

Je ressens donc je pense...

Séminaire : « A LA SOURCE DE NOS EMOTIONS » 09 et 10, 23 et 24 mai 2011

Bernard LUKAS et Claudine PAUWELS

Quelques exemples...

Une grosse entreprise ferme ses portes pour raisons économiques : les ouvriers et employés qui, depuis des années, y trouvaient une sécurité de l'emploi, un sens à leur quotidien professionnel, et de nombreux liens de complicité, voire d'amitié avec leurs collègues, sont confrontés à des deuils multiples à « faire » en même temps...

L'enseignant face à une classe aux comportements insultants et humiliants est discrédité dans son autorité. Comment la conscience de ce qu'il ressent lui permettra-t-elle de se positionner de façon assertive ?

Le médecin conseil de la mutuelle annonce à un des affiliés qu'au vu de son évolution, l'incapacité arrive à son terme et que les allocations ne seront dès lors plus versées. L'affilié sort un revolver, le pose sur la table et dit : « vous ne savez pas de quoi je suis capable... ». Un sentiment de panique saisit le médecin.

L'aide familiale qui se trouve face à une bénéficiaire couverte de bleus qui dit dans un premier temps : « je me suis cognée... ». Puis répondant aux questions précises, dit : « je me suis encore fait frapper par mon mari ; mais il ne faut surtout rien dire parce que ça risque d'être encore pire après... » L'aide familiale ressent un mélange de sentiments d'injustice, d'impuissance, de peur et de colère.

La place des émotions

Quelle place faire à toutes ces émotions qui émaillent notre vie quotidienne ? Pourquoi se former à la dimension émotionnelle lorsqu'on a une fonction d'accompagnant ?

Le mot « accompagnants » doit ici être entendu au sens large du terme : éducateurs, coachs, managers, cadres, conseillers, consultants, responsables d'équipe, assistants sociaux, psychologues, personnes de confiance, soignants, chefs de service,... La position des personnes « qui donnent » de l'écoute, du soutien, du conseil managérial ou en stratégie, des consignes, des soins, des recommandations, à des individus et/ou à des équipes est une position souvent chargée émotionnellement. Comment s'autoriser à « déposer » cette charge quand c'est la sienne et à accueillir celle d'autrui ? Comment maintenir malgré tout une posture professionnelle ?

Le séminaire que nous proposons vise à acquérir des repères et une méthodologie pour accueillir, prendre en considération ces émotions et ensuite les utiliser comme levier d'une

manière adaptée au service de soi et des autres.

« Je pense donc je suis ? »

Depuis longtemps, la société occidentale est influencée par le principe cartésien « je pense donc je suis » (Descartes) et hérite de l'impact de croyances « archaïques », telles que « les émotions sont une maladie de l'âme » (Kant). Ainsi, les réflexes anxiogènes, les perceptions clivées du corps et de l'âme, une représentation péjorative du monde affectif, ... ont pu contribuer à disqualifier le registre émotionnel, à le considérer comme un aspect régressif ou tout au moins négatif.

Aujourd'hui certaines personnes considèrent l'émotion comme une source d'information sur leurs besoins et en tiennent compte pour l'utiliser de manière fonctionnelle au service de leur équilibre. D'autres personnes fonctionnent en réprimant consciemment ou en refoulant inconsciemment leurs émotions. D'autres encore se laissent involontairement envahir et déborder par leurs émotions.

Etayage scientifique : « Je ressens donc je pense »

« Les neurosciences réhabilitent le cerveau primitif : joie, peur, surprise... elles sont souvent bonnes conseillères » titrait récemment la revue « Sciences et Avenir »¹. A l'avenir, l'adage bien connu de Descartes « Je pense donc je suis » devra céder sa place à « je ressens donc je pense » ou « je pense donc je ressens ».

Les expériences scientifiques menées notamment par Antonio Damasio, neuropsychologue, directeur du département de neurologie de l'Université d'Iowa, démontrent que des patients souffrant de lésions des lobes frontaux du cerveau se montrent incapables d'effectuer certaines opérations mentales de l'ordre de la pensée rationnelle : prendre des décisions adaptées aux circonstances, planifier des activités, ou tirer un enseignement pertinent d'erreurs commises. De plus, des entretiens réalisés avec des patients lésés des lobes frontaux montrent que ceux-ci sont incapables de ressentir, d'exprimer des émotions ou de les gérer en adéquation avec la réalité présente. Ainsi peut-on affirmer qu'il y a un rapport étroit entre l'absence d'émotions et la perturbation du raisonnement.

Le lien intime entre les émotions et les états du corps est aussi patent : pensons à notre rythme cardiaque qui s'accélère dans les moments forts, au sang qui afflue vers nos joues lors d'une joie intense ou d'une légère honte, ou encore au malaise viscéral qui nous envahit quand nous avons peur. Ces états du corps sont liés à un apprentissage à partir des multiples situations que nous avons rencontrées et à un ensemble de perceptions que notre cerveau garde en mémoire.

¹ Sciences et Avenir n° 766 ; Décembre 2010

Voyant à quel point l'absence de ces émotions rend le raisonnement impossible, Damasio affirme : « nous pensons avec notre corps et nos émotions ».

La théorie psychanalytique, en disant que l'homme est gouverné par ses pulsions et qu'il construit inconsciemment des défenses lui permettant de se contenir, entre dans la description que Damasio nous donne du fonctionnement du cerveau. Un fonctionnement dans lequel l'instinct de survie et de reproduction, ainsi que les émotions primaires qui y sont liées, jouent un rôle déterminant. Notre vie est donc un long apprentissage du contrôle de nos « mouvements d'humeur » pour satisfaire aux exigences de la vie avec les autres.

Ainsi les réactions émotionnelles à une situation sont des signaux pré-rationnels qui indiquent qu'il se passe quelque chose d'important, qui requiert attention et action.

Emotion et sentiment

La nature est bien faite, elle nous a dotés de « boussoles » pour nous orienter dans la vie : nos émotions sont autant de sources d'énergie qui nous permettent d'avoir des réactions appropriées. A la source de notre être, elles sont un flux à notre disposition.

Quelle différence faire entre émotion et sentiment ? Les émotions se caractérisent par un double aspect, l'aspect neurobiologique, qui comprend charge et décharge et est limité dans le temps, et l'aspect cognitif (subjectif mis en mots), les sentiments, à durée indéterminée. Dans le langage courant, nous utilisons souvent les deux mots sans les différencier pour décrire les aspects émotionnels.

Singularité

Chacun de nous est traversé et réagit aux émotions de manière singulière. La relation que nous entretenons avec nos émotions dépend en partie de la manière dont nous avons été éduqués, de l'époque qui nous a vu grandir et de la culture ambiante des groupes où nous évoluons. Pensons par exemple aux sentiments de honte et/ou de culpabilité ressentis par les personnes vivant au 19^{ème} siècle et qui en ayant des relations sexuelles hors mariage avaient osé braver les interdits de la morale catholique bien pensante de cette période. Dans certains milieux, il est de bon ton d'éviter d'exprimer les émotions, si pas toutes, du moins certaines. Dans d'autres milieux, l'expression émotionnelle plus ou moins intense est synonyme d'une communication vivante. Si l'on se rapporte à l'étymologie, les émotions, du latin ex movere littéralement : se mouvoir hors de, sont en nous ce qui nous meut. Il est essentiel de pouvoir les reconnaître et, pour en parler, les analystes transactionnels se réfèrent aux 4 sentiments de base : deux affirmatifs telles la peur et la colère et deux participatifs : la tristesse et la joie. Nous sommes par ailleurs aussi habités par des sentiments complexes tels que culpabilité, honte, jalousie, impuissance, trahison, fierté, triomphe...

Les 4 sentiments de base

Accueillir les émotions sans s'en laisser envahir et sans les réprimer demande un certain apprentissage. Lors d'un événement qui nous bouscule, prenons un « simple » déménagement, notre état émotionnel peut nous amener à faire face à plusieurs émotions : une certaine contrariété de devoir bouger, de l'excitation joyeuse face au changement souhaité, la tristesse liée à la perte d'habitudes et de repères, l'appréhension de quitter un lieu connu et une certaine peur de « l'inconnu » (nouveau quartier par exemple). Ce **conglomérat**² d'émotions peut nous freiner, nous inhiber, nous bloquer même...

Nous pouvons constater que les quatre sentiments de base, peur, tristesse, colère et joie, sont généralement présents dans chaque situation à des degrés d'intensité diverses et à des moments différents. Aussi, peut-il être utile de les convoquer un à un afin de donner une réponse adéquate à chacun d'eux. Car chaque sentiment exprime un besoin qui mérite d'être pris en compte. Protection pour la peur, partage pour la joie, réconfort pour la tristesse, dédommagement et changement pour la colère.

Sentiments parasites

Il se peut que nous ayons appris depuis toujours à esquiver ou même éviter certaines émotions. Or, l'émotion étant source d'énergie, le mécanisme d'évitement revient à ce que cette source soit déviée de son cours, l'énergie émotionnelle prend alors des chemins de traverse. Ainsi en est-il de ces sentiments dits **parasites** : sentiment apparent qui est éprouvé à la place d'un autre qui, lui, est réprimé ou peu conscient.³ C'est le cas de cette personne qui riait tout en décrivant l'accident grave de sa sœur. Prenant soudain conscience que son rire était incongru, elle se mit à décrire dans quelles conditions lorsqu'elle était petite, elle avait décidé de rire dès qu'elle avait mal. Elle avait conservé ce réflexe qui à l'époque l'avait sauvée de certaines agressions paternelles. Ou encore la personne dont les pleurs cachaient une grande colère contre son compagnon disparu pour ne pas s'être fait soigner à temps.

Timbres

Ces émotions peuvent également s'accumuler en nous sans que nous nous en rendions compte : à la manière d'un **timbre**⁴ que l'on colle sur un petit carnet personnel. D'après Eric Berne, fondateur de l'analyse transactionnelle, lorsque le carnet est rempli, nous nous permettons d'exprimer l'émotion, mais longtemps contenue, celle-ci s'exprime alors de manière détournée, démesurée ou même inappropriée par rapport à la situation présente.

² Dekoninck Jacques, La supervision, Actualités en Analyse Transactionnelle, Avril 1996, Vol.20, N°78

³ English Fanita, Les mécanismes de substitution des sentiments parasites aux sentiments réels, Actualités en Analyse Transactionnelle, Juillet 1978, Vol.2, N°7

⁴ Eric Berne, Que dites-vous après avoir dit bonjour ? », Chapitre 8

Pensons à ces situations relationnelles où nous nous sentons contrariés à répétition par le comportement de telle personne.

Nous sommes habités par des mécanismes d'inhibition auto-légitimés par des raisons telles que : l'envie d'éviter le conflit, la peur d'une réaction blessante en retour, le sentiment de découragement face au constat d'une absence récurrente de prise en compte de notre demande par cette personne, etc. C'est ce que vit cette responsable d'un service de recherche qui se plaint d'être sans cesse au bord des larmes et même d'éclater en sanglots devant le conseil d'administration. En coaching, elle prend conscience que depuis son entrée en fonction, il y a 8 ans déjà, elle a été de désillusions en désillusions face aux obstacles liés aux prises de position du CA, rencontrés pour mener à bien les projets dont elle est responsable. Ou encore la secrétaire de radiologie qui n'en peut plus d'être régulièrement agressée au guichet par des patients qui n'ont pas les documents nécessaires. Elle accumule contrariété et ressentiments à leur égard avec le risque de décharger l'ensemble des timbres accumulés sur le dernier venu.

Sentiments élastiques

Nous rencontrons également tous ces **sentiments** appelés **élastiques** : sorte de résonance émotionnelle d'une situation passée se vivant au présent. Au bureau, le reproche que fait le responsable à une personne, ressemble étrangement à ce qui lui est arrivé déjà à un autre moment, à un autre endroit... La personne revit la même émotion qu'en d'autres circonstances. Pensons à la madeleine de Proust.

Souffrance et douleur

Ces 3 manières apprises familialement et culturellement de gérer les émotions, nous conditionnent dans les rôles du triangle dramatique, dans des croyances limitantes et font avancer notre scénario de vie « à notre insu » si nous n'y prenons garde.

Etre triste ou fâché affecte. Avoir une boule dans la gorge d'une tristesse qu'on n'arrive pas à exprimer ou un poids sur l'estomac d'une colère réprimée qu'on n'arrive pas à digérer, fait souffrir. Etre envahi par la peur peut pétrifier et déstabiliser la personne en situation.

Il y a une différence entre la souffrance qui résulte d'un symptôme d'inhibition et la douleur de la traversée vers la délivrance

La douleur qu'on s'impose finit par nous peser. Il est possible de la « déposer » dans des espaces protégés. Il peut s'agir par exemple d'un moment privilégié de confiance à un ami proche, d'une marche dans le désert accompagné par des personnes bienveillantes, d'un cahier intime dans lequel on écrit ce qu'on vit, d'un lieu thérapeutique spécifique offert par un professionnel à son client, etc....

Car quand il y a méconnaissance des émotions, il y a souffrance. Cette souffrance peut également se manifester de façon somatique. Soulager la souffrance c'est vivre l'émotion même si ce « travail » n'est pas confortable. Dans ce processus, ce qui est ressenti est certes inconfortable mais il ne s'agit pas de la même souffrance que celle qui résulte de l'inhibition. Une part large du travail consiste à libérer le potentiel de croissance inhérent à chaque individu, notamment disponible dans l'état du moi Enfant, éléments en lien avec les besoins, sensations, intuitions, émotions.

Ces aspects traduisent le mouvement de la vie pour autant qu'elle soit investie par la conscience et qu'elle s'oriente vers le bien-être de soi, des autres et vers l'action.⁵ En somme, il s'agit d'accoucher de soi-même...

Nous serions incomplets si nous passions sous silence le versant opposé à l'inhibition des sentiments, fréquent aujourd'hui, et source aussi de souffrance : le débordement ou l'envahissement émotionnel. Lorsqu'une personne n'arrive pas à (se) contenir, à canaliser, à border son émotion et qu'elle est submergée par celle-ci et à « domestiquer » les comportements exagérés qui en découleraient. Ce processus de débordement invalidant peut aussi se répandre sur autrui, pouvant parfois porter préjudice à ce dernier et entraîner des cercles vicieux où angoisse et violence se renforcent mutuellement. Sans parler des comportements manipulateurs, harcelants utilisant les émotions comme levier dans une relation d'emprise.

Nous approfondirons l'apprentissage de la canalisation des émotions, de leur expression socialement acceptable et d'un positionnement assertif face à des débordements émotionnels d'autrui. Nous verrons entre autres comment avec l'aide d'un Adulte décontaminé, d'un Enfant Libre en contact avec ses besoins et d'un Parent fonctionnel capable de border l'angoisse et les affects à vifs, la personne peut retrouver une prise sur ses émotions et les utiliser comme un levier d'autonomie dans un contexte d'interdépendance.

De la nécessité de se former

D'où la nécessité pour les professionnels de se former à prendre en compte l'aspect émotionnel qui accompagne toute croissance et tout problème relationnel ou social. Nous avons besoin d'une compréhension théorique claire du rôle des émotions dans le développement humain, la santé, la capacité relationnelle en vue de renforcer les ressources des personnes et/ou des équipes que nous accompagnons. Tout professionnel gagne à développer la véritable empathie, c'est à dire celle qui à la fois véritable accueil et attitude nourricière, s'opère avec l'énergie de l'adulte structural et permet la confrontation bienveillante et véritablement protectrice, lorsque c'est nécessaire à l'évolution du client.

⁵ William Cornell et Jenni Hine, Les émotions ont une fonction cognitive et sociale : une perspective transactionnelle en champ guidance ou conseil ; AAT vol 24, 2000, p85 à 96

Cette posture nécessite d'acquiescer la capacité pour chaque professionnel de prendre en compte et de différencier ses propres émotions de celles des « clients » ou collaborateurs.

La compréhension théorique vise à offrir un cadre permettant d'identifier, de prendre en compte ce qui se manifeste pour la personne du côté des affects pour lui permettre de se comprendre elle-même, ainsi que sa relation à autrui. Il est aussi essentiel de circonscrire les limites de l'accompagnement et de déterminer le moment où il s'avère nécessaire d'orienter les personnes vers des équipes pluridisciplinaires, des partenaires issus du réseau professionnel et/ou des professionnels de la santé.

Dans le séminaire

Ensemble, nous approfondirons les manières de faire face aux situations émotionnelles interpellantes, nous affinerons les « outils » diagnostiques permettant d'identifier la nature de l'émotion, sa fonction, de définir les « positions émotionnelles », de nommer les obstacles à l'expression et/ou à la canalisation, et expérimenterons différentes façons de gérer les émotions. Les contenus théoriques et méthodologiques viseront à permettre de lever les méconnaissances pour passer du refus de l'émotion à son acceptation, de l'inhibition à l'autorisation de verbaliser, de la dramatisation ou du débordement à l'expression canalisée appropriée au contexte. Ce cheminement permettra de relier les émotions au présent, aux besoins sous-jacents et de les orienter vers un but choisi : autant d'actions pour renforcer les décisions actualisées à la réalité. C'est permettre aussi aux personnes de sortir de l'impasse pour recouvrer un regain d'autonomie, dans une relation plus ajustée à elles-mêmes et à leur entourage.

Nous nous inspirerons aussi des travaux de William Cornell et Jenny Hine concernant les ressources et limites de notre positionnement d'accompagnants (thérapeutes, coaches, managers,...). Ceci offrira l'opportunité à chacun de dégager des axes de travail adaptés à son mandat professionnel et à son engagement professionnel.

Conclusion

Nous viserons lors de ce voyage transactionnel à travers les émotions à une intégration entre profondeur et spontanéité de l'émotion, entre hardiesse et scrupule, entre rigueur et structure de la pensée, tout en identifiant les principes éthiques qui orientent l'intervention. Nous verrons comment notre capacité de sentir, de penser, de choisir et d'agir permet de passer de « subir » nos émotions et être joué par elles, à s'en servir de sorte à être acteurs. Bref, du consommateur de notre destin à acteur de notre destinée.