

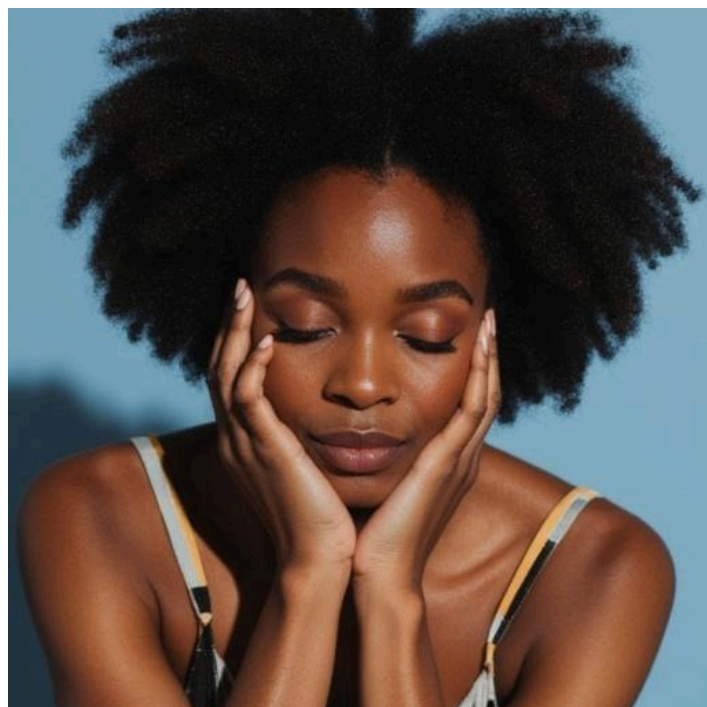
MODULE 1 – NEUROBIOLOGIE DU MARIAGE

“Pourquoi tu réagis plus vite que tu ne réfléchis”

1. INTENTION DU MODULE

Ce module ne sert pas à “apprendre”. Il sert à provoquer un déclic intérieur immédiat :

“Je ne suis pas entrain de perdre la tête. C’est mon cerveau qui est en état de surcharge permanent.”



2. CONTENU PRINCIPAL

Il y a des moments dans ton couple... où tu te regardes agir... et c’est à peine si tu te reconnais. Tu te retrouves souvent à te dire que c’est ton conjoint qui t’a poussée là, qui t’a menée à cette attitude extrême, car dans d’autres circonstances, tu aurais réagi différemment. Mais au fond, tu sais que le problème en soi, c’est que quelqu’un d’autre a pris le contrôle sur toi, sur tes émotions et tes réactions, et ça ! ça te donne cette impression d’avoir définitivement perdu la tête et te rend encore plus irritée vis à vis de toi et des autres. Et pendant ces moments-là, il y a toujours ce même mécanisme qui s’active en toi, des sensations physiques que tu maîtrises: Ton cœur s’accélère, s’emballe. Ton corps se crispe. Et le son de ta voix change.

Bon, on ne va pas faire comme si c’est la fin du monde (bien que nous savons toutes les deux c’est souvent l’impression que tu as dans ces moments tumultueux. Mais ça va aller, t’inquiètes). Donc oui c’est arrivé une fois... plusieurs fois... très souvent d’ailleurs... tu t’es emportée. Et avant même que tu comprennes ce qui se passait... tu avais déjà réagi. Oui, Tu réagis vite. beaucoup Trop vite. Ce n’est pas grave, tant que tu en as conscience mais le moment est venu pour toi d’y remédier. À la longue en effet, cela pourra vraiment te détruire. ET C’est pour ça que tu es ici.

Parce qu’ après cette métamorphose non programmée, encore moins préparée, vient le silence. Et avec lui... le poids de la culpabilité ou l’auto-flegellation.

“Pourquoi j’ai encore réagi comme ça ?”

“Pourquoi je n’arrive pas à me contrôler ?” . La culpabilité est un poison lent . Il ne faudrait

plus qu'Un seul mot... Un seul silence... Un seul regard... te pousse encore à faire ce que tu ne veux pas et à être ce que tu ne veux pas.

Alors laisse-moi te dire quelque chose que personne ne t'a expliqué :

primo, Ce n'est pas un manque d'amour de soi. Oui je sais on t'a trop souvent repeté: "tu te laisses faire parce que tu as un manque d'amour de soi, ou alors que tu n'as pas assez confiance en toi, etc.." Ma belle laisse tout ca!

Deuxio, Ce n'est pas non plus un manque de volonté. En réalité, dans certaines situations émotionnelles, ta volonté passe au second plan parce que ton système émotionnel prend le dessus sur ton système rationnel. C'est comme si une partie de toi appuyait sur "urgence" : ton corps réagit, tes émotions s'activent, et ton cerveau cherche avant tout à te protéger, à éviter le rejet, l'abandon ou le conflit. Donc non, tu n'es pas faible. **Ce n'est pas que tu "ne veux pas assez". C'est que, dans ces moments-là, ton cerveau émotionnel est plus rapide et plus puissant que ta capacité à décider calmement.**

Ma chère oSMOzÉE, ton cerveau émotionnel a été programmé... bien avant ton couple!



Lorsque tu ressens une tension, ce n'est pas ton partenaire que ton cerveau voit. C'est une menace. Une menace de rejet. Une menace d'abandon. Une menace de ne pas être choisie. Mais pourquoi as tu autant peur qu'on te rejette, t'abandonne, ne te choisisse pas, ou ne reconnais pas ta valeur?? Mais pourquoi une réaction aussi intense... pour "si peu" ?Parce que ton cerveau ne fait pas la différence entre une blessure émotionnelle passée...et une situation

présente. Sache que, une zone de ton cerveau appelée— l'amygdale — agit comme une alarme. Dès qu'elle détecte un signal qui ressemble, de près ou de loin à une ancienne douleur (rejet, abandon, humiliation...), elle déclenche un état d'urgence. Ton corps passe en mode survie. Et en mode survie, tu as des réactions imprévisibles, non-voulues et disproportionnées, comme celles que nous avons décrites plus haut. Et dans ces instants précis... c'est cette mémoire ancienne de toi qui s'est réveillée pour dire : "Attention, tu as déjà souffert ici. Protège-toi." Et alors tout ton système s'active.

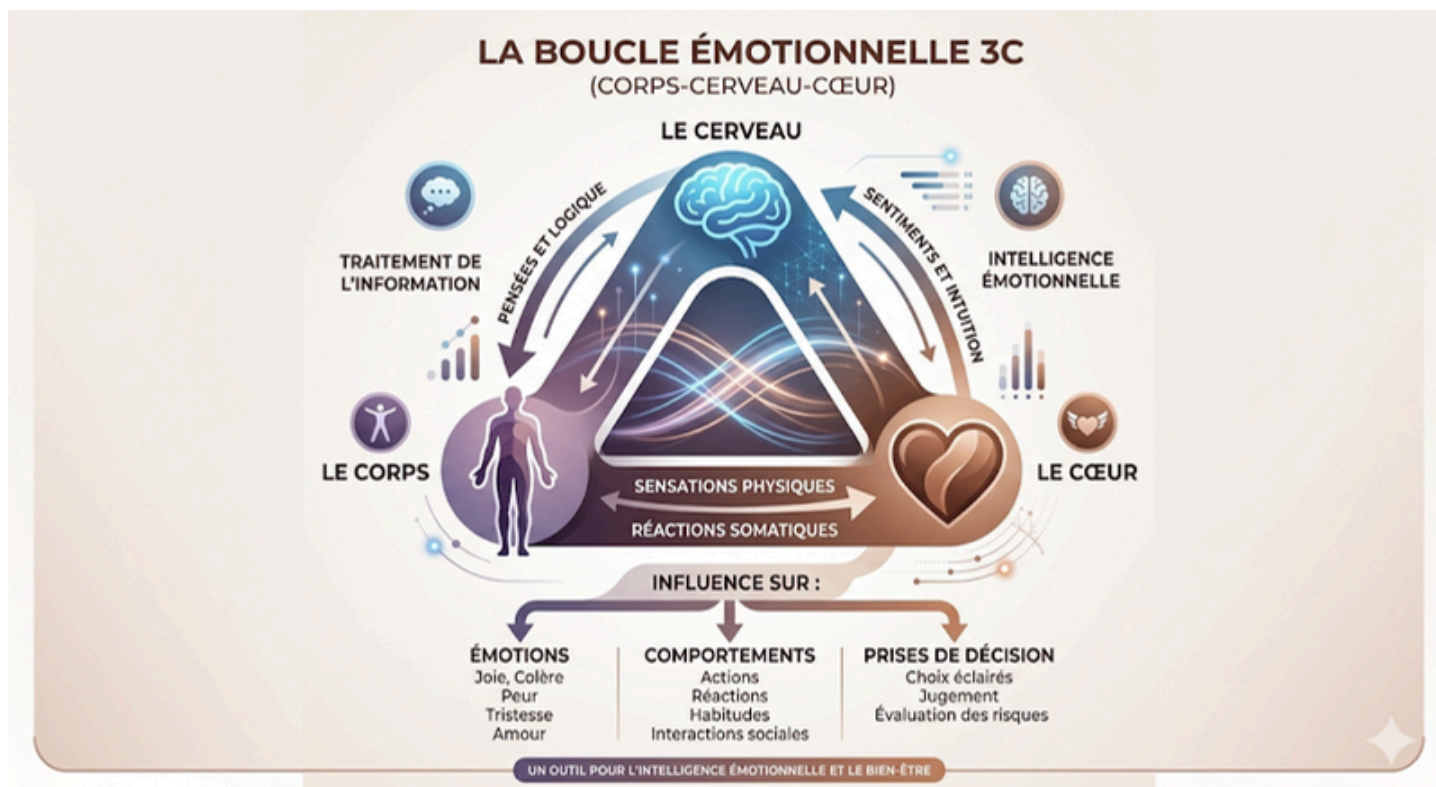
Et que fait-il concrètement? il active des mécanismes automatiques qui sont des **mécanismes neurobiologiques**: 1- attaquer, 2- se défendre, 3- fuir, ou 4- contrôler.

Et tout ça est tellement rapide..., se passe en à peine quelques secondes, avant même que ta conscience n'ait le temps d'intervenir! C'est ce qu'on appelle une réaction neuro-émotionnelle. Et tant que tu ne comprends pas ça...tu continues de te battre contre toi-même! Tu t'affaiblis en souffrant de l'intérieur, en portant le poids d'une douleur aussi opaque que la nuit profonde, et même lorsque le jour se lève, tu souffres encore de devoir tout masquer au grand monde et continuer de faire bonne figure.

Mais aujourd'hui... quelque chose change pour toi.

Parce que tu es entrain de comprendre enfin que : Tu n'as pas besoin de te contrôler. Mais tu as plutôt besoin de te réguler. C'est quoi la différence entre les deux, c'est cela que je voudrais t'expliquer maintenant. Car se réguler... ça s'apprend aussi bien que se contrôler se désapprend. Se contrôler, c'est lutter contre soi. Se réguler, c'est se comprendre... puis s'apaiser.

Pour que tu comprennes que ce que tu ressens n'est ni trop, ni anormal, **la neurobiologie explique les circuits précis empruntés par le système nerveux et qui réagissent sur ta boucle émotionnelle 3C (Corps-Cerveau-Coeur) et influence tes comportements, tes prises de décision et tes émotions.**



Ton cerveau qui te pousse à réagir beaucoup trop vite, peut ralentir.

Ton corps qui est tendu avec soit la gorge nouée ou sèche, soit la boule au ventre, le coeur serré et lourd comme si on avait déposé un gros caillou dessus, les intestins noués et du coup tu ne parviens plus à avaler quoique ce soit, peut s'apaiser. En effet tes réactions peuvent se transformer. Et c'est cela même que nous allons réussir à faire tout au long de cette semaine.

Mais surtout... Je vais te faire cette confidence avec une forte conviction comme jamais je ne l'ai faite auparavant. J'ai consulté ta version future et elle m'a déjà rassurée que tu étais capable et que tu vas réussir (Chuuttt, ça restera notre petit secret jusqu'à ce qu'on atteigne la ligne d'arrivée et que les résultats parleront pour toi!). **Ta version future, c'est celle qui arrête de vivre son couple comme un terrain de combat intérieur.** Beaucoup de femmes heureuses dans leur ménage l'ont fait avant toi. À présent c'est ton tour.

Alors Cette semaine, tu ne vas rien forcer. Tu ne vas pas essayer d'être parfaite. Tu vas simplement... observer. Et que vas tu observer concrètement? Observer ces moments où ton corps parle avant toi. Qu'est ce que j'entends par là . Simplement, remarque souvent ces gestes instinctifs que tu as dans certaines situations. Comme par exemple le fait de croiser les bras lorsqu'on veut être attentif ou lorsqu'on veut se protéger de façon anticipative des remarques de notre partenaire. Ou encore lorsque tu te mords la lèvre nerveusement, que tu évites le regard de quelqu'un, ou que tu te rassembles sur ta chaise pour te donner une impression de contrôle. Ces micro-instants où, avant même que tu penses, ton corps réagit déjà. Les exemples sont notoires et je pourrais t'en citer à la pelle, ça pourrait tout aussi bien être un serrement dans la poitrine, une chaleur soudaine, une tension dans la mâchoire ou la

respiration qui s'accélère. Parfois, tu peux aussi te mettre à tapoter du pied, à jouer avec un objet dans ta main, ou à te gratter la tête lorsque tu es stressé ou mal à l'aise. En fait, ton corps, lui, sait déjà. Il capte la "menace" bien avant ton mental.

Observer cela, c'est reprendre un pouvoir immense. Parce que plus tu repères tôt ces signaux...plus tu peux interrompre le mécanisme automatique.

Tu vas aussi Observer ces instants où ton émotion prend le dessus et te pousse à poser l'acte qui te désaligne.

Il faudra que tu évites pendant l'observation de porter un jugement quelconque sur toi ou sur tes agissements. Si ça peut t'aider, imagine que c'est ta meilleure amie que tu observes dans le but de l'aider et que pour cela tu doives rester la plus objective et rationnelle possible. Donc, interdit de te juger. J'espère qu'on est clair jusqu'ici.

Cette observation c'est pour commencer à te comprendre. Cette observation c'est le point de départ. Parce que c'est là que tout commence. Et parce que je sais que ce n'est pas évident seule...**nous allons poser un cadre. Un cadre qui va t'aider à rester engagée envers toi-même..** qui va t'aider à rester exigeante envers toi même et pour cela tu auras la consigne de la semaine et l'exercice à appliquer chaque fois que nécessaire, chaque fois qu'il le faudra, chaque fois que tu en ressentiras le besoin ou que ton corps te le fera savoir à travers tous les signaux que tu auras appris à reconnaître et à identifier.

En tout Équilibre, Harmonie et Succès,

Xaxa