



LA VIOLENCE INSOUCIANTE ORDINAIRE, C'EST QUOI ?





*J'ai le plaisir de vous proposer la lecture de deux textes en avant-première de mon prochain livre qui sera publié en 2017 et qui est intitulé « **Élever nos enfants avec bonheur et bienveillance** ».*



Je vous souhaite une bonne lecture !

Cornelia Gauthier



QU'EST-CE QUE LA VIOLENCE INSOUCIANTE ORDINAIRE ?

- Tiens, c'est quoi ce terme ? La violence **insouciante** ordinaire ? Jamais entendu ça !
- C'est normal, je viens de l'inventer.

En effet, les violences décrites ci-dessous n'ont rien d'éducatif, ou alors, de très loin. Mais elles relèvent plutôt du manque de prise de conscience parentale, de la question que l'on ne s'était pas encore posée ou à laquelle on n'avait pas trouvé de réponse. Je n'aurai pas la prétention d'y répondre, mais plutôt de vous emmener dans la réflexion, en affirmant néanmoins une seule chose : les cerveaux de nos enfants ainsi que leur fonctionnement ne peuvent pas être comparés aux nôtres, car ils sont encore immatures.

La violence insouciante ordinaire (VIO) consiste en actes et mots faits et dits « en l'air », de façon irréfléchie, par les adultes à des enfants, qui ne sont pas encore capables de faire la « part des choses ». Comme la VEO décrite dans le chapitre précédent, elle est décrite comme ordinaire, parce qu'elle est pratiquée tous les jours par presque tout le monde. Les adultes parlent, disent des bêtises et les enfants, dans toute leur naïveté, les croient. Les dégâts sont plus importants qu'on ne le pense.

La violence insouciante comporte plusieurs facettes, que ce soit celle des « douces violences » (Voir p...), les expériences traumatisantes des déguisements, la lecture de contes terrifiants ou le visionnement de films « pour enfants » qui contiennent, pour la plupart, des scènes de violences inutiles et délétères. Ces différents aspects ont en commun la méconnaissance et l'insouciance des parents, lesquels confondent leurs ressentis et envies avec ceux de leurs enfants. Ils en sous-estiment aussi l'impact sur le psychisme de leurs tout-petits.

Les douces violences

*Comment une violence peut-elle être douce ? De même que l'**oxymoron*** qui les définit, il y a deux forces opposées qui se percutent dans les situations de douces violences. La force de l'oxymoron est justement de nous interpeler sur la dualité d'une même situation, de nous obliger à réfléchir aux messages que ces deux mots associés véhiculent. Les douces violences sont le résultat d'un manque de réflexion ou d'une trop grande banalisation des faits et gestes de l'adulte. Celui qui ne « tourne pas sept fois sa langue dans sa bouche » avant de parler, est loin d'imaginer l'importance de leurs répercussions perturbantes sur le vécu de l'enfant perturbé.*

A moins d'y être particulièrement sensibilisés, même bien intentionnés, nous commettons tous occasionnellement des douces violences envers les petits enfants. Celles-ci se situent entre la méconnaissance des stades de développement de l'enfant, les minimisations, les mauvaises habitudes, les négligences et parfois les dérives. Elles s'émaillent au cours de la journée par de brefs instants où l'adulte n'est plus en lien avec l'enfant. Les douces violences consistent en jugements, comparaisons, moqueries, chantages, a priori ou gestes imprévisibles qui passent inaperçus pour l'adulte, mais qui



atteignent l'enfant et l'handicapé. Il arrive aussi qu'elles relèvent de la pure bêtise. Par exemple, lorsqu'on dit à un enfant : « Beurk, tu pues ! Tu as encore fait caca ! ». La bêtise peut même être doublée d'une violence inconsciente, à l'origine de phrases assassines. Celles-ci laissent des marques indélébiles dans le psychisme de l'enfant et de l'adulte qu'il deviendra. Ainsi, le grand-père de Nicolas lui avait-il dit, en lui tapotant d'un petit geste amical sur l'épaule : « T'es pas beau, mais je t'aime quand même ! » Ces phrases sont des saboteuses à vie.

La plupart du temps, les douces violences se glissent tout doucement dans des habitudes, des modes de fonctionnements irréfléchis. Elles sont surtout le fait de répétitions de situations que nous avons nous-mêmes subies lorsque nous étions enfants. Nos cellules s'en souviennent. Des circuits neuronaux se sont ainsi créés, nous incitant à penser et à agir de manière automatisée au quotidien.

Beaucoup de douces violences tournent autour de la nourriture. Elles véhiculent de nombreux chantages, des tentatives de diversion, des menaces et des récompenses. Pourquoi vouloir récompenser un enfant pour quelque chose de normal ou au contraire, le punir s'il n'a pas faim ? Aurions-nous l'idée de le punir s'il est enrhumé ?

La contrainte, même douce, ne paie pas. Dans une étude faite sur le comportement alimentaire, un nouvel aliment avait été proposé à deux groupes d'enfants. Ceux du premier groupe recevaient une récompense s'ils goûtaient à ce nouvel aliment. Ceux du deuxième groupe étaient libres d'en manger ou non. Après quelques jours, on observa que les enfants du deuxième groupe le mangeaient plus facilement et plus volontiers.

Les contes merveilleux ?

Les contes ne sont pas faits pour endormir les enfants, mais pour réveiller les adultes

Anonyme

Les contes de Perrault ont été écrits à la fin des années 1690, en réaction au manque de sentimentalisme du Moyen Age, mais également pour passer des leçons de morale aux adultes. Perrault n'avait pas écrit pour les enfants.

Mais il suffit qu'un auteur utilise un animal ou un pauvre enfant pour illustrer son message, que les adultes interprètent aussitôt qu'il est destiné aux enfants. On amputa simplement ces contes de la leçon de morale, pour les servir aux enfants.

Mais quels messages sont-ils véhiculés par ces contes ?

Est-ce anodin que les pauvres filles soient toujours sauvées que par un prince charmant, qu'ils furent heureux et qu'ils eurent beaucoup d'enfants, que la pauvre Peau d'âne soit censée être sacrifiée sur l'autel de l'inceste, que les parents pauvres du Petit Poucet n'hésitent pas à se débarrasser de leurs enfants, que les mères sont aussi imprudentes que celle du Petit Chaperon rouge, que les femmes doivent se soumettre à leur mari si elles ne veulent pas être égorgées par Barbe bleu ?

Est-ce que ce sont-là de douces violences ou carrément de violentes violences ?

150 ans après Perrault, ce furent les frères Grimm qui adaptèrent certains de ces contes et en inventèrent toute une série. Ceux-ci étaient, cette fois, destinés aux enfants, mais les messages n'étaient



pas vraiment plus heureux. Pour preuve, lisez celui de la Jeune fille sans mains ou celle de l'Os chanteur. Effrayant ! On ne les raconte plus. Eh bien tant mieux ! Mais ils sont représentatifs de l'esprit qui animait les frères Grimm. Ils témoignent aussi de l'esprit de l'époque, au vu du succès qu'ils ont eu. Même le sympathique conte des musiciens de Brême commence par la pire trahison, celle du paysan qui veut tuer son âne qui s'est mis à son service sa vie durant. Douces violences ou violentes violences ?

Un autre fameux conteur fut le danois Andersen. Il écrivit beaucoup de contes aussi différents que celui du Rossignol qui parle de la valeur du cœur, que du Vilain petit canard qui devient un cygne dans un poulailler, mais qui fut rejeté par sa mère à cause de sa différence, ou encore de l'horreur de la solitude de la Petite fille aux allumettes qui meurt de froid pendant la nuit.

Il y a à boire et à manger dans les contes.

- « Les contes sont écrits pour faire rêver les enfants ! » disent les adultes. S'agit-il de rêves ou de cauchemars ?

- « Mais les enfants adorent avoir peur ! ». Ah bon ?

Ne serait-ce pas plutôt qu'ils adorent être réconfortés d'avoir eu si peur, à la première lecture ?

Car il ne faut pas oublier que c'est la première écoute qui est la pire, puisqu'elle perd de sa virulence au fur et à mesure des répétitions, grâce au phénomène de l'habituation. Très vite, l'enfant n'a plus peur. Mais il se laisse bercer par la répétition. L'enfant aime la répétition car c'est ainsi qu'il apprend. Mais c'est aussi ainsi qu'il se sécurise, par les repères qui sont immuables. Il faut toujours lire exactement les mêmes mots, sinon, il est déstabilisé.

Mais que penser de la répétition d'idées abominables qu'on leur répète encore et encore, horreurs que sans le vouloir on leur martèle en tête. Ont-elles vraiment si peu d'impact sur le psychisme de nos tout-petits, tout grand ouvert sur l'histoire du soir, comme une antenne ? Du moment que c'est la répétition qui compte, ne pourrait-on pas leur raconter des belles histoires ?

- « Il faut que les enfants apprennent à apprivoiser la peur ! » répondent les adultes. Et si on remplaçait le système de la peur par celui de la confiance et du sentiment de sécurité ? Qui sera plus fort dans sa vie ? Celui à qui l'on a instillé la peur dans son « disque dur » depuis tout petit, ou celui qui a développé une solide base de sécurité affective ?

Tout doit être repensé dans ce que nous racontons à nos enfants. Il faut relire ces contes d'un œil neuf et se dire qu'ils appartiennent à une autre époque. Il y a tellement de belles histoires écrites pour nos enfants. Mais cela demande un peu de recherche.

L'impact violent de certains dessins animés.

Ecoutons Danielle Rapoport, qui a passé sa vie à travailler pour l'enfance et qui est à la base du concept de la bienveillance : « Déjà en crèche, on propose des films comme le Roi Lion, Bambi, Blanche-Neige, dans lesquels Walt Disney a déversé toutes les terreurs et les souffrances de sa petite enfance, où l'un des parents est toujours mort et où l'abandon des petits héros et leurs sentiments de solitude sont particulièrement angoissants. Au nom d'une justification psychanalytique des contes de fées pour un âge beaucoup plus tardif, on maltraite ainsi l'enfant, plus jeune encore, très impressionnable... Il faut arrêter de leur montrer le roi lion à trois ans alors que le père meurt. C'est possible après 7 ans, pas avant ! ». Ouf ! Elle l'a dit.



- « Mais ils adorent ça » *lui répondent les parents en chœur.* « Ils font d'horribles crises lorsqu'on coupe ces scènes violentes ».

C'est vrai, on pourrait s'y méprendre. Et c'est d'ailleurs ce qui se passe. Car on n'a pas enseigné aux parents les stades successifs du développement du cerveau de leurs enfants. A moins d'avoir spécialement planché sur le sujet, comment pourraient-ils le savoir ! En raison de l'immaturation du cerveau, il faut avoir atteint l'âge de raison (7ans environ) pour pouvoir commencer à relativiser les choses. Et encore ! Il faut un minimum de développement du lobe préfrontal (Voir p...).

L'impact de l'image, par écran interposé, est bien plus fort que celui de l'image sur papier. Il y a la vitesse des images, les couleurs, les musiques d'accompagnement qui percutent nos cerveaux de plein fouet. L'écran crée un effet d'hypnose instantané, chez nous adultes, également. Nous restons aussi les yeux plantés sur nos écrans alors que les images nous insupportent. La fascination de l'image en mouvement nous fait perdre instantanément notre liberté de ne pas la regarder. D'autant plus en ce qui concerne nos tout petits.

C'est donc à l'argument « ils adorent ça » que Danielle Rapoport répond que « c'est une impression que nous avons. La réalité, c'est qu'ils sont fascinés et scotchés à leurs écrans par une tentative de maîtriser leur sentiment d'impuissance devant ce qui est incontrôlable ». Elle rajoute : « La bienveillance, c'est aussi respecter les stades de leur développement émotionnel, propres à chaque âge, qui permettra d'accéder progressivement à la compréhension des diverses situations ».

La fascination du petit enfant devant l'écran lui fait tout prendre au 1^{er} degré, la violence aussi !

Il y a un problème particulier avec les films de Wald Disney. Alors qu'ils sont spécifiquement prévus pour les enfants, ils contiennent tous des scènes de violences extrêmes qui percutent les cerveaux de nos tout petits de plein fouet. Il y a un effet pervers dans les films de Wald Disney. Ils sont merveilleux, relèvent d'un GRAND art, ils sont féériques. Il y a des petits animaux joyeux qui gambadent au milieu des fleurs et des papillons, tout cela accompagné d'une musique joyeuse et mélodieuse. Petits et grands, en deux temps et trois mouvements, nous sommes tous emmenés aux domaines des rêves, des beaux rêves. Nous nous prenons tout de suite au jeu, nous nous détendons, nous relaxons et sans prévenir, PAN ! La plus terrifiante des sorcières ou le pire monstre envahissent l'écran. Cela ne dure pas que quelques secondes, ce sont souvent des minutes qui deviennent invraisemblablement longues. Le petit enfant ne peut plus décoller les yeux. Il est happé dans l'horreur. C'est ce que j'appelle l'effet « Walt Disney ». Douce violence ? Non, violente violence de la part des producteurs de ces films. Espérons que leur seul motif de continuer cette violence gratuite soit celle de la loyauté envers le fondateur et non, une jouissance non avouée d'inventer l'image la plus terrifiante possible.

Mais de la part des parents ?

Il s'agit de celle dont il est question dans ce chapitre : celle de la violence insouciante ordinaire. Tout le monde emmène ses enfants voir le dernier Walt Disney qui vient de sortir. On croit, à tort, que les films de Wald Disney sont bien pour nos petits parce que justement, ce sont des films pour les enfants. On ne prête pas attention aux limites d'âge qui sont fixées à 7 ans. On y emmène déjà les bambins à l'âge de 4-5 ans. Ou bien, on se procure de DVD qu'on leur montre dans le salon familial à 2-3 ans. On veut leur faire plaisir. Et lorsque l'on se rend compte de l'horreur, c'est trop tard.

Pour garder néanmoins un bon souvenir de la sortie en famille au cinéma, on annule le souvenir traumatique. Cependant, dans les semaines qui suivent, les enfants commencent à devenir peureux ou à faire des cauchemars. La plupart du temps, personne ne fait le rapprochement entre le traumatisme



cinématographique et la survenue de cauchemars. Des années après, lors de séances de thérapie émotionnelle, ces vieux fantômes qui étaient enfouis au fond des tiroirs, font soudain irruption dans le conscient, avec toute leur acuité de violence.

Imaginons une seconde un monde merveilleux où l'on emmènerait nos petits-enfants voir ces merveilleux films, mais dépourvus de toute violence. Les chiffres d'affaires baisseraient-ils vraiment ? Un peu, peut-être, car la fascination de la violence elle-même existe. Mais quelle économie sur le plan de l'humain !

Que faire alors ?

Respecter les limites d'âge avant tout. Et encore !

Si l'on choisit tout de même de faire visionner ces films à nos enfants, il faut les prévenir de l' « effet Walt Disney ». En effet, c'est surtout l'effet de surprise qui sidère et qui crée le traumatisme. Si l'on n'a pas pu éviter cette situation et si nous sommes présents, il faut les protéger des scènes violentes, en leur mettant un petit moment les mains sur les yeux et en leur disant : « Ne regarde pas, c'est trop violent ! » Si les enfants ont vu des films violents en notre absence, il faut penser à leur demander de tout nous raconter. Tout de suite éclatés au grand jour, comme des bulles de savon, les détails horribles perdent leur pouvoir. Donnons-leur notre avis : « Oh, c'est très violent ! Ce n'est pas cool ! Ce n'est pas une jolie histoire ! ». On peut aussi leur proposer de dessiner en leur disant : « Je ne comprends pas bien, dessine-le-moi ». Et puis, on peut leur demander de trouver au moins une fin qui finit bien. S'ils n'y arrivent pas, on peut les aider.

Les violences véhiculées par les images sont autant de virus qui viennent polluer nos disques durs cérébraux. Protégeons-nous nous-mêmes, également, pour éviter de devenir des « abrutis » par ces abus quotidiens et destructeurs. Ce n'est pas impossible. Depuis une dizaine d'années, j'ai fait le choix, mûrement réfléchi, de ne plus jamais regarder le téléjournal. J'ai tenu mon engagement face à moi-même et je ne m'en porte que mieux. Et le monde continue de tourner, sans que je sois au courant du dernier carnage au prochain « flash info ». Mais cela semble tellement inconcevable pour les personnes avec qui j'en parle, qu'on me regarde, à chaque fois, comme si j'étais tombée d'une autre planète. Mais il faut être informé ! me dit-on. Vraiment ?

Pour répondre encore plus précisément à la question « que faire alors ? » :

Ne jamais faire regarder un film ou un DVD à nos enfants

avant de l'avoir visionné soi-même.

On ne peut pas faire confiance aux commerçants sur ce point-là.

- « Mais je n'ai pas que ça à faire ! Je travaille, moi. »

Si tel est la réponse, il faudrait alors repenser nos priorités.

Le père Noël.

Il plaît surtout beaucoup aux adultes. Ils le mettent à toutes les sauces : dans de nombreuses décorations de Noël, sur les emballages de cadeaux, les serviettes et les nappes en papier. Les commerçants en mettent un dans chaque magasin. Les innombrables Pères Noël sont conviés dans chaque fête de Noël de quartier ou de garderies d'enfants. Les adultes écrivent aussi beaucoup



d'histoires de Père Noël.

Ce qui est ennuyeux dans cette histoire, c'est qu'on lui prête un rôle inquiétant : celui du gentil envahisseur. En effet, il entre dans la maison pendant la nuit, en passant par la cheminée. Dans l'inconscient du petit enfant, cela peut créer de l'inquiétude, surtout tant qu'il y croit vraiment, et s'il ne possède pas une sérieuse sécurité affective. Cette idée d'irruption dans le nid familial, n'est-elle pas déjà, en elle-même, une douce violence ? On dit aussi aux enfants que le Père Noël leur apportera des cadeaux s'ils ont été très sages ? N'y a-t-il pas quelque chose d'angoissant dans le fait que quelqu'un puisse connaître nos moindres faits et gestes ?

Les parents veulent absolument que leur enfant croit au Père Noël. Pourquoi ? On ne le sait pas. Il ne faut pas désillusionner son enfant trop vite, alors on lui raconte des fadaises. Ne risque-t-il pas de se sentir trahi lorsqu'il découvrira la vérité ? Ne peut-on pas simplement lui dire que c'est une histoire ? Franchement ? En quoi cela enlèverait-il de la magie ? Imaginons :

- On va mettre les chaussures devant la cheminée et on verra demain matin, ce que le père Noël aura apporté
- Mais tu as dit que c'est une histoire !
- Eh bien oui ! On disait qu'il existe vraiment. On joue à faire semblant.
- Mais s'il y a vraiment quelque chose dans les souliers ?
- Ce sera que quelqu'un a fait semblant d'être le Père Noël.
- Mais c'est qui qui va faire semblant ?
- Eh bien c'est moi, par exemple.
- Pourquoi ?
- Pour faire un jeu, pour rigoler ensemble.

Et le lendemain matin :

- Oh ! regarde, le Père Noël a passé par là.
- ... (sourire)
- C'est sympa cette histoire, tu ne trouves pas ?
- Oh, oui !
- Eh bien, on recommencera l'année prochaine.

Pour les enfants, il n'y aura pas de problème. Par contre, avec les adultes, il ne faut pas toucher au Père Noël. Dès qu'on le remet en question, les passions s'allument. Vous pouvez vous en rendre compte devant la réaction que vous venez d'avoir vous-mêmes, en lisant les quelques lignes qui précèdent.

C'est une histoire étrange que cet amour inconditionnel des adultes pour une légende. Ils sont persuadés que leurs enfants l'adorent aussi. Et pourtant, c'est juste le contraire qui se passe. Le Père Noël terrifie les petits enfants, mais les adultes sont frappés d'une telle cécité émotionnelle dans ce domaine, qu'ils ne le voient pas. La plupart des adultes sont dans le déni. Quand un enfant manifeste une peur intense face à ce personnage, plusieurs parents restent bouche bée. Certains se fâchent, d'autres se moquent ou le culpabilisent parce qu'ils ne comprennent pas pourquoi leur enfant s'oppose au fait de s'asseoir sur les genoux du « vrai » Père Noël. L'enfant est terrifié. Il vous le montre. Il hurle.



Faites un petit test vous-mêmes : tapez sur Google les trois mots-clés : peur et Père Noël.

Lorsqu'on l'y amène de force, l'enfant subit une double violence : celle d'être confronté à ce personnage terrifiant et celle de la réaction parentale. Mais tout ça, c'est pour faire plaisir à qui ?

Il y a peu d'années, un hebdomadaire illustré avait parrainé une famille de quintuplés. Ce journal offrait généreusement aux parents les inévitables objets indispensables, dont une voiture Monospace toute neuve. Tous les quelques mois, le journal nous donnait de leurs nouvelles, doublées de photos. Lorsque les bébés furent âgés d'une année et demie, les journalistes eurent une idée géniale : ils allaient organiser une superbe fête de Noël au domicile des enfants, avec visite du père Noël en prime ! Tout le monde y mit le meilleur. On acheta un grand sapin, on fit plein de gâteaux, on habilla les bébés avec leurs habits du dimanche pour faire la photo.

Puis, les journalistes, les cameramen et les photographes envahirent l'appartement. Les enfants furent totalement déstabilisés par ce soudain ramdam. Mais au moment où le Père Noël fit son entrée, ce qui était totalement prévisible pour qui connaît le développement du cerveau, arriva : les quintuplés terrorisés se mirent à hurler de concert. Il ne fut pas possible de faire les photos. Tout le monde fut abasourdi par pareille réaction inattendue, intempestive et incontrôlable. La fête fut complètement gâchée pour tout le monde : par la terreur, pour les bébés et par la déception, pour les adultes.

Les organisateurs et les parents avaient tous été bien intentionnés, mais ils se trouvaient dans une totale méconnaissance de ce que représente le cerveau d'un bébé d'une année et demie. Rappelons-le : ils avaient 18 mois et il faut 25 ans pour former un cerveau adulte !

L'effet de terreur, produit par la confrontation subite avec celui qui paraît un « monstre » pour l'enfant, est bien la conséquence d'une grave violence commise malencontreusement à son encontre. L'adulte oublie fréquemment de se mettre dans la peau du petit enfant avec lequel il interagit. Malheureusement, des expériences aussi traumatisantes se marquent définitivement dans les petits cerveaux encore si immatures. Le Daily Mail a rencontré l'une des victimes. Stefanie Howlett déteste Noël car elle a la phobie du Père Noël. La jeune femme de 28 ans a été traumatisée durant son enfance, lorsque ses parents l'obligeaient tous les ans à s'asseoir sur les genoux du Père Noël, pour être prise en photo. Ce souvenir la hante encore toutes ces années après. En effet, Stefanie ne peut pas rester dans la même pièce ou dans le même bâtiment qu'un Père Noël, sinon elle risque de fondre en larmes. "Les films avec des Pères Noël me terrifient. Je commence à ressentir des palpitations et à paniquer". Stéphanie est très courageuse d'en témoigner, mais serait-elle la seule ?

Comment un enfant peut-il avoir peur du Père Noël, alors que ce personnage existe tout spécialement pour les enfants de son âge ?

Il faut qu'on le dise haut et fort, **les Pères Noël sont des inventions d'adultes pour les adultes**. Les petits enfants en dessous de l'âge de 4-5 ans n'apprécient pas du tout la confrontation avec un Père Noël en chair et en os. La méconnaissance des stades de développement de l'enfant est donc une grave problématique. En ce qui concerne Noël et son gentil représentant, c'est chaque année un massacre d'innocents ! Les mots ne sont pas trop forts pour qui est d'accord de voir les choses telles qu'elles sont.

Le plus incroyable dans cette cécité collective, c'est que même les professionnels de la petite enfance organisent des fêtes avec le Père Noël. Le seul homme dont j'ai trouvé le témoignage sur Internet s'appelle Sylvain Lévesque. C'est le copropriétaire de la garderie Petit à Petit, à Montréal. Il a rompu avec la tradition et a renoncé à inviter le Père Noël, parce qu'il ne veut plus faire pleurer les enfants. « C'est moi qui ai pris la décision », explique-t-il. « Les enfants de 18 mois à 2 ans pleurent et ne veulent



pas s'asseoir sur ses genoux. Le seul groupe d'âge qui profite vraiment du Père Noël, c'est les 4-5 ans », relate-t-il.

Eh oui ! Nous y voilà. La raison de la nostalgie du Père Noël chez les adultes est le fruit de leurs souvenirs de l'âge de 4-5 ans. D'ailleurs, il est probable que la plupart d'entre eux n'ont pas eu à s'asseoir sur les genoux de ce vieux barbu qu'ils ne connaissaient pas !

Etonnamment, tous les professionnels de l'enfance semblent pris dans ce déni. Ils sont unanimes : il faut raconter le père Noël aux enfants. Cela les fait rêver. La pédiatre Edwige Antier affirme : « le Père Noël n'est pas un mensonge. C'est un mythe ! ».

Bien qu'elle et moi pensions exactement le contraire, je suis d'accord avec elle sur sa description : le père Noël est un mythe. Mais il faut impérativement qu'il le reste. C'est super qu'il fasse rêver les enfants, pourvu que, comme tout mythe, il reste bien calmement installé dans une histoire, dans un livre ou dans un dessin animé.

C'est lorsque le mythe se transforme et s'incarne, qu'il devient un étranger terrifiant.

C'est lorsque le Père Noël nous maintient fermement sur ses genoux, que tout bascule.

Que se passe-t-il dans le petit cerveau de nos enfants ?

*Devant tout déguisement, les petits enfants perdent leurs repères et paniquent. Leur cerveau n'est pas en mesure d'analyser ce qui se passe. Cela déclenche alors chez eux un **stress*** immense, une décharge d'**adrénaline*** qui, en une fraction de seconde, envahit tout leur petit corps. C'est la réaction de survie « fight or flight » qui s'enclenche. Celle-ci les incite à fuir à toutes jambes. Mais voilà que pour une raison qu'ils ne comprennent pas, on les plaque sur les genoux du géant effrayant. Rappelons-nous un instant la différence de taille entre l'adulte et l'enfant.*

Faites l'exercice vous-mêmes. Fermez les yeux et imaginez : vous vous trouvez subitement dans un lieu où est assis un géant de six mètres qui en plus, est déguisé de manière étrange. Pour une raison incompréhensible, quelqu'un vous attrape et vous force à vous asseoir sur ses genoux. Vous sentirez probablement votre cœur s'accélérer. Vous aurez certainement envie de déguerpir à toute vitesse, malgré votre cerveau mature !

*Pourquoi offrons-nous un **stress*** en cadeau de Noël à nos enfants ?*

Il faut que le Père Noël reste dans les livres. Il y est bien et tout le monde est content, sauf les commerçants.

Pour les enfants de moins de 3-4 ans, le problème est le même, quel que soit le déguisement. Ils ne savent pas à quoi rattacher ces accoutrements. Ils auront tout aussi peur d'un clown. Mais il n'y a pas que les déguisements de clown ou de Père Noël. Tout déguisement animé est inquiétant. Cela nous pose donc aussi le problème de savoir à partir de quel âge nous emmènerons nos petits bouts de chou dans les parcs d'attractions, car il y a plein de personnages déguisés qui se baladent par-ci et par-là.

Mais les attractions se déroulent parfois simplement dans la rue. A nous de prendre alors nos enfants dans nos bras s'ils ont peur, de les rassurer, de leur expliquer ce qui se passe, plutôt que de leur demander d'être courageux. Ils le deviendront si nous leur offrons la sécurité intérieure. Nos enfants ont besoin que nous les traitions avec bienveillance, dans chaque occasion.

Je me souviens d'une scène horrible vécue par une petite fille de 4 ans, sacrifiée sur l'autel de la violence



insouciante de ses parents. Elle se promenait entre son papa et sa maman sur les Ramblas, la grande rue piétonnière de Barcelone. Comme chaque jour, il s'y trouvait de nombreuses « statues vivantes » auxquelles la petite fille ne prêtait pas attention. Mais à un certain moment, l'une d'elle, déguisée en monstre terrifiant, se mit en mouvement dans leur direction. La petite fille se mit alors à hurler. La mère, au lieu de protéger sa petite fille de sa terreur, entra dans un jeu de danse macabre avec le démon. Quant au père, il se mit à rire à gorge déployée. Tout le monde banalisa la tragédie qui était en train de se jouer. Personnellement, je restais interdite devant tant d'inconscience. Je n'ai pas bougé et je le regrette encore. Quitte à me mettre les parents à dos, j'aurais dû aller offrir mes bras à cette petite fille, le temps qu'ils reprennent leurs esprits. On ne sait pas, si dans les semaines qui ont suivi, la petite fille a commencé à faire d'horribles cauchemars. On ne sait pas... si les parents auront fait le lien avec cet événement qu'ils ont banalisé. On ne sait pas... si un jour cette petite fille trouvera un thérapeute compétent, pour l'aider à extirper ce traumatisme de son inconscient, alors que lui-même n'y aura pas assisté.

Si l'on veut que nos enfants participent à un jeu de déguisement, il faut au moins qu'ils assistent à la « métamorphose » de la personne depuis le début. Il faut que le rythme soit lent, pour qu'ils aient tout le temps d'intégrer les nouvelles données au fur et à mesure qu'elles surviennent. Ce serait bien que les petits enfants puissent eux-mêmes y participer un peu, en posant le chapeau sur la tête, par exemple, ou en donnant un coup de main pour le maquillage. Etre actif permet d'avoir beaucoup moins peur. Il faut surtout renoncer à pousser des cris de sauvages et à faire des gestes de prédateurs menaçants. Si malgré tout, les enfants manifestent de la peur, il faut alors s'arrêter là, ou sortir de la pièce avec eux.

Le déguisement est tellement perturbant pour les petits enfants qu'ils ont peur de se déguiser eux-mêmes. En effet, ils y perdent leurs propres repères, c'est-à-dire, ceux de leur propre identité. Rappelons-nous que leur petit cerveau est encore très immature.

Comment pouvons-nous être des parents bienveillants face aux peurs et terreurs de nos tout-petits ?

*En les protégeant et en leur évitant les situations de **stress*** autant que possible. Si ce n'est pas faisable, en les prévenant et en leur expliquant les raisons, en les aidant à apprivoiser la situation. Nous pouvons les soutenir en respectant leur peur, nous rappeler qu'ils ne le font pas exprès, les considérer avec compassion, les consoler, les encourager.*

En ce qui concerne le cas particulier du Père Noël qui se représente systématiquement une fois par année, il faut vraiment renoncer à projeter nos propres envies sur eux et abandonner l'idée de la photo à mettre sur la cheminée ou à offrir aux grands-parents. C'est trop tôt d'exposer un enfant à l'un de ces faux « vrais » Père Noël avant l'âge de 4 ans. L'année prochaine sera bien assez tôt et il en profitera bien plus. De toute façon et quel que soit son âge, avant une première rencontre, il est important de le prévenir à l'avance, de rester avec lui. S'il a peur quand même, lui dire avec bienveillance « Ce n'est pas grave » et partir.

Pourquoi ces éternelles répétitions ?

Le propos de ce livre n'est aucunement de culpabiliser les parents. La plupart d'entre eux font de leur mieux, compte tenu de tout ce qu'on ne leur a pas appris. Il faut bien l'admettre, le métier d'éducateur parental d'un enfant est la seule profession pour laquelle on n'exige pas d'apprentissage avec diplôme à l'appui au préalable.



Pourtant, que de choses faudrait-il savoir pour ne pas commettre d'erreurs entraînant des conséquences sur le long terme. N'oublions pas que les enfants d'aujourd'hui seront les adultes de demain. Ils ne pourront pas sortir tous seuls du formatage éducationnel que nous leur donnons depuis leurs premiers jours de vie.

C'est une erreur que de croire que les parents sauront comment élever leurs enfants, par le simple fait d'être devenus parents. Au contraire, ils ont besoin de recevoir des informations pédagogiques. Apportons-leur des outils pour apprendre à faire autrement. C'est le but de ce livre, celui de leur ouvrir d'autres horizons, celui de les aider à « penser à côté » comme le disait si bien Einstein.

D'où vient ce grand décalage entre notre propre vécu d'enfants « violentés » ordinairement et celui que nous faisons vivre, à leur tour à nos enfants, au nom de l'éducation ?

*Ce problème est inhérent à nos capacités de mémorisation qui sont encore insuffisamment développées dans les premières années de notre vie. En effet, notre grand ordinateur cérébral, lui-même encore immature à ce stade, nécessitera la mise en place de nombreux circuits **synaptiques*** entre ses propres **neurones***, pour être ensuite en mesure d'enregistrer les événements de notre vie et s'en souvenir. Les processus de mémorisation et de création de circuits s'appellent la **neuroplasticité***. Celle-ci est le résultat de la **synaptogenèse*** et de l'**épigénétique***.*

Nous avons été ce bébé et ce petit enfant, chacun à notre tour, mais au fur et à mesure de nos nouveaux acquis, nous avons oublié comment était notre vie lorsque nous avions 2 - 6 - 10 et même 15 ans. Nous ne nous souvenons plus de l'état larvaire dont nous avons dû nous extraire par de multiples efforts, ni de chaque geste, chaque sensation, chaque mot que nous avons dû apprendre. Nous avons oublié ce qu'était notre monde prélogique, celui d'avant quatre ans, ou celui du monde imaginaire qui dure jusque vers six ans, où la réalité et la fiction se confondent. Pendant toutes ces années de formation, nous avons dû mettre en œuvre cette difficile et progressive acquisition de la logique adulte : il nous aura fallu, à chacun, vingt-cinq ans de maturation cérébrale pour y parvenir.

Dorénavant, ne voyant plus le monde qu'au travers de cette lorgnette adulte, nous nous attendons alors à ce que nos enfants pensent comme nous, agissent et réagissent comme nous. Et lorsqu'ils ne le font pas, nous nous fâchons et souvent, nous les punissons.

Evitons de nous en culpabiliser, mais décidons fermement d'arrêter là le massacre des innocents, en prenant conscience que les enfants ne sont pas encore des adultes.

Je vous propose donc la solution suivante :

On efface tout et on recommence !

**Les astérisques dans le texte se réfèrent au glossaire qui sera inclus dans*

*« **Elever nos enfants avec bonheur et bienveillance** »*



L'INFINIE PUISSANCE DU COEUR

On ne voit bien qu'avec le coeur

A. de St-Exupéry

*Ce chapitre n'existerait pas si un matin de décembre, je n'avais découvert le témoignage poignant d'un jeune avocat-cinéaste hollandais et son incroyable chef d'œuvre : le film et le livre intitulés **L'Infinie Puissance du Cœur**. En même temps, je découvrais l'existence du Heartmath Institute de Californie et leurs recherches très sérieuses sur les diverses facettes de notre cœur et de son rayonnement. Ce même cœur qui, présentement, palpite dans notre cage thoracique et dont nous ne soupçonnons pas la puissance, lorsqu'elle n'est pas entravée par des blocages émotionnels.*

*L'histoire de Jean Baptiste de Pape, réalisateur du film **L'infinie puissance du cœur**, est extraordinaire. Il raconte lui-même ce moment intense où il y découvre l'existence de son propre cœur. A 30 ans déjà, ce jeune avocat se voyait proposer une promotion internationale. Cependant sa vie manquait de sens. Écoutons-le narrer son incroyable histoire :*

« J'avais entendu le message de Eckart Tolle¹. Il me fallait aller dans la nature. Dans un grand parc, j'ai posé la question qu'est-ce que la vie veut de moi ?... Il y a eu un fort orage et je me suis réfugié sous d'immenses arbres. J'ai entendu dans mon cœur un bruit assourdissant, comme un os qui se cassait. J'ai cru mourir... Puis, j'ai été envahi par un sentiment de clarté, d'amour, j'avais l'impression d'être revenu chez moi.

C'est naturellement que m'est venu l'idée de faire un documentaire sur l'infinie puissance du cœur. J'ai commencé à rencontrer des producteurs. Ils me croyaient fou. Un avocat qui veut faire des films ! Je me suis pris au jeu... Que d'aventures!

Cela m'a pris 5 ans. C'était le temps nécessaire pour que je me reconnecte à mon cœur. **Lorsque vous êtes sur une rivière, le cerveau voit le prochain tournant, alors que lui, le cœur, voit la rivière depuis la source jusqu'à la mer. »**

Ce témoignage m'a touché de plein fouet. Éduquée depuis toujours dans la pensée cartésienne, ainsi formatée par ses enseignements purement rationnels, je ne voyais dans le cœur qu'une indispensable et pourtant magnifique pompe pour entretenir la vie.

¹E. Tolle, Terre nouvelle, Ed. Ariane, Paris, 2005



Je venais d'écrire un livre entier sur la relation entre le cerveau et le corps et pas une seule ligne sur le cœur qui, je l'apprenais subitement, dirige ce même cerveau.

Comme beaucoup d'entre nous, durant toute ma vie, j'avais cru que c'est le cerveau qui est notre chef d'orchestre, que c'est lui qui dirige absolument tout ce qui se passe dans le corps. Je pensais que tous les organes étaient sous sa seule direction magistrale.

Et voilà que j'apprenais que tout le monde, et moi aussi, s'étaient trompés de chef d'orchestre par ignorance. Nous avons prêté au cerveau des pouvoirs qu'il n'a pas. Le monde actuel, dans notre société consumériste, a perdu le contact avec notre vrai guide, le cœur. Alors, le cerveau nous ressert nos idées en boucle : nous avons environ 70 000 pensées par jour dont 95% sont compulsives et inutiles, parce que toujours les mêmes. Notre cerveau surstimulé a perdu le Nord et nous, nous sommes fatigués de penser tout le temps. Il tourne en rond et nous entraîne dans une intoxication par les pensées pour lesquelles nous aimerions tant pouvoir appuyer sur OFF.

*Tout à coup, j'ai tout compris. Alors, je le partage avec vous. Notre cerveau souffre du **principe de Peter***! Il touche à son niveau d'incompétence pour ce qu'on lui demande, celle d'être le chef. C'est pour cela que tout va mal ici-bas! Le cerveau, qui est un bijou tellement magnifiquement ciselé par la Nature, **est un outil et non l'artisan!** Le premier violon, mais pas le chef d'orchestre.*

Alors, il faut que nous retournions vivre dans notre cœur et que notre cerveau puisse reprendre sa place et sa fonction d'outil. C'est là qu'est notre place et c'est là aussi que se trouve notre puissance, celle de l'amour inconditionnel, celle qui manque tellement sur notre planète pour que règne enfin la paix. Et le cerveau ne sera pas en reste. Il va en profiter lui aussi.

Cette subite prise de conscience a eu un effet sidérant sur moi. Puis, j'ai compris que ce livre ne serait pas complet tant qu'il ne contiendrait pas ce chapitre.

L'intelligence du cœur

L'intelligence du cœur est une force intuitive innée. Elle traduit une sagesse extrêmement profonde qui nous vient d'on ne sait où. Perception claire et immédiate, c'est une intelligence qui englobe et stimule nos capacités mentales et émotionnelles. C'est un flux intelligent de conscience et d'intuition que nous ressentons lorsque nos émotions se trouvent dans un état d'équilibre et de cohérence. Notre cœur est capable de percevoir, mémoriser, traiter, envoyer et relayer de l'information indépendamment de notre cerveau pensant et raisonnant. Cette découverte pour le moins étonnante est le fruit de travaux en neurosciences menés par l'institut américain Heartmath. Ces nouvelles connaissances rejoignent les sagesse ancestrales pour lesquelles le cœur est la voie d'accès à notre intuition.



Véritable centrale électrique, le cœur émet un champ magnétique très puissant dont le rayonnement est perceptible à plus de 1,5 mètre du corps. Ainsi, lorsqu'un petit nombre d'individus se réunissent (donc, que leurs champs magnétiques se mélangent) et décident de créer ce que Gregg Braden appelle la cohérence psychophysologique, celle-ci se propage dans le champ magnétique des autres. Celui-ci affecte de manière positive et significative le ressenti et l'attitude d'une multitude de gens. Même sans participation consciente de leur part, ils deviennent plus coopératifs, moins agressifs et plus désireux de trouver ensemble des solutions à leurs problèmes.

Bien au-delà de sa simple fonction de pompe à circulation sanguine, le cœur est ainsi doté de circuits intelligents et émotionnels, capables de générer et d'envoyer des données au cerveau. Notre matière grise n'est donc pas la seule à intervenir dans nos choix. Mais surtout, c'est dans notre cœur que sont générées les bonnes émotions telles l'amour, la compassion, la bienveillance, la gratitude, la bonté, la générosité..., toutes ces qualités magnifiquement humaines.

L'intelligence du cœur, c'est l'intuition

Steve Jobs, génial fondateur et dirigeant d'Apple, mais aussi méditant assidu, s'est adressé ainsi aux étudiants de la prestigieuse université de Stanford :

« Suivez votre cœur et votre intuition, l'un et l'autre savent ce que vous voulez devenir. Tout le reste est secondaire ».

L'intuition

L'intuition est un outil merveilleux qu'il est bon de découvrir et de développer. Si nous ouvrons notre cœur à l'intuition, elle fait de nous des magiciens !

C'est un phénomène extraordinaire par sa redoutable efficacité. Non seulement elle a une incroyable capacité de capter l'information au-delà du présent, mais encore, elle est plus performante que notre mental qui ne peut analyser que ce qu'il connaît. Comme le formule si joliment le docteur Paul Bernstein, l'intuition est une « intelligence qui commet un excès de vitesse! »

La plupart du temps, elle survient spontanément. Mais elle peut aussi être provoquée par un danger imminent et fonctionne alors comme système d'alerte. Finalement, elle peut parfois appréhender le futur comme cela est décrit dans l'étude ci-dessous. Lorsqu'elle se produit, l'intuition est une information absolument évidente qui semble jaillir de nulle part. Les recherches scientifiques actuelles suggèrent que parfois, le cœur a la capacité de percevoir des informations même concernant le futur. Comment pareille chose est-elle possible ? Comment peut-on connaître le futur s'il n'existe pas encore ? Cette notion nous est impossible à comprendre avec notre cerveau rationnel, formaté pour réfléchir dans la troisième dimension.



Pour cela, il nous faut sortir de la notion du temps linéaire et faire ce fameux saut quantique pour entrer dans la quatrième dimension. Là, il n'y a plus d'espace-temps et le passé et le futur sont la même chose. Cela donne le vertige, je vous le concède.

Ainsi, le cœur qui n'est pas limité par un conditionnement mental rationnel, est en contact avec l'intelligence universelle, celle qui existe depuis toujours, celle qui est à l'origine de notre création. Et son outil de travail, c'est l'intuition.

Pour démontrer la capacité de l'intuition à prévoir un futur proche, une étude inédite a été menée par Rollin McCraty et Mike Atkinson de l'Institute of Heartmath et Raymond Trevor Bradley de l'Institute for Whole Social Science.

Il s'agissait de savoir si le corps humain a la capacité de percevoir intuitivement des événements futurs. L'étude consistait en 2340 essais faits par 26 individus, 11 hommes et 15 femmes, d'une moyenne d'âge de 45 ans. On montrait alternativement aux participants, durant trois secondes, soit des images calmes avec des paysages campagnards ou maritimes sereins, ou encore, de beaux objets domestiques, soit d'autres, horribles, à caractère sexuel ou violent. Ces images étaient mélangées et choisies aléatoirement par un ordinateur, de sorte que ni les participants, ni les chercheurs, ne savaient quel genre d'image allait apparaître sur l'écran.

Pour déterminer l'impact des images, un électroencéphalogramme (EEG) permettait de mesurer les réactions du cerveau et un électrocardiogramme (ECG) celles du cœur.

*L'expérience fut aussi imprévisible que déconcertante. En effet, le rythme cardiaque changeait en moyenne **4,75 secondes avant l'apparition de l'image sur l'écran**. C'est hallucinant. Cela signifie que le cœur savait à l'avance ce que l'ordinateur allait choisir! Quelle performance anticipative tout de même.*

Les chercheurs conclurent que les êtres humains sont capables d'accéder à l'information sur le futur, au-delà de l'espace et du temps qui nous est familier. Ce processus pourrait expliquer les pressentiments.

Plus que nous, les animaux qui n'ont pas la barrière du mental, sont dotés d'une phénoménale intuition. Ainsi, ils sont capables de prévoir et d'anticiper des événements. Pour illustrer ce phénomène, j'aimerais partager avec vous l'extraordinaire découverte que sont les champs morphogénétiques de Sheldrak. Allez les découvrir sur You Tube. Ce grand scientifique a montré que les animaux de compagnie, spécialement les chiens et les chats, savent à quel moment leur maître va rentrer du travail. Je peux témoigner que chaque fois que je rentre chez moi, ma chatte Loulette qui se ballade par monts et par vaux, m'attend sur le parking. On observe aussi cette incroyable intuition prémonitoire des animaux qui leur permet de fuir et de se protéger avant les catastrophes naturelles, par exemple.



Pour en revenir à nous les humains, on observe que le rythme omniprésent du cœur a une puissante influence sur de nombreux processus dans le corps. Autant les rythmes cérébraux que respiratoires se synchronisent naturellement à l'activité rythmique du cœur. Et lorsque les personnes sont en lien d'amour ou d'amitié, leurs rythmes cardiaque et respiratoire se synchronisent. Ainsi, lorsqu'un bébé dort blotti tout contre sa maman, il synchronise son rythme respiratoire avec celui de sa mère. Dans les pays où le cododo est la tradition, il y a beaucoup moins de morts subites du nourrisson ! La Nature avait tout prévu. A nous de la respecter.

Selon le Haertmath Institute, il est probable que le champ électromagnétique du cœur agisse comme une onde porteuse d'informations qui fournit à l'ensemble du corps un signal de synchronisation.

Si le cœur est capable d'influencer le cerveau, pourquoi ne serait-il pas capable de contrôler l'activité des autres organes ? Dans la mesure où ils interagissent et collaborent tous ensemble, il faut bien que « quelqu'un » le fasse. A défaut du contraire, on pourrait donc avancer que c'est le cœur. Nous parlons de chef d'orchestre au début du chapitre.

En tout cas, la recherche fondamentale à l'Institut de HeartMath montre que les informations relatives à l'état émotionnel d'une personne sont communiquées dans tout le corps via le champ électromagnétique du cœur. Bien sûr, les informations vont dans les deux sens et les autres parties du corps vont aussi influencer le cœur. C'est un dialogue interne incessant qui permet de générer les adaptations à la vie. Et lorsque le cerveau se met à l'écoute du cœur, on obtient un meilleur équilibre émotionnel et une plus grande clarté mentale, un discernement intuitif, et une amélioration des performances.

Qu'en est-il de ce champ magnétique?

Il mesure environ 1,5 m de diamètre et ses ondes forment une image que l'on pourrait comparer à une tore ou plus simplement à une grosse courge, percée de haut en bas avec la personne en son centre. Son importante dimension permet de comprendre comment la tore de chaque personne interagit avec celle des autres et comment les ondes cérébrales d'une personne peuvent effectivement se synchroniser avec le cœur d'une autre personne !

En outre, quand un individu génère un rythme cardiaque cohérent, la synchronisation entre les ondes cérébrales de cette personne et le rythme cardiaque d'une autre personne est plus susceptible de se produire. En résumé : c'est le « cerveau du cœur » d'une personne qui influence le « cerveau du cerveau » de l'autre.

Les résultats des expériences du Heartmath Institute ont amené à conclure que notre cerveau est comme une antenne ouverte aux champs électromagnétiques produits par les cœurs des



autres individus et qui s'accorde avec eux. Dans ces échanges, les messages, bons ou mauvais, sont instantanément transmis, bien plus rapidement que les mots.

C'est probablement par ce moyen que se crée la véritable empathie, celle du cœur, justement.

Le cœur est partout

Avoir le cœur sur la main, voir avec le cœur, aimer de tout son cœur, aller droit au cœur, avoir un cœur gros comme ça, avoir le cœur à l'ouvrage, avoir bon cœur... Lorsqu'il s'agit de cœur, notre langage ne manque pas d'expressions. Suivre son cœur serait-il la clé pour construire une vie heureuse et pleine de sens ?

Cela fait milliers d'années que le cœur est considéré comme un symbole d'amour. Le cœur peut être offert aux gens avec des chocolats en forme de cœur, ou imprimé sur des cartes de vœux, ou encore tatoués sur la peau.

Le cœur a longtemps été utilisé comme un symbole pour faire référence au spirituel, à l'émotionnel, à la morale. On dit aussi que le cœur est le siège de l'âme.

Tout le monde a une notion intuitive de la fonction sensorielle et spirituelle du cœur. Mais nous avons été appris à ne plus l'écouter. Par la violence éducative, nous avons subi des pressions et des traumatismes qui nous ont fermé la porte à cette belle énergie du cœur en créant en nous des blocages émotionnels. Les petits enfants vivent encore dans leur cœur. Mais nous, la plupart du temps, nous n'y sommes plus. Beaucoup d'entre nous sommes même désabusés.

La bonne nouvelle, c'est qu'en en prenant conscience, en demandant peut-être de l'aide à un thérapeute pour débloquer et démêler ces nœuds, nous pouvons retourner vivre dans notre cœur qui nous recevra les bras ouverts !

« Ce minuscule espace dans votre cœur est aussi vaste que l'espace, on y trouve le ciel et la terre, le feu et l'air, le soleil et la lune, la foudre et les constellations, tout ce qui vous appartient et ne vous appartient pas ici-bas, tout cela est rassemblé dans ce minuscule espace contenu dans votre cœur ». Chanda yoga Upanishad 8.1.2-3

Depuis la nuit des temps, toutes les religions connaissent l'importance du cœur. Elles en ont fait le symbole sacré. Même les bâtisseurs de cathédrales ont érigé le tabernacle, ce symbolique cœur, au cœur même des temples.

Dans l'hindouisme, on considère que le Brahmâ habite le cœur. Le mot cœur se retrouve souvent dans les upanishads. Quant aux temples, ils comportent un cœur dans le sanctuaire, appelé garbha griha, dans lequel se trouve la divinité vénérée.

Dans la tradition bouddhiste, c'est en cultivant les qualités du cœur, comme la compassion, la gratitude, la joie, l'amour, l'ouverture que l'on peut atteindre sa part spirituelle et intuitive.



En médecine chinoise, le cœur est le centre du shen, qui canalise toutes les énergies. Il est cet « empereur » qui commande à la fois le corps, le mental, le psychisme, les émotions et la conscience. Quant aux 12 méridiens du corps, ils obéissent aux ordres du cœur.

On pourrait ainsi faire le tour de toutes les religions et y retrouver ce qu'on appelle la « voie du cœur » par de nombreuses traditions spirituelles.

Le chakra du cœur

De nos jours, la notion de chakra est entrée dans le langage populaire tant de nombreuses thérapies s'intéressent à ces centres énergétiques, localisés le long de notre colonne vertébrale jusqu'au sommet de notre tête. Ils sont au nombre de sept et ont la vertu de réguler les énergies dans notre corps. Le mot chakra provient de la religion hindouiste.

Le quatrième chakra, celui que l'on nomme le chakra du cœur, est le centre du système des chakras, car il fait la jonction entre les trois chakras inférieurs et les trois supérieurs. Grâce à ce chakra, nous sommes capables de ressentir la beauté de la nature, de nous émerveiller devant une fleur, de nous ouvrir à la musique.

On ne voit bien qu'avec le cœur

« On ne voit bien qu'avec le cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux » affirme Le Petit Prince, dans le roman de Saint-Exupéry. Le cœur, par son intuition est la voie permettant d'accéder à la justice, à l'essentiel, à notre être supérieur. Il abrite la vérité, celle qui fait que l'on sait intuitivement « dans son cœur », celle qui nous transmet immédiatement si quelque chose est bien pour nous ou pas. Les études de ces dernières années l'ont démontré : quand l'être humain utilise son cerveau du cœur, il crée un état de cohérence biologique. Tout est harmonisé et fonctionne mieux.

Grâce à son émotion principale, celle de l'amour, le cœur nous apprend à ne plus fonctionner selon le principe action=réaction. Nous nous retrouvons dans un état de grâce, un sentiment d'amour infini qui n'entraîne plus de réaction viscérale. Nous devenons amour, notre véritable essence. Nous transmettons cette vibration d'amour tout autour de nous, naturellement, car notre énergie est tout simplement contagieuse.

Une vie sans amour ne vaut rien
L'amour est l'eau de la vie
Buvez-la avec soif et avec cœur
Rumi

*Nous ne pouvons plus voir un enfant pleurer sans le prendre dans les bras où passer à côté d'un mendiant sans au moins lui dire bonjour, en lui souriant, lui redonnant du coup, sa dignité et sa légitimité. Lorsque nous sommes dans l'amour du cœur, universel et inconditionnel, nos échanges avec les autres deviennent gagnant-gagnant. Car lorsque l'on donne de l'amour à quelqu'un, cela déclenche chez l'autre une sécrétion d'**ocytocine***, l'hormone du bonheur. Celle-ci crée une augmentation de **récepteurs membranaires***, sensibles à sa propre substance*



*et en augmente ainsi l'efficacité. Elle baisse notre niveau de stress et augmente ainsi notre bonne **immunité***. Mais le plus magnifique de tout, c'est que cela déclenche la même sécrétion chez nous, créant ainsi un cercle vertueux.*

Comme le dit si bien Victor Hugo, « L'Esprit s'enrichit de ce qu'il reçoit, le Cœur s'enrichit de ce qu'il donne. »

**Les astérisques dans le texte se réfèrent au glossaire qui sera inclus dans*

*« **Elever nos enfants avec bonheur et bienveillance** »*