



Rester en contact en période d'isolement : une conversation avec Dr Georges Sabongui LA TRANSCRIPTION

Animatrice : Cécile Kayijuka

Invité : Dr George Sabongui

Cécile Kayijuka : Bonjour à toutes et à tous, je m'appelle Cécile Kayijuka et je suis en compagnie du psychologue et spécialiste du stress, Dr Georges Sabongui, pour mieux comprendre les sentiments que nous ressentons tous en ce moment de pandémie de Covid-19 et comment garder le cap quand tout semble incertain. Bonjour Dr Georges.

Dr Georges Sabongui : Bonjour Cécile. Merci beaucoup pour l'invitation d'être parmi vous.

Cécile : Merci d'être parmi nous aussi. Dans la vie, le fait d'avoir à réajuster nos attentes n'est pas toujours chose facile, comme vous le savez. C'est donc pour cela qu'il est important de choisir la meilleure approche pour qu'on puisse mieux digérer ce flux d'informations que nous recevons ces jours-ci. On a tellement d'informations qui viennent de tous côtés. Donc est-ce que vous pouvez nous dire comment y parvenir?

Dr Georges : Et bien c'est un peu un saut périlleux dans l'être de la foi parce qu'il y a des choses que la science, avec lesquelles la science peut nous aider. Il y a des choses où la science rend compte des limitations. Je pense que l'art, et la science d'être « humains », c'est un de ces domaines où on sait encore très très peu. Heureusement, notre cerveau est vraiment scindé en deux; on a deux hémisphères. On a un hémisphère très scientifique, rationnel, logique, cartésien. Et un autre hémisphère, l'hémisphère droit, qui est tout le côté relationnel et émotionnel. Alors quand on fait des choses de façon routinière, des problèmes linéaires à régler, on est un peu sur le pilote automatique du copier-coller de la journée quotidienne et notre cerveau gauche est parfaitement conçu pour ça. Mais maintenant nos balises s'effondrent, on se fait catapulte dans un monde inconnu, mais on a tout un autre cerveau, le cerveau d'exploration, le cerveau créatif. En fait c'est notre cerveau d'enfant, littéralement, parce que les enfants vivent beaucoup dans le monde imaginaire, le monde de créativité, et ça c'est le domaine du cerveau droit. Alors on part du connu et on passe dans l'inconnu, mais on a un cerveau qui est parfaitement conçu, et je le sais parce qu'on est tous debout sur les épaules des géants qui ont passé avant nous. Alors, les centaines et les milliers de générations qui ont passé avant nous pour qui, ce qu'on vit aujourd'hui est tellement

extraordinaire, c'était leur vie quotidienne : vivre dans le chaos, vivre dans l'incertitude, vivre dans la crainte. Et malgré tous ces obstacles tous nos ancêtres non seulement ont survécu, mais ils se sont épanouis, ils ont créé les civilisations duquel on jouit aujourd'hui avec nos confort modernes.

Des fois aussi pour rigoler je dis : « Vous savez, la civilisation, c'est tellement une fine couche mince sur l'histoire de l'humanité parce que le savon est juste disponible depuis deux ou trois générations pour la plupart d'entre nous. » Alors même cette couche de civilisation est précaire et très, très, très moderne. Heureusement on est très capable de s'adapter à l'inconnu, très capable de se réinventer. Et non seulement parce que nos ancêtres l'ont fait, mais nous-mêmes, à plusieurs épisodes de notre vie, on a été appelé à se réinventer. Donc de passer de l'enfance, à l'adolescence, de l'adolescence à l'âge adulte, changer de carrière, changer de relation, changer d'endroit géographique, à chaque fois on a été interpellé à se réinventer et à chaque fois on a réussi. Donc j'ai vraiment plus que confiance. J'ai la foi qu'on va être capable de se réinventer et utiliser cet événement majeur comme un tremplin pour se réinventer de façon positive et on va tous en ressortir grandis.

00:03:32

Cécile : Oui je pense que c'est un bon point que vous faites. Je pense que c'est aussi important de pouvoir reconnaître les émotions que l'on ressent au milieu de tout ça et de pouvoir se rendre compte qu'on n'est pas « anormal » de se sentir de cette manière-là. Donc est-ce que vous pouvez peut-être élaborer un peu plus sur cela? On a un flux d'émotions en ce moment. Il y a certaines personnes à qui j'ai parlé qui, pour aucune raison, se mettent à pleurer et ensuite, la prochaine seconde, ça va. Et d'autres personnes qui essayent d'aller dans leur train-train de la vie comme d'habitude. Mais c'est justement à cause de ce hangement qui nous entoure, qu'il faut pouvoir savoir reconnaître ses émotions, être un peu plus axé pour pouvoir mieux avancer.

Dr Georges : Un jour j'avais vu le film de Walt Disney, *Sens dessus dessous*. C'est un film sur les émotions. C'est très *cute* parce que les émotions arrivent en personnage. Donc il y a la joie, il y a la colère, il y a la tristesse, il y a dégoût, et il y a la peur. Les quatre émotions négatives. Vous voyez, déjà, dans le film il y a quatre négatifs et juste une émotion positive. Mais on est comme ça aussi, on a déjà un biais qui est axé vers le négatif, versus la joie, et il faut la travailler : ça ne vient pas toujours a priori. Dans mon cabinet de consultation en psychologie clinique, j'ai acheté les petites figurines des émotions je les ai mises sur mon bureau. Et là les patients arrivent dans mon bureau et disent, « c'est *cute*! C'est comme dans le film! » Quand j'avais acheté ça, je pensais utiliser ça pour des enfants. Et finalement j'ai découvert que les enfants sont super habiles à nommer puis conjuguer les émotions. C'est les adultes qui sont pourris. Alors de plus en plus j'utilise ces petites figurines. « Bon ben, comment vous vous sentez aujourd'hui? »

Alors je sors les petites figurines. C'est pour les adultes d'être capable de mettre le doigt sur une émotion pour dire « Je pense que c'est ça que je ressens ». Puis ils pointent à une figurine. La première erreur, c'est que je pensais que c'était pour les enfants et c'est pour les adultes. La deuxième erreur, c'est que je pensais que c'était des émotions. Et le plus que je travaille avec les petites figurines dans un contexte ludique dans mes consultations, j'ai découvert que ce ne sont pas des émotions. Ce sont l'expression des besoins fondamentaux. Donc quand il y a une émotion qui vient à l'avant-plan, chaque émotion amène avec [elle] une bricole de sagesse qui décide de communiquer un besoin fondamental qui n'est pas comblé.

Donc quand je vis de la tristesse, c'est parce que je fais le deuil de quelque chose qui était important pour moi que je n'ai pas eu. Peut-être en ce moment, peut-être dans mon passé. Quand c'est le dégoût, c'est mon jugement, un besoin de me sentir valorisé, supérieur, etc. Quand c'est la rage, c'est un besoin d'être entendu, compris et si on est capable d'écouter, même la tristesse, même le désarroi, chaque émotion amène avec [elle] un besoin. Et si on est capable, comme les enfants, on apprend aux enfants : « Mais dis-moi c'est quoi ton besoin au lieu de juste faire une crise ». On n'est pas beaucoup plus habile que les enfants. Nous aussi quand on vit un surcroît d'émotions, c'est le temps de prendre une pause et se poser la question : « C'est quoi le besoin que cette émotion est en train de me communiquer? » Et c'est pas évident. C'est quoi les besoins? Ce n'est pas évident de mettre le doigt sur les émotions. Puis quand quelqu'un dit : « Je sais pas comment je me sens », ça se peut que ça ne soit pas de l'évitement, ça se peut vraiment qu'on ne sait pas comment on se sent. On est enragé alors que la rage est juste là pour nous protéger de la tristesse. Mais la tristesse est juste là pour nous protéger de l'indifférence, puis l'indifférence est là pour nous protéger d'autre chose. Puis, couche après couche après couche, puis finalement, « *it's OK to not be OK* ». On n'a pas toujours besoin d'être parfait, puis c'est des fois en nommant et en réalisant nos vulnérabilités et nos émotions qu'on va être capable finalement de toucher le besoin qui a besoin d'être comblé.

00:07:17

Cécile : On est dans un dans un contexte où pour beaucoup d'entre nous sont en confinement, d'autres sont en déconfinement. C'est un processus qu'on a jamais connu auparavant. Quelle est la meilleure manière de pouvoir aider une personne à les identifier ?

Dr Georges : En vieillissant je commence à comprendre de plus en plus un besoin fondamental qu'on a tous. C'est le besoin de se sentir en sécurité et cela ne veut pas dire qu'on a besoin de vivre dans un monde sécurisé, mais on a besoin d'avoir un sanctuaire quelque part. Et ce sanctuaire ça peut être un lieu physique, ça peut être ma maison, ça peut être des personnes avec qui je me sens à l'aise d'être vulnérable, ça peut être un espace psychologique ou émotionnel intérieur où je peux me fermer les yeux et trouver un sanctuaire. Mais on a tous

besoin d'un sanctuaire, un *safe place* et des personnes avec qui on est à l'aise d'être vulnérable et dire notre vérité. Et c'est pas facile surtout parce qu'on joue beaucoup de rôles différents. Je suis psychologue mais je suis aussi un papa, je suis aussi le fils de mes parents, je suis le frère de mes frères. Alors dans tous ces rôles je suis interpellé à aller chercher différents atouts, différentes qualités. Et en anglais il y a une petite expression, *feelings first, facts second*.

Les faits sont tertiaires à la conversation, ce qui est très réel et très habité. C'est comment on se sent, parce que c'est notre réalité, c'est notre vérité. Si cette émotion n'a pas la place pour être exprimée, ça sort de toutes sortes de façons. Comme j'ai dit, la rage qui cache la tristesse ou le désarroi, ou de la peur.

00:08:53

Cécile : Mais qu'est-ce qu'on peut en dire? Plusieurs d'entre nous sommes parents, donc quand on passe par une de ces phases et qu'en même temps on a les demandes des enfants auxquels il faut répondre, ils ont leurs besoins aussi, des besoins physiques, émotionnels, etc. Mais quand nous-mêmes nous sommes dans une situation d'incertitude, comment est-ce que les parents peuvent se mettre dans ce contexte un peu plus positif?

Dr Georges : Les enfants, et ce n'est pas pour être cavalier que je dis ça, mais les enfants s'en foutent vraiment de quel genre de journée qu'on a eu. Les enfants s'en foutent de quel genre de maison qu'on a grandi. Il y a des enfants heureux qui grandissent dans des petits appartements en centre-ville, il y a des enfants très heureux qui grandissent en campagne sur une ferme, dans un rang. Ce qui est important pour les enfants c'est quand ils regardent leurs parents, que les parents sont leurs sanctuaires. Donc il ne faut pas oublier que oui on est humain. Oui, petit humain que je suis, je vais passer à travers des épreuves. Mais pour mon enfant je suis un super héros. Et en tant que super héros, mon sourire c'est ce qui va les rassurer. Mon calme, ma sérénité et ma confiance que même si je n'ai pas de contrôle sur les événements, j'ai la confiance qu'on va s'en sortir, on va se tenir la main.

Ça va nous rapprocher tous. Ça va faire ressortir le meilleur de nous-mêmes, ce qui va les rassurer. Et c'est instantané, à cause qu'ils vont ressentir le calme et la sérénité. Ce n'est pas juste avec les enfants si je peux maintenant devenir un genre de personne phare pour tout le monde qui est un peu dans le brouillard en ce moment. Mais c'est en prenant soin de moi puis en étant très conscient de qu'est-ce que j'émetts émotionnellement.

00:10:38

Cécile : C'était un bon point. Donc, prendre soin de soi-même pour pouvoir prendre soin des plus jeunes, parce que les plus jeunes vont ressentir la panique, la peur, la crainte. Donc essayer de pouvoir reconnaître ses propres émotions. Ce serait important de faire le travail en soi-même avant.

Dr Georges : Je vais juste ajouter que c'est pas juste pour les enfants, mais pour nos collègues de travail, pour les membres de notre communauté. Quand je dis qu'on a un choix à faire, c'est malheureux, mais c'est vraiment ça, c'est un choix. J'avais écrit un petit blogue récemment. En fait c'était un courriel. Une de mes patientes qui m'avait envoyé un courriel et j'avais répondu. Elle avait vraiment apprécié la réponse. Elle m'a dit « doc, il faut vraiment que tu partages ce que tu a écrit avec tout le monde ». Grosso modo, ce que j'avais écrit c'est qu'on est à un point où on a un choix à faire. Et des situations de crise comme ça peuvent faire ressortir le pire de nous-mêmes et on a déjà vu ça, des situations où ça fait vraiment ressortir le pire des gens. Les gens qui étaient déjà fragilisés, fracassent, ou déjà qui étaient déjà un peu combatifs, deviennent très agressifs. Des comportements qui nous font quasiment honte d'être humains et de partager la race avec eux. Mais il y a aussi..., puis j'ai commencé à garder un petit fichier dans mon ordinateur de situations où cet événement-là a vraiment fait ressortir le meilleur des gens.

Et souvent ça me donne la chair de poule de lire ces histoires. Je les garde dans un petit dossier dans mon ordinateur. Comme ça quand moi j'ai des petits moments sombres, je me gave de positivisme et d'émerveillement et d'être vraiment comme subjugué face au génie humain. Par exemple, des scouts qui décident que parmi les activités, ils vont coudre des masques—deux milles masques—pour les travailleurs de la santé qui sont allés livrer à leur hôpital. Des histoires comme ça où ça avait vraiment fait ressortir le meilleur des gens. Les gens me disent « Oui, mais comment tu fais pour ne pas faire sortir le pire et être sûr que tu fais appel au meilleur de toi-même? » Je dis « Bien c'est ça. C'est en faisant un choix. » « Oui, mais comment on fait le choix? » Non c'est un choix. Je décide en ce moment de sombrer dans la peur, la crainte, les émotions Négatives, contaminer tout le monde autour de moi négativement ou je choisis de faire appel à toutes mes capacités, toutes mes ressources, toutes mes facultés, mon intelligence, ma conscience, pour choisir de faire ressortir le meilleur de moi pour être une personne forte pour tout le monde qui compte sur moi.

00:13:12

Cécile : Le bonheur est un choix.

Dr Georges : C'est un choix. Absolument, c'est un choix et, encore une fois, si je peux partager une anecdote, il y avait un film il y a une vingtaine d'années maintenant, qui s'appellait *La vita è bella*. Je m'inspire beaucoup de ce film, j'ai trouvé ça tellement, juste entre parenthèses, je veux vous dire que c'est pas les psychologues qui vont sauver le monde. Ce sont les artistes et

les musiciens, les humoristes. C'est eux vraiment qui sont un peu les gens qui tiennent la flamme de notre âme humaine et c'est eux qui vont nous aider à nous en sortir. Donc je pense à Roberto Benigni et son film *La vita è bella*. C'est un film qui se passe pendant la Deuxième Guerre mondiale. C'est une famille italienne qui se retrouve dans un camp de concentration. Et ce qui est tellement beau de ce film, c'est que, en aucun temps, le fils, le petit garçon, réalise qu'ils sont dans un camp de concentration parce que le papa crée des moments magiques et fait des soirées de marionnettes avec des bottes trouées. Tout le long de leur confinement le garçon ne réalise jamais qu'ils sont dans un camp de concentration parce que son papa se dévoue à créer une bulle de magie, un sanctuaire. Et je pense qu'on est tous interpellés à faire ça l'un pour l'autre.

00:14:21

Cécile : C'est une très belle manière de voir cela et je pense que ça nous amène un peu dans notre prochaine section, qui est plutôt suite à notre webinaire sur la santé mentale qu'on a eu. Nous avons demandé aux participants de nous faire part de leurs questions pour que vous puissiez y répondre. « Comment peut-on aider une personne que l'on connaît qui affiche des signes de dépression ?

Dr Georges : J'adore cette question parce que je dois vous dire, les deux commentaires les plus communs que je reçois suite aux événements, quand je fais des conférences ou des présentations publiques, la première question ou le premier commentaire que je reçois le plus souvent, c'est « mon mari aurait dû être ici aujourd'hui! » Et quand je me dis « oui, mais le thème c'était la gestion du stress ». Je ne sais pas qu'est-ce que ça veut dire que toutes les conjointes auraient tellement souhaité que leur mari soit là. Mais la deuxième question la plus commune que je reçois, c'est « Comment est-ce que je peux aider quelqu'un qui a besoin d'aide? » « Comment est-ce que je peux encourager quelqu'un à chercher l'aide qu'il a besoin? » Honnêtement, je n'avais pas de bonnes réponses à cette question. Je bafouillais quelque chose, j'essayais de savoir « qu'est-ce qui m'encouragerais moi à aller chercher de l'aide si j'en avais besoin? » La première partie de la réponse va être, « la mauvaise façon de me dire d'aller chercher de l'aide, c'est "toi là, tu es fou, vas voir un psy" ». Ça, ça va jamais marcher.

C'est quoi la meilleure façon d'inspirer, en fait, pas d'**encourager**, mais **inspirer** quelqu'un à aller chercher de l'aide c'est en faisant preuve nous-mêmes de bonne résilience. Ça me rappelle un peu le film *When Harry met Sally*. La scène dans le restaurant, puis après Sally fait ses espèces de vocalisations, puis tout le monde dit « *Oh my God*, je veux ce qu'elle est en train d'avoir ». Je pense que si dans cette situation de stress et de chaos et de confinement, nous on peut faire preuve de bonne résilience, les gens vont dire : « c'est quoi ton secret? Dis-moi comment tu fais toi pour être heureux à travers tout ça? » Ce n'est pas en leur disant

d'aller chercher de l'aide, c'est peut-être en leur montrant que il y a des bienfaits à prendre soin de nous et inspirer les gens à vouloir faire comme nous s'ils veulent être comme nous. Je ne prendrai pas des recommandations de quelqu'un qui a l'air misérable et qui dit « tu devrais vraiment aller chercher de l'aide ». « Bien toi aussi, tu devrais aller chercher de l'aide, tu ne t'es pas vu dans le miroir. » Un des outils qu'on avait développé avec FAC quand on faisait la tournée des forums et « *Ignite* » est qu'on avait préparé un petit tableau de bord, et je pense que, au lieu de mettre des étiquettes qui sont très, très attaquant, si on dit à quelqu'un, « Écoute, sur ton tableau de bord physique, mental, émotionnel, je pense que je remarque qu'il y a beaucoup de petites lumières allumées. Tu es plus irritable que d'habitude, ta concentration est pas bonne. Tu es de plus en plus fatigué. Comment ça va? Parce que ça fait longtemps que je te connais, puis c'est pas la personne que j'ai appris à connaître. Donc ça se peut que tu ne vas pas aussi bien que tu penses ». Et de leur créer cet espace sécuritaire d'être vulnérable et de dire « Bien oui, j'essaye de faire semblant d'être en bonne forme, mais oui, j'ai des moments sombres.

00:17:31

Cécile : Je pense que c'est un bon point de poser cette question : « Comment ça va? » « Comment ça va? est une question qui peut sembler anodine pour plusieurs, mais c'est une question qui est pleine de sens et pleine de profondeur. Quand on demande à quelqu'un qui a justement toutes ces lumières allumées sur le tableau de bord « Comment ça va? » Et c'est souvent là que ça sort. La vérité sort.

Dr Georges : En fait, j'espère que je ne dévoile pas trop si je dis qu'on a tous, à un moment donné, menti à nos parents. Sauf toi, Cécile, sûrement.

Cécile : Oh, absolument pas!

Dr Georges : On a tous menti à nos parents parce que quand on avait 5 ans et qu'on a brisé le vase, et les parents disent « dites-nous la vérité les enfants, puis on ne va pas se fâcher ». Je dis « OK maman, c'est moi qui a brisé le vase. » Puis là je me suis fait punir! « Mais là, tu m'as dit me qu'il n'y avait pas de conséquences! » Ils nous ont appris à mentir, parce que comme dans le film *A Few Good Men*, « *They can't handle the truth!* » Alors si on veut vraiment la vérité des gens, il faut qu'on soit prêt à accueillir la vérité quand ils nous la partagent. On ne peut pas dire aux gens « Comment ça va? », et là la personne dit ouais, bien je suis content que tu me demandes la question parce que tu sais, hier matin, ça prenait tout mon petit change pour pas donner un petit coup de volant puis rentrer dans le fossé ou par-dessus le... » « Ok, non, non, ce n'est pas vraiment ça que je voulais savoir. » « Mais là tu m'as demandé comment ça va? » Est ce qu'on veut savoir la vérité ou non? Les gens sont prêts à partager leur vérité avec nous si on est prêt à l'accueillir sans jugement, sans réaction. Je veux dire « wow, t'as l'air de passer un quart d'heure difficile. Comment ça va vraiment? » Parce que si on pose

la question juste pour avoir « Oui ça va, puis toi, comment ça va? » On n'est pas prêt à accueillir la réponse. C'est incroyable comment en trois minutes des fois on est capable d'avoir des discussions plus profondes avec quelqu'un que des gens qu'on connaît depuis 30 ans parce qu'on ne prend jamais le temps de vraiment dire, « Non, vraiment, comment ça va toi? C'est quoi tes défis? Comment tu conjugues avec ça? Comment tu vois l'avenir? C'est quoi la partie la plus difficile pour toi? » De ne pas avoir peur de s'asseoir dans les moments sombres, dans les ténèbres, avec quelqu'un. Juste ça, avoir le courage de s'asseoir dans un moment sombre avec quelqu'un, c'est important. Ce que les gens sont prêts à nous dévoiler juste parce qu'on est vraiment capable d'accueillir leur vérité à ce moment-là.

00:19:56

Cécile : C'est très bien dit. Notre prochaine question c'est une question qui est un peu plus personnelle, qui porte sur les neurones miroirs, ou comme vous les avez appelées durant le webinaire, les émotions miroirs. La question est : « Vous parliez des émotions miroirs avec nos enfants. Lorsque j'étais adolescente, je l'ai vécu à la mort de mon père. Je ne sais pas trop comment l'expliquer, mais j'ai senti un grand frisson me traverser le corps. Je me suis mise à pleurer sans raison et je savais qu'il était arrivé quelque chose à mon père. Une heure plus tard, ma mère nous annonçait que mon père était décédé à l'heure précise où je l'ai senti. Ais-je vécu une émotion miroir avec mon père? »

Dr Georges : Wow. Juste en écoutant, honnêtement, j'ai des frissons et à écouter la question, je trouve ça... (soupir) C'est comme si juste écouter cette histoire active mes neurones miroirs et je peux ressentir...

Cécile : C'est très profond.

Dr Georges : C'est très, très profond. Je dois vous dire quelque chose. On a commencé en disant que oui, la science est merveilleuse. Moi je suis un scientifique. Je viens d'une famille, j'ai un frère qui est chirurgien et qui aime me rappeler que Lui, c'est un vrai docteur. Je suis un faux docteur. J'adore la science et je suis aussi très humble face à ce que la science est capable de décortiquer et je laisse de la place pour la magie dans la vie. Parce que maintenant avec la physique quantique on sait qu'il y a quelque chose qui s'appelle des atomes qui étaient comme connectés à un moment donné, que même si on met ces atomes dans deux pièces différentes où on les sépare par des grands espaces, quand on affecte une molécule, bien les atomes dans l'autre molécule, même séparés, vont réagir. Il y a des études qu'ils faisaient avec des échantillons de sang, d'hémoglobine. Et là on prend le sang et on le sépare de kilomètres et kilomètres ce qu'on fait à la personne affecte ses hémoglobines, dans un autre édifice à plusieurs kilomètres plus loins. Oui, exactement. Comment ça marche? De la magie! C'est de la magie! On va laisser ça aux scientifiques dans quelques centaines d'années de nous

expliquer cet entraînement. Ah oui, dans la physique quantique ça s'appelle *entanglement*. Ils voient des molécules se rejoindre dans l'espace-temps, mais ils sont liés à tout jamais dans la vie malgré le temps et l'espace qui les séparent. *Quantum entanglement* c'est de la magie. Je préfère garder l'émerveillement face à la magie.

00:22:26

Cécile : Exactement. Je pense que c'était une bonne manière de nous amener à notre prochaine question où justement on se demande si les émotions miroirs sont-elles plus fortes pour les enfants ou bien ça s'atténue en même temps que nous vieillissons.

Dr Georges : Je vais commencer avec un cadre un peu sexiste parce que c'est un peu stéréotypique. Mais quand je parle de l'architecture d'une chicane de couple standard ça a l'air à peu près comme ça. Ok, je sais, pas tout le monde est copié-collé pareil, mais admettons que l'architecture d'habitude est comme ça : Monsieur et madame sont en train d'avoir une chicane puis, un moment donné, dans un moment culminant d'exaspération, monsieur dit : « Je ne suis plus capable d'avoir cette conversation, je m'en vais dehors ». Puis il s'en va dans son garage bricoler, regarder le match de hockey dans son *man cave*. On ne sait pas qu'est-ce que les gars font dans leur garage mais c'est là qu'ils vont fuir quand la discussion devient un peu trop houleuse. Et là, juste avant de sortir puis de claquer la porte madame dit : « Non, non tu ne me laisses pas comme ça. Tu ne sors pas d'ici en claquant la porte. Tu restes ici pis on va régler ça tout de suite! » En fait, les deux sont en train de communiquer. Le gars il dit « Écoute, moi mon système nerveux est tellement activé en ce moment, que j'ai besoin de me désactiver. Donc je vais prendre un moment de recul et je vais autoréguler mon système nerveux pour être capable de m'autocalmer ». Et ce que madame lui dit c'est « Non, toi tu restes ici et on va co-réguler. On va synchroniser nos cerveaux avec nos neurones miroirs et tu vas m'aider à échafauder mes émotions puis me *grounder* » Donc le besoin d'autorégulation est plutôt masculin et le besoin de co-régulation plus féminin et beaucoup plus prévalant chez les enfants. Chez les enfants, c'est parce que leur système nerveux est pas assez développé. Et quand on dit « oui, il faut laisser le bébé pleurer, il va apprendre à se calmer », ce n'est pas vrai. Les bébés n'ont pas le système nerveux assez développé pour être capables de s'autocalmer. Et c'est pour ça que les bébés ont besoin d'un échafaudage émotionnel. Et avec les neurones miroirs en fait, ce qu'on fait c'est qu'on pratique leur système nerveux à [penser] « quand je suis désemparé, j'ai un adulte qui me fournit un sanctuaire et un échafaudage ». Il apprend mon système nerveux à m'autocalmer.

Un exemple qui est universel : le premier jeu qu'on joue avec les bébés c'est souvent ces *peek-a-boo*. Les bébés adorent ça. Puis à deux ans, c'est pas juste *peek-a-boo*, il faut qu'on court après [pif]. Mais en fait ce qu'on est en train de faire c'est qu'on est en train d'aider les enfants à entraîner leur système nerveux. Quand on fait *peek-a-boo*! l'enfant à peur, puis là je souris et je lui donne un câlin [expiration], et l'enfant rit Et là je cours après et l'enfant est tout

énervé. Je l'attrape et je le mange comme un monstre, je le chatouille [expiration] et j'aide leur système nerveux à se calmer. Alors dans ces jeux-là, qui sont des jeux universels, il n'y a personne qui nous a appris à faire ça. Ce qu'on est en train de faire c'est qu'on apprend par le coaching de co-régulation. On apprend aux enfants à apprendre à leur système nerveux de s'activer et expirer, soupirer, se calmer.

00:25:33

Cécile : C'est toujours intéressant de voir la cause à effet. La question d'après est un peu reliée à ça. « Est-ce qu'en prenant de l'âge nous perdons une partie de notre créativité par peur d'avoir l'air ridicule? »

Dr Georges : Oui! C'est tellement vrai! Je donne souvent un exercice dans mes ateliers où je demande aux gens tout simplement, tout bonnement, « Ok, écrivez votre nom trois fois sur une feuille de papier ». Tout le monde soupire, « *Oh my God*, un autre exercice niais des psychologues. Ok, *fine* ». « Comment vous vous sentez? » « Y a rien là. » « Parfait. Prenez le crayon dans l'autre main et écrivez votre nom. » « Ah bien là, c'est pas juste! » Et là tout le monde s'enrage et c'est *malaisant, c'est inconfortable. Et pourtant, quand on faisait ça quand on avait 4 ou 5 ans, neurologiquement parlant, parce que les connexions interneuronales n'étaient pas aussi formées, l'épreuve d'écrire notre nom à 4 ou 5 ans est beaucoup plus difficile neurologiquement quand on a 4 ans que quand on a 40 ans. Ce qui a changé n'est pas notre capacité d'adaptation, ce n'est pas notre capacité d'apprentissage. Ce qui a changé c'est qu'on est devenu orgueilleux. Puis là, il faut que je fasse quelque chose dans lequel je suis pourri et je dois démontrer mon incompetence à tout le monde. Et ce malaise qu'on ressent quand on fait quelque chose de nouveau, on est malhabile, c'est un peu difficile, c'est *malaisant. Mais ce malaise en fait c'est notre cerveau qui est en train de s'éveiller, qui dit « cool, une nouvelle expérience que je dois essayer d'apprendre à conjuguer ». Donc tout à coup, l'inconfort qu'on ressent c'est littéralement le cerveau qui est en train de créer de nouvelles connexions et nous permettre de maîtriser l'activité ou l'épreuve qu'on viens d'entreprendre.

Une fois que l'activité est maîtrisée, [tchic tchic], copié-collé, ça se place dans le cerveau gauche, dans le mode qu'on appelle *default mode network* et ça devient un pilote automatique. Et ça devient plate et *whatever*. L'inconfort de vivre dans la découverte, la nouveauté, l'exploration, ça c'est le domaine des enfants. Et la raison pourquoi les enfants sont plus créatifs, c'est pas parce qu'ils sont plus brillants, c'est parce qu'ils sont moins orgueilleux, ils n'ont pas peur d'avoir l'air stupides, ils n'ont pas peur de faire des erreurs.

Au contraire, ils savent que ça fait partie intégrante de l'apprentissage. Et le plus qu'on a peur de faire des erreurs... Tu sais, j'avais un chef d'entreprise à un moment donné dans mon bureau, puis je lui ai demandé « Comment tu fais pour prendre les bonnes décisions

d'affaires? » Puis il dit, « bonnes décisions d'affaires? Je n'ai pas le temps de prendre les bonnes décisions moi. Je prends au moins 200 ou 300 décisions par jour et la plupart sont des mauvaises décisions ». J'ai dit, « oui, mais t'es encore en vie, ta *business* fleurit, ça va super bien! ». Il dit « oui, parce que je sais que je prends des mauvaises décisions, puis je ne suis pas contraint à garder une décision pour le reste de ma vie. Je prends une décision, je regarde les résultats. Si le résultat n'est pas bon, parfait, on change de décision, puis on change de décision, puis on change de décision. Donc c'est pas la décision qui compte. C'est qu'est-ce qu'on va faire après. Est-ce qu'on va réviser quand l'information change? Est-ce qu'on va réviser face aux résultats qu'on est en train d'avoir? » C'est la capacité de reprendre au lieu d'angoisser. « Est-ce que je vais prendre la bonne, parfaite décision? » D'être complètement créatif, savoir que la plupart des décisions qu'on va prendre sont mauvaises, mais ce n'est pas grave. En pataugeant comme ça, on va peut-être aussi trouver des solutions très, très créatives et des idées farfelues qui peuvent donner naissance à quelque chose d'incroyable.

Cécile : Donc la créativité amène aussi la flexibilité.

Dr Georges : Oui, j'ai une amie qui travaille pour Google, puis l'année dernière elle m'a envoyé un petit article intitulé : Pourquoi Google n'embauche plus les premiers de classe? Et ça c'est pour tous les leaders, les gestionnaires qui écoutent. Écoutez bien là! L'importance de la créativité et de la flexibilité. Quand on est un premier de classe, parce que dans les premières années de Google, avec des budgets illimités, on a embauché toujours les plus brillants des brillants, des brillants. Des gens qui étaient des premiers de classe toute leur vie. Et qu'est-ce que les brillants ont tendance à faire quand il y a un problème pour lequel on n'a pas de solution prédéfinie? Ils font leurs analyses, ils appellent un *team meeting*. « Ok équipe, écoutez bien là. Voici le problème, voici mon analyse. Moi je suis définitivement la personne la plus intelligente ici dans la salle, donc exécutez mes solutions. Puis là tout le monde partait. Puis là les deuxièmes de classe arrivaient devant le groupe en disant « OK *team*, on a un problème qu'on a jamais vu auparavant. Écoutez bien là. Voici le problème et voici mon analyse, mais pas je ne suis pas si brillant que ça. Puis je suis pas mal sûr que j'ai des angles morts et des choses qui manquent dans mon analyse parce que ma perspective est très limitée. Donc j'ai vraiment besoin que tout le monde partagent leurs perspectives pour qu'on puisse avoir une vue d'ensemble de la problématique et vraiment arriver à des solutions qui vont être beaucoup plus cohérentes et nous aider à traverser cette épreuve ». Donc les deux éléments, et ça c'est après une dizaine d'années de recherche, ils ont découvert que les deux ingrédients clés sont la flexibilité mentale et l'humilité intellectuelle. La capacité d'avoir tort sans avoir une réaction défensive. De dire « Oui c'est vrai, c'était une très mauvaise décision. » Parfait, mais on a la flexibilité. Premièrement, l'humilité de reconnaître nos limitations puis, peu importe notre niveau d'intelligence, je vous garantis que deux cerveaux sont toujours mieux qu'un.

C'est pour ça que la nature a fait en sorte qu'on a besoin de deux parents pour avoir un bébé parce que on est tous un peu fous. Au moins ensemble on se complémente et le pauvre enfant

a une chance de survivre. Mais si on décide d'élever nos enfants, je sais que pour moi, si je n'avais pas toute une tribu familiale autour de moi là, mes enfants seraient encore plus maganés qu'ils le sont aujourd'hui. Donc l'humilité intellectuelle, reconnaître nos limitations, inviter des perspectives divergentes, et avoir la flexibilité pour dire « cool, on va prendre plein de mauvaises Décisions, mais on n'est pas contraint à les garder à tout jamais. Si notre décision ne marche pas, on va ouvrir les portes ». Je trouve le mot « non » un peu violent parce que ça coupe la conversation toute de suite. « Hey, on pourrait faire ça! » « Non. » Boum. « Bon ok, c'est beau, je rentre chez moi. » « On pourrait faire ça! » « Ouais, c'est pas mal fou ton idée! » « Oui, on va dire oui et peut être qu'on peut faire cette idée de façon à être plus conscients du genre d'impact que cette idée ou cette décision va avoir. » Alors faire attention au « non », parce que ça coupe tout l'élan de créativité. On parle souvent dans les entreprises de l'engagement. Pour les employés c'est de transformer vos boss en *yes man*, amener des solutions créatives et novatrices pour que votre patron ait juste besoin de hocher la tête et dire oui, ok, parfait, je ne m'implique pas dans votre projet, mais je suis juste là pour faciliter la réalisation de votre projet. Alors, pour les employés, transformez votre patron en *yes man*... Et pour les patrons, apprenez à dire « oui, ET », au lieu de « non ». Parce que « non », ça coupe l'élan. « Oui, ET », ça continue à ouvrir plein de portes après.

Cécile : Et je pense que c'est une excellente manière de conclure cet échange que l'on a. Un échange absolument riche! Est-ce que, pour terminer, vous pourriez nous dire quelles sont les trois choses que chaque personne devrait savoir pour maintenir une bonne santé mentale.

00:33:17

Dr Georges : Premièrement, vous êtes beaucoup plus fort que vous pensez. Et vous êtes beaucoup plus fort que vous pensez parce que vous n'êtes pas un individu. Vous êtes un nexus, vous êtes tricoté, tissé dans une toile sociale qui comprend non seulement votre famille immédiate, votre communauté, mais aussi qui comprend des milliers de générations qui sont venues avant vous pour qui ce serait un jeu d'enfant parce que leur réalité était dix mille fois plus dure. Et on dit « on est debout sur les épaules des géants qui ont passé devant nous », alors c'est important de reconnaître le sacrifice que toutes les générations antérieures ont fait pour que nous on puisse jouir du confort qu'on a aujourd'hui. Donc on est beaucoup plus fort qu'on pense parce qu'on a une communauté, on a une famille, il ne faut pas s'isoler, et parce qu'on est debout sur les géants avant nous. Deuxième chose, nous sommes tous des phares pour les personnes autour de nous. Que ce soient nos collègues de travail, nos familles, nos employés et même les patrons. Le leadership peut être... Le leadership peut produire beaucoup de solitude aussi des fois. Si les patrons essaient de régler tous les problèmes seuls au lieu de mobiliser toute l'intelligence collective qu'on peut avoir dans une équipe de travail. Donc, ne pas s'isoler, de faire confiance à cette intelligence collective, la sagesse ancestrale qu'on a déjà, de prendre soin de nous parce qu'il y a des gens qui comptent sur nous pour être

forts, reconnaître les signes quand les petites lumières s'allument sur le tableau de bord, ne pas avoir peur d'exprimer notre vulnérabilité et ne pas avoir peur, non plus, d'inviter les commentaires. Et quand demande à quelqu'un comment ils vont, de ne pas avoir peur d'accueillir la réponse qu'ils vont nous donner parce qu'on ne veut peuvent entraîner les gens à apprendre à nous mentir.

Donc, prendre soin de nous, ne pas sombrer dans la solitude, ne pas oublier qu'on est plus fort qu'on pense parce qu'il y a des gens qui comptent sur nous et on va se tenir la main. C'est comme ça qu'on va traverser à travers tout ça ensemble.

00:35:21

Cécile : Une excellente manière de terminer cela. Merci beaucoup, Dr Georges.

Dr Georges : Merci, Cécile.

Pour tout voir et tout savoir, visitez fac.ca/Savoir

Tous droits réservés 2020, Financement agricole Canada. L'information dans cette vidéo est présentée à des fins de référence générale seulement et ne vise pas à fournir des conseils de nature commerciale précis. Elle ne doit pas être utilisée pour remplacer les conseils d'un professionnel. Les opinions exprimées dans cette vidéo sont celles des présentateurs et ne reflètent pas nécessairement l'opinion de FAC. FAC ne garantit pas l'exactitude, l'intégralité, la pertinence ou la fiabilité de l'information et décline expressément toute responsabilité en lien avec tout dommage ou toute perte pouvant découler de l'utilisation de cette vidéo. Il est interdit de reproduire en totalité ou en partie, cette vidéo ou toute autre vidéo produite par FAC à des fins de distribution commerciale, sans la permission écrite préalable de FAC.