

Ordre des émotions : un modèle

*La joie venait toujours après la peine.
Guillaume Apollinaire, (Le pont Mirabeau)*

D'abord une distinction entre sentiment et émotion.

Le sentiment est un état particulier de notre organisme. Il est ressenti.

Le sentiment déclenché en nous peut agir sur l'attitude, la mimique, la posture, la respiration, la cognition et le comportement. Il peut être camouflé, refoulé, étouffé. On peut également s'en dissocier (en pensant à autre chose plutôt que de le ressentir). Le sentiment est la sensation d'une adaptation de l'organisme à une situation extérieure ou à des situations intérieures (pensées, souvenirs, images, rêves). Le sentiment est une source d'information tout comme la sensation.

L'émotion est l'expression par le mouvement (é-motion). C'est une réaction au sentiment. L'émotion sert à retrouver l'équilibre perdu. Elle est communication en présence d'autrui.

Prenons l'exemple de la peine. Le sentiment de la peine sera ressenti dans la poitrine, la gorge, les yeux, le menton etc. L'émotion de la peine sera les pleurs, les larmes, les sanglots. Il est à noter que l'émotion exprimée sans retenue enraye le sentiment. Ainsi pleurer ou sangloter ce n'est pas avoir de la peine mais s'en libérer. On peut voir ça facilement chez les jeunes enfants.

L'histoire qui suit illustre jusqu'à quel point certains adultes sont loin de leurs sentiments et de leurs émotions.

Un monsieur est venu me consulter. Il souffrait d'épuisement professionnel.

C'était un homme imposant une sorte de Rambo trapu avec des bras gros comme des gigots. Mais il était doux comme un agneau, avec moi en tout cas, mais pas avec son fils. En fait, l'histoire qui suit est une

histoire de peur qui illustre assez bien l'ordre des émotions. Je voyais aussi sa femme pour une dépression majeure depuis déjà un an. C'est la mère qui témoignera de l'histoire qui suit. Un beau dimanche d'octobre, les parents décident d'aller visiter la grand-mère (mère de la dame) et d'y passer l'après-midi. Le fils est content : il va régler ça vite avec la grand-mère et aller visiter son copain Steve qui reste tout proche et qu'il a connu les étés précédents lorsque sa grand-mère le gardait pendant les vacances estivales. Or il n'était pas allé chez elle depuis plus d'un an. Le travail avec ma cliente m'avait amené à lui suggérer de ne pas envoyer son fils chez la même tortionnaire qu'elle avait subie. Le fils avait donc passé son été dans un camp de jour. Il arrive chez la grand-mère et le père annonce qu'ils vont passer tout l'après-midi chez belle-maman. Or pour se rendre au rendez-vous, ils ont pris la nouvelle fourgonnette, la fierté du père avec des hauts parleurs gros comme ça dans les portières

arrières. Le fils apprenant qu'il n'ira pas chez Steve se met à pleurer. Le père, de sa voix menaçante lui dit : " Arrête de pleurer, tu vas faire une tapette." Le fils devient en colère et commence à donner des coups de pieds frôlant les hauts parleurs. Le père le menace encore : "Si t'arrêtes pas je te dévisse la tête." Le fils réussit à ravalier son émotion de colère et de frustration. Il se retient, ses yeux sont remplis de haine dardant des poignards. Tout est intériorisé, presque plus rien ne paraît, mais on soupçonne qu'il a la fantaisie de tuer son père. Mais il est trop petit. Reprenons l'histoire. Le fils vit un sentiment de joie. Il est frustré. Il exprime sa frustration par de la peine. Jusque là, tout va bien. Mais il se fait menacer et ridiculiser. Il sent l'humiliation. Il n'est pas accueilli. Il se fâche, il rage. Il retient le tout, intériorise sa colère, tend les muscles impliqués dans l'expression de sa colère et passe à la haine. La séquence est la suivante : joie, peine, rage, haine. C'est la menace qui a amené le changement d'émotion. Dans la séquence il faut ajouter la peur et la frustration : On obtient joie/ frustration/ peine/ peur/ colère/ peur/ haine. L'enfant est crispé. Il respire à peine. Il n'est pas là. Il est dans la lune, il rumine. Il s'est dissocié de son émotion. Il ne reste que le sentiment plus ou moins apparent de la haine. On pourrait même le lui reprocher.

Si nous regardons de nouveau la séquence : Joie- peine- rage- haine, les trois premières émotions sont constructives. Elles cherchent à rétablir l'homéostasie. La colère retenue et intériorisée pour devenir de la haine est hautement destructive. À l'intérieur, ça provoque un blocage de la fluidité émotionnelle et énergétique. Éventuellement elle pourrait être dommageable pour l'entourage car l'agressivité pourrait s'exprimer dans l'environnement. Cette frustration née de la menace et de la peur, amène la retenue de l'expression des sentiments par l'émotion. L'enfant pourrait conclure que son père est méchant, que le monde est méchant ou qu'il est méchant d'avoir de tels sentiments et émotions. La joie du début à l'idée d'aller voir son copain est disparue, la joie est morte.

La mère de la violence et de l'agressivité est non seulement la peur et la colère intériorisée mais l'abandon, l'indignation et l'indifférence; tout ce qu'a vécu le petit garçon dans cette courte séquence. Cette simple historiette illustre les mécanismes à l'origine du bien et du mal.

Dans cette histoire, le petit garçon a appris à contrôler ses émotions mais à quel prix? Pour contrôler l'expression de ses sentiments (émotions) qui est autonome il a dû utiliser sa volonté. Mais sa volonté est celle de son père... Cela s'appelle élever, casser ou dompter! Éventuellement, le contrôle des émotions deviendra un réflexe conditionné. Il y a danger de devenir un automate. Qu'arrive il quand on ne peut vivre ses émotions? Comment s'y prend-t'on pour les bloquer? Comment peut-on vivre ses sentiments et émotions de façon constructive?

L'émotion est autonome, la retenue est volontaire. Pour se retenir on réprime sa respiration et on contracte des groupes de muscles impliqués dans l'expression de l'émotion. On appelle ça parfois se retenir. Ceci a pour effet de réduire la vitalité et d'augmenter le tonus musculaire. Par la respiration libre et non entravée, on s'assure une bonne oxygénation donc une bonne vitalité. La respiration retenue réduit la douleur du sentiment mais réduit la vitalité. Si on est tendu, on gaspille de l'énergie. C'est comme si on roulait en voiture avec le frein à bras.

Au niveau psychologique, la personne peut se dissocier des sensations désagréables : elle n'est plus consciente de ses tensions ou de sa respiration réduite. D'autre part, elle peut se mettre à fantasmer. Le contenu des fantasmes sera nourri par l'émotion refoulée. Les fantasmes aussi seront éventuellement refoulés et seront probablement "métabolisés" en rêve. Tout cela sera enfoui dans l'inconscient.

On peut l'observer par le contenu des rêves, par le contenu des imageries, par les dysfonctionnements respiratoires et par les tensions musculaires.

Bien sûr cela agit sur la qualité de vie, sur le caractère et sur la santé en général.

La maltraitance à répétition et la non expression des émotions causée par la menace ou les croyances culturelles sont à l'origine de la souffrance psychologique, de l'isolement (car la vraie communication n'a pas lieu) et des maladies psychosomatiques. (Selon certains chercheurs 80% des maladies origineraient de souffrance psychologiques non exprimées ou vécues à répétition). Dans l'apprentissage du refoulement des émotions, la menace n'est plus nécessaire après un certain temps; il s'installe un réflexe conditionné qui fait qu'on se retient automatiquement sans s'en apercevoir.

Les gens réduisent leur respiration ou se crispent sans utiliser leur volonté comme au début. Voilà un grand danger pour la santé et le bien être. On est "déconforté" comme on dit aux Isles de la Madeleine. Félix Leclerc, lui, parle des grandes blessures dessous l'armure. Nos souffrances et nos émotions refoulées changent nos comportements, amènent des évitements de toutes sortes et nuisent à nos relations. Il ne sert à rien de vouloir changer notre humeur, notre posture, ou nos comportements de façon volontaire. Il faut éliminer la souffrance, rétablir la respiration libre et non entravée, et réduire les tensions musculaires qui retiennent les émotions non exprimées.

La thérapie profonde demande de réapprendre à vivre ses sentiments et émotions pour retrouver la joie. Pour cela, il faut un contexte accueillant.

Dans sa thérapie, le père a pris conscience de ses attitudes avec son fils. Il s'est rappelé son père qui lui faisait peur aussi, il a fondu en larmes après des années de refoulement et sa relation a changé avec son fils. La chaîne transgénérationnelle a été rompue.

Note : dans ce bref exposé, il n'est pas question de rage destructrice, plus puissante que la colère, ni de l'émotion du dégoût. La rage implique tout le corps. Le dégoût surtout le diaphragme. Lorsque ces émotions sont bloquées ou retenues, elles provoquent des dégâts importants dans l'organisme. Autre chose, ce modèle est loin de couvrir toutes les situations. Par exemple : certaines personnes ne pleurent pas ou ne se choquent pas. Elles figent, se crispent ou se dissocient sous l'effet de la peur. Cela dépend de toutes sortes de facteurs dont l'âge de la personne maltraitée.

Note : Imaginons que le petit garçon aurait été une fille...Le père l'aurait probablement laissé pleurer. Les filles expriment moins la colère car elles pleurent. Les gars se font violence pour ne pas pleurer et deviennent colérique ou violent. La violence qu'ils se font est une introjection de la violence qu'ils ont subie devenue réflexe conditionné inconscient. Dans l'ordre des émotions, les filles se rendent moins souvent à la colère. Ce n'est pas parce qu'elles ne sont pas capable d'exprimer cette émotion.

Voici pour terminer en beauté, une belle histoire. Une petite fille de six ans du nom de Macha attend l'autobus scolaire avec sa mère. Un père avec son fils du même âge attend aussi. Ils se connaissent un peu. Macha pleure à chaudes larmes. Le père lui dit d'arrêter de brailler. Macha, les yeux pleins d'eau et hoquetant, mets ses mains sur ses hanches et apostrophe le monsieur : " Laisse-moi pleurer, ça me fait du bien". La mère était fière de sa fille. Le père s'est tu.

Jean Pierre Lebeau, psychologue
Téléphone : (514) 486-1335
Courriel : info@jplebeau.com
Web : www.jplebeau.com