décidément ! Rien n'est simple.

Sans parler des bébés que l'on terrorise par nos cris, ceux qui sont secoués, parfois battus.

La peur est une bloqueuse d'émotions !



Cela va durablement compliquer la vie de ces nouveaux petits habitants de la terre.

Mettre des mots sur des maux

En évoquant ces bugs de pensées et de contradictions, je n'ai pourtant pas l'intention de montrer les parents du doigt, car chacun a cru ou croit faire de son mieux, selon les enseignements qu'il a reçus ou non. Mais il faut tout de **même mettre des mots sur des maux** pour que les choses changent.

Ce bref retour en arrière dans notre histoire personnelle nous permet au moins de comprendre et d'expliquer, en partie, pourquoi la plupart d'entre nous ressentons un mal-être tout au fond de nous, mal-être que nous essayons d'étouffer par toutes sortes de distractions et trop de travail.

Cela nous aidera aussi à mieux accepter les cris incessants de notre petit trésor et de patienter 100 jours, comme le dit si bien le Dr Grandsenne. Car passé ce cap difficile, nous aurons droit au regard et aux sourires si émouvants de notre bébé, celui que nous avons rêvé.

100 jours ? Une année ?

Oui, 100 jours, c'est le temps nécessaire pour que le « fœtus dehors » devienne enfin un bébé. Même s'il n'y paraît pas, durant chaque minute de ces 100 jours, il se passe d'infinies choses dans son petit cerveau. Ce ne sont pas moins de **quelques centaines de milliers de nouvelles connections** neuronales par seconde qui sont créées. Vous vous rendez compte de ce que cela représente ? Non, c'est impossible à imaginer, mais c'est hallucinant !

Ainsi, notre cerveau se développe à toute vitesse par un processus de **neurogenèse**³ et de **synaptogenèse**⁴ incroyable. En une année, notre petit cerveau a triplé de poids et de volume. Et son système limbique aussi ! Chaque jour, des nouveaux circuits neuronaux se sont réorganisés. C'est ce qu'on appelle la **neuroplasticité**⁵. C'est un miracle sans cesse renouvelé.

Un panel d'émotions

C'est ainsi qu'une nouvelle émotion va progressivement remplacer la peur. **C'est la joie** ! Bientôt, le bébé va découvrir le bonheur de rire aux éclats. Et nous aussi. C'est tellement craquant !



Figure 4: Oleg Sidorenko

³ Neurogenèse : création de nouveaux neurones

⁴ Synaptogenèse : créations de nouvelles connections entre les neurones

⁵ Neuroplasticité : remodelage et réorganisation du cerveau



La peur, la tristesse, la colère, le dégoût et la JOIE font partie de notre équipement de survie. On les appelle les **émotions primaires**. Elles seront ensuite nuancées par les **émotions secondaires**. Je vous expliquerai tout ça en détails dans mes blogs et dans mes vidéos.

Et si nous faisons partie de ceux qui ont imposé les horaires et la solitude à leurs bébés, ou ceux qui ont crié sur leurs petits ou qui les ont même secoués ou battus, si nous avons des regrets et des sentiments de culpabilité, nous allons devoir apprendre la difficile tâche de **nous le pardonner à nous-même**, car nous ne savons pas comment faire autrement. C'est évident que si nous avons eu les connaissances et les outils pour le faire, nous l'aurions fait.

Mon travail sur Internet

Tout mon travail thérapeutique, mes blogs, mes vidéos, mes livres sont là pour vous aider à réussir aussi bien que possible votre métier de parents. En effet, c'est le seul métier pour lequel il ne faut pas faire d'études, ni obtenir un diplôme. C'est incroyable, car c'est pourtant le plus difficile de tous : des nouvelles vies nous sont confiées alors que nous n'en connaissons même pas le fonctionnement. Les enfants nous sont livrés sans le mode d'emploi !

Alors nous sommes obligés de bricoler. Nous nous exerçons avec notre premier enfant, nous nous améliorons avec le deuxième et nous devenons des experts à partir du troisième. Finalement, nous devenons doux et patients lorsque nous devenons des grands-parents. C'est donc un système hautement **contre-productif** et toxique. Sans le vouloir, nous abîmons le système émotionnel de nos enfants, qui abîmeront le système émotionnel de leurs enfants, and so on ! C'est le cercle vicieux des incompétences qui entraînent la violence et celui de la violence qui entraîne des incompétences, engrenage malheureux dont l'humanité peine à sortir.

C'est ainsi parce que la société part d'un principe faux, qui est que *nous savons comment nous y prendre* **par le simple fait d'être devenus parents**. Or, la réalité nous démontre tous les jours **le contraire**. Beaucoup d'enfants sont humiliés, frappés et battus. Ne serait-ce qu'en France, deux enfants meurent chaque jour sous les coups de leurs parents.

- *Sommes-nous donc si dégénérés ?*
- *Non, nous sommes démunis !*

Je ferai de mon mieux, dans les années qui suivent, pour partager avec vous mes connaissances, ma passion pour l'être vivant, mon savoir-faire, acquis après 36 ans de maman, 7 ans de grand-maman, 35 ans de médecin, 15 ans de psychosomaticienne et 20 ans de recherches dans le domaine émotionnel.

Je suis aussi l'auteur de « **Sommes-nous tous des abusés ?** » et « **Victime ? Non merci !** » ainsi que d'un troisième ouvrage paru en 2018, intitulé « **Comment accueillir mon bébé avec douceur et bonheur** ».



La connaissance est le meilleur antidote à la violence, j'en suis convaincue. C'est pour cela que j'œuvre tous les jours de ma vie, autant qu'il m'est possible, à aider à la prise de conscience collective de cette **violence éducative ordinaire**, c'est-à-dire, celle que tout le monde pratique **sans s'en rendre compte**.

Je veux croire à tout notre potentiel de pouvoir faire autrement. Le jour où **chaque enfant** sur cette terre aura grandi dans l'amour, le respect et les limites bienveillantes, il y aura enfin la paix sur la terre.



Figure 5: Ryan Taylor

Suis-je utopiste ? L'avenir le dira. En attendant, j'y travaille dans mon humble mesure.

Je vous souhaite la bienvenue dans mon monde de recherches, dans les profondeurs de l'âme et dans le regard de celui qui accueille l'autre dans l'amour universel.

J'espère que vous ferez de belles découvertes pour votre bonheur et celui de ceux qui vous entourent.

Je vous adresse, à chacun, mes meilleurs messages et vous dis à bientôt, dans vos commentaires, Cornelia

*PS : Vous trouverez aussi des **vidéos** sur les émotions et les blocages émotionnels sur ma chaîne You Tube, en cliquant sur Cornelia Gauthier*

Venez aussi me retrouver sur mon **blog** :

www.raconte-moi-un-enfant.com



ainsi que sur ma page Facebook

www.facebook.com/raconte-moi-un-enfant

où je publie quotidiennement l'une de mes citations préférées, illustrées magnifiquement par des artistes photographes. Venez-vous y ressourcer !