

QU'EST-CE QUI VOUS MÈNE: LA TÊTE OU LE COEUR?

Source: DUMONT, Nicole. *Femmes d'aujourd'hui*, Vol. 1 No. 8., janvier 1996.

On dit de certaines personnes qu'elles n'ont pas de tête ou qu'elles n'ont pas de coeur. Ces expressions, aussi blessantes qu'elles soient, sont tout de même révélatrices de la personnalité. Et vous, de quel côté penchez-vous?

Cette dualité coeur-tête fait partie de tout individu puisqu'elle est l'essence même de l'être humain. Les conflits ou les problèmes surgissent lorsque l'une ou l'autre de ces parties n'en fait... qu'à sa tête. Commençons donc par celle-ci puisqu'elle est le siège de la pensée. Cette partie concerne l'aspect logique, rationnel et analytique, qui se trouve dans l'hémisphère gauche du cerveau. Certains associent la tête au principe «masculin» en nous, sans connotation péjorative ou sexiste. La tête, ou le mental, se manifeste par la prise de décision, l'action, la concrétisation de projets, le dynamisme, la compétition et l'organisation.

Le coeur, lui, s'exprime dans la sensibilité, l'impulsivité, l'intuition et la créativité; c'est le principe «féminin» en chacun de nous. Le coeur est associé à l'essence de l'être: c'est là que loge notre âme avec ses sentiments, ses émotions, ses pulsions, ses désirs et son intériorité.

Cependant, il ne faut pas conclure que, si on est de sexe féminin, on aura le côté coeur plus développé, ou encore qu'un homme sera forcément plus cérébral que sa compagne. Chaque individu porte les deux principes en lui avec un dosage qui lui est propre et unique. Ainsi, certaines femmes seront très rationnelles et certains hommes, très fleur bleue.

Rationnel

actif
tourné vers l'objet
logique
intellectuel
organisé
puissant
brave
a le sens du devoir
compétitif
expressif
déterminé
sûr de soi

Émotif

réceptif
tourné vers le sujet
impulsif
sensoriel
spontané
tendre
doux
a le sens du plaisir
coopératif
intuitif
ambivalent
vulnérable

Il est évident que la tête et le coeur devraient être et cette dualité coeur-tête fait partie de tout individu puisqu'elle est l'essence même de l'être humain. Les conflits ou les problèmes surgissent lorsque l'une ou l'autre n'en fait... qu'à sa **tête**. Commençons par celle-ci puisqu'elle est le siège de la pensée. Cette partie concerne l'aspect logique, rationnel et analytique qui se trouve dans l'hémisphère gauche du cerveau. Certains associent la tête au principe *masculin* en nous, sans connotation péjorative ou sexiste. La tête, ou le mental, se manifeste par la prise de décision, l'action, la concrétisation de projets, le dynamisme, la compétition et l'organisation.

Le **coeur**, lui, s'exprime dans la sensibilité, l'impulsivité, l'intuition et la créativité; c'est le principe *féminin* en chacun de nous. Le coeur est associé à l'essence de l'être: c'est là que loge notre âme avec ses sentiments, ses émotions, ses pulsions, ses désirs et son intériorité.

Cependant, il ne faut pas conclure que, si on est de sexe féminin, on aura le côté coeur plus développé, ou encore qu'un homme sera forcément plus cérébral que sa compagne. Chaque individu porte les deux principes en lui avec un dosage qui lui est propre et unique. Ainsi, certaines femmes seront très rationnelles et certains hommes très fleur bleue.

Il est évident que la tête et le coeur devraient être en harmonie pour parvenir à un bon équilibre. Toutefois, certains laissent trop peu parler leur coeur tandis que d'autres écoutent trop ce que leur dit leur tête.

Quand la tête l'emporte

Plus un enfant est jeune, plus son attitude est confiante, naturelle et spontanée. À mesure qu'il grandit, cette spontanéité est censurée par le monde adulte et les interdits qui en découlent. L'enfant apprend à ses dépens que certaines choses ne se disent pas et ne se font pas. Selon leur caractère, certains auront le réflexe de refouler leurs élans par peur du rejet ou de la punition. C'est ainsi que le coeur, petit à petit, s'effacera au profit de la tête, qui, elle, sera vite perçue comme un moyen de se faire accepter. Dans notre société, en effet, plus un enfant est *raisonnable* plus il sera encouragé par les adultes. C'est déjà la première victoire de la raison sur le coeur. L'enfant apprendra ainsi qu'il est vital pour lui de contrôler son impulsivité s'il veut conserver l'amour et l'approbation de son entourage. Le problème, c'est qu'à force de faire taire ce que le coeur désire, ce dernier finit par s'anesthésier.

Les comportements de fuite

On constate, que dès la tendre enfance, s'installe une véritable programmation intérieure qui continuera de dicter les comportements de bien des gens une fois devenus adultes. L'expérience a appris à beaucoup d'individus que suivre la voie du coeur devenait synonyme de vulnérabilité. Les enfants qui étaient souvent dans la lune ou rivés devant la télévision pourront choisir plus tard de fuir leurs émotions en se lançant à corps perdu dans le travail ou dans une quelconque activité qui leur prendra tout leur temps et toute leur énergie.

Pour d'autres, encore, les comportements de fuite se déplaceront dans les abus: tabac, alcool, drogues, médicaments, nourriture, sexe, sommeil, etc. Tous les moyens sont bons pour échapper à l'angoisse de laisser montrer une émotion ou un désir jugés incorrects dans l'enfance. C'est la peur qui est au rendez-vous: peur d'être ridicule, d'être critiqué, de perdre le contrôle. Et, comme la peur fait partie du domaine du coeur, la tête doit impérativement intervenir pour que cesse le malaise.

Raison ou passion

Pour couper court à l'émotion, certains feront directement appel à la raison pour résoudre un problème émotif ou affectif. C'est un moyen très efficace pour contrôler ce que le coeur tente de nous dire... Pour ne pas avoir à ressentir, on explique, on justifie, on interprète, on intellectualise et on fait même la morale! Cette attitude donne l'illusion de garder la tête froide alors qu'en réalité il s'agit d'un mode de défense; c'est ce que l'on appelle un comportement de survie. Ce n'est donc pas parce qu'elles manquent de coeur que certaines personnes réagissent ainsi, mais plutôt parce que leurs émotions leur font peur!

Comment réconcilier la tête et le coeur

Idéalement, une personne devrait pouvoir vivre harmonieusement entre sa tête et son coeur. Ainsi, l'inspiration et l'impulsion créatrice engendrées par le coeur devraient recevoir l'*approbation* de la tête de manière à ce que le rationnel puisse non seulement approuver la pertinence de l'idée, mais aussi l'enrichir d'éléments nouveaux que le coeur n'aurait peut-être pas vus.

Autrement dit, un bon équilibre entre la tête et le coeur devrait permettre d'obtenir une vision plus claire d'une situation donnée en ajustant, si nécessaire, soit notre attitude, soit l'action à entreprendre. Mais, peu importe les circonstances, il faut se rappeler que c'est la tête qui doit être au service du coeur et non l'inverse.

Afin de savoir si vous êtes plutôt cérébral ou plutôt émotif, répondez au petit test à la page suivante.

ÊTES-VOUS TÊTE OU COEUR ?

Source : DUMONT, Nicole. *Femmes d'aujourd'hui*, Vol.1 No. 8., Janvier 1996.

Afin de savoir si vous êtes plutôt cérébral ou plutôt émotif, répondez à ce petit test facile. Pour chaque affirmation, choisissez la réponse qui vous décrit le mieux :

| | Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Toujours |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. J'ai du mal à contrôler mes émotions. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Je remets en question mes décisions. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Je suis du genre à suivre ma première idée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. L'approbation des autres m'importe peu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Je m'émeus facilement devant de belles choses. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Je suis mal à l'aise lorsqu'on me demande comment je me sens. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. J'ai des envies «enfantines». | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Je me sens plus à l'aise lorsque je parle des autres plutôt que de moi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. J'ai tendance à avoir des frissons dans le dos et la chair de poule. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Je donne de bons conseils. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. J'accepte de montrer ma sensibilité. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Lorsque je fais quelque chose, j'ai une bonne raison de le faire. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Interprétations des résultats :

Les affirmations des **chiffres impairs** parlent du **coeur**, tandis que celles des **chiffres pairs** traitent de la **tête**. Plus les résultats sont élevés pour les chiffres impairs, plus vous avez le coeur ouvert et plus vous préférez, justement, le langage qui vient de celui-ci.

Plus les résultats sont élevés du côté pair, plus votre côté rationnel prend de l'importance : vous êtes à l'aise en tête à tête, mais davantage dans les discussions où l'argumentation est plus importante que les sentiments.

Si vous avez un score plus élevé pour les deux, bravo ! Cela signifie que vous réussissez à maintenir un certain équilibre entre votre tête et votre coeur. Enfin, si la réponse parfois revient plusieurs fois, vous avez du mal à définir et à affirmer votre personnalité. À l'avenir, essayez de vous faire davantage confiance.