

ÉDUCATION ÉMOTIONNELLE

# Disponibles à nos émotions



**Nous sommes nombreux à ne pas être à l'écoute de ce que nous éprouvons dans notre for intérieur, ce qui nous coupe d'une dimension de nous-mêmes pourtant importante : celle qui nous rend vivants, entiers et capables de relations conscientes.**

FLORENCE LOOS

**L**es émotions sont les couleurs, et le sel de la vie. Elles se devinent au travers de nos postures, par l'expression de nos visages, la tonalité de notre voix, ou encore notre façon de respirer. Grâce à elles et à la panoplie des sensations qu'elles induisent en nous, nous savons ce qui nous est agréable et ce qui ne l'est pas. Mais souvent elles dérangent, inquiètent, paraissent inconvenantes. Il est vrai que lorsqu'on vit des émotions fortes ou de grands stress, cela perturbe nos perceptions et brouille notre discernement, ce qui n'est pas très rassurant car on peut y perdre le contrôle de soi. On exalte plus volontiers les vertus du stoïcisme comme si, pour être courageux, il fallait refouler ses sentiments. De ce fait,

les émotions sont tellement peu conscientes parfois, que c'est alors à notre insu qu'elles nous animent. Pourtant elles sont absolument nécessaires et utiles ; elles ont un rôle important à jouer dans nos vies.

On parle de plus en plus d'« intelligence émotionnelle » et de « quotient émotionnel » tant on reconnaît aujourd'hui l'impact de cette dimension sur l'équilibre global. Le développement de l'intelligence émotionnelle est d'ailleurs valorisé par diverses méthodes de communication qui étendent aujourd'hui leur influence dans les familles, les écoles et les entreprises, humanisant fameusement le paysage relationnel ! Sorties de l'ombre et des croyances sociales négatives, les émotions s'intègrent alors plus consciemment dans

la personnalité, et du coup paraissent moins effrayantes.

## **S'appuyer sur le ressenti**

C'est à partir du ressenti, à l'écoute de nos états intérieurs et de nos sensations corporelles qu'on peut le plus facilement identifier nos émotions. Certaines personnes vivent très clairement leurs émois dans leur corps, mais d'autres ne sentent pas si facilement, voire sont même anesthésiées. Dans ce cas, c'est en observant d'abord attentivement leurs pensées – et leurs symptômes physiques, tels des messagers – qu'elles pourront progressivement descendre de la tête au corps pour ressentir ce qui s'y trame. Les relations avec les autres sont particulièrement efficaces pour titiller les émotions et faire ressortir les blessures affectives.

Si l'on développe sa capacité à accueillir ce que l'on sent à l'intérieur de soi, on apprend aussi peu à peu à percevoir ses besoins sous-jacents. Prenons l'exemple d'une colère. Une personne qui n'a pas pu exprimer ce qu'elle pensait dans son enfance peut avoir l'impression de porter en elle comme une

marmite à pression qui aura tendance à se manifester dans sa vie actuelle de toutes sortes de manières : une tension particulière dans ses relations, un mal-être, une timidité malade, une dépression, un mal de dos... En portant suffisamment d'attention à son symptôme, elle peut alors prendre conscience de sa colère actuelle et sentir qu'elle est directement reliée à une autre – plus ancienne et réprimée – et faire le lien avec ce qu'elle n'a pas pu dire à l'époque. Si elle s'autorise maintenant à l'exprimer, elle pourra se libérer des chaînes – en tout cas celles-là ! – qui la maintiennent prisonnière des circonstances de son enfance. Les émotions du présent sont souvent comme des élastiques qui rappellent les difficultés du passé.

### Comprendre

Il est important de comprendre que ce qu'une personne ressent est en tout cas toujours une indication sur soi-même, et que ce n'est jamais mauvais en soi. Ce qui peut être négatif, c'est la réaction et le comportement qui s'ensuit, d'où le grand intérêt que chacun peut y trouver à apprendre à gérer son vécu. Gérer, c'est donc d'abord sentir, puis comprendre, faire le lien avec ce qui déclenche les réactions – si c'est possible en tout cas – et ensuite utiliser l'information émotionnelle dans le but de mieux fonctionner avec soi-même et avec les autres.

D'évidence on ne contrôle pas le moment où l'émotion surgit, et on ne choisit pas celle qui se présente ni son intensité, mais on peut avoir un pouvoir dessus, sur la place qu'on lui donne, et sur la manière de l'exprimer. Par la « communication non violente » par exemple, on apprend un processus fondé sur l'empathie envers soi-même, et envers les autres. En se recentrant sur ce qu'une situation provoque comme émotions, on décèle le besoin qui se cache dessous, et on détermine des actions ou des demandes à faire qui tiennent compte de ce besoin. Ce faisant, on devient à la fois responsable de son ressenti – sans systématiquement considérer que ce sont les autres qui en sont les auteurs – et on cherche une solution créative pour se sentir mieux. D'autres approches proposent des clés pour mieux vivre en harmonie avec le ressenti, et moduler ses états.

### Le parler vrai

La psychothérapeute Isabelle Filliozat a créé en France une « école des intelligences émotionnelles et relationnelles » ; elle y enseigne la grammaire des émotions. Dans un de ses

premiers livres, *L'Intelligence du cœur*, elle développe l'importance qu'ont les paroles vraies auprès des enfants. Elle explique qu'un parent qui vit un moment difficile aura intérêt à mettre des mots, pour ses enfants, sur ce qu'il ressent, et sur les émotions qui le traversent. Elle ne recommande pas d'entrer dans les détails, ni de chercher le réconfort de l'enfant, certainement pas ! Mais plutôt de nommer ses affects dans l'idée que l'enfant puisse se représenter le climat émotionnel qu'il ressent autour de lui par osmose familiale. Il pourra alors mieux distinguer la différence entre ce qu'il ressent lui-même, et ce que ses parents vivent. Sans avoir à prendre en charge ce vécu. On donne alors à l'enfant une base bien concrète sur laquelle il peut se construire. Isabelle Filliozat le précise : « *L'histoire extérieure n'est pas la plus importante. Celle dont les enfants ont le plus besoin pour ne pas être englués dans nos affects, c'est l'histoire intérieure. La seule façon de ne pas transmettre aux autres nos frustrations, rages, terreurs ou désespoirs, c'est de les partager !* »

C'est bien plus sain que de vouloir faire comme si de rien n'était. Sinon on observe que les émotions cachées ont tendance à se reporter – telle une patate chaude dont personne ne veut – sur la génération qui suit. Dans le même sens que si un enfant est triste, ou s'il a peur, la tendance chez les éducateurs est encore bien souvent de nier ce ressenti : « Il ne faut pas avoir peur, il n'y a pas de quoi ; arrête de pleurer, ne sois pas triste ; non cette personne n'est pas méchante ». Or ce qui est en général le plus précieux, c'est simplement de conforter la perception de l'enfant, d'écouter, de se rendre disponible pour qu'il puisse déployer

son émotion, et de l'aider à trouver ses ressources personnelles grâce à cet accueil. Isabelle Filliozat précise que sinon, « *quand on est amené à douter de ses sensations propres, comment pourrait-on construire une quelconque confiance en son jugement, en ses sentiments, en sa capacité de réflexion ? L'enfant doit s'en remettre aux adultes pour se diriger. Ses émotions enterrées, sa pensée dévalorisée, il a appris que les autres savent mieux que lui... il est prêt à se soumettre, à être celui qu'on attend qu'il soit.* »

### Développer l'intelligence émotionnelle

Isabelle Filliozat va jusqu'à parler d'« analphabétisme émotionnel » quand elle évoque le manque de reconnaissance et de prise en compte des émotions. C'est selon elle un véritable fléau social : « *Le déni des émotions, l'étouffement des souffrances de l'enfant impuissant, enfermant chacun à l'intérieur de lui-même, ont produit une grave indifférence à autrui, une indifférence à la vie.* » Selon la psychothérapeute spécialiste des émotions, nous ne pouvons plus aujourd'hui faire l'économie du développement de nos intelligences émotionnelles, elles constituent le défi actuel : apprendre à s'écouter et à écouter les autres pour éviter les conséquences provoquées par cette carence dans nos éducations. ■

#### Références :

- Isabelle Filliozat. *L'intelligence du cœur*, Ed JCLattès, 1997
- Michel Claeys Bouuaert. *Pratique de l'éducation émotionnelle, Le souffle d'or*, 2008
- [www.cnvbelgique.be](http://www.cnvbelgique.be)

## À quoi servent les émotions ?

Quatre émotions principales sont reconnues dans toutes les cultures. Nous ignorons parfois leur utilité.

Ainsi une **colère** de bon aloi par exemple sert à s'affirmer, poser ses limites, exprimer la frustration, réagir à une injustice, se faire respecter.

La **tristesse** aide à faire les deuils, accepter les pertes, les séparations, les déceptions, les larmes soulageant la souffrance.

La **peur** donne le signal d'un danger potentiel – quoique pas toujours réel.

Et la **joie** transporte, renforce, invite au partage, encourage et incite à oser davantage.

A ces quatre émotions universelles, appelées primaires, certaines théories psy ajoutent la honte, le dégoût, la surprise, ou même l'amour. Ces émotions de base se déclinent ensuite en une **multitude de variantes**, dites secondaires. Le tout constituant la richesse du monde intérieur à la fois subtil, nuancé et d'intensité variable des émotions.