

**Docteur Cornelia Gauthier**

**LA GRAVITE DE NOS  
BLOCAGES EMOTIONNELS**



# Docteur Cornelia Gauthier

## POURQUOI EST-CE GRAVE ?

Parce que cela nous empêche de nous adapter et que cela nous rend malade.

Alors reprenons tout cela depuis le début.

Commençons par donner une définition.

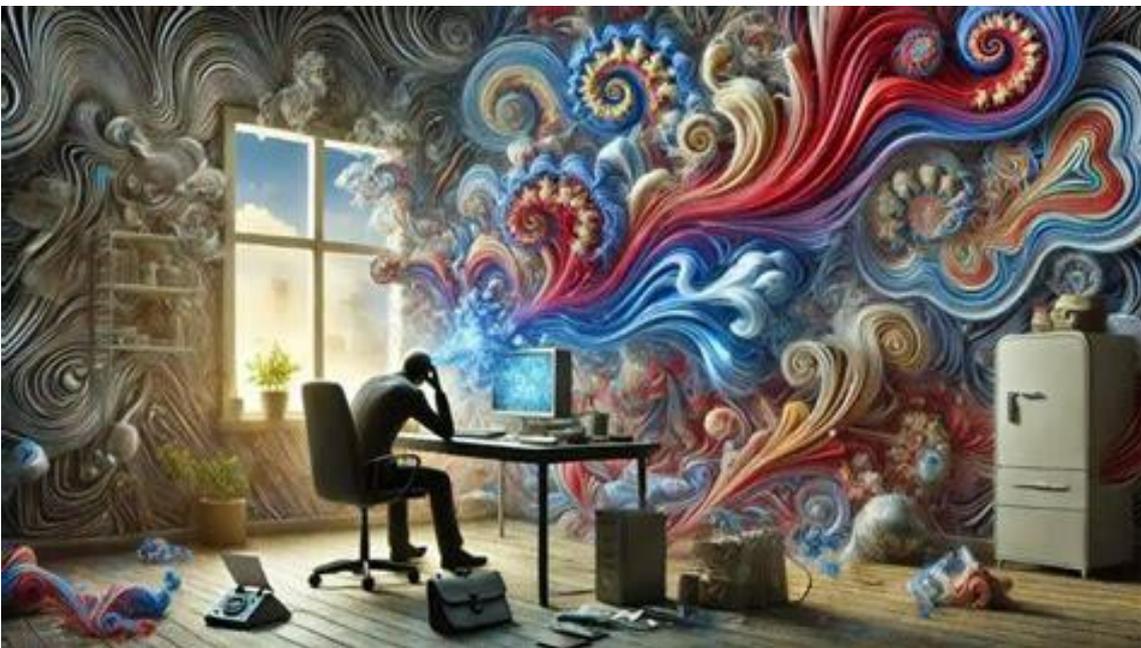
## Qu'est-ce qu'une émotion ?

C'est une manifestation psychosomatique.

- *Ça veut dire quoi ?*
- *C'est une énergie qui commence dans le cerveau et qui se manifeste ensuite dans le corps.*
- *Ah bon ?*
- *Oui, prends l'exemple de la colère. Cette émotion réagit la plupart du temps à de l'injustice ou de la frustration.*
- *OK ! Et ?*
- *Eh bien, c'est le ventre qui se noue, les muscles qui se crispent.*
- *Et ça sert à quoi ?*
- *A se défendre, à éventuellement casser la gueule à l'autre.*
- *Mais ne dit-on pas qu'il faut gérer ses émotions ?*
- *Oui, mais gérer ne signifie pas les bloquer.*
- *Que faire alors ?*
- *Ressentir ces tensions, en prendre conscience et ensuite, s'exprimer.*
- *Bon ! je comprends pour la colère.*
- *Mais il y a d'autres émotions, il me semble.*
- *Oui, les primaires et les secondaires.*
- *Oh ! Là, ça se complique trop !*
- *Alors disons que les primaires sont innées et les secondaires sont issues des expériences.*
- *Mais bon, ça nous sert à quoi, tout ça, si ce n'est de nous compliquer la vie ?*

# Docteur Cornelia Gauthier

- *Excellente question. La fonction des émotions est de nous ADAPTER à des situations qui changent tout le temps.*
- *Pour bien saisir, tu peux nous comparer à un ordinateur. Même le plus performant fonctionnera toujours de la même manière, qu'il vente, qu'il pleuve ou qu'il fasse beau.*
- *Et pourquoi tu dis que ça nous rend malade si on est bloqué ?*
- *C'est parce que les émotions sont une énergie et que leur blocage empêche la circulation énergétique. C'est comme pour la circulation du sang. Si elle est bloquée, certaines parties du corps ne seront plus irriguées et d'autres seront débordées par la stagnation.*
- *OK ! Je comprends. Mais pourquoi bloquons-nous nos émotions ?*
- *Parce que nous y avons été conditionnés depuis tout petit. Je t'expliquerai ça demain.*



# Docteur Cornelia Gauthier

## Pourquoi nous coupons nous de nos émotions ?

- *Parce que l'on nous a formatés ainsi.*
- *Je ne comprends pas.*
- *Normal ! Il faut remonter au tout début pour voir comment cela se reproduit de génération en génération.*
- *Mais qu'est-ce que tu me racontes-là ?*
- *Cela commence dans nos premiers jours, lorsque nous sommes des nouveau-nés. A ce stade-là, la seule émotion que nous avons est la PEUR qui nous envahit, nous submerge. Nous sommes complètement traumatisés par ce qui sera probablement le pire jour de notre vie, celui de la naissance.*
- *Ah bon ? Moi, je ne me souviens de rien !*
- *Normal ! A ce moment-là, notre petit cerveau de 300 grammes n'est pas encore capable de créer des souvenirs. Il peut juste ressentir l'horreur et le seul moyen qu'il trouve, c'est de hurler encore et encore !*
- *Ah oui ! Ils sont insupportables ces bébés quand ils crient sans s'arrêter. Ils nous CASSENT les oreilles.*
- *Je suis bien d'accord ! Mais voilà, ils vont hurler leur peur pendant au moins 6 semaines, en crescendo. Et leurs parents deviennent fous. Ils essaient absolument de les faire taire en leur mettant un truc dans la bouche. Parfois, ils y arrivent et parfois pas !*
- *Mais quel lien avec les blocages émotionnels ?*
- *Eh bien justement, on les empêche d'exprimer leurs émotions !*
- *Je n'y avais jamais pensé ainsi.*
- *Personne n'y réfléchit comme ça. On a juste envie qu'ils se taisent. D'ailleurs, quand le bébé refuse la tétine, certains les frappent ou les secouent et quand la secousse a été trop forte, le bébé a eu tellement peur qu'il reste sidéré et qu'il s'arrête effectivement de pleurer. On aura créé un vrai blocage émotionnel.*

# Docteur Cornelia Gauthier

- *Mais c'est épouvantable !*
- *Oui, c'est dû à la méconnaissance de tout ce monde du début de la vie.  
Heureusement, tout le monde ne les secouent pas. Mais tout le monde essaie de les faire taire.*
- *Mais que peut-on faire ?*
- *A ce moment du tout début de la vie, le bébé a avant tout besoin d'être réconforter, bercé, consolé.*
- *Mais il ne s'arrête pas pour autant !*
- *C'est parce qu'il sent notre tension. Il fonctionne comme une antenne.*
- *Oui, je sais ! Mais alors ?*
- *Eh bien on voit que les bébés s'arrêtent plus vite de pleurer s'ils nous sentent détendus. Et pour ça, il faut qu'on accepte qu'ils ont un besoin vital de crier.  
Pour éviter d'être débordé, il faut se relayer entre adultes.*
- *Il y a des gens qui les laissent pleurer tout seuls parce qu'ils pensent qu'ils doivent se faire les poumons.*
- *Je crois que cette idée est un peu vieillotte. Mais il ne faut pas laisser pleurer un nouveau-né tout seul. Sinon il va développer un sentiment d'abandon.*
- *J'ai quand même bcp de difficulté de croire que c'est ça qui va déterminer nos futurs blocages émotionnels.*
- *Je te comprends 100%. Ce n'est que le début de toutes les inhibitions que l'on imposera à cet enfant durant toutes les années suivant, au travers de l'éducation. Je t'en dirai un peu plus demain.*

# Docteur Cornelia Gauthier



## **QUAND L'EDUCATION CONTINUE A ABÎMER NOTRE SYSTEME EMOTIONNEL**

Je vous parlais hier de nos bébés que nous empêchons d'extérioriser tout leur stress par leurs cris. Cette période compliquée dure en général 3 mois.

Puis, nous nous trouvons devant un joli bébé souriant devenu CONSOLABLE ! Ouf !

Un nouveau problème pointera son nez lorsqu'il commencera à tout mettre à la bouche. C'est très mal vu par les adultes qui ne savent pas que la bouche est l'endroit le plus innervé et que c'est donc ainsi que les bébés apprennent leur environnement.

Alors, les adultes passent leur temps à empêcher les petits de prendre toute chose dans leurs mains. C'est là que commencent les réprimandes, les gros yeux menaçants et les index levés, la voix qui monte et les petites tapes sur les mains !

Evidemment, les petits-enfants ne comprennent rien à tout cela si ce n'est qu'ils commencent à avoir peur. Et souvent, lorsqu'ils se mettent à pleurer, ils sont punis pour leurs pleurs. Le monde des adultes (3-4 fois plus grands qu'eux !) devient hostile. Mais ils n'ont pas les codes !

Cela se gâte vraiment lorsque l'enfant atteint l'âge de 2 ans, le fameux stade d'opposition.

Tout d'abord, le premier mot qu'il prononce, c'est NON ! Mais réalisons-nous que depuis des mois, il a entendu ce mot prononcé des milliers de fois ?

Et arrive alors le grand MALENTENDU entre les grands et les petits :

Prenons cet exemple : le parent défend à l'enfant de toucher la télécommande. Alors, l'enfant regarde l'adulte dans les yeux et prend tout doucement cette télécommande.

L'adulte prend ça pour une provocation et il y a souvent une claque qui part.

Pourtant, ce n'était pas une PROVOCATION, mais une VERIFICATION !

# Docteur Cornelia Gauthier

En effet, à l'âge de 2 ans, le petit cerveau n'est pas encore en mesure d'imaginer une situation et son contraire. Il ne comprend pas encore la négation.

Alors, les choses se gâtent progressivement parce que cette situation va se reproduire encore et encore. Et comme déjà dit : quand l'enfant se mettra à pleurer, on l'isolera ou on le tapera encore un peu plus : « *Comme ça, tu sauras pourquoi tu pleures !* ». En tout cas, on ne le consolera pas.

Cela vous rappelle quelque chose ? Combien sommes-nous à avoir subi ces maltraitances éducatives ?

Alors, soit l'enfant deviendra timide, soit agressif, soit hyper sensible ou hyper actif. A partir de là, tout se détraque et on lui colle une étiquette.

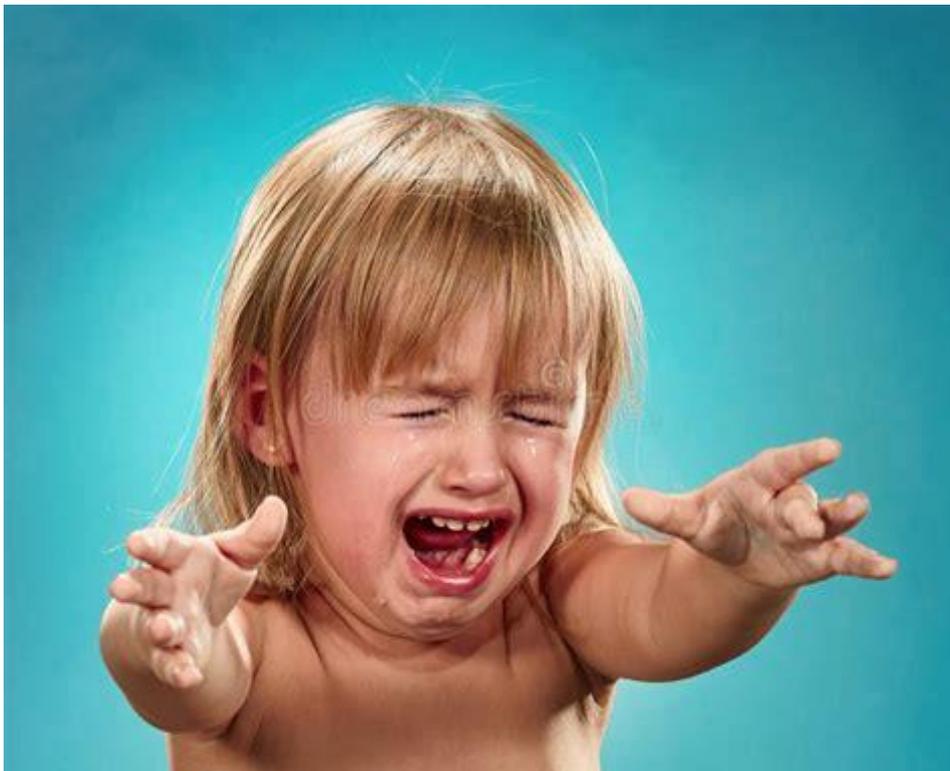
Les parents maltraitants sont souvent des parents démunis qui ne savent pas comment faire avec ces enfants qui ne les écoutent pas. Ils glissent malgré eux dans la VIOLENCE EDUCATIVE. Quant à leurs enfants, ils voient leur système émotionnel se gripper, en devenant pour la plupart des victimes et pour une minorité, des agresseurs.

Je rêve d'un monde idéal où l'on enseignerait aux parents ces rudiments de la psychologie du développement des enfants, ce qui éviterait tellement de problèmes à notre société toute entière !

Si vous avez subi également les méfaits de cette éducation inadéquate, vous pouvez télécharger gratuitement ma

MEDITATION POUR L'ENFANT BLESSE

[intuition-synchronicités-rétrocausalité.com](http://intuition-synchronicités-rétrocausalité.com)



# Docteur Cornelia Gauthier

## LE HARCELEMENT

Notre éducation à la noix, plus ou moins violente, fabrique donc une majorité de victimes et une minorité d'agresseurs. C'est bien dommage, car l'idée de faire adhérer nos enfants à un moule pour être bien intégrés dans la société échoue complètement ! Cette éducation inadéquate fabrique donc des inadaptés !

On ne naît pas victime ou agresseur. On le devient !

L'enfant qui vient au monde est candide, innocent, insouciant, joyeux. Il se détériore sous l'effet des mauvais traitements qu'il subit. Il les enregistre tous dans son disque dur. Tel un virus informatique, les violences subies, physiques et émotionnelles, viennent déprogrammer le beau programme à devenir qui y était inscrit. Dorénavant, tout va de travers et les belles émotions dont la JOIE, ont été remplacées par la violence sous toutes ses formes, subies ou agies. C'est le chaos interne qui s'exprime également dans les comportements et les interactions avec les autres.

Les victimes ont appris à subir et elles développent à leur insu, des troubles du comportement des victimes. Elles font exactement ce qu'il ne faut pas faire, notamment de ne pas exprimer leurs émotions et de tout prendre sur elles. La plupart du temps, elles ne se plaignent pas, sachant que de toute façon, ça ne servira à rien, et qu'on ne viendra pas les défendre.

Le harcèlement commence déjà dans l'enfance. On harcèle les plus faibles et on s'agglutine en groupes de harceleurs. La plupart des parents et des enseignants ne font rien. « *Tu n'as qu'à te défendre !* » Et si on lui avait déjà cassé tous leurs systèmes de défense ?

Je me souviens avec horreur d'un enfant handicapé dans ma classe d'école primaire. Tous les jours, dans le préau de l'école, il était frappé, poussé dans les orties et autres calamités devant le regard des enseignants qui laissaient faire. Je suppose que cela continuait sur le chemin du retour à la maison. Etait-il ensuite battu par ses parents ? Oui, cela arrive ! Pas plus tard qu'il y a quelques semaines, j'ai vu un père avec trois enfants dont un en chaise roulante. C'est sur lui qu'il a hurlé et tapé. Innommable !

De nos jours, nous le savons, le harcèlement est terriblement aggravé par les réseaux sociaux. Il n'est pas que physique et émotionnel. Il est fréquemment SEXUEL !

Ah là là ! On n'en sort pas.

Dans le harcèlement, les victimes ont bloqué leurs émotions de défense et les agresseurs, leur empathie naturelle. C'est du gros gâchis !

Nous, les adultes sommes responsable de protéger les enfants qui eux, sont sans défense.

Il va sans dire que plus tard, arrivés à l'âge adulte, les mêmes problématiques de blocages émotionnels continueront. Elles ne vont pas juste s'évaporer ! Il faudra souvent de longues années de thérapie pour rattraper les dégâts. Et encore ! Ce n'est pas toujours possible !

Comme je vous le disais au début de cette série, les émotions ne sont pas juste des fantaisies. Elles ont une fonction d'adaptation à des circonstances qui changent tout le temps.

# Docteur Cornelia Gauthier



## LES ABUS SEXUELS

L'un des grands fléaux de notre société sont les abus sexuels qui commencent la plupart du temps dans l'enfance. Ce sont environ 3 filles et 1 garçon/10 qui passent au moins une fois à la casserole. Combien parmi vous de mes lectrices et lecteurs ?

Ce sont des blessures dont on ne se remet que très rarement, après des décennies et des années de thérapie. C'est dire l'importance des dégâts !

La grosse problématique, c'est que dans la majorité des cas, les agressions se font à l'intérieur de la famille. C'est là toute l'HORREUR de l'inceste !

A qui peut-on se plaindre si ce sont ceux qui devraient nous protéger qui nous agressent. Il y a souvent des menaces pour empêcher les enfants de parler.

Le problème des abus sexuels, c'est que non seulement ils nous bloquent définitivement notre système émotionnel, mais encore, qu'ils créent deux nouvelles émotions catastrophiques où tout est à l'envers ! Ce sont les sentiments de **honte** et de **culpabilité**.

Bien que les victimes en soient totalement inconscientes, c'est un système pervers de pensée qui les induit à se sentir coupables et honteuses de ce qu'elles n'ont pas fait ! En thérapie, on l'entend toujours : « *C'est de ma faute !* » Il nous faut parfois des années pour inverser la vapeur.

Rappelons en passant le côté pervers des Cercles du pardon, où l'on enseigne aux adeptes de s'excuser auprès des abuseurs pour ce que ces derniers leur ont fait subir. Cela donne des phrases comme « *Je te demande pardon parce que tu m'as battue et violée* ». On ne peut pas faire plus anti thérapeutique !

Pour en revenir au sentiment de culpabilité et de honte, il y a un **transfert** de l'abus. En effet, comme il y a bien de la culpabilité et de la honte, mais que l'agresseur ne ressent pas, c'est la victime qui le ressent à sa place.

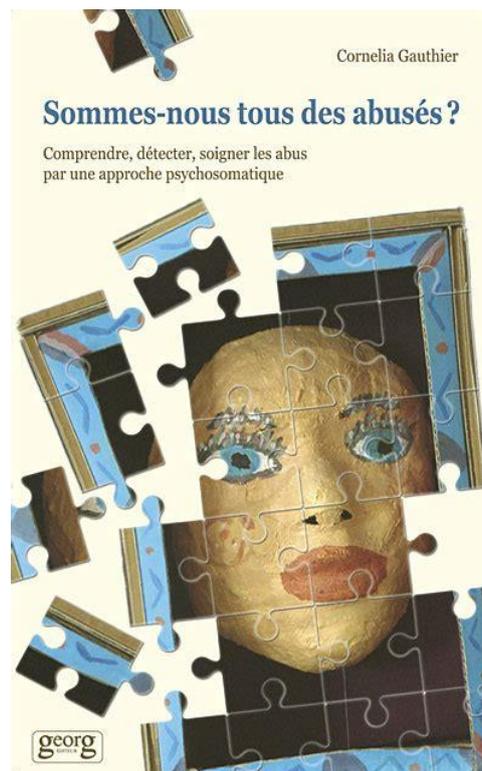
# Docteur Cornelia Gauthier

En séance de Thérapie Emotionnelle, on rendra tout ça à son agresseur et on lui cassera enfin la gueule ! Ce n'est que comme ça qu'on reprendra le contrôle de sa vie et que l'on permettra aux émotions de venir à nouveau faire leur rôle d'adaptation.

En général, après la décharge de toutes ces émotions contenues et fermentées, le pardon se fait tout seul. On peut néanmoins s'aider avec ma

MEDITATION pour le PARDON

[intuition-synchronicités-rétrocausalité.com](http://intuition-synchronicités-rétrocausalité.com)



## PERTURBATION DE LA CIRCULATION EMOTIONNELLE

Je vous renvoie à mes posts précédents dans lesquels je décrivais l'origine de nos blocages émotionnels principalement dans l'enfance et souvent dans la famille. J'ai décrit également une conséquence de l'état de victime : Le harcèlement. Puis une calamité tellement fréquente que sont les abus sexuels, principalement l'inceste.

Suite à toutes ces problématiques, notre système émotionnel se grippe. Rappelons que les émotions sont des manifestations psychosomatiques qui doivent circuler en boucle de la tête dans le corps et vice versa. Le blocage va donc avoir des conséquences, à l'instar de ce qui se passe avec la circulation du sang. Il y a trop d'énergie à un endroit et pas assez à d'autres.

# Docteur Cornelia Gauthier

Dit très schématiquement, il y a trop d'émotions bloquées dans la tête, ce qui occasionne un emballement du mental qui se met à tourner en rond comme un hamster, occasionnant souvent des idées obsessionnelles et des angoisses. Cela peut aussi entraîner la personne dans la dépression.

Quant au corps qui manque alors d'énergie, il ressent souvent de la fatigue. Mais il peut aussi tomber malade. C'est d'ailleurs le sujet de mon prochain livre. J'y explique que la principale cause des maladies est d'ordre émotionnelle.

Cela crée aussi des changements au niveau du caractère, certains partant dans le blocage du ressenti et de l'expression de leurs émotions et d'autres, dans l'excès, soit l'hypersensibilité.

Autant le blocage émotionnel est jugé négatif, autant l'hypersensibilité est vue par beaucoup comme un Plus, comme une super qualité. Mais ce n'est pas le cas ! Cela leur complique énormément la vie. Leur hyper empathie les entraîne, à leur insu, dans des comportements de sauveurs et donc, de ce pas, dans le triangle infernal de Karpman.

L'équilibre émotionnel n'est donc pas dans le blocage (hypo) ni dans l'excès (hyper).

**Les émotions sont des manifestations psychosomatiques qui ont pour fonction de nous aider à nous adapter à des situations qui changent tout le temps !**



# Docteur Cornelia Gauthier

LA MALADIE N'EST PAS UNE CAUSE, MAIS UN RESULTAT

La principale raison pour laquelle nous tombons malades est la perturbation de la circulation émotionnelle. En effet, le corps n'a pas une lubie. Il exprime simplement ce que nous ne comprenons ou ne voulons pas comprendre. Le mental nous bassine avec toutes sortes d'idées fausses, même tordues, pétries de croyances alors que le corps ne MENT JAMAIS !

En créant des symptômes désagréables, il met des mots sur des maux !

Au départ, il créera des symptômes occasionnels auxquels nous avons été éduqués à ne pas prêter attention. C'est très ennuyeux. Nous avons appris à ne pas nous écouter. Pourquoi ?

C'est encore cette éducation à la noix !

Alors, le corps va passer à la vitesse supérieure.

Il faut bien comprendre que les symptômes sont l'équivalent des "warning" sur un tableau de bord. Il ne viendrait à l'idée de personne d'enlever l'ampoule ou de couper le son pour ne plus être dérangé. C'est pourtant ce que nous faisons avec notre corps C'est dingue, quand même !

Comme la plupart du temps nous n'avons pas réglé nos problèmes émotionnels, ou qu'ils ont plutôt empiré, alors le corps est obligé de s'exprimer plus fort. Ce sont tout d'abord des douleurs ou des dysfonctionnements occasionnels ( par exemple, des diarrhées ou de la constipation). On nomme cela des troubles **fonctionnels**, car les organes sont encore normaux. C'est là que le médecin vous dira " Vous n'avez RIEN !". Ah là là ! Ce genre de médecine est une catastrophe.

Mais à force de n'avoir pas été entendu, le corps va finir par lâcher. Eh oui ! A l'impossible, nul n'est tenu ! Les symptômes se mueront en vraies maladies. En général, il aura fallu 20-30 ans. Finalement, beaucoup de gens ne mourront pas de vieillesse, mais de maladie. C'est dommage ! Ce n'était pas prévu comme ça.

Mais bien sûr, cela peut aller plus vite, s'il y a des facteurs prédisposants comme la psychogénéalogie, par exemple, ou plein d'autres causes comme des épidémies, ou autres ...

Alors mon message est le suivant :

ECOUTEZ et EXPRIMEZ vos émotions MAINTENANT !

Les émotions sont faites pour nous aider à nous adapter, ne l'oublions pas !

# Docteur Cornelia Gauthier



## LES HOMMES SONT PLUS BLOQUÉS QUE LES FEMMES

Les hommes sont beaucoup plus bloqués émotionnellement que les femmes parce qu'ils sont soumis à une éducation trois fois plus dure.

En effet, autant les petites filles que les petits garçons sont interdits de la colère, cette émotion mal aimée, autant les petits garçons sont aussi interdits de tristesse : « *Tu ne vas quand même pas pleurer comme une fille !* », mais encore de la peur : « *Les garçons n'ont pas peur, ils sont courageux !* ». C'est lourd tout ça pour ces petits garçons de trois ans qui sont nés avec les mêmes émotions primaires de survie que les petites filles.

Voici le résultat des courses :

- à l'âge adulte, les hommes sont trois fois plus bloqués que les femmes. C'est mathématique !  
Non seulement ils n'expriment pas ou peu leurs émotions, (sauf la violence chez les violents), mais ils les **perçoivent** moins. C'est ennuyeux, car les émotions sont une source d'information et une circulation de vie.  
Serait-ce l'une des raisons pour lesquelles leur espérance de vie est plus courte ?

Je fais ci-dessous une rapide description de la gente masculine, en m'empressant de dire que c'est une généralisation un peu stéréotypée et qu'il y a plein d'exceptions et de variations.

C'est comme pour une description de paysage : on peut dire « il y a des montagnes » même si aucune ne ressemble à une autre. Mais elles ont des caractéristiques communes qui font que les montagnes des Alpes ne se confondent pas avec celles du Jura. Vous m'avez comprise ?

## Docteur Cornelia Gauthier

Chez les hommes, les blocages émotionnels se voient tout de suite dans leurs expressions du visage qui sont plus figés avec moins de sourires. Les gestes sont plus retenus, la voix plus monocorde, moins modulée. On les a formatés ainsi toute leur enfance pour qu'ils correspondent à ce schéma masculin.

Dans les soirées, ils ne dansent pas. Ils restent assis à boire des bières et regardent les autres se trémousser. Ils s'habillent avec des habits peu colorés, des gris, des bruns, des noirs.

J'espère que vous aurez compris que ce n'est en rien une critique, mais une triste observation, celle du résultat que crée l'éducation toujours en cours, celle qui empêche les enfants de vivre leurs émotions !

Pourtant, rien n'est plus beau qu'un homme émotionnel ! Cela ne le féminise en rien.

Je rêve d'un monde où les hommes et les femmes communiqueront enfin avec toutes leurs émotions, avec ce merveilleux équilibre du yin et ce yang.

En tant que bonne féministe, je suis pour la libération des hommes aussi. Et cela commence au berceau. C'est ce qui me mobilise depuis une vingtaine d'années. C'est ce qui m'occupera jusqu'à la fin de mes jours.



# Docteur Cornelia Gauthier

## LA PROCRASTINATION

C'est un fléau dont tellement de personnes souffrent.

En souffrez-vous aussi ?

Alors commençons par donner une définition simple que j'invente juste maintenant :

**La procrastination, c'est de remettre à demain ce que je peux faire aujourd'hui.**

Demain sera évidemment suivi d'après-demain, puis après-après demain. Plus le temps passera, plus les jours de retards deviendront des semaines, souvent des mois, parfois des années !

Mais le souci, ce n'est pas seulement que l'on ne règle pas les choses, qu'elles se compliquent alors souvent, mais qu'on en est habité tous les jours, se disant : il faudrait que je fasse ça, mais là, je n'ai pas le temps. Je le ferai demain.

J'ai vécu pendant 25 ans avec un homme extrêmement gentil, mais émotionnellement, complètement bloqué, faute à son père. Alors moi, je fonctionnais comme une locomotive et je devais régler absolument tout, faute de quoi cela ne se faisait pas. Des thérapeutes m'ont alors dit que je lui prenais toute la place. MERCI à eux !

Dans le quotidien, il y avait mon activité et la sienne, à 100% chacun. Mais après, il y avait les enfants, les devoirs, les repas, les paiements, la lessive, l'organisation des vacances, etc.

Mais lorsqu'une personne est complètement bloquée dans son énergie, elle n'a pas d'initiative non plus ! Alors, il fallait que je dise tout, tout le temps, sinon, cela ne se faisait pas. Ainsi, suis-je revenue une fois d'un séminaire de 4 jours et j'ai retrouvé toute la vaisselle sale dans la cuisine.

J'aimerais qu'on me comprenne : je ne suis pas du tout en train de régler un compte avec lui. Je suis juste en train de vous donner un exemple.

Alors, suite aux merveilleuses idées des thérapeutes, j'ai bien réfléchi pour voir où je pouvais lui laisser un peu de place. La préparation des repas prenaient trois heures, alors non ! La seule chose qui me semblait possible, c'était de lui laisser faire les paiements. Il a été d'accord sur le principe.

Mais le 10 du mois, lorsque je lui demandais où cela en était, soit il disait qu'il l'avait fait, ce qui était faux, soit il me disait qu'il le ferait demain, ce qu'il ne faisait pas. Nous avons alors commencé à recevoir des rappels de partout. Après trois mois, j'ai décidé de renoncer à cette option « Thérapeutique ». Je lui ai dit que je reprenais en main TOUT ce qui me concernait ainsi que mes enfants, mais que je lui laissais gérer ce qui le concernait lui-même. Il lui a parfois fallu presque 2 ans pour faire un seul téléphone.

Comme je suis quelqu'un qui fait toujours tout, tout de suite, j'ai été à bonne école avec lui pour comprendre ce que représente la lourdeur de la procrastination et à quel point elle est insupportable si la personne ne se lance pas en profondeur dans une thérapie pour libérer ce qui intérieurement la bloque pareillement.

# Docteur Cornelia Gauthier

Cela ne disparaît pas ainsi d'un jour à l'autre, par un coup de magie. Car la procrastination est le symptôme d'une problématique plus profonde qui nous dit tous les jours, de manière très claire "Je suis bloqué/e".

J'ai toujours été dans la bienveillance envers lui, car je comprenais qu'il était lui-même le premier prisonnier de ce principe bloquant. J'ai eu tout le temps d'étudier dans la vie de tous les jours avec lui, mais aussi à travers mes patients, la relation entre les blocages émotionnels et la procrastination. On peut rajouter dans le panier des courses la **résistance au changement**. Un sacré problème qui empêche d'avancer.

Les blocages émotionnels représentent le frein à main dans une voiture. Cela bloque tout ! Vous avez beau vouloir passer la quatrième vitesse, le frein vous empêche d'avancer.

Le mécanisme est tellement ancré qu'il empêche même une vraie prise de conscience qui serait peut-être trop compliquée. Alors cela me rappelle plusieurs épisodes qui m'ont fait rire à chaque fois :

Lorsque nous avons pris une décision comme par exemple le choix d'un concert ou d'une destination de vacances, je prenais tout de suite mon téléphone pour faire la réservation. Alors, à chaque fois, il était surpris et me demandait

- *Qu'est-ce que tu fais ?*

Je répondais :

- *Eh bien je réserve !*

et il me disait alors

- *Déjà ? ou Pourquoi maintenant ?*

Le message de cet exemple personnel, est de vous dire que la procrastination est un symptôme, un résultat d'un blocage et non, une sale manie !

Cela ne se résout jamais tout seul. On peut faire du coaching, bien sûr, mais je doute que ce soit très efficace sur le long terme. Pour se libérer de ce frein constant, il faut débloquer le frein ! Il faut donc libérer les EMOTIONS, car je vous rappelle que leur rôle est celui de l'adaptation. Et la procrastination empêche l'adaptation. CQFD !

# Docteur Cornelia Gauthier



## LES AMALGAMES EMOTIONNELS

Au point de vue cérébral, nous sommes bipartites. Nous le savons tous : nous avons deux hémisphères qui ne fonctionnent pas tout à fait la même chose. Dit de manière un peu schématique : il y a le cerveau gauche plutôt rationnel et le cerveau droit, plutôt émotionnel. C'est l'inverse chez les gauchers que l'on a d'ailleurs si souvent maltraités. J'ai une pensée d'empathie pour eux.

Mais nos deux hémisphères sont reliés entre eux par un important câblage neuronal qui se nomme le corps calleux. Alors, il faut l'utiliser ! (Rires)

En raison de notre éducation trop rationnelle, l'émotionnel est soit complètement bloqué, soit surstimulé, ce que l'on retrouve chez les hyper sensibles. Une des causes se trouve notamment dans le cadre scolaire, où l'on formate notre pensée pendant toute notre enfance, à n'utiliser qu'une partie de notre cerveau.

La Nature avait prévu que dans la vie de tous les jours, nous utilisions l'hémisphère émotionnel ET le rationnel en même temps. Sinon, à quoi servirait notre corps calleux ?

Oui, je sais qu'il coordonne aussi d'autres fonctions. Mais là, je vous parle de notre côté PSY.

Donc, pour en revenir à ce que je vous disais, il faudrait pouvoir en même temps ressentir et réfléchir. Cela peut se faire en alternant les hémisphères, même dans l'espace d'une seconde.

Voilà ce que ça donnerait :

# Docteur Cornelia Gauthier

- *Qu'est-ce que je ressens ?*
- *Qu'est-ce que j'en pense ?*
- *Qu'est-ce que je ressens après cette réflexion ?*
- *Qu'est-ce que je pense de ma nouvelle émotion ?*

And so on !

Notre corps calleux permet à nos deux hémisphères de collaborer à l'instar d'un cocher qui dirige ses deux chevaux dans le même sens. Cela nous permet d'avoir un bon équilibre psychique.

Quand notre système émotionnel a été entravé selon ce que je vous raconte dans toute cette série, alors, on passe

- du rationnel ET émotionnel
- au rationnel OU émotionnel

et c'est là que rien ne va plus. Car, si nos émotions sont débridées, nous devenons complètement irrationnels et notre hémisphère droit se met en surchauffe. Certains en arrivent même à la perte de contrôle et basculent dans la violence. C'est particulièrement le cas avec l'émotion « colère ».

Mais en ce qui concerne la majorité d'entre nous, lorsque notre émotionnel est débordé, nous mélangeons tout, les torchons et les serviettes. Nous ne sommes plus capables de faire la part des choses. Nous prenons différentes situations qui n'ont rien à voir et nous les amalgamons à notre détriment. C'est particulièrement le cas dans toutes les idéologies, la politique, mais aussi dans nos relations. Nous nous créons des pièges de pensées auxquels nous croyons. Nous perdons toute objectivité. Quand nous sommes submergés, nous n'arrivons plus à réfléchir.

Alors, commençons déjà par respirer un bon coup !

Et proposons-nous d'y réfléchir durant 24 heures. Acceptons aussi d'écouter ceux qui ont d'autres avis que nous sans tout rejeter d'un bloc.

Dans ce que l'autre exprime, il y a peut-être 80% des choses qui ne me conviennent pas. Alors, il faut chercher les 20 autres qui sont fondus là-dedans, et ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain.

Utilisons donc notre merveilleux câblage neuronal et donnons la parole à nos deux cerveaux. Ce n'est pas Ou.. Ou..., mais Et... Et...

Ainsi, tout va beaucoup mieux pour tout le monde. Et soyons particulièrement attentif à nos échanges avec nos enfants qui sont vulnérables à nos réactions émotionnelles.

## Docteur Cornelia Gauthier

