

LIVRE BLANC · À L'USAGE DES PATIENTS

Votre cerveau ne vous *veut pas de mal*

Comprendre votre météo intérieure,
la sortie des automatismes, et
pourquoi le changement reste
possible.



La thymie : un curseur qui se déplace, pas un interrupteur bloqué.

Un petit livre, pour souffler un peu

Si vous lisez ces lignes, c'est peut-être que quelque chose, en vous, semble « coincé » : une anxiété qui revient, une humeur qui pèse, une réaction que vous n'arrivez pas à changer « malgré toute votre volonté ».

Ce livret n'est pas un manuel de plus. C'est une invitation à regarder votre fonctionnement autrement : avec plus de douceur, et surtout avec plus d'espoir. Car votre cerveau, contrairement à ce qu'on croit dans ces moments-là, ne joue pas contre vous. Il vous protège — parfois un peu trop.

Comment lire ce livret

- Prenez-le dans l'ordre, ou picorez selon votre curiosité : chaque partie se tient seule.
- Ne cherchez pas à tout retenir. Gardez l'idée qui vous parle, et laissez infuser.
- Ce n'est pas un autodiagnostic : c'est une carte, pas le territoire de *votre* histoire.

DÉFINITION

La thymie

Du grec *thymos* (souffle, élan vital), la thymie désigne le **tonus affectif de base** : l'humeur de fond, relativement stable sur une période, à partir de laquelle nous percevons tout le reste. Elle se distingue de l'émotion (brève) et de la personnalité (durable).

Notion clinique ; voir Sander & Scherer, *Traité de psychologie des émotions*, Dunod, 2019.

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas ; c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »

La thymie : votre *météo intérieure*

Comprendre l'humeur de fond pour déculpabiliser et agir. Distinguer ce que vous traversez de ce que vous êtes.



L'émotion

SECONDES À MINUTES

Une réaction vive et brève à une **cause précise** : le cœur qui s'emballe face à un danger soudain.



Le sentiment

HEURES À JOURS

Une émotion élaborée, **mise en récit** : se sentir trahi après un conflit.



L'humeur (thymie)

JOURS À SEMAINES

Un **climat de fond** diffus, souvent sans cause immédiate, qui teinte toutes vos journées.



La personnalité

ANNÉES

Des **traits stables** et récurrents qui définissent votre nature sur le long terme.

Le nuancier de l'humeur



Hypothymie

Humeur abaissée : perte d'élan et de plaisir.

Euthymie

Humeur stable et équilibrée — le « beau temps » ordinaire.

Hyperthymie

Humeur anormalement élevée : exaltation.

AXone Thérapies — Frédéric Hébert, psychologue & hypnothérapeute · Caen-Mondeville · *La thymie : un état, pas une identité.*

Votre météo intérieure

Deux personnes vivent la même journée : même météo, même travail, même circulation. Le soir, l'une dit « finalement, pas si mal », l'autre « quelle journée catastrophique ». Que s'est-il passé ? Souvent, pas grand-chose du côté des événements.

La différence vient de la **couleur** avec laquelle le cerveau a peint la journée. C'est cela, la thymie : l'humeur de fond, ce climat intérieur qui teinte tout le reste. Comme la lumière d'un photographe : le paysage ne change pas, mais changez la lumière, et toute la photo change. D'où cette expérience si banale — la même remarque d'un proche vous fait sourire un jour, et vous blesse le lendemain.

Une nuance qui change tout

On confond souvent l'humeur avec la personnalité. « Je suis triste ces temps-ci » devient « je suis quelqu'un de triste ». Or ce n'est pas la même chose : une émotion dure quelques minutes, une humeur quelques jours ou semaines, la personnalité des années. Prendre une humeur pour un trait de caractère, c'est fermer une porte qui, en réalité, reste ouverte.

REPÈRE

Émotion, sentiment, humeur, personnalité

Émotion — réaction vive et brève, déclenchée (secondes à minutes). **Sentiment** — émotion élaborée, mise en récit (heures à jours). **Humeur / thymie** — climat de fond diffus (jours à semaines). **Personnalité** — traits stables et récurrents (années).

D'après Sander & Scherer, *Traité de psychologie des émotions*, Dunod, 2019.

Retenez l'essentiel : la thymie n'est pas votre identité. C'est un état. Et un état, ça évolue.

« *Lorsque je m'accepte tel que je suis, je peux changer.* »

— CARL ROGERS

Pourquoi votre cerveau vous bloque : *du gardien à la prison*

Une protection utile, un jour, peut devenir une habitude coûteuse. Voici comment la boucle se referme — et par où la lumière revient.



01 — LE GARDIEN

Un gardien un peu trop zélé

Le cerveau privilégie la **survie** au bonheur. Une réaction qui vous coûte aujourd'hui a souvent protégé hier : elle n'est pas absurde, seulement **périmée**.

« Il garde la vieille clé, longtemps après que la serrure a changé. »



02 — LES ROUAGES

Pourquoi la volonté échoue

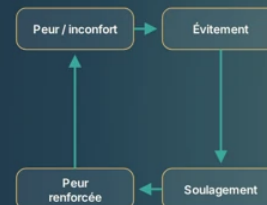
Le **Système 1** (rapide, automatique) l'emporte sur la volonté (Système 2, lente et vite épuisée). La mémoire rejoue l'alarme avant la conscience ; les **biais** confirment le pire.

« Savoir ne suffit pas à débrancher un automatisme. »



03 — LA BOUCLE

La solution devient le problème



La fuite soulage... le cerveau retient « **fuir marche** ». Une prison bâtie de bonnes intentions.



04 — L'OUVERTURE

Par où la lumière revient

On passe du **symptôme** aux **processus** qui l'entretiennent. Et un souvenir réactivé redevient malléable : il peut se **ré-encoder**. La boucle s'ouvre.

« Vous n'êtes pas cassé — c'est juste la météo. »

AXone Thérapies — Frédéric Hébert, psychologue & hypnothérapeute · Caen-Mondeville

Du gardien à la prison : la mécanique du blocage, du tunnel vers la lumière.

Pourquoi on reste parfois bloqué

Si votre cerveau maintient des réactions qui vous coûtent, ce n'est pas par entêtement : c'est qu'un jour, elles vous ont protégé. La méfiance qui isole a pu épargner une trahison ; l'évitement qui enferme, une humiliation. Ces réactions ne sont pas absurdes — simplement **périmées**.

Trois rouages entretiennent ce blocage. D'abord la **mémoire** : elle ne se contente pas d'archiver, elle rejoue. Un circuit d'alarme (l'amygdale) peut se déclencher avant même que la conscience ait compris — d'où ce « je sais que j'exagère, mais je n'y peux rien ».

Ensuite les **automatismes** : réfléchir coûte de l'énergie, le cerveau file donc sur ses raccourcis. Enfin les **biais** : à force de guetter le pire et de ne retenir que ce qui confirme nos craintes, la croyance sombre se nourrit toute seule.

Le piège : ces réactions tournent en boucle. La fuite soulage sur le moment — le cerveau retient « fuir marche » — et la fois suivante, l'envie de fuir est plus forte. La solution est devenue le problème.

DÉFINITION

Systeme 1 & Systeme 2 · les biais cognitifs

Le **Systeme 1** est rapide, automatique, intuitif ; le **Systeme 2** est lent, réfléchi, et s'épuise vite.

Un **bias cognitif** est un raccourci de jugement systématique — comme le biais de négativité (retenir le pire) ou de confirmation (ne voir que ce qui confirme nos craintes).

D'après D. Kahneman, *Systeme 1 / Systeme 2 : les deux vitesses de la pensée*, Flammarion, 2012.

Ouvrir la boucle : comment votre cerveau *rend le changement possible*

Le cerveau qui a construit la prison est celui-là même qui détient les clés.



Votre cerveau est plastique

NEUROPLASTICITÉ

Pas gravé dans le marbre : il se remodèle toute la vie. Ce qui s'est appris peut être **recouvert** par de nouveaux apprentissages, plus utiles.



Tout est lié

FONCTIONNEMENT EN RÉSEAU

Pas de « bouton » unique : les émotions émergent d'un réseau. **Effet cascade** : toucher un seul point déplace l'équilibre de l'ensemble.



La fenêtre d'opportunité

RECONSOLIDATION

Un souvenir émotionnel réactivé redevient **malléable** — comme un métal remis au feu — avant d'être ré-encodé autrement.



L'objectif : la flexibilité

Le problème n'est pas de ressentir de la peur ou de la tristesse, mais de n'avoir **plus d'autre option**. On s'appuie sur les exceptions : elles prouvent que la capacité de changement existe déjà en vous.

Un message d'espoir

Vous n'êtes pas « cassé ». La thérapie orchestre ce que le cerveau sait déjà faire : réactiver, retraiter, ré-encoder, stabiliser.

« *Ce n'est pas votre identité, c'est juste la météo.* »

AXone Thérapies — Frédéric Hébert, psychologue & hypnothérapeute · Caen-Mondeville

La bonne nouvelle : ça peut changer

On a longtemps cru le cerveau adulte figé. On sait aujourd'hui qu'il se remodèle toute la vie : ce qui s'est appris peut être recouvert. Le cerveau qui a bâti la prison en détient aussi les clés.

Deux idées le montrent. D'abord, le cerveau fonctionne en **réseau** : pas de « bouton » unique de l'anxiété. Toucher un seul point — un geste, une sensation, une pensée — peut déplacer l'équilibre de l'ensemble. C'est l'**effet cascade**.

Ensuite, la mémoire se met à jour : un souvenir réactivé redevient malléable, comme un métal remis au feu, avant d'être ré-enregistré. Une fenêtre pour le vivre autrement.

DÉFINITIONS

Neuroplasticité · reconsolidation

Neuroplasticité — capacité du cerveau à remodeler ses connexions tout au long de la vie.

Reconsolidation — un souvenir réactivé redevient brièvement modifiable avant d'être ré-enregistré.

Neuroplasticité : N. Doidge, *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*, Belfond, 2008. Mémoire : J. LeDoux (2005) ; B. van der Kolk (2018).

LE REGARD DU CLINICIEN · FRÉDÉRIC HÉBERT

Mon rôle n'est pas de vous « réparer » : vous n'êtes pas cassé. Il s'agit de créer les conditions pour que votre cerveau fasse ce qu'il sait déjà faire — **réactiver, retraiter, ré-encoder**.

Ce que vous pouvez déjà faire

Pas de recette miracle — méfiez-vous de qui en promet. Mais quelques appuis simples, à votre portée dès aujourd'hui.

- 1 Cherchez vos exceptions.** Repérez les moments où le problème est *moins* là. Ces « jours de beau temps » prouvent que vous savez déjà faire autrement : ce sont vos meilleurs alliés.
- 2 Nommez la météo, pas l'identité.** Essayez « je traverse une période difficile » plutôt que « je suis comme ça ». Le mot juste rouvre une porte.
- 3 Prenez soin des ingrédients.** Sommeil, mouvement, lien aux autres : ce sont des leviers concrets sur l'humeur de fond, pas des détails.
- 4 Agissez petit.** Un geste minuscule, répété, transforme plus sûrement qu'une grande résolution. Souvenez-vous de l'effet cascade.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE

Une baisse d'humeur passagère fait partie de la vie. Mais si elle s'installe sur plusieurs semaines, s'intensifie, et pèse durablement sur votre sommeil, votre énergie ou votre plaisir, ce n'est pas une faiblesse d'en parler : c'est du bon sens. Un médecin ou un psychologue peut vous aider à y voir clair.

« Chaque personne possède en elle-même toutes les ressources nécessaires pour résoudre ses problèmes. »

— MILTON H. ERICKSON

Pour aller plus loin

Envie d'en parler ?

En cabinet à Mondeville-Caen ou en téléconsultation. Thérapies brèves & hypnose, approche orientée solutions.

Prendre rendez-vous

06 07 66 26 93

Bibliographie (francophone)

1. André, C. (2009). *Les états d'âme : un apprentissage de la sérénité*. Odile Jacob.
2. André, C., & Lelord, F. (2001). *La force des émotions*. Odile Jacob.
3. Damasio, A. R. (1995). *L'erreur de Descartes : la raison des émotions*. Odile Jacob.
4. LeDoux, J. (2005). *Le cerveau des émotions*. Odile Jacob.
5. Doidge, N. (2008). *Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau*. Belfond.
6. Van der Kolk, B. (2018). *Le corps n'oublie rien*. Albin Michel.
7. Kahneman, D. (2012). *Système 1 / Système 2 : les deux vitesses de la pensée*. Flammarion.
8. Sander, D., & Scherer, K. R. (dir.). (2019). *Traité de psychologie des émotions*. Dunod.
9. Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1975). *Changements : paradoxes et psychothérapie*. Seuil.
10. de Shazer, S. et al. (2012). *Explorer les solutions en thérapie brève*. SATAS.