

## La maîtrise de nos impulsions

Un matin, vous quittez votre domicile pour vous rendre à votre travail. Vous êtes légèrement en retard, mais si tout se passe normalement, vous devriez tout de même arriver à l'heure. C'est alors que soudain, en approchant de votre voiture, vous découvrez qu'un inconnu est assis sur le capot, occupé à lire son journal.

Comment réagissez-vous ?

- Vous vous mettez en colère. "Pour qui se prend-il celui-là ? Comment ose-t-il toucher à MA voiture !" ;
- Vous restez calme et vous lui demandez poliment de s'éloigner.

Vous ferez probablement le choix le plus raisonnable : rester calme et lui demander de s'éloigner. Mais au fond de vous-même, ne seriez-vous pas en train de ruminer, et ne préféreriez-vous pas lui dire le fond de votre pensée ?

Voici quelques idées que nous devrions garder à l'esprit et relatives à nos comportements de tous les jours.

Nous avons tous une pulsion innée qui nous pousse à réagir instinctivement et de manière incontrôlée ; Parfois, nous répondons à telle situation banale de manière déraisonnable, irrationnelle et inefficace.

Et nous justifions souvent ce type de comportements en disant : "Je n'ai pas pu faire autrement" ; Les conséquences sont souvent négatives. Les réactions engendrées par la peur et les sautes d'humeur n'influencent ni ne motivent les autres positivement ; elles ne permettent pas non plus de développer des conditions de travail efficaces ni de construire de bonnes relations ; Nous avons besoin de comprendre pourquoi nous réagissons de façon irrationnelle et instinctive.



### Nous ne pouvons pas contrôler efficacement nos attitudes et nos comportements si nous n'en comprenons pas l'origine ni le sens.

Le subconscient est un vaste réservoir d'impulsions, de souvenirs, d'émotions, d'instincts et d'habitudes qui constituent notre "manière de voir" et dictent nos attitudes et nos comportements.

D'autres facteurs jouent également un rôle important. L'héritage génétique, la conscience collective, l'environnement, l'éducation, les règles sociales, l'expérience personnelle, l'ambition et le désir de réussir, tous contribuent au développement de notre personnalité.

L'homme a énormément évolué. Il est impossible de comparer l'Homme Moderne d'aujourd'hui avec l'être primitif, sous-développé, inhumain et sauvage de la Préhistoire, appelé l'Homme de Cro-Magnon.

### A propos, est-ce si évident que cela ? Dans certains cas, ne réagissons-nous pas comme Cro-Magnon ?

Quelles sont les caractéristiques de Cro-Magnon que nous exprimons parfois ? En quoi nos sentiments, nos attitudes, notre comportement sont-ils similaires à ceux de cet être primitif du passé ?



L'Homme de Cro-Magnon	L'Homme Moderne
était agressif. Cela se manifestait par des débordements d'agressivité incontrôlée et des accès de colère violents. Mais son agressivité était indispensable à sa survie, au service de ses besoins fondamentaux lui permettant de chasser, de défendre son territoire et d'assurer sa descendance	est aussi animé par une énergie intérieure qui peut mener à une certaine agressivité, mais la vie en société exige que l'on se maîtrise
réagissait d'instinct et était poussé par la peur qui, tout comme l'agressivité, est un principe fondamental de survie. Elle fournit l'énergie nécessaire pour combattre ou fuir lorsque l'on se sent menacé. Faute d'une conscience suffisante, il ne pouvait maîtriser ni canaliser ses émotions. Il réagissait par simple réflexe, sans jamais considérer les conséquences.	a développé une conscience capable d'évaluer le danger à l'origine de ses peurs. Cependant, les spécialistes affirment que nous n'utilisons que 20% des capacités du cerveau.

Trop souvent, les peurs incontrôlées inhibent notre faculté de jugement, notre clairvoyance et notre volonté. Dans le désir de vengeance d'un collègue qui a tort, ou dans l'impulsivité d'un client impatient qui critique, n'entrevoit-on pas Cro-Magnon, la massue à la main, émergeant des profondeurs noires de l'ère Paléolithique ?



Le cerveau humain répond aux informations de manière séquentielle à travers 3 centres : le Reptilien, le Limbique et le Néo-Cortex.

Le Reptilien est responsable des réactions instinctives et réflexes, alors que le Limbique est le lieu des réponses émotionnelles. Ces deux centres sont à la base de nos réactions Cro-Magnon qui surviennent lorsque l'information est perçue négativement au sein de ces cerveaux primaires, provoquant le blocage des neurotransmetteurs et donc l'intervention du Néo-Cortex.

Avec le développement du Néo-Cortex, l'Homme Moderne a acquis une plus grande capacité à analyser l'information, à peser les conséquences de ses actes, et à maîtriser plus consciemment ses réponses primaires.

Il a bien compris que ne pas se contrôler va à l'encontre de l'amélioration de la productivité, et qu'au contraire acquérir une meilleure maîtrise de soi permet de faire des choix mieux réfléchis pour agir de manière plus appropriée.






**Comment gérer notre Cro-Magnon ?**

Aujourd'hui, nous sommes en capacité de discerner à quel moment notre comportement n'est pas approprié et de pouvoir faire un meilleur choix, si nous le souhaitons

Nous pouvons en effet agir de façon irrationnelle en agressant ou en prenant la fuite, ou bien nous pouvons contrôler et canaliser ces pulsions internes et les tourner à notre avantage.

Voici quelques exemples :

Un collègue dit quelque chose sur lequel vous n'êtes pas d'accord. Vous voulez l'interrompre et imposer votre point de vue.		Laissez-le finir. Prenez acte de son point de vue. Réfléchissez à la manière dont vous pouvez exprimer le vôtre sans déjuger le sien
Un collègue émet une critique négative concernant votre travail. Vous êtes sur la défensive.		Posez-vous les questions suivantes : "Qu'est-ce qui pousse mon collègue à agir de la sorte ?", "Pourquoi est-ce que je réagis de cette manière ?", "Quelle est la meilleure façon de gérer cette situation ?"
Un collègue propose d'appliquer une nouvelle procédure de travail. Vous aimez l'ancien système et vous voulez vous opposer à son idée.		Souvenez-vous de toujours considérer les aspects positifs d'une nouvelle idée, sans pour autant vous sentir dévalorisé.

**Quelques règles à suivre pour gérer votre Cro-Magnon :**

Apprenez à mieux vous connaître	La connaissance de soi est la première étape de l'évolution personnelle, indispensable à l'épanouissement et au succès. Demandez du feedback à votre entourage sur la manière dont ils vous perçoivent, et comparez leurs réponses avec les vôtres. Cela vous permettra de mieux comprendre vos grandes tendances comportementales
Prenez du recul avant d'agir	ce qui signifie réfréner ses réactions impulsives. Quelques instants de réflexion et de calme nous permettront de préparer une réponse souvent plus appropriée.
Evitez de juger autrui	ce qui permet d'éviter des prises de positions malheureuses, des réactions instinctives, qui peuvent nous obliger à revenir en arrière et à nous excuser.
N'affirmez pas – questionnez	Lorsque vous ne savez quoi répondre, demandez plus d'information et donnez-vous le temps nécessaire pour analyser et clarifier votre pensée.

**Vos commentaires :**

