

ÉMOTIONS MODE D'EMPLOI

Christel Petitcollin



Les utiliser
de manière positive

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

jou**vence**
EDITIONS

CHRISTEL PETITCOLLIN

Émotions,
mode d'emploi



Du même auteur aux Éditions Jouvence

Victime bourreau ou sauveur :

comment sortir du piège ?, 2006

Savoir écouter, 2006

Du divorce à la famille recomposée, 2005

Réussir son couple, 2005

Les clés de l'harmonie familiale, 2004

Scénario de vie gagnant, 2003

Bien communiquer avec son enfant, 2003

S'affirmer et oser dire non, 2003

Collection Pratiques Jouvence

La Communication Non Violente au quotidien,

Marshall B. Rosenberg, 2003

La réponse apaisante au stress,

Vito Mariano Cancelliere & Francis de Riba, 2003

Ne plus se laisser manipuler, Bernard Raquin, 2003

La résilience, R. Poletti & B. Dobbs, 2001

Plus jamais victime, Pierre Pradervand, 2001

Le bonheur, ça s'apprend, Pierre Pradervand, 2001

L'estime de soi, R. Poletti & B. Dobbs, 1998

Satisfaire son besoin de reconnaissance,

Olivier Nunge & Simonne Mortera, 1998

Croire en soi, Marie-France Muller, 1997

Catalogue Jouvence gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : CP 184, 1233 Genève-Bernex
France : BP 90107, 74161 Saint Julien en Genevois
Cedex Site internet : www.editions-jouvence.com
E-mail : info@editions-jouvence.com

Maquette & mise en pages : Éditions Jouvence
Dessin de couverture : Jean Augagneur
© Copyright Éditions Jouvence, 2003
ISBN 978-2-88911-172-5

Sommaire

Introduction

PREMIÈRE PARTIE :

LE GRAND GÂCHIS ÉMOTIONNEL

Chapitre 1

Les émotions naturelles

La joie

La colère

La tristesse

La peur

Chapitre 2

L'apprentissage de la maladresse

Prohibition et contrebande

Apprentissage ou déboufrage ?

La répression des émotions

Aspect social

Aspect « rôles sexuels »

Aspect familial

Chapitre 3

La régulation des émotions domestiquées

Les émotions autorisées

Les émotions parasites

Le racket émotionnel

Les émotions interdites

Les techniques anti-émotion

La honte et la culpabilité

La carte fidélité

Résumé des manifestations maladroites

Chapitre 4

La frustration

L'illusion de toute-puissance enfantine

La gestion de la frustration

Frustration en violence

La dépendance affective

Les dérives d'une mauvaise gestion de la rage et de la colère

DEUXIÈME PARTIE :

RESTAURER SON POTENTIEL ÉMOTIONNEL

Chapitre 5

Enseigner enfin les émotions

Chapitre 6

Les émotions naturelles

La joie

La tristesse

La colère

La peur

Chapitre 7

Les émotions apprises

La honte

La culpabilité

Transgression d'interdits

Transfert de responsabilité

L'envie et la jalousie

Le mépris et la pitié

La frustration

Apprendre l'agir et le lâcher-prise

Découvrir la patience

Faire provision de joie

Conclusion

Introduction

LES ÉMOTIONS FONT PEUR et sont mal acceptées dans notre société dite civilisée. L'esprit rationnel s'est imposé comme étant la forme d'intelligence la plus élaborée, au détriment de l'intuition et des émotions. Pourtant, les émotions sont des sources d'information précieuses dans toutes les situations de notre vie quotidienne et il est dangereux de les ignorer. Par exemple, cette personne si sympathique que l'on vient de vous présenter génère en vous un malaise sourd et indéfinissable, sans raison « objective ». Serait-ce judicieux de ne pas en tenir compte et de ne valider que l'apparence de sympathie ?

Parallèlement, dans le monde virtuellement parfait auquel la publicité cherche à nous faire adhérer depuis cinquante ans, il n'y a pas de place pour la négativité. Nous sommes tous jeunes, en bonne santé et sans soucis grâce à ces produits de consommation. La maladie, la vieillesse et la mort sont exclues, cachées comme des incongruités. Avez-vous remarqué que les mots « vieux », « aveugle » et « sourd » sont devenus des gros mots ? Cela n'existe plus dans notre société. Il ne reste que des « personnes âgées », des « non-voyants » et des « déficients auditifs ». C'est pourquoi lorsque l'émotion paraît, elle choque ou effraie la plupart des gens. Si vous êtes triste, on vous trouvera « dépressif ». Montrez de la colère et vous serez qualifié d'« agressif ». Exprimez vos peurs, on vous dira « anxieux ». Même votre joie de vivre paraîtra suspecte. N'est-ce pas de l'immaturation, de l'inconscience ou de l'indécence de rire en ces circonstances ?

Mystifiés par ces apparences de bonheur parfait, beaucoup de gens pensent que « gérer ses émotions » veut dire arriver enfin à les dompter, les contrôler, les refouler et surtout ne plus les ressentir ! À cause de ce désir de contrôle absolu, ces personnes font la « cocotte-minute ». Elles se contiennent le plus qu'elles le peuvent, font monter la pression, puis explosent en cris, larmes ou bouffées de panique... Culpabilisées et honteuses d'avoir craqué, elles se promettent de mieux se retenir à l'avenir et éclatent encore plus fort quelque temps plus tard. Ce qui les confirme dans la croyance que les émotions sont mauvaises, douloureuses et incontrôlables, etc. Or, c'est lorsqu'on réprime et qu'on nie ses émotions qu'elles prennent le pouvoir et exercent un contrôle négatif sur nos vies. La violence et l'intolérance viennent des peurs niées et d'une frustration non-identifiée, la dépression d'une incapacité à exprimer ses colères, l'angoisse d'un refoulement émotionnel trop important.

Entre subir passivement ses émotions et les réprimer, il y a pourtant un juste milieu. Mais, sans souci de contradiction, l'idée qu'on puisse choisir ses émotions choque également car on pense que ceux qui en sont capables, sont des simulateurs, des individus froids et calculateurs.

Ce tissu de désirs contradictoires et cette méconnaissance concernant leurs émotions expliquent en grande partie pourquoi les Français détiennent le triste record du monde de consommation d'antidépresseurs. Alors, pour éviter de maintenir cette contre-performance, il est de notre devoir d'apprendre non pas à refouler, mais à gérer nos émotions.

Les émotions ne surgissent pas dans nos vies sans raison. Chaque émotion a une fonction, une information utile à nous transmettre sur notre vécu. C'est pourquoi « gérer ses émotions » n'implique pas de les contrôler et de les combattre mais au contraire, de savoir les accueillir et tenir compte du message qu'elles véhiculent.

Pour bien gérer ses émotions, il faut commencer par les connaître. Entre « aller bien » et « aller mal », il y a toute une gamme de nuances à redécouvrir. Est-ce de la tristesse, de l'inquiétude, de la déception ?

Émotions, mode d'emploi vous propose d'apprendre comment utiliser de façon positive votre ressenti et faire de vos émotions de puissantes alliées pour piloter votre vie.



CHAPITRE 1

Les émotions naturelles

POUR BIEN COMPRENDRE le fonctionnement des émotions, il est important de reprendre les choses au début et de suivre pas à pas l'installation progressive des mécanismes émotionnels.

À sa naissance, l'être humain dispose de quatre émotions de base, quatre émotions innées et naturelles : la joie, la colère, la tristesse et la peur. C'est un peu comme si de bonnes fées s'étaient penchées sur son berceau et lui avaient fait cadeau de ces quatre émotions pour l'aider à piloter sa vie. Car si ces quatre émotions existent, c'est parce que chacune d'entre elles a son utilité.

La joie

Elle est considérée comme l'état naturel de l'être humain. Il suffit d'observer l'expression de béatitude du bébé qui vient de téter pour s'en convaincre. La joie sert de moteur à l'envie de vivre et de progresser. Elle est la meilleure

source de motivation. Les apprentissages effectués dans la joie sont plus rapides et plus efficaces que ceux effectués dans la crainte et la contrainte. Placé dans des conditions optimales, l'être humain a naturellement soif d'apprendre, d'agir et de grandir à tous les âges de sa vie. Il n'existe pas de personne « paresseuse ». La paresse n'est que de la fatigue ou du découragement, passagers ou durablement installés. La joie est également une des composantes essentielles de la santé physique. La médecine découvre actuellement à quel point le moral joue un rôle important dans le pouvoir de guérison. Les gens positifs cicatrisent mieux, ont de meilleures défenses immunitaires, luttent mieux contre les cancers et vivent plus vieux que les gens stressés ou négatifs.

La colère

Elle sert à mettre ses limites et à chasser les intrus. Les premiers frémissements d'agacement servent à nous signaler que quelqu'un ou quelque chose menace notre territoire physique ou psychologique. Si la menace se précise, la colère va grandir. C'est un volcan intérieur qui s'éveille, gronde en nous et dont l'éruption va dégager l'espace vital envahi par des gêneurs. La colère est la garante du respect de soi. C'est pourquoi elle est indispensable pour défendre son territoire et ses valeurs. La seule colère inadéquate est la colère contre soi-même puisqu'elle met « hors de soi ». Comment pourrait-on être un intrus pour soi-même ? C'est pourquoi, lorsque monte la colère, il est important de rechercher la cause de cette colère à l'extérieur et non pas à l'intérieur. De plus, ne faites pas de confusion entre rage et colère qui sont deux émotions totalement opposées. (Voir le chapitre sur la frustration.)*

La tristesse

Elle sert à être disponible pour le nouveau. C'est un passage transitoire préparant à une nouvelle situation. La tristesse permet de clore une période de vie et de tourner la page. Elle est appropriée à chaque fois que nous avons un deuil à faire, que ce soit d'une situation ou d'une personne. Il ne faut pas la confondre avec des regrets. On peut être triste que quelque chose se termine sans pour autant souhaiter que tout recommence comme avant. Je reçois parfois en séance des gens qui n'arrivent pas à rompre une relation sentimentale insatisfaisante. Le mécanisme est le suivant : la personne ressent une juste colère envers ce partenaire devenu un intrus dans sa vie. Elle rompt la relation. Dans le calme retrouvé, la colère s'apaise et le processus de deuil s'enclenche. Les souvenirs, bons et mauvais, reviennent naturellement en mémoire pour être archivés. Évidemment, les tout premiers moments, les plus attendrissants, remontent aussi. Et comme on ne peut être triste que pour ce qui nous a donné de la joie et que la tristesse est proportionnelle à la joie initiale, le chagrin devient intense. Alors la personne croit qu'elle regrette cette rupture et renoue avec son partenaire, jusqu'à la séparation suivante...

La peur

C'est la perception d'une situation à venir nécessitant de la prudence. Soit la situation présente un danger objectif et la peur nous invite à mettre en place notre protection, soit la situation est une nouveauté et dans ce cas, la peur nous indique que nous sommes insuffisamment préparés pour l'affronter et que nous devons mieux nous informer ou nous entraîner. Il est normal de ressentir de l'appréhension face à la nouveauté. Mieux vous serez renseigné sur ce qui vous attend et plus votre inquiétude s'estompera. Si « la peur n'évite pas le danger », elle a le mérite de nous le signaler pour qu'on puisse se préparer et l'affronter intelligemment. Le courage consiste à dominer sa peur, non pas à la nier. Il ne faut pas confondre courage et inconscience. Il n'y a aucun héroïsme à avancer vers le danger sans protection. Les pompiers sontils « lâches » de mettre un casque, une veste en cuir épais et des bottes pour affronter le feu ? Qu'est-ce que cela prouverait s'ils travaillaient en maillot de bain et espadrilles ? Lorsque le danger est trop imminent, la peur devient inutile. Alors le cerveau enclenche les mécanismes de survie. C'est ce que l'on appelle le « sang-froid ».

Ces quatre émotions nous sont offertes avec une palette d'expressions complète : la joie va du simple bien-être à l'euphorie la plus complète, la colère du premier frémissement d'agacement à la fureur dévastatrice, la tristesse d'un léger spleen à l'énorme chagrin et la peur des premiers signes d'inquiétude à la terreur panique.

Ainsi nous démarrons dans la vie en étant bien équipés :

- La joie nous sert de moteur pour avancer.
- La colère est un accélérateur puissant pour sortir des situations enlisantes.
- La tristesse est l’embrayage qui nous permet de changer de régime sans casser le moteur.
- Et la peur, notre pédale de frein, nous invite à conduire prudemment et à aborder les virages de notre vie avec circonspection.

Ces émotions sont donc des indicateurs indispensables pour guider l’être humain dans son quotidien et devraient lui permettre d’avancer avec puissance et protection dans son évolution personnelle.

Mais c’est sans compter avec les pressions sociales et familiales que l’enfant va subir pour modeler sa façon de ressentir et d’exprimer ses quatre émotions de base.

L’entourage parental et éducatif de l’enfant va, par ses interventions maladroites, engendrer une grande confusion dans la gestion des ressentis naturels. On pourrait même parler d’anti-éducation des émotions. Car si la socialisation du petit d’homme est une nécessité, elle se fait la plupart du temps d’une manière tellement inadéquate qu’au lieu de l’aider à comprendre ce qu’il vit et pourquoi, elle va endommager l’expression naturelle de ces quatre émotions, fausser leur signification et priver l’enfant des précieux repères qu’elles étaient censées lui procurer.

Parallèlement, l’enfant va, peu à peu, faire l’expérience de nouvelles émotions : honte, culpabilité, frustration, jalousie, envie, pitié... qui sont les émotions liées à sa socialisation. C’est ce que nous allons étudier tout au long de ce livre.

* Voir aussi : Carole & Serge Vidal-Graf, *Transformer sa colère*, Éditions Jouvence, 2010.

CHAPITRE 2

L'apprentissage de la maladresse

Prohibition et contrebande

JE SUIS UNE PETITE FILLE de deux ans et demi. Installée dans le bac à sable du parc municipal, je joue tranquillement avec mon seau, ma pelle et mon râteau. C'est alors que surgit dans mon champ visuel un intrus de mon âge, qui louche avec concupiscence sur mon joli seau rouge. Instinctivement, j'ai repéré son intention d'envahir mon territoire. Alors, j'enclenche le premier stade de la colère : je durcis mon regard. Si mon regard est suffisamment inquiétant, l'intrus devrait reculer. Mais s'il avance malgré tout, il me contraint à passer au stade deux : je vais pousser des cris d'intimidation. Il se peut que l'intrus soit également un malotru et que, passant outre ces sommations, il agrippe l'anse de mon seau en défiant mon regard. Dans ce cas, je me verrai dans l'obligation de déclencher le stade trois de ma colère : il prendra un bon coup de râteau sur le museau ! Et pan ! L'intrus recule en ululant. Tout va bien. Il vient de découvrir la frustration (nous y reviendrons), et moi, j'ai efficacement défendu mon territoire, je peux reprendre mes jeux paisiblement. Mais c'est sans compter avec les deux mamans, assises sur un banc, à proximité et qui se ruent vers nous ! Que la mère de l'intrus vienne consoler son chérubin me paraît adéquat, il a bien besoin de réconfort. En revanche, je ne comprends pas pourquoi la mienne s'approche et me gronde. Des mots insensés et affligeants m'atteignent : « vilaine », « méchante », « pas faire mal », « gentil petit garçon » et (quelle horreur !) « prêter mes affaires ». Puis, joignant le geste à la parole, elle prend mon seau si chèrement défendu et le tend à l'intrus, instantanément consolé, qui s'en empare voracement et me guigne d'un œil triomphant. Ce que je ressens est épouvantable, affreusement cuisant, insupportable. Je saurai beaucoup plus tard que ces nouvelles émotions s'appellent la honte et la culpabilité. En attendant, dès le prochain après-midi au parc, j'aurai compris la leçon. Lorsqu'un intrus rampera sournoisement vers mon seau, je me laisserai dépouiller sans réagir, puis je pleurerai avec un désespoir convaincant. Et ô miracle, les résultats s'inverseront : les mamans se précipiteront bien vers le bac à sable, mais avec des intentions différentes. L'intrus se fera arracher le seau et gronder par sa mère, qui, confuse, bredouillera des excuses à la mienne. Ma mère me rendra mon bien, avec des paroles chaleureuses et réconfortantes. Comme tous les jeunes enfants, je suis très intelligente et j'apprends très vite. Puisque cela marche mieux comme cela, je vais utiliser une tristesse feinte pour masquer ma colère et manipuler mon entourage. J'éviterai ainsi de ressentir à nouveau cette honte lancinante et cette poisseuse culpabilité tout en obtenant de bien meilleurs résultats. Ainsi, en guise d'éducation des émotions, j'aurai appris à refouler et à truquer mes émotions naturelles.

Apprentissage ou débouillage ?

Bien entendu, il est indispensable d'éduquer les enfants et de leur apprendre à canaliser leurs émotions naturelles. Ils ne pourront pas, à l'âge adulte continuer à régler leurs différends à coups de râteau sur le museau ! Mais deux ans et demi, c'est beaucoup trop tôt pour le comprendre.

La socialisation passe par l'apprentissage des deux émotions citées plus haut : la honte et la culpabilité. L'objectif de la honte est de provoquer une sensibilité au regard extérieur et au jugement de ses pairs. Elle est indispensable pour contrôler socialement les comportements. De même, la culpabilité est un signal qui indique la transgression d'un interdit ou de la morale et une prise de conscience du préjudice qu'on peut créer à autrui. Mais la façon dont on les inculque aux enfants est maladroite et inadéquate, trop précoce, disproportionnée par rapport aux situations objectives et, surtout, elle se trompe de cible. Car, au lieu d'amener l'enfant à ressentir honte et culpabilité de ses comportements, on lui inculque la honte et la culpabilité de son ressenti émotionnel. Ce n'est pas le coup de râteau qu'on me reproche, c'est ma colère et ce n'est pas le prêt de mon jouet qu'on cautionne, c'est mon chagrin. Ainsi, la

honte et la culpabilité viennent fausser la perception de mes émotions naturelles au lieu de m'aider à modifier mes comportements. Alors, les éducateurs obtiennent le résultat inverse à celui qu'ils escomptaient. Lorsque la honte et la culpabilité sont trop intenses, la personne, pour s'en protéger, fonctionne en évitement et en déni au lieu de faire courageusement face à ses comportements déviants.

La répression des émotions

Cette intervention dans les émotions qui se veut éducative va donc essentiellement consister à séparer les émotions naturelles en deux camps : les émotions interdites et les émotions autorisées. Lorsque l'émotion est interdite, elle devra être cachée et refoulée, donc stockée. Lorsqu'elle est autorisée, elle pourra être utilisée, mais d'une manière truquée et manipulatrice.

Cette répression des émotions naturelles s'exerce à plusieurs niveaux : au niveau de la société, des rôles sexuels et de la famille.

Aspect social

Dans le but de socialiser ses membres, la société va principalement demander aux individus de modérer la manifestation de leurs émotions. C'est donc essentiellement sur le degré d'expression des émotions que va se jouer la pression sociale.

On va aussi canaliser les occasions d'exprimer ses émotions. L'expression de la joie est cantonnée aux occasions festives : noces, banquets, fêtes nationales ou régionales, carnivals et boîtes de nuit, pour en citer les principales. En dehors de ces occasions, la joie semblera immature et incongrue. La colère, elle, doit s'arrêter avant les insultes et les coups. Nul n'étant censé se faire justice lui-même, chacun doit au-delà, en référer à la Justice. Pour canaliser les peurs, la société assure une protection à ces citoyens et pratique également de la désinformation, à la fois pour éviter les « psychoses », nous dit-on, mais aussi pour donner aux peurs individuelles et collectives des boucs émissaires acceptables. Quant à la tristesse, des journées de deuil national aux cérémonies commémoratives en passant par des funérailles solennelles, la société propose également ses rituels pour cadrer et apaiser les chagrins. Parallèlement, les manèges à sensations et les films d'horreur nous permettent de jouer avec nos peurs pour les apprivoiser. Les manifestations sportives sont également un excellent exutoire, notamment pour les hommes, enfin autorisés, l'espace d'un match à hurler, pleurer, étreindre et embrasser à satiété.

Mais en dehors de ces échappatoires, les émotions sont mal venues. Je vous en parlais dans l'introduction : la société d'aujourd'hui est essentiellement devenue une société de consommation. Comme elle cherche à nous faire croire que, grâce aux produits qu'elle commercialise, nos fantasmes de perfection deviendront des réalités accessibles, elle camoufle tout ce qui pourrait briser le rêve. Alors, dans ce monde idéal que nous renvoie la pub, il n'y a plus de place pour nos émotions. Est-on en route vers le degré zéro d'expression des émotions, le monde parfait dans lequel les individus auraient tous le même sourire inexpressif ?

Aspect « rôles sexuels »

Il est à noter également qu'un code social de répartition des émotions entre les deux sexes est toujours en vigueur aujourd'hui. Trente ans de féminisme n'y auront pas changé grand-chose et bien qu'il soit flagrant que les petites filles et les petits garçons ne sont pas du tout élevés de la même façon, surtout au niveau émotionnel, on essaie depuis peu de nous faire croire que ces différences sont uniquement génétiques, donc inchangeables. C'est l'éternel débat entre l'inné et l'acquis. Génétiquement ou pas, la joie et la colère sont des monopoles masculins interdits aux femmes et la tristesse et la peur des monopoles féminins inaccessibles aux hommes. D'ailleurs, dans mes stages, la

réaction à l'anecdote du bac à sable est très différente entre les hommes et les femmes. « Mais que faire, alors ? » gémissent les mamans quand les papas haussent les épaules en répondant : « Il faut laisser les enfants se débrouiller entre eux en vérifiant simplement qu'ils ne s'éborgnent pas ! »

Les colères de femmes sont encore très mal vécues et fortement dévalorisées dans notre société. Excusez la trivialité de mon langage qui ne cherche qu'à refléter le langage de la rue, mais encore aujourd'hui, une femme en colère est qualifiée d'« hystérique », d'« emmerdeuse », de « mal baisée » ou alors, « elle a ses règles ». La mauvaise humeur féminine est forcément hormonale, passagère, infondée et déplacée. C'est aussi pourquoi, en général, les femmes ne savent pas bien dire non et faire respecter leur territoire. Elles sont en revanche très, voire trop, protégées par leurs peurs et peuvent apprendre et progresser puisque leur tristesse les autorise à se retourner sur leur passé. Quant à l'autorisation de la joie féminine, il suffit de prononcer « fille de joie » pour sentir à quel point l'association de ces deux mots est toujours mal venue. Dans les faits, plaisir, loisir, détente et volupté sont encore difficilement accessibles à la majorité des femmes, bien qu'elles en aient de plus en plus le désir et c'est déjà un progrès.

Du côté des hommes, les petits garçons ont tellement serré les mâchoires pour retenir leurs larmes et éviter d'être ridiculisés dans la cour de récréation, que beaucoup d'hommes avouent ne plus savoir pleurer à l'âge adulte et en être aujourd'hui très frustrés. Et comme celui qui n'apprend pas de son passé est condamné à le reproduire, les hommes sont bien handicapés par cette interdiction de la tristesse. De la même façon, on ne doit pas avoir peur quand on est un garçon, n'est-ce pas ? Alors les jeunes garçons débranchent le signal d'alarme servant à signaler le danger pour ne plus ressentir leur peur, cette émotion si peu virile. Les statistiques parlent d'elles-mêmes : le plus grand nombre de morts accidentelles se trouve chez les garçons de 15 à 25 ans. Dans mes séminaires sur la gestion des émotions, les hommes me le confirment souvent : ils ont ignoré la peur jusqu'à 25 ans, l'ont redécouverte en fondant un foyer, mais uniquement pour conserver un père et un mari à leur famille et ils n'ont vraiment commencé à la ressentir pour eux-mêmes qu'autour de 40 ans. En contrepartie, grâce à l'autorisation de la colère et de la joie, les hommes savent mieux faire respecter leur territoire, ce qui les fait traiter d'égoïstes par leurs compagnes. Ils s'accordent le droit aux loisirs et au plaisir, mais souvent en étant culpabilisés par celles qui ne savent pas arrêter de s'activer. Essayez donc de vous détendre devant un match de foot avec une bonne bière quand on tourne autour de votre canapé avec un aspirateur en marche !

Ainsi dans cette répartition figée des émotions entre les deux sexes, les femmes sont privées de moteur et d'accélérateur et les hommes de frein et d'embrayage. Ce n'est donc pas étonnant que les femmes, condamnées à faire de la « roue libre », soient si souvent dépressives et que les hommes, sans freins ni embrayage, contraints d'accélérer toujours, finissent par casser leur moteur !

Aspect familial

Au-delà de la société et de l'école, c'est la famille de l'enfant qui va effectuer la plus grosse part du travail d'anti-éducation des émotions. Chaque famille a son propre code de contrôle des émotions. Dans certaines familles, on hurle, on pleure, on gesticule, on claque les portes, on rit et on se réconcilie bruyamment. Dans d'autres, le ton est feutré et égal, tout haussement de ton est perçu comme une incongruité. Chacun porte son masque qui fait « bonne figure » en toutes circonstances. « Ma mère ? Je ne l'ai jamais entendue se plaindre. Pourtant, aujourd'hui, je me dis qu'elle aurait eu de quoi ! » me disent parfois mes clients. Certains milieux familiaux interdisent l'expression de la joie ou de la colère, mais autorisent la tristesse et la peur. Dans d'autres foyers, on peut être un peu triste, beaucoup peureux mais pas du tout coléreux... Enfin, il arrive qu'un des membres de la famille se réserve le monopole d'une émotion et que tous les autres s'organisent pour ne pas éveiller cette émotion chez lui. Surtout ne jamais énerver un coléreux, ni créer des inquiétudes à un peureux et encore moins chagriner un dépressif !

Ainsi, subissant les pressions conjuguées de son milieu familial et de sa société, l'être humain va peu à peu apprendre qu'il y a des émotions « autorisées » et des émotions « interdites », ainsi qu'un degré d'expression

acceptable au-delà duquel les ennuis risquent de commencer.

CHAPITRE 3

La régulation des émotions domestiquées

L'INTERVENTION ÉDUCATIVE dans l'expression des émotions de l'enfant va fausser ses ressentis et détraquer sa boussole interne. Au fur et à mesure que la personne avancera en âge, elle comprendra de moins en moins ce qu'elle vit et pourquoi. Son stock d'émotions niées et refoulées va grossir. Comme un gaz naturel mal canalisé, son potentiel émotionnel comprimé va lui échapper en fuites sournoises et en explosions incontrôlables et effrayantes. C'est pourquoi, la formulation de « régulation d'émotions domestiquées » est un bel euphémisme car on pourrait, sans exagérer, parler de « dysfonctionnement d'émotions truquées et refoulées ». Voilà comment se met en place ce dysfonctionnement.

Lorsque les émotions sont autorisées

Les émotions parasites

Comme nous l'avons vu, pour éviter la honte et la culpabilité, l'enfant va peu à peu apprendre à refouler l'émotion naturelle, la stocker et la remplacer par une émotion mieux tolérée par son entourage. Ainsi l'enfant peut choisir de pleurer (tristesse) au lieu de crier (colère), parce qu'il sait que ses pleurs seront consolés alors que ses cris lui attireraient une punition. Progressivement, l'enfant va apprendre à ne se servir que des émotions autorisées et à ne plus entrer en contact avec les émotions interdites. Devenu adulte, il ne saura plus ressentir les émotions interdites. Ces émotions de substitution sont appelées « parasites ». Comme pour une station de radio, leur émission brouille la réception de la « bonne » fréquence.

Le racket émotionnel

Parallèlement, à l'instar de la petite fille dans son bac à sable, l'enfant peut se rendre compte que ses émotions truquées ont un puissant impact affectif sur ses proches et lui donnent le pouvoir de les manœuvrer. Dans ce cas, il va mettre en place ce qu'on appelle du « racket émotionnel ». Cela consiste à utiliser et à exagérer l'expression de l'émotion parasite pour manipuler son entourage. Par exemple, un homme « coléreux » verra tout son entourage plier devant ses volontés dès qu'il manifestera les premiers signes d'énervement, ou une femme « dépressive » utilisera ses larmes pour éviter toute discussion dérangeante. De même, la bouderie (privation de joie) fonctionne souvent très bien pour intimider et punir ceux qui y sont sensibles. Le terme de « racket » vient de l'aspect manipulateur de la manœuvre et aussi de l'escalade probable de la violence si le racketteur n'obtient pas satisfaction. Le coléreux deviendra brutal, le dépressif utilisera le chantage au suicide, si l'exagération n'est plus suffisante pour intimider l'autre. Peu à peu, l'entourage prendra l'habitude de ménager préventivement le racketteur pour éviter des scènes pénibles et le racketteur y trouvera un grand pouvoir sur les autres. Mais le racket reste avant tout une fuite en avant pour éviter d'entrer en contact avec l'émotion interdite.

Il est impossible d'exprimer sincèrement des peurs avec un anxieux chronique, de la tristesse à un dépressif ou de hausser le ton face à un coléreux. C'est pourquoi, si vous avez un racketteur dans votre entourage, vous pouvez en conclure que vous n'avez pas le droit de vivre sainement cette émotion, car il s'octroie une exclusivité d'utilisation de son émotion-racket.

Même si le racketteur n'est pas conscient de ses manipulations, il ne faut surtout pas les cautionner. Cela ferme

toute possibilité de communication sincère et constructive. Le racket émotionnel se désamorce par le refus de couvrir ces manœuvres. Il n'est pas facile de rester ferme, adulte et calme face à un chantage, mais c'est ainsi qu'on en sort. Dans un premier temps, le racketteur va en rajouter dans la théâtralisation. Mais il n'a de pouvoir sur vous que par votre propre peur. Si vous résistez, il lâchera vite prise et il y a toutes les chances qu'il redevienne brusquement authentique. Cette femme qui sanglotait, voyant que ses larmes ne fonctionnent plus, exprimera très vite la rage qu'elle camouflait. Le coléreux exprimera peut-être enfin ses peurs. L'anxieux renoncera à vous contrôler et se recentrera sur sa propre vie... Et surtout, rappelez-vous : à chaque fois que vous cédez à un chantage affectif, vous félicitez le maître chanteur de l'avoir pratiqué et vous l'encouragez à recommencer.

Lorsque les émotions sont interdites

Un jour, lorsqu'il avait cinq ans, mon petit garçon me demanda pensivement : « Dis Maman, tu serais en colère si je tombais en bas et que je serais mort ? » Il était à ce moment-là sur notre balcon au cinquième étage et avait le menton appuyé sur la rambarde. « Non, mon chéri. Je ne serais pas en colère, je serais triste et même très triste ! » répondis-je, interloquée par cette étrange question. « Eh bien moi, je préfère être en colère, ça m'empêche d'être triste ! » affirma-t-il fièrement. Je réalisai à cette occasion qu'en vrai petit garçon, il était déjà programmé à refouler sa tristesse. Alors, à travers une mini-conférence sur les émotions et leur utilité, je me dépêchai de lui redonner verbalement le droit d'être triste, droit qu'il utilisa dès le lendemain matin. Au milieu du petit-déjeuner, il éclata en sanglots. Quelques jours plus tôt, en faisant une fausse manœuvre avec le magnétoscope, il avait effacé un passage de sa cassette préférée et en était inconsolable. Sa mauvaise humeur et ses colères des jours précédents s'expliquaient enfin ! Mais je fus surtout troublée de constater que si j'avais fort bien supporté cette mauvaise humeur pendant plusieurs jours, ses gros sanglots m'ont instantanément vrillé le cœur. Pour que les larmes de mon fils s'arrêtent au plus vite, je me serais bien ruée dans le premier magasin venu et j'aurais acheté un nouvel exemplaire de cette cassette, selon la technique dite « du pansement ». Je dus faire un effort considérable pour le laisser exprimer sa peine. L'interdit de la tristesse m'appartenait et j'étais en train de le lui transmettre malgré mes beaux discours de surface !

Les techniques anti-émotion

Ainsi, lorsque l'enfant exprime l'émotion « interdite » dans son cercle familial, il va provoquer des attitudes « anti-émotion ». Il en existe toute une panoplie. Retrouvez celles qui avaient cours dans votre enfance et que vous pratiquez peut-être encore :

❑ *La honte.*

« Tu es ridicule de pleurer comme ça ! », « Tu n'as pas honte d'avoir peur ? Un grand garçon comme toi ! » ou « Regarde comme tu es vilaine quand tu cries. »

❑ *Le déni.*

« Il n'y a aucune raison d'être triste pour si peu ! », « Ne joue pas ta malheureuse » ou « Arrête ta comédie. »

❑ *La culpabilisation.*

« Arrête, ça me rend malade de te voir te mettre dans cet état ! » ou « Avec tout ce qu'on fait pour toi, tu es bien ingrat de te dire malheureux. »

❑ *La peur.*

« Si tu continues à pleurer, tu vas pleurer pour quelque chose ! », « Tu as intérêt à faire moins de bruit ou je vais me fâcher ! »

❑ *Le pansement.*

« Allez, calme-toi ! Maman va t'acheter une glace, d'accord ? Alors, souris-moi ! »

□ **Le recadrage.**

L'entourage donne un autre sens, par exemple la fatigue, à l'émotion de l'enfant. « Cet enfant doit manquer de sommeil pour se mettre dans un tel état ! » Devenue adulte, la personne aura de brusques baisses de vitalité lorsque l'émotion interdite sera sur le point de se manifester.

Ainsi, une de mes clientes avait souvent de brusques et épouvantables « coups de barre » au cours de ses journées. Les médecins n'avaient pas trouvé d'explication médicale à cette fatigue fluctuante. Elle a découvert au cours d'un de mes séminaires sur la gestion des émotions, que ces moments d'épuisement correspondaient très exactement aux situations où elle aurait pu (et dû) se mettre en colère, émotion que par ailleurs elle disait ne jamais ressentir.

Le recadrage le plus fréquent, et à mon avis le plus dommageable, est celui du « caprice ». Si l'enfant se braque brusquement et refuse de dire « au revoir. », c'est probablement parce qu'il est triste de voir partir ceux qu'il aime et qu'il croit que son refus va empêcher ce départ. Il ne cherche pas à tenir tête, à défier l'autorité ni à se montrer impoli. Les enfants, surtout très jeunes, vivent leurs émotions comme des tempêtes intérieures sur lesquelles ils sont aussi incapables de mettre un sens que d'exercer un contrôle. Lorsqu'on les somme de « cesser de faire un caprice », on est à la fois dans le déni de cette émotion et parallèlement, on leur prête des intentions cachées et des capacités à se dominer qui les dépassent. Les gens qu'on a beaucoup recadrés en « capricieux » et dont on a beaucoup nié les émotions deviennent des adultes très culpabilisés et se vivent comme des imposteurs ou des simulateurs quand ils ont des émotions authentiques.

La honte et la culpabilité

Peu à peu, sous ces pressions parentales, l'enfant va ressentir de la honte et de la culpabilité à vivre l'émotion interdite. Et si elles sont utiles à la vie en société, la honte et la culpabilité sont des émotions cuisantes. Alors pour éviter de les ressentir, l'enfant apprendra à refouler les émotions interdites et à n'utiliser que les émotions autorisées. Mais l'émotion interdite et refoulée ne disparaît pas pour autant.

Que devient-elle ? Elle est stockée dans l'équivalent d'un grand chaudron mental sur lequel vient se poser un gros couvercle pour éviter qu'elle n'en sorte. Et ce couvercle s'appelle l'angoisse. À chaque fois que quelqu'un fait une crise d'angoisse, c'est qu'une émotion qu'il a appris à refouler remonte du fond du chaudron et menace d'en sortir. À chaque fois que l'angoisse est trop forte, parce que le chaudron est trop plein, elle se transforme en phobie, paralysie, crise de spasmophilie ou tétanie. Lorsque je travaille avec une personne sur ses angoisses, nous trouvons, sous le couvercle, des colères comprimées, des deuils non faits, des peurs niées, des frustrations accumulées, le tout englué dans une honte poisseuse et une culpabilité hors du commun.



**Le chaudron d'émotions
et son couvercle d'angoisse**

La carte fidélité

Cependant, si les émotions niées et refoulées n'étaient que stockées sous leur couvercle d'angoisse, la personne finirait par imploser sous la pression (et cela arrive sûrement à certains). Alors, pour évacuer le trop-plein du chaudron, mais seulement le trop-plein, se met en place un petit système régulateur de pression, un sifflet de cocotte-minute en quelque sorte. Et voilà comment fonctionne ce sifflet.

C'est un système mental très proche des cartes de fidélité. Comme dans certaines pratiques commerciales, il s'agit de collectionner des points qui donneront droit à un cadeau à la valeur proportionnelle au nombre de points accumulés. En échange de 10 points, j'ai droit à..., en échange de 50 points... etc. Ainsi, certaines personnes collectionnent des timbres psychologiques, s'interdisant l'expression de leur émotion jusqu'à un seuil donné. Ce seuil atteint, elles peuvent exprimer de façon globale et souvent brutale le surplus d'émotions refoulées sans éprouver de culpabilité sur le moment.

Par exemple, si la colère m'est interdite, je vais collectionner des « points-colère » à chaque agacement refoulé et remplir progressivement ma carte. Lorsque la carte sera pleine, j'aurai droit à une colère « cadeau ». Dommage pour celui qui collera le dernier point, il devra affronter une colère totalement disproportionnée avec l'incident qu'il aura provoqué ! Après un bref moment de soulagement, je vais réaliser l'aspect disproportionné de ma colère et l'injustice de l'avoir déversée sur un innocent. Alors, je vais ressentir de la honte et ma culpabilité d'avoir « éclaté » me confirmera que la colère est vraiment une émotion négative. En m'appliquant de plus belle à refouler mes colères, je préparerai une nouvelle carte.

Toutes les émotions naturelles peuvent être ainsi stockées et régulées. Il existe, nous venons de le voir, les « points-colère », mais aussi des « bonstristesse » qui autorisent parfois des crises de larmes, des « vignettes de peur » qui enclenchent des crises de panique hors de contexte et aussi des « timbres dorés » lorsqu'on doit justifier de beaucoup de frustration pour « mériter » de la joie. Si vous êtes du genre à dire : « Je n'ai pas volé ces quelques jours de vacances ! », vous êtes un collectionneur de « timbres dorés ».

Un collectionneur peut se reconnaître à travers ses expressions :

- « J'en ai ras-le-bol. »

- « Ça, c'était la goutte d'eau qui a fait déborder le vase ! »
- « Je note, je note... »
- « C'était une fois de trop. »
- « Il l'a bien mérité ! »

Voici également quelques comportements typiques des collectionneurs.

Un collectionneur peut ne faire qu'une seule collection de timbres (la colère, par exemple.) ou collectionner tous les types de timbres. Certains préfèrent avoir souvent de petits cadeaux et d'autres préfèrent attendre pour en toucher des gros en écoulant plus de timbres. Certains collectionneurs aiment à montrer leurs collections, d'autres préfèrent les garder secrètes. Des collectionneurs peuvent se mettre à plusieurs pour remplir une carte. Ainsi, les griefs individuels et collectifs de toute une entreprise face à sa direction peuvent être stockés et rassemblés. Certains aiment aider les autres à créer ou remplir un album. « Tu ne vas pas laisser passer ça, quand même ! » On peut retrouver un album oublié et le remettre en circulation ou abandonner une collection en cours. Un album déjà partiellement rempli peut être transmis par l'entourage, avec la mission de le compléter. « Moi, je n'ai pas su me faire respecter, mais toi, tu nous vengeras ! » Enfin, il existe même des tricheurs qui fabriquent les timbres qui leur manquent, en modifient la valeur pour toucher plus vite le cadeau ou gardent leur collection, une fois le cadeau touché, pour se faire payer une seconde fois...

Quel que soit le fonctionnement de ces cartes de fidélité, il est important de se rappeler qu'elles ne servent qu'à réguler un surplus. En aucun cas elles ne permettent de vider le contenu du chaudron. C'est pourquoi ce chaudron bien plein va servir de caisse de résonance aux événements extérieurs.

Si j'ai stocké et refoulé beaucoup de tristesse, le moindre contact avec une tristesse externe va me bouleverser d'une façon disproportionnée. La panique que je vais ressentir au contact de ces turbulences internes va finir de me convaincre que la tristesse est vraiment une émotion peu recommandable, à fuir en toutes circonstances !

Voilà pourquoi, entre stockage, refoulement, utilisation inadéquate et explosions, beaucoup de gens apprennent à redouter leurs émotions et cherchent à les nier, les éviter et les fuir tout en sentant parallèlement un mal-être indifférencié et angoissant croître au fil des années.

Résumé des manifestations maladroites

| NOM | IMAGE | MÉCANISME |
|----------------------------|---|--|
| Les « élastiques » | C'est un clou planté dans notre passé. Un élastique y est accroché. Si on tire dessus, la douleur est amplifiée. | Le sentiment s'exprime de manière disproportionnée par rapport à la situation présente parce qu'il entre en résonance avec des souvenirs anciens. |
| Les « carnets de timbres » | Comme dans certains magasins, nous avons nos cartes de fidélité. Le dernier timbre ou tampon donne droit à un cadeau. | Une intervention anodine déclenche une forte réaction de colère, de peur, de tristesse ou de joie. La personne a accumulé, encaissé, refoulé. C'est une bombe à retardement qui touche souvent l'innocent, le dernier qui passe. |

Les « parasites »

Comme sur la bande F.M., une station gêne l'écoute de la voisine. Il y a des parasites. La station cherchée est occultée.

Un sentiment s'exprime à la place de celui qu'on attendait. La personne a appris à substituer un sentiment à un autre. Elle l'utilise souvent et à tout propos.

Le « racket »

Comme les gangsters, nous avons des armes pour obliger les autres à nous obéir.

Utilisation d'un sentiment parasite pour manipuler l'entourage et l'obliger à vivre selon notre bon vouloir.

CHAPITRE 4

La frustration

À CE STADE DE NOTRE LECTURE, l'être humain a rencontré la joie, la colère, la tristesse, la peur, la honte et la culpabilité. Son entourage éducatif a déjà mis un considérable chaos dans son ressenti et lui a enseigné les interdits, le refoulement, les émotions factices, l'art de se mentir à propos de ses perceptions authentiques et l'angoisse est venue chapeauter tout cela. Mais il n'est pas au bout de ses peines : il lui reste à découvrir la plus désagréable des émotions : la frustration.

L'illusion de toute-puissance infantine

Le bébé naît avec une illusion de toute-puissance. Il croit que l'univers entier gravite autour de son joli nombril. Il suffit qu'il exprime son inconfort ou son mécontentement et aussitôt, la couche est changée, le biberon s'approche ou des bras se présentent pour le bercer. Le bébé croit donc être un petit dieu ayant le contrôle du monde. Sa maman semble être à 100 % disponible pour lui. Mais tôt ou tard, brutalement ou progressivement, il sera confronté à la réalité et devra perdre cette illusion de toute-puissance. Et mieux vaut tard (vers 3-4 ans) et progressivement que trop tôt et brutalement. On ne peut pas tout avoir et tout de suite. Il est indispensable que l'enfant le comprenne pour pouvoir faire la distinction entre le rêve et la réalité. Mais la perte de cette illusion est douloureuse pour tout le monde. Toute sa vie, l'ex-bébé gardera en lui la nostalgie de ce fantasme de contrôle absolu et il cherchera à retrouver ce sentiment d'être toutpuissant. À chaque fois que la vie lui montrera à nouveau ses limites, il retrouvera la douleur de se voir rappeler qu'il n'est plus un dieu. Cette terrible souffrance s'appelle « la frustration ».

Douloureuse mais utile frustration ! Car l'existence de limites à notre pouvoir est indispensable à notre équilibre mental. L'angoisse, l'insécurité viennent souvent d'un manque de connaissance de ses propres limites donc de son identité. Imaginez les impressions qu'on peut avoir, si l'on se trouve en plein désert, au milieu des dunes, sans le moindre palmier pour se repérer. C'est pourquoi les enfants cherchent les limites. Elles les sécurisent, les structurent et les aident à construire leur identité. Elles les entourent comme une clôture psychologique qui définit leur territoire et fixe des repères. Les parents d'aujourd'hui rechignent souvent à cadrer leurs enfants et c'est un tort. Car les enfants ne cherchent les limites des adultes que pour les trouver. Exactement comme ils pourraient avoir physiquement besoin de trouver un mur pour s'appuyer contre lui ou de voir des palmiers, des oasis et des panneaux indicateurs dans le désert.

C'est un sentiment très désagréable de se sentir impuissant à agir sur son environnement et les gens qui ont été trop vite et trop durement confrontés à leur impuissance le ressentent encore plus douloureusement que les autres. Mais si l'enfant n'apprend pas à gérer cette frustration, il deviendra un adulte impulsif et rageur. Or, c'est dès l'enfance que doit s'apprendre la gestion de la frustration. Les gens qui savent gérer la frustration sont matures, sociables, capables de patience et d'endurance. Ils peuvent atteindre des objectifs à bénéfices nonimmédiats, c'est-à-dire des objectifs à long terme : faire des études, des économies, un régime. Ceux qui ne savent pas gérer la frustration restent compulsifs et violents, parce qu'ils croient que c'est la réalité qui doit s'ajuster à leurs rêves et non eux qui doivent ajuster leurs rêves à la réalité.

La gestion de la frustration

Comment s'apprend la gestion de la frustration ? Elle s'apprend par le « non », par les limites, par le « pas maintenant ». Les enfants d'aujourd'hui n'ont plus assez de limites. D'un côté, ils sont terriblement sollicités par la mode, par la publicité, par la société de consommation dès qu'ils ouvrent un magazine, dès qu'ils allument la télé ou

dès qu'ils discutent avec les copains ; de l'autre, il y a des parents de plus en plus culpabilisés de devoir refuser. C'est d'autant plus difficile mais d'autant plus urgent de leur dire non et de leur apprendre à résister à la tentation. Alors, frustrez vos enfants sans complexe ! Cela fait d'ailleurs partie du rôle de parent. La fonction parentale a deux aspects. L'un est gratifiant. C'est le côté « papa maman », les bisous, câlins, histoires et réconfort. L'autre l'est nettement moins. C'est le côté « père mère », celui qui frustre, interdit et punit. Un enfant a besoin des limites. Il les cherchera donc jusqu'à ce qu'il les trouve. Alors, autant qu'il les rencontre avant de se retrouver dans le bureau d'un juge pour enfants. Cela arrive malheureusement de plus en plus souvent. C'est votre devoir de l'endurcir face à la frustration et de lui apprendre à encaisser les « non », les refus, les retards pour qu'il apprenne la patience et l'endurance.

D'autre part, c'est grâce à un entraînement intensif à la discipline qu'on peut devenir autodiscipliné. Certains gestes et réflexes, comme passer un coup d'éponge sur la table ou se brosser les dents, ne deviendront automatisés qu'après un certain nombre d'années de cadrage.

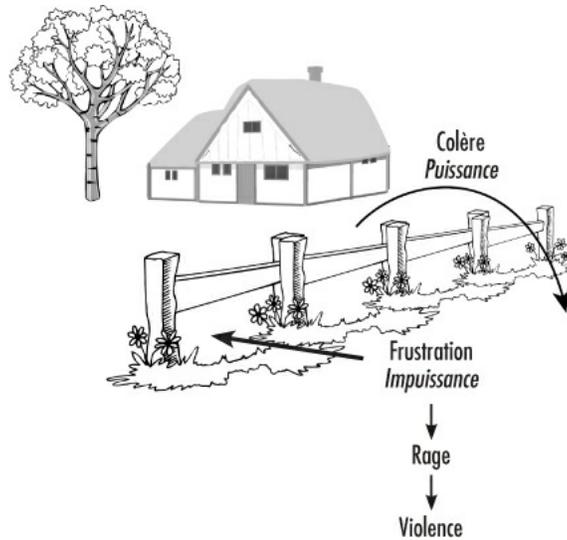
Frustration et violence

Enfin, plus important encore, une bonne gestion du sentiment de frustration est indispensable pour acquérir au-delà de la patience et de la maturité, le *self-control* qui évite le recours à la violence. Car la violence est une explosion de rage (à ne pas confondre avec la colère), c'est-à-dire de la frustration non-acceptée. Une personne violente est quelqu'un qui n'a pas intégré ou admis le fait qu'il n'est pas tout-puissant sur les événements extérieurs.

Tout comme on confond souvent « gérer » et « contrôler » les émotions, « crier » et « être en colère », on confond souvent également la rage et la colère qui sont pourtant, à mon avis, deux émotions opposées.

Dans les ouvrages que j'ai lus sur les émotions et leur gestion, je n'ai pas trouvé d'auteur qui fasse cette distinction entre « rage » et « colère ». Au contraire, la frustration est souvent assimilée à une des formes de la colère alors qu'elle en est l'opposé. Mon expérience m'a persuadée que la nuance est d'importance et que savoir différencier ces deux émotions est une aide précieuse pour sortir des comportements violents ou compulsifs. À chaque fois que j'ai proposé à mes clients d'établir cette distinction entre rage et colère, ils ont adhéré à ma théorie, repéré immédiatement les différences dans leur vécu et ont presque toujours conclu : « En fait, j'ai plus souvent été en rage qu'en colère dans ma vie ! »

La colère sert à chasser les intrus, à poser ses limites et à se faire respecter. C'est une émotion ressentie avec un sentiment de « puissance intérieure »*. Elle sert à dégager notre territoire, mais elle n'est pas faite pour envahir celui des autres. C'est un volcan intérieur qui s'éveille, qui gronde et dont l'éruption va nettoyer mon espace vital. Quand mes limites sont posées, quand mon territoire est à nouveau respecté, ma colère s'apaise. Inversement, la rage découle directement de la frustration, émotion elle-même ressentie par le fait d'être confronté aux limites extérieures. Elle s'accompagne d'un sentiment intense d'impuissance.



Défendre son territoire

Cette fois, on est de l'autre côté de la clôture, face à des territoires étrangers et on aimerait bien passer quand même. La gestion de la frustration consiste à admettre l'existence de cette barrière et éventuellement à reconnaître sa légitimité. La rage pourrait être assimilée au fait de secouer rudement la clôture en poussant des jurons et la violence à l'acte de défoncer la palissade pour passer quand même et envahir des propriétés privées. La violence est donc l'expression extrême de l'impuissance quand la colère, à l'inverse, est le réveil de notre puissance personnelle.

C'est dans la rage et la frustration qu'on met l'autre en accusation. Une colère bien exprimée comporte des phrases du genre : « Je ne vous permets pas de... », « Je vous interdis de... », « Comment osez-vous... », « À partir de maintenant, il est hors de question que ... », c'est-à-dire : « Ouste, tout le monde dehors ! » et ces phrases sont suffisamment percutantes pour n'avoir pas besoin d'être hurlées. Leur impact est déjà puissant, même quand on agit dès les premiers frémissements d'agacement, car le ton, encore calme, est déjà ferme et déterminé.

Mais rares sont les parents à avoir une attitude appropriée face aux crises de rage de leurs enfants. Il y a les parents qui battent en retraite et évitent de frustrer leur enfant pour ne pas avoir à affronter de nouvelles crises de rage. Il y a, à l'inverse, les parents qui exercent une répression brutale des manifestations de frustration. La solution intermédiaire est de verbaliser calmement la situation et de rester ferme. « Je comprends que tu ne sois pas content, mais c'est comme ça. » Puis de laisser un temps de bouderie à l'enfant pour qu'il assimile l'incident. En général, le trajet entre la caisse du supermarché où Maman a dit non et le domicile familial lui suffit pour retrouver sa bonne humeur.

La dépendance affective

Mais, encore une fois, l'anti-éducation passe par là. De nouvelles maladresses viennent brider la puissance personnelle de l'être et mettre un grand désordre dans sa gestion de l'agressivité. L'agressivité est pourtant une bonne énergie quand elle est bien canalisée et utilisée de façon constructive. Ce sera rarement le cas. La confusion entre rage et colère réduit à l'impuissance sur son propre territoire et autorise à envahir celui des autres, à leur tour réduits à l'impuissance sur leur sol, etc. C'est toute la dynamique de la dépendance affective qui se joue dans ces mécanismes. Territoires personnels mal définis, mal protégés, envahis et subissant l'ingérence extérieure.

Ce tableau résume les mécanismes de dépendance affective et propose l'inversion à effectuer pour retrouver des relations saines et autonomes :

| ESPACE PERSONNEL | | VIE DES AUTRES |
|---|---|--|
| Dépendance affective Jeux de pouvoir | Passivité Désintérêt Déresponsabilisation Rage | Hypercontrôle Ingérence Culpabilité Angoisse |
| RETROUVER SON POUVOIR | | ACCEPTER SON IMPUISSANCE |
| Autonomie Collaboration Partage | Prise en charge de ses propres besoins Action Colère et émotions naturelles | Refus de porter les besoins de l'autre Lâcher prise Sérénité, recul, objectivité |

La frustration s'accompagne d'un sentiment d'impuissance et nécessite de lâcher prise. À l'inverse, la colère est une puissante énergie pour agir. Si elle est prise en compte dès les premiers frémissements d'agacement, elle permet de protéger son territoire, de faire respecter son identité et d'imposer un équilibre dans la relation. Le travail de développement personnel consiste souvent à retrouver son pouvoir personnel, à en redéfinir les limites, à apprendre à agir et à lâcher prise avec pertinence pour recentrer ses énergies de façon efficace et constructive.

Les dérives d'une mauvaise gestion de la rage et de la colère

Lorsqu'on ne sait gérer ni la colère, ni la frustration, on s'expose à toutes sortes de désagréments. Par exemple, la rancune et le ressentiment sont des tentatives maladroites pour imposer ses limites aux autres. Surtout, ne pas oublier pour ne pas « se faire avoir » à nouveau ! Mais comme la colère ne sera pas au rendez-vous le moment venu pour imposer le respect de soi, le ressentiment ne fera que croître inutilement.

La haine provient d'une douloureuse atteinte narcissique. Dans le sentiment de haine, la rage et la colère sont amalgamées et les moyens de réparer la profonde blessure de l'*ego* totalement inadéquats, car la vengeance n'apaise pas la haine. Le haineux qui « punit » l'autre dans l'espoir de se faire respecter à l'avenir est bien naïf. C'est comme s'il croyait qu'il suffit de casser la branche qui vient de l'assommer pour être définitivement protégé des bosses.

Lorsqu'on a appris à retourner la colère contre soi, on ne peut que se faire des trous dans l'estomac. En effet, la colère contre soi-même est inadéquate puisqu'elle met « hors de soi ». La colère sert à chasser les intrus, elle est donc absurde lorsqu'elle est retournée contre soi. Imaginez que le président de la France appelle les Français à bouter les Français hors de France !

Lorsque la colère est niée et refoulée, elle vient parasiter l'énergie sexuelle et rend l'acte agressif et brutal (surtout pour les hommes) ou fait se fermer au désir (surtout pour les femmes). Parallèlement, la colère refoulée va filtrer en provoquant des comportements blessants, un ton coupant, cynique, accusateur, critique ou ironique. Les discours seront émaillés de petites réflexions aigres, gratuites en apparence et visant à blesser.

Le stress, le surmenage, la fatigue créent des bouffées de rage qui sont à lier à la frustration et non à la colère. Enfin, une mauvaise gestion de la frustration ouvre en grand la porte d'entrée de la violence.

Le stress et l'agressivité font partie de la nature humaine et sont nécessaires à la survie et à la progression de l'espèce. L'éradication totale de la violence semble impossible. Mais nous pouvons tous, à notre niveau, la

combattre au quotidien et en diminuer la fréquence. Pour commencer, il faut garder à l'esprit que la violence n'est que l'expression extrême de sa propre passivité et de son impuissance. Elle n'est jamais la solution à un problème, mais toujours un engrenage à long terme. Les gens créatifs ayant la capacité de trouver des solutions plurielles à leurs problèmes ne deviennent jamais violents.

Si vous êtes impulsif (ou impulsive), faites donc un travail personnel sur la gestion de vos émotions. Et retenez bien la règle des trois R : respect de soi, respect de l'autre, respect de ses responsabilités. Lorsqu'on adhère à cette règle d'or, la violence n'est plus de mise.

Avec l'apprentissage de la frustration, la palette des émotions apprises n'est pas encore complète. Les émotions qu'il reste à découvrir à l'être humain sont liées aux positions existentielles inégalitaires du type dominant / dominé où la personne se sent inférieure ou supérieure à son interlocuteur. Pour Éric Berne, le créateur de l'Analyse transactionnelle, l'enfant naît « OK », c'est-à-dire dans une position de vie égalitaire où tout le monde a de la valeur en tant qu'être humain, lui autant que son entourage. Avez-vous eu l'occasion d'être touché par cette prédisposition enfantine à accepter les gens tels qu'ils sont sans les juger ? Elle est si émouvante ! C'est encore une fois l'éducation qui va amener l'enfant à croire qu'il y a des gens plus OK que d'autres, que lui-même « vaut » plus ou moins que telle ou telle personne. Quand l'enfant se sentira inférieur, il apprendra à ressentir de la honte, de l'admiration, de l'envie ou de la jalousie. Quand il se sentira supérieur, il découvrira le mépris et la moquerie et plus tard la pitié. Dans certains cas extrêmes, lorsqu'on a fait croire à l'enfant que personne n'est OK, ni lui ni les autres humains, son comportement ne sera plus que destructeur et ses émotions se réduiront à la dépression, au découragement, à la haine et à l'indifférence pour lui-même comme pour ceux qui voudront lui venir en aide.

Avec l'apprentissage de ces dernières émotions, la palette est cette fois complète :

- Joie, colère, tristesse, peur, les émotions innées.
- Honte, culpabilité, frustration, envie et jalousie, admiration, mépris et pitié, les émotions apprises au travers des relations humaines.
- Et l'angoisse, ce mal-être indifférencié, ciment du refoulement émotionnel.

Comment gérer tout cela ? C'est ce que vous propose la deuxième partie de ce livre.

* Lire à ce sujet : Pierre Pradervand, *Plus jamais victime*, Éditions Jouvence (coll. Pratiques), 2001.



CHAPITRE 5

Enseigner enfin les émotions

LA PRINCIPALE SOURCE DE MAL-ÊTRE des êtres humains émane de cette incapacité à s'y retrouver dans leur ressenti émotionnel. Tous les comportements de dépendance sont liés à une mauvaise gestion des émotions. Chacun d'entre nous sait associer la notion de dépendance à l'alcool, à la drogue, aux cigarettes ou aux médicaments, mais il existe également d'autres comportements compulsifs, moins connus du grand public, qui sont pourtant de la famille des dépendances, avec la même racine émotionnelle. Les boulimiques, les dépensiers compulsifs, les joueurs invétérés comme les dépendants affectifs et les gens à sexualité envahissante sont aussi aux prises avec un chaudron émotionnel obsédant et déchargent leur angoisse lancinante par la compulsion.

Beaucoup de gens ont peur de leurs émotions parce qu'ils les subissent passivement et douloureusement. Mais les émotions ne font souffrir que parce que nous les comprimons et que nous les refoulons. C'est exactement (et excusez cette triviale comparaison !) comme lorsqu'on s'empêche d'aller aux toilettes. La douleur vient du fait de se retenir. Lorsqu'on s'abandonne enfin à ses fonctions organiques, on ressent un soulagement quasi immédiat. Il en va de même avec les émotions. Retenir nos larmes est terriblement douloureux. Nous serrons les mâchoires, nous

grimaçons, nous bloquons notre respiration, alors que nous abandonner à notre chagrin et sangloter abondamment, même si l'espace de quelques minutes les larmes nous suffoquent, nous procure très vite un apaisement bienfaisant.

Mais la plupart d'entre nous gardent un souvenir épouvantable des premières émotions fortes de leur enfance, notamment à cause de la maladresse des adultes de leur entourage. Le manque d'empathie, le déni et la répression qui ont accompagné ces émotions laissent un souvenir cuisant. Cela fait pourtant partie du rôle des parents d'aider les enfants à dompter ces tempêtes intérieures, mais rares sont ceux qui ont appris à le faire. C'est pourquoi il me paraît primordial de donner à tous les parents une grille de compréhension des émotions aussi simple et concrète qu'un mode d'emploi.

Dans l'idéal, pour effectuer une bonne éducation des émotions, il faut :

1) Connaître toutes les émotions et leur fonction.

Joie, colère, tristesse, peur, honte, culpabilité, frustration, envie, jalousie, admiration, mépris, pitié et angoisse, si possible avec leurs nuances : du bien-être à l'euphorie, de l'inquiétude à la panique, de l'agacement à la fureur, etc.

Voici un aperçu des pistes à explorer pour comprendre les émotions ressenties :

| | |
|-------------------|---|
| Ennui : | Les objectifs visés sont atteints, il est temps d'en construire de nouveaux. |
| Désorganisation : | Des priorités sont à établir. |
| Indécision : | Les critères utilisés pour choisir doivent être révisés. |
| Confusion : | Il existe un manque d'information. |
| Colère : | Des critères très valorisés ont été transgressés. |
| Peur : | Des mesures de protection doivent être prises. |
| Anxiété : | Un événement futur exige une meilleure préparation. |
| Insuffisance : | Une comparaison entre un autre et soi-même montre que l'on peut faire mieux. |
| Regret : | On aurait pu agir autrement. |
| Tristesse : | Une page est en train de se tourner sur une période de vie. |
| Désespoir : | Manque de réalisme dans le choix du moment opportun pour abandonner un objectif. |
| Frustration : | Utilisation d'un moyen inadapté à l'objectif visé. Des solutions différentes ou un renoncement doivent être |

effectués.

Culpabilité :

Des critères personnels ou appartenant à autrui ont été violés et l'on a besoin de s'assurer de ne pas recommencer.

2) Savoir mettre des mots sur les ressentis de l'enfant.

Pour cerner et apprivoiser ses émotions, il faut que celles-ci aient des noms.

Prenons par exemple un enfant de 5 ans qui vient de tomber. Si personne ne l'a vu, il se relèvera probablement sans pleurer. Mais s'il se sait regardé, il va se mettre à hurler. Le parent peut prendre l'enfant dans ses bras et avec empathie lui proposer des mots à mettre sur son vécu. « Tu as dû être surpris. Et puis sûrement, ça t'a fait mal. Et peut-être que tu as eu peur... Et c'est possible aussi que tu sois vexé qu'on t'ait vu tomber. » Etc. Il s'agit bien de proposer des mots, pas de les imposer, donc d'explorer avec l'enfant différentes possibilités. Dès que les bons mots sont venus se poser sur le bon ressenti, l'enfant conclut dans un soupir de soulagement : « Ouuuuuuuuuuuu ! » et se calme instantanément. Oui, il a eu très peur, un peu mal et beaucoup d'humiliation lors de cette chute. Remarquez que beaucoup de parents le relèveraient avec un déni magistral : « Allons, ce n'est rien ! Tu n'as pas mal. Arrête de pleurer. »

Plus tard, quand l'enfant aura grandi et qu'il maîtrisera mieux le langage, ce sera à lui de verbaliser ce qu'il ressent et le parent pourra le questionner, l'écouter et valider son ressenti. Tout sentiment exprimé et entendu s'apaise. Si j'ai pu dire à quel point je suis triste, découragée, écœurée, déboussolée... et si quelqu'un m'a simplement entendue et autorisée à ressentir cela, je vais immédiatement me sentir rassérénée. Cela fonctionne aussi pour les adultes.

3) Il faut en revanche distinguer « émotions » et « comportements ».

La colère ne légitime pas un coup de râteau. La rage n'autorise pas à tout casser. La tristesse n'implique pas que l'entourage cède à la demande. Une phrase résume bien cette notion : « Tu as bien le droit de... (émotion) ; pour autant, cela ne t'autorise pas à... (comportement) »

4) Aider l'enfant à retrouver son calme intérieur.

Les parents doivent apprendre à l'enfant comment retrouver son calme, par exemple en respirant lentement et profondément et en levant les yeux vers le haut. Il peut aussi être bienvenu de laisser à l'enfant un espace d'intimité pour se reprendre, sans en faire une punition ou une mise à l'écart. Il ne faut surtout pas l'envoyer se calmer dans sa chambre, il en ferait un lieu maudit, chargé de trop de souvenirs négatifs ! Le parent peut quitter la pièce en verbalisant gentiment son intention : « Je te laisse un petit moment à toi, pour que tu puisses te calmer. Viens me dire quand tu te sens mieux. »

Mais j'imagine que vous n'avez pas reçu cette éducation idéale... Vous avez donc probablement un travail à faire sur vous-même pour retrouver un bon usage de votre potentiel émotionnel. Un état des lieux et un inventaire s'imposent. Repérez quels dérèglements votre entourage a provoqués dans vos ressentis. Quelles émotions vous ont été interdites ? Quelles émotions vous ont été autorisées ? Vous livrez-vous au racket ? Sous quelle forme ? Y a-t-il des élastiques plantés dans votre passé qui amplifient certains de vos ressentis d'aujourd'hui ? Êtes-vous un abonné aux cartes de fidélité ?

Ensuite, pour sortir de ces dysfonctionnements émotionnels, il vous faudra :

- prendre conscience des émotions que vous vous interdisez d'éprouver,
- repérer les collections en cours et choisir soit d'y renoncer, soit de les liquider progressivement dans un environnement sûr,
- réapprendre à éprouver puis à gérer les émotions jusque-là interdites,
- et si vous étiez un adepte du racket, trouver d'autres moyens d'obtenir de l'attention.

Enfin, pour gérer efficacement ses émotions, il faut d'abord se redonner le droit de ressentir la joie, la tristesse, la colère et la peur sans honte ni culpabilité, puis apprendre à écouter le message que toutes ces émotions nous transmettent.

De quoi ai-je peur ? Comment me protéger ? Qu'est-ce qui a provoqué cette tristesse que je ressens depuis ce matin ? De quoi ou de qui ai-je un deuil à faire ? Ce grondement sourd de colère dans mes veines, quelle intrusion sur mon territoire me signale-t-il ? Où était la limite qui vient d'être dépassée ? Comment la remettre en place ?

Explorer ces pistes vous permettra de réapprendre à accueillir toutes les émotions. Les vôtres et celles des autres. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Elles ont toutes leur utilité.

Il y a seulement des émotions adaptées :

- À la situation : l'émotion ressentie est-elle bien celle qui convient dans ce cas ?
- Au moment : l'émotion ressentie est-elle vécue au moment de l'événement qui l'a provoquée ?
- En intensité : la force de l'émotion est-elle proportionnelle à l'événement ?
- En durée : le temps passé à éprouver l'émotion est-il adapté à l'événement ?

- exprimées de façon authentique ;
- formulées à la première personne du singulier (je...);
- et transmises directement à la personne concernée, pour donner une information utile sur son ressenti, simple et claire pour celui qui la reçoit.

Voyons maintenant, émotion par émotion, comment exploiter de la façon la plus constructive possible ses ressentis.

CHAPITRE 6

Les émotions naturelles

RAPPEL DES ATTRIBUTS FONCTIONNELS des émotions de base :

| | | | |
|-----------|-----------------------|-------------------|------------------------|
| JOIE | Mouvement d'ouverture | Allers vers | Besoin : partager |
| TRISTESSE | Mouvement de retrait | Aller en soi-même | Besoin : être consolé |
| COLÈRE | Signal d'attaquer | Aller contre | Besoin : être respecté |
| PEUR | Signal de fuite | Aller loin de | Besoin : être protégé |

La joie

C'est le moteur de la vie. Elle procure la santé physique, la motivation pour avancer, grandir et progresser. C'est une puissante énergie de croissance et de partage. Mais trop de gens confondent être adulte et être rabat-joie ou défaitiste. Si le petit prince de Saint-Exupéry revenait aujourd'hui, il pourrait constater que les « grandes personnes » n'ont pas beaucoup changé. Elles continuent à considérer le chant des oiseaux, la douceur parfumée de l'air printanier ou la beauté d'une rose comme des enfantillages et n'ont pas de temps à perdre avec ces bêtises. Elles croient naïvement qu'être sinistre, c'est être dans le vrai et que le positif n'a pas de réalité. C'est pourquoi, si vous avez l'indécence d'être de bonne humeur, vous trouverez toujours sur votre chemin un démoralisateur qui se fera un devoir de casser votre enthousiasme et de vous ramener à ce qu'il considère comme les seules et dures « réalités de la vie ». Votre joie de vivre sera recadrée en immaturité ou en inconscience. Pierre Desproges relevait avec humour qu'il suffit de dire : « Il fait beau aujourd'hui », pour déclencher automatiquement une réponse lugubre du genre : « Cela ne va pas durer ! » Car rien ne sert d'être stressé et négatif, encore faut-il que les autres le soient aussi. C'est pourquoi une seule personne négative peut contaminer toute une pièce ou régner, jusqu'à son arrivée, une humeur détendue alors que l'inverse est beaucoup plus improbable. La morosité est plus contagieuse que la grippe et il n'existe pas d'autre vaccin que les anticorps que nous saurons sécréter tout seuls.

Pourtant, les enfants ont une compétence innée pour la joie de vivre. Et celle-ci passe tout simplement par une multisensorialité exacerbée. Les cinq sens en éveil, ils sont à l'affût de toutes les occasions de s'étonner et se réjouir. Mais la joie est un péché. Pour des raisons de productivité, de rentabilité, de compétitivité, on entraîne les enfants à vivre dans l'inconfort, à ne pas respecter leur corps, leurs besoins et leurs perceptions. « Debout, paresseux ! », « Finis ton assiette », « Allez, dépêche-toi » sont autant de violences que les enfants apprennent à faire à leur organisme pour suivre le style de vie de leurs parents. Peu à peu se crée un grave clivage entre la tête et le corps. Ce dernier n'est plus alors qu'une partie inférieure de soi-même, vécue par certains comme une calamité. Il faudra souvent attendre les premières alertes médicales sérieuses pour réapprendre à le respecter. Entre-temps, nous payons cher en mal-être, angoisse, stress et somatisations diverses, cette non-écoute de notre corps, de ses perceptions et de ses émotions.

Pour retrouver votre capacité à ressentir la simple joie de vivre, il faut tout simplement réapprendre à habiter votre corps avec amitié, c'est-à-dire respecter ses besoins et sa santé et savoir sentir de l'intérieur ce qui lui fait du bien et ce qui lui fait du mal. Et pour retourner vivre dans votre corps, il faut, pour commencer, réapprendre à RES-PI-RER. Plus on respire librement, amplement, plus on retrouve le contact avec les différentes parties de son corps, qui peuvent enfin faire parvenir leurs informations utiles pour le bien-être global. Le corps, très vite reconnaissant pour ces bons soins, retrouve sa vitalité et sa gaieté. Alors revient tout simplement l'envie de vivre l'instant présent et d'emplir ses cinq sens d'informations réjouissantes : beauté, mélodies, sensations voluptueuses, parfums et saveurs. On est heureux quand on EST un corps, pas quand on A un corps.

La joie est faite pour être partagée. C'est pourquoi beaucoup de gens confondent « joie » et « amour ». Il y a pourtant une différence fondamentale : vous pouvez aimer quelqu'un, mais vous ne pouvez pas le rendre joyeux s'il ne sait pas l'être tout seul. Aimer, c'est être attentif à l'autre. C'est écouter ses besoins, ses envies, les respecter et leur répondre, mais en aucun cas les prendre en charge. On ne peut pas faire le bonheur des autres, bien qu'ils essaient souvent de nous faire croire le contraire. Si la personne que vous aimez n'a aucune aptitude au bonheur, vous ne pourrez pas partager votre joie avec elle.

La tristesse

❑ *Un apprentissage de deuil.*

Il y a quelques années de cela, Petzouille, le hamster de ma fille présenta un drôle d'abcès à la joue. Le vétérinaire consulté décida de l'opérer en nous prévenant d'avance que si la boule à enlever était un amalgame de poils, le hamster serait vite remis, mais que s'il s'agissait d'un cancer, il serait condamné à brève échéance. Après l'opération, le vétérinaire nous confirma sobrement que la boule était bien un cancer. Tandis que je me demandais comment aider une enfant de 11 ans à gérer cette funeste nouvelle, elle m'adressa un sourire rayonnant et s'exclama : « Comme je suis contente que ce ne soit pas un cancer ! » Le déni s'était mis en route pour amortir le choc. Je me tus quelque temps et attendis qu'elle ouvre les yeux. Mais, au bout de plusieurs semaines, le hamster n'avait plus que la peau sur les os. Il tenait à peine sur ses pattes et était dans un tel état de délabrement que je ne comprenais pas comment il pouvait encore être en vie. Ma fille, bloquée dans son déni, s'occupait de lui joyeusement en disant : « Il se remet bien de son opération. » Je compris que le hamster se retenait de mourir par charité pour sa petite maîtresse : il attendait qu'elle soit prête à le laisser partir. Alors, je forçai ma fille à regarder la réalité en face. Son hamster était mourant ; il fallait qu'elle lui dise adieu et qu'elle lui donne l'autorisation de la quitter. Il n'en pouvait plus et n'attendait que cela pour partir. Elle pleura longuement mais reconnut qu'elle s'en doutait et qu'elle ne voulait pas le savoir. Puis elle fit ses adieux à Petzouille et l'autorisa enfin à mourir. Le hamster ne se le fit pas dire deux fois. Il rangea sa cage, s'endormit dans son nid de coton et ne se réveilla pas. Je laissai ma fille gérer les funérailles. Elle pleurait régulièrement au cours de la journée, par crises de gros sanglots, mais tenait le choc. Elle choisit sa plus belle boîte comme cercueil et décida que Petzouille serait enterré dans la forêt voisine. Un mausolée miniature fut érigé en souvenir de ce tendre petit clown. Le chagrin de ma fille s'apaisa peu à peu, au fil des mois. Il fut surprenant à cette occasion de constater à quel point la tristesse de ma fille entra en résonance avec des chagrins anciens et oubliés chez les adultes de notre entourage. Au même âge, l'un avait perdu son chien, l'autre sa perruche, un troisième son poisson rouge... Et ce deuil enfantin, refoulé à l'époque, remontait, intact et bouleversant. De tous côtés, on me raconta un florilège des gaffes et des monstruosité infligées à des enfants dans la peine. Du cochon d'Inde jeté dans le vide-ordures au nouveau chiot, identique au précédent, acheté immédiatement en passant par le mensonge stupide et ordinaire : « Ton chat est parti. Il a sûrement été adopté par une autre famille. », ces ex-enfants avaient vécu des violences inouïes. La peur de la mort et du chagrin fait perdre une notion primordiale : le sens du sacré. Dans ces histoires, c'est la dignité animale et enfantine qui a été bafouée et dans beaucoup de fins de vie, c'est la dignité du mourant qui est, de la même façon, atteinte par l'infantilisation, le déni du départ prochain et l'acharnement thérapeutique.

Dans toutes les peuplades, il existe des rites funéraires qui servent autant à rendre hommage au défunt qu'à apprivoiser le chagrin pour ses proches. Autrefois, il y avait la toilette du mort, la veillée funèbre, les pleureuses,

dont le rôle était de soulager les gens en peine en les aidant à déclencher leurs larmes.

Aujourd'hui, la peur de la mort est devenue telle qu'on la cache et qu'on la fuit comme une obscénité.

Presque seule contre tous dans le milieu médical, le Dr Elisabeth Kübler Ross s'est battue pour réhabiliter la mort et l'accompagnement des mourants. Elle prône leur écoute et le respect de leur dignité humaine. Elle a défini les étapes naturelles du deuil. On lui doit également les unités de soins palliatifs qui offrent aux personnes en fin de vie des conditions de départ respectueuses.

La tristesse est une émotion souvent redoutée parce qu'elle est confondue avec la dépression, avec laquelle elle n'a pourtant pas beaucoup de rapport. La dépression est une perte du goût de vivre, due à l'impossibilité d'exprimer sa colère et de faire respecter son intégrité. Le sentiment d'impuissance et la perte d'estime de soi qui en résultent engendrent un découragement croissant, accompagné de fatigue et de démotivation. La tristesse peut se vivre sans perte d'estime de soi ni perte du goût de vivre, chez des gens qui savent se mettre en colère quand il le faut. Elle consiste à se mettre en retrait du monde pour trier ses souvenirs et les archiver. Elle apparaît à chaque fois qu'il faut s'adapter à un changement, c'est-à-dire chaque fois qu'il y a un deuil à faire, petit ou grand. Revendiquez fermement votre droit à la tristesse, car n'oubliez pas que c'est votre système d'embrayage ! Elle vous permet de changer de régime sans casser le moteur !

La colère

Dans le quatrième chapitre, nous avons déjà longuement abordé le thème de la colère. Comme vous savez maintenant la différencier de la rage, émotion très destructrice, vous pouvez maintenant cesser d'en avoir peur et la réhabiliter. Bien gérée, c'est une émotion positive et constructive. D'ailleurs, bien qu'elle soit dans la liste des péchés capitaux, Jésus-Christ n'a pas hésité à l'utiliser contre les marchands du temple ! La colère est le garant de votre identité et de votre intégrité. Elle est nécessaire à chaque fois qu'il s'agit de protéger votre espace vital et vos valeurs.

Agissez tôt, dès les premiers frémissements d'agacement. Cela vous permettra de vous exprimer calmement. Formulez vos phrases à la première personne – « Je... » – et en termes de respect :

- respect de votre territoire physique et psychologique,
- respect de votre espace vital et de votre temps,
- respect de vos valeurs,
- respect de vous-même.

Votre interlocuteur devrait en rester pantois !

Bref, pour retrouver votre puissance personnelle, appuyez sur l'accélérateur !

Et surtout rappelez-vous : les ennuis commencent quand le besoin d'être aimé est plus fort que le besoin d'être respecté.

La peur

Très vite détournée de sa fonction première de protection, la peur, devenue inefficace et encombrante, s'accumule au fil des années en peurs irrationnelles et inhibantes. Comme de véritables boulets de galériens, ces peurs nous freinent dans notre évolution. Elles nous vident de notre énergie, de notre enthousiasme, de notre foi en l'avenir. En plus, elles minent notre confiance en nous-mêmes, car nous sentir lâches est très mauvais pour notre propre estime. Retournez-vous sur les années écoulées et faites l'inventaire de tout ce que la peur vous a empêché de faire. Impressionnant, hein !

Cela vient de la confusion que beaucoup d'entre nous ont apprise à faire dans leur enfance entre « être protégé » et « porter les peurs de ses parents ». Il y a pourtant une grande différence entre : « Ne grimpe pas sur ce mur, tu vas tomber ! » et « Vas-y, je te donne la main. » Mais ayant eu plus du premier que du deuxième, nous avons pris l'habitude, nous aussi, de faire porter nos peurs aux autres en guise d'amour et de protection. Voilà pourquoi tant de peurs circulent autour de nous et pourquoi il est si facile d'attraper celles des autres. Nous sommes tous des *dealers* de peur bien intentionnés.

Pour désamorcer la peur, il faut en comprendre le mécanisme. La peur est une émotion liée au futur. Même si le danger est imminent, on ne peut ressentir de la crainte qu'en anticipant la suite des événements. Par exemple, si je suis au bord du vide, mon inquiétude va servir à prévoir la chute possible. La peur est donc une projection mentale dans le futur. C'est même une construction mentale extrêmement sophistiquée, très proche d'un film de cinéma avec un début, une histoire et une fin. Par exemple, la chute que j'imaginai plus haut est sûrement très spectaculaire dans mon esprit. Peut-être avec des rebonds, des glissements, de violents roulés-boulés. Ou accompagnée d'un « Aaaaaaaah... » strident et interminable. Si nos films mentaux nous font si peur, c'est parce que nous sommes tous les rois du film d'épouvante. Un jour, une personne m'a raconté sa peur des manèges à sensations et son film personnel était le suivant. Elle se voyait démarrer le tour de manège normalement. Puis sa ceinture de sécurité, sournoisement défectueuse, se déverrouillait brusquement et elle se trouvait projetée dans les rouages du manège qui la broyaient inexorablement. Le mot « End » s'inscrivait sur une effroyable bouillie. Que pouvaient faire les statistiques rassurantes sur la fiabilité des manèges face à un *thriller* intime pareil ?

En fait, la peur est presque un luxe : celui d'une personne qui a encore le temps d'avoir peur. Car lorsque le danger est réellement là, il ne nous reste que le sang-froid pour être efficace. Et c'est souvent extraordinaire de découvrir de quoi nous sommes capables en cas de danger effectif. Finalement, de quoi nous rassurer sur notre capacité à faire face aux vraies difficultés ! Mais non, au lieu de nous décontracter, nous nous donnons des peurs rétrospectives en réécrivant l'histoire et en lui donnant une tout autre issue !

Pour désamorcer ses peurs, il faut commencer par les explorer jusqu'au bout. Première question : « **Quel est le pire du pire qui puisse m'arriver dans cette situation ?** » Lorsque vous avez la réponse à cette question, posez-vous la suivante : « **Ce pire est-il objectivement probable ?** » Vous allez alors pouvoir séparer vos peurs en deux camps : les peurs rationnelles et les peurs irrationnelles.

Lorsqu'il s'agit de peurs rationnelles, elles signalent un vrai danger objectif. Il n'est donc pas question de les désamorcer mais, au contraire, d'en tenir compte. Prenez toutes les mesures utiles pour être protégé, renseigné et préparé à faire face à votre futur. Vous saurez que votre protection est en place quand vous vous sentirez rassuré.

J'ai aussi remarqué que, souvent, les peurs rationnelles n'empêchent pas d'avancer. Il ne s'agit pas de bloquer l'évolution mais de progresser prudemment. Ce sont, la plupart du temps, les peurs irrationnelles qui paralysent. C'est une piste supplémentaire pour différencier vos peurs, mais n'en faites pas une règle générale !

Si votre peur ne signale pas un danger objectif, elle fait partie de ces peurs irrationnelles, inutiles et énergétivores. Celles-là fonctionnent en virus de raisonnement et en raccourcis de pensée. Exemple : « Si j'ai cinq minutes de retard, mon patron va me virer. » ou « Si je lui dis que je n'aime pas le foot, il ne voudra plus de moi. » Si la prise de conscience de l'absurdité du raisonnement n'est pas suffisante pour vous débarrasser de vos peurs, voici comment les désamorcer. Maintenant que vous connaissez le mécanisme cinématographique de vos peurs, vous pouvez

prendre un moment pour visionner tranquillement vos films personnels selon le procédé suivant : « **Quelle histoire raconte ma peur de ... ? Comment commence le scénario ? Sur quelle conclusion s'inscrit le mot "fin" ?** »

Lorsque vous connaîtrez précisément votre film d'horreur, deux choix s'offrent à vous pour vous libérer de la peur qu'il vous procure. Vous pouvez simplement modifier les données techniques de la projection du film. Par exemple, en visionnant votre peur en accéléré et en noir et blanc, vous en ferez peut-être un bon vieux film comique. En effet, de petites modifications techniques peuvent avoir un impact puissant et surprenant sur votre émotion. Lors d'un exercice de gestion du stress en situation d'examen, une lycéenne décrit le film de sa peur de l'examen du baccalauréat : « Le jour J, elle se retrouvait face à des examinateurs hostiles et fermés. Ces visages effrayants lui faisaient perdre sa voix puis tous ses moyens. Le film se finissait le jour de l'affichage des résultats. Elle se détournait tristement d'une liste de reçus où elle ne figurait pas. » Lorsque je la questionnais sur les données techniques de son film, je découvris qu'il se déroulait la nuit. Je lui proposais donc de le revoir en remplaçant cette pénombre effrayante par une claire et ensoleillée matinée de juin, ce qui était, de surcroît, plus vraisemblable. La jeune fille finit sa projection mentale un large sourire aux lèvres. Dans le riant soleil matinal, les examinateurs avaient des visages avenants et ouverts, elle-même avait su répondre avec aisance et elle découvrait avec joie que son nom figurait sur la liste des reçus. Sa peur désamorcée, elle put préparer sereinement son examen.

L'autre méthode consiste à réécrire le film pour qu'il vous soit agréable. Puisque vous avez su être si inventif et créer cette terrifiante histoire, vous saurez sûrement reprendre le scénario et le positiver selon la logique suivante : la peur et l'envie sont les deux faces, ombre et lumière, d'une même idée.

- Si vous avez très peur de mourir, c'est que vous avez très envie de vivre.
- Si vous avez très peur de la maladie, c'est que vous avez très envie d'être en bonne santé.
- Si vous avez très peur de perdre votre emploi, c'est que vous avez très envie de le conserver.
- Si vous avez très peur de la rupture, c'est que vous avez très envie que votre relation dure.
- Etc.

Pourquoi ne pas écrire et visionner le film de votre envie ?

Ainsi, film par film, vous allez pouvoir désamorcer vos peurs et vous créer une base de confiance en vous et en l'avenir. Le cercle vicieux sera inversé car la confiance, elle aussi, fait boule de neige.

La peur est votre système de freinage. Elle est là pour vous permettre d'aborder les virages de votre vie avec circonspection, pas pour vous transformer en escargot !

CHAPITRE 7

Les émotions apprises

La honte

LA HONTE SERT À STANDARDISER les comportements individuels sur les critères collectifs en vigueur dans la société et doit permettre à chacun de s'intégrer à sa communauté. Elle est liée au regard de l'autre posé sur soi et au jugement de ses pairs. Se sentir jugé, ridiculisé, critiqué est cuisant pour tout le monde, c'est pourquoi, en principe, la honte a pour fonction d'éradiquer les comportements déviants. Mais elle ne peut emplir son rôle que si les faits sont découverts. Malheureusement, tant que les actes asociaux restent ignorés de la communauté, la honte n'est pas portée par celui qui agit, mais par celui qui subit. Or, la honte est faite pour être vécue au niveau des comportements. Si elle est ressentie au niveau de l'identité tout entière, il est probable qu'elle n'appartient pas à la personne qui la vit. Par exemple, il est fréquent que les enfants de parent alcoolique portent la honte que ce parent n'a pas éprouvée pour sa propre conduite. La torture et la maltraitance portent gravement atteinte à la dignité humaine. Elles stigmatisent, démolissent l'intégrité physique et morale de la personne et engendrent des troubles de l'identité. Dans son film *Ridicule*, Patrice Leconte montre que l'humiliation peut aller jusqu'à pousser un homme au suicide. C'est pourquoi il ne faut jamais minimiser l'impact d'une situation où une personne s'est sentie humiliée. Que ce soit un enfant tarabusté dans la cour de récréation ou un adulte ridiculisé par son patron ou son conjoint, l'attitude persécutrice doit être systématiquement dénoncée et jamais cautionnée, car le meilleur antidote à la honte, dans tous les cas, est le dévoilement. Soit l'acte posé appartient à la personne et elle montre à sa communauté qu'elle sait en assumer la responsabilité, soit le comportement incriminé ne lui appartient pas et oser dire ce qu'elle a vécu permet à la personne de remettre la honte dans le camp de celui qui a posé l'acte déviant.

La culpabilité

La culpabilité a de multiples visages. Elle nous assaille quelquefois brutalement, mais le plus souvent reste latente au fond de nous. Nous connaissons tous dans nos veines l'effet insidieux de ce poison sournois, capable de nous gâcher nos meilleurs moments. Culpabiliser veut dire « se sentir coupable ». Alors sommes-nous réellement coupables ? Et si oui, de quoi concrètement ?

Je suis coupable de transgresser des interdits

Par exemple, à peine suis-je assise sur le canapé que monte en moi un affreux mal-être. Que se passet-il ? Eh bien, je me suis mise à penser qu'il y a le linge à étendre, qu'il faudrait changer la litière du chat, que je n'ai pas encore réglé la facture du téléphone... Bref, je sabote ma pause. La détente est un interdit que je suis en train de transgresser et je culpabilise. Comment s'est installé cet interdit ? Peut-être m'a-t-on reproché ma « paresse » quand j'étais enfant ou bien mes parents m'ont-ils montré l'exemple à suivre en s'activant du matin au soir sans jamais souffler ?

Peut-être critiquaient-ils vivement tel voisin adepte de la détente, requalifié de « fainéant » ou de « bon à rien » ? Des interdits, il en existe beaucoup : interdit de se faire plaisir, interdit de rester enfermé quand il fait beau, interdit de se reposer, interdit de « perdre son temps », interdit d'être faible ou vulnérable, interdit de se tromper... L'interdit le plus redoutablement complet étant celui d'être imparfait !

Pour éradiquer cette forme de culpabilité, remplacez ces interdits par vos choix de vie. Comment ? Tout d'abord

en faisant la liste des comportements que vous critiquez chez les autres. La logique est la suivante : « Je critique chez les autres les comportements que je m'interdis. » Pardi, c'est révoltant que d'autres aient l'outrecuidance de s'autoriser ce que, moi, je m'interdis ! Par exemple, si je critique l'exubérance de telle personne, il est fort probable que je m'interdis d'être extraverti. Chaque envie de critiquer, une fois repérée, vous donnera des pistes pour repérer vos interdits personnels. Ensuite, il faudra vous rendre la permission d'être ce que vous avez envie d'être. Revenons à l'interdit de l'exubérance : Qu'est-ce que l'on m'a fait croire à propos de l'exubérance ? En quoi est-ce « mal » d'être exubérant ? Et qu'est-ce que ça peut apporter de bien ? Après tout, j'ai le droit d'être exubérant si je le veux et de ne pas l'être si je ne le veux pas. L'interdit levé, ma façon d'être deviendra un choix personnel donc *une éthique intérieure* et non plus *une obligation extérieure*. Je pourrai être en paix avec moi et avec ceux qui ont fait d'autres choix. Les gens exubérants ne me gêneront plus.

Il est en revanche indispensable de conserver l'interdit de porter atteinte à l'intégrité morale, physique ou matérielle d'autrui, ainsi que l'interdit de transgresser les lois ! La culpabilité qui naîtrait de la transgression de ces interdits-là doit rester en fonction pour permettre la vie en société. Elle est le cran de sûreté antipassage à l'acte déviant. On ne trouve en général aucune trace de culpabilité chez les voleurs, les agresseurs et les violeurs.

Je suis coupable de refuser de porter les problèmes des autres

Dans ce cas, mon sentiment de culpabilité provient d'un transfert de responsabilité. En principe, nous avons tous notre « sac à dos » de problèmes et, bien sûr, il nous appartient de les porter et de les traiter. Lorsque je ressens de la culpabilité vis-à-vis de quelqu'un, c'est que je porte dans mon sac à dos un problème qui ne m'appartient pas. Or, je ne peux être responsable que de ce sur quoi j'ai le pouvoir d'agir directement et je n'ai pas de pouvoir direct sur les problèmes des autres. C'est pourquoi le nettoyage du sac à dos et le tri de son contenu s'imposent ! Pour commencer ce nettoyage, il faut faire une distinction très nette entre autonomie et égoïsme. (Il est amusant de noter au passage que ceux qui vous traitent d'égoïste vous reprochent essentiellement de ne pas penser à EUX !) Nous l'avons vu au chapitre précédent, il est impossible de faire le bonheur de quelqu'un qui n'a pas envie d'être heureux. Non, je ne suis pas égoïste quand je m'occupe en priorité de mes problèmes personnels de façon à ne pas les faire porter à mon entourage. Il appartient à chacun d'entre nous de prendre soin de lui et de ses besoins. Un adulte n'a pas à faire prendre en charge ses besoins affectifs ou matériels par quelqu'un d'autre. Et remettez bien les choses à leur place, car si « votre liberté s'arrête là où commence celle des autres », cela veut dire aussi que celle des autres s'arrête là où commence la vôtre.

Ensuite, rejetez de votre sac à dos tout ce qui est de l'ordre du chantage affectif. Le fait d'aimer quelqu'un ne donne aucun droit de contrôle sur ses sentiments ou sur sa façon d'être. Si vous vous sentez coupable vis-à-vis d'une personne qui prétend vous aimer, c'est que vous portez ses cailloux !

Posez-vous la question : « Est-ce ma responsabilité ? Ai-je vraiment le pouvoir direct d'agir sur ce problème ? » Si oui, agissez, sinon rendez ses responsabilités à l'autre.

Vous pouvez aussi vérifier, à tout hasard, que vous n'avez pas pris l'habitude de vous servir de votre culpabilité comme d'une suprême excuse pour échapper à vos responsabilités. « Ce n'est pas de ma faute, c'est Machin qui m'a... » ou « Tu ne vas pas en rajouter, je culpabilise déjà tellement ! » Car le sentiment de culpabilité peut en effet devenir du racket. « Je souffre de vous faire souffrir, donc arrêtez de dire que vous souffrez pour que je ne souffre plus tout en continuant en toute impunité de vous faire souffrir. »

Lorsque votre sac à dos ne contiendra plus que vos problèmes personnels, ceux sur lesquels vous avez le pouvoir et le devoir d'agir directement, vous allez retrouver un sentiment de puissance et l'envie de vous en occuper. La

responsabilité est l'antidote à la culpabilité. Alors, dites fermement : « À partir de maintenant, j'en prends la responsabilité ! »

L'envie et la jalousie

Nous avons tous au moins un jour expérimenté la cruelle morsure de l'envie. Cela arrive souvent brutalement. Justement, ce jour-là, nous allions plutôt bien. Nos pensées étaient neutres, voire positives, et nous étions somme toute assez contents de nous-mêmes. C'est alors que notre chemin a croisé celui d'une personne dont le parcours symbolise LA réussite, telle que nous l'imaginons dans nos rêves les plus intimes. Amour, gloire, richesse ou beauté se sont incarnés sous nos yeux. Et nous voilà sidérés, pétrifiés, horrifiés avec le sentiment qu'une autre existence est possible et que la nôtre, en comparaison, est trop minable. Sous la cuisante morsure de l'envie, nos sentiments s'exacerbent. Ô rage ! Ô désespoir ! L'estime que nous nous portions est en chute libre : elle descend à « modestie », passe par « petitesse », dégringole à « médiocrité », puis s'écrase à l'étage : « Nullité ». Et quand vient s'y ajouter la honte d'éprouver un sentiment si mesquin qu'on ne pourrait l'avouer à personne, l'anéantissement est total. Parallèlement, nous pouvons prendre pleinement conscience de notre vulnérabilité car nous venons d'être détruits, anéantis par quelqu'un d'autre sans même avoir été concrètement agressés. Comment en sommes-nous arrivés là ?

La vie de tous les jours nous amène à faire des comparaisons, à émettre des jugements et à nous affirmer vis-à-vis des autres. À travers nos échanges et interactions avec notre entourage, nous établissons un équilibre entre l'estime que nous portons aux autres et l'estime que nous nous portons à nous-mêmes et pour notre sérénité quotidienne, nous nous efforçons de garder cet équilibre stable. L'envie est un mécanisme de défense qui se déclenche lorsque ce fragile équilibre est brutalement rompu par une comparaison trop dévalorisante. C'est une tentative maladroite pour récupérer la confiance et l'estime de soi. L'envie est condamnée par la société et à juste titre car c'est un sentiment très destructeur. Mais c'est un sentiment humain, alors la société elle-même doit créer ses modèles, des idoles suffisamment inaccessibles pour alimenter nos rêves sans susciter de comparaison envieuse. Et pour canaliser cette agressivité en une saine émulation, la société a de tout temps organisé ses compétitions officielles avec des règles précises de comparaison, depuis les tournois de chevaliers d'hier aux coupes du monde d'aujourd'hui. Mais l'envieux se rebelle devant les règles sociales qui veulent qu'on respecte les normes imposées de la compétition et qu'on applaudisse le vainqueur. Toute forme d'autocritique objective serait le coup de grâce pour son *ego* délabré. Alors, il préfère croire que tout a été facile pour celui qu'il envie et oublie de prendre en compte les moyens que l'autre s'est donnés, le prix qu'il faut payer pour atteindre ce degré de réussite. Peu important aussi les états d'âme de son modèle : pour l'envieux, seul compte le résultat qui s'affiche insolemment. Voilà pourquoi, dans les cas extrêmes, l'envie peut virer à l'obsession et pourquoi, même en ayant réussi soi-même, on peut rester envieux de la réussite des autres.

Aussi douloureuse soit-elle, l'envie a le mérite de signaler un problème. Dans sa brutalité, elle nous invite à nous rendre des comptes au sujet des rêves et des objectifs que nous nous étions fixés. C'est comme si l'envie nous rappelait les promesses que nous nous étions faites. C'est un point de rencontre avec nos possibles oubliés. À chaque fois que nous avons fait un choix, nous avons dû éliminer les autres possibilités. L'envie se manifeste pour nous indiquer que nous n'avons pas fait le deuil d'une option que nous avons pourtant écartée. Comme un carrefour, l'envie peut devenir le point de transit vers d'autres sentiments et générer une émulation, un abandon ou une réconciliation avec nos propres choix. « À l'époque où j'ai renoncé à passer ce concours d'admission, mon premier enfant venait de naître et je voulais être disponible pour lui. J'aurais pu faire la même carrière que la personne que j'envie, mais j'en aurais souffert dans ma vie familiale. Mon choix à moi a été de donner la priorité à ma vie privée. » Si le rêve retrouvé vous tient encore vraiment à cœur, explorez ce qu'il reste « réalistement » possible de faire. Même s'il est objectivement trop tard pour devenir juriste, météorologue, danseur étoile ou pianiste professionnel, vous pouvez en faire votre violon d'Ingres. Clubs d'amateurs ou cours du soir, il n'est jamais trop tard pour se faire plaisir et commencer à vivre modestement ses passions. Utilisée ainsi, l'envie permet de mieux se connaître, d'être en accord avec ses choix de vie ou de commencer à réaliser ses rêves. Quel profil me rend envieux ? Quel type de réussite affichée me fait souffrir ? De quels possibles n'ai-je pas encore fait le deuil ? En apprenant à fonctionner ainsi, vous découvrirez que l'envie est finalement un sentiment très utile pour guider vos choix et vous aurez sûrement envie de remercier ceux qui affichent de si belles réussites et qui vous prouvent que c'est possible d'y

arriver. Et vous, par qui êtes-vous envié ? Quelles sont les belles réussites que vous affichez ? Les antidotes à l'envie et la jalousie sont le courage, le sens de la compétition et de la justice et surtout la conscience de votre propre valeur.

Le mépris et la pitié

Le mépris est bien évidemment à proscrire et à remplacer (le plus souvent possible, nous ne sommes tout de même pas des anges !) par un sentiment d'amour et de tolérance. Critiquer et juger, c'est facile.

Comprendre et accepter l'autre dans sa différence, c'est beaucoup plus difficile et demande une grande ouverture d'esprit. Pour garder le cœur le plus ouvert possible, je conserve à l'esprit l'un des principes de base de la PNL : « Le comportement d'une personne ne peut être compris que si on a accès au contexte dans lequel il a été appris, car ce comportement est à tout moment, son meilleur choix possible. » Autrement dit : « Ne fais pas ta langue de vipère sur ton frère avant d'avoir marché trois lunes dans ses mocassins. » Ce proverbe indien est judicieux. Quand on chausse les mocassins de l'autre, son comportement prend tout son sens et il devient évident qu'à sa place, nous n'aurions probablement pas fait mieux. Mais comprendre ne veut pas dire excuser. Certains comportements doivent rester inacceptables, même si on a compris leur origine.

La pitié est un sentiment très proche du mépris puisqu'ils ont en commun un sentiment de supériorité. Apprenez à différencier pitié et compassion. On peut comprendre que l'autre souffre, partager sa souffrance sans douter qu'il a les ressources personnelles suffisantes pour évoluer, guérir et grandir. Les relations d'aide saines, basées sur la compassion, sont autonomisantes alors que l'assistantat, basé sur la pitié, est infantilisant et dégradant.

La frustration

Nous l'avons déjà longuement abordée au quatrième chapitre. Pour gérer la frustration, il y a plusieurs règles :

Apprendre l'agir et le lâcher-prise

Connaître les choses sur lesquelles on a du pouvoir et celles sur lesquelles on n'en a pas permet de canaliser son énergie de façon constructive. Au lieu de dilapider ses forces à se battre vainement contre des éléments incontrôlables, on sera beaucoup plus efficace en concentrant son action sur les points sur lesquels on a vraiment le pouvoir d'agir et en lâchant prise sur le reste. Mais ce n'est pas évident pour tout le monde. Certaines personnes, vivant dans un hypercontrôle permanent, cherchent à avoir la maîtrise de tous les paramètres de leur vie. Comme des enfants essayant de tenir trop de billes dans leurs petites mains, elles ont la sensation que les choses leur échappent sans cesse et vivent avec une anxiété permanente. Ne tenir que vos billes à vous est reposant et sécurisant parce que ces billeslà, les vôtres, ne vous échapperont plus. Il ne vous restera plus qu'à apprendre à adapter les moyens que vous vous donnez à l'objectif que vous vous fixez pour être 100 % efficace.

Découvrir la patience

C'est aussi la gestion de la frustration qui mène à la maturité : c'est parce que nous sommes capables de nous « autofrustrer » que nous nous levons le matin pour aller travailler et que nous pouvons aller dans un grand magasin en période de soldes avec une carte bancaire dans la poche sans générer de cataclysme sur notre compte en banque. L'intégration des limites est indispensable à la vie des adultes et ces limites sont acquises par le biais de la discipline dans l'enfance. La discipline mène à l'autodiscipline, car elle permet l'automatisation de gestes qui se transformeront en réflexes. Ranger ses chaussures, essuyer la table, se laver les mains, autant d'actes qui, lorsqu'ils sont automatisés ne demandent plus d'attention et de motivation soutenue à leur auteur. Quelle économie d'énergie !

L'autodiscipline va encore plus loin, puisque être totalement autodiscipliné, c'est aussi être capable de se dire : « Stop, tu en as assez fait pour aujourd'hui. Va donc t'amuser et te reposer un peu. » Eh oui, gérer la frustration consiste également à ne pas s'en créer inutilement et à trouver un équilibre entre travail et détente.

Faire provision de joie

Nous le savons, les petits ruisseaux font les grandes rivières et l'océan n'est finalement plein que de gouttes d'eau. Mais quand on parle du « Bonheur », on ne fait plus dans le détail. Pourtant, ce bonheur avec un grand B après lequel tout le monde court n'est rien d'autre que la capacité à engranger des grains de bons moments pour se faire une plage de bien-être. C'est en apprenant à savourer, dans l'instant présent, chaque atome de bonheur que la vie vous offre, que vous vous offrirez le meilleur vaccin contre la frustration.

Conclusion

LE BON MODE D'EMPLOI DES ÉMOTIONS est finalement assez simple :

- Accepter de les ressentir quand elles se manifestent.
- Savoir les reconnaître et les différencier.
- Comprendre leurs mécanismes.
- Entendre leurs messages.
- Les vivre dans son corps.
- Et passer à l'action.

Cela permet de retrouver le pouvoir de choisir et d'être actif au lieu de subir passivement.

Les émotions sont indispensables, car elles sont des aides précieuses pour piloter sa vie, comme des panneaux qui indiqueraient la bonne route. Comment nous dirigerions-nous en voiture sans signalisation ?

Comment être en bonne santé et motivé dans la vie si on n'a pas de joie et de plaisir ? Comment se faire respecter et mettre des limites aux autres si on n'a pas le droit d'être en colère ? Comment se protéger si on ne ressent pas la peur ? Comment être disponible pour le futur si on ne peut pas faire le deuil du passé ? Comment devenir adulte, patient et autodiscipliné si on ne gère pas la frustration ?

Il arrive aussi quelquefois que les émotions soient là et qu'on ne sache pas quoi en faire. On est triste et on ne sait pas pourquoi. Ou bien, on est en colère, on sait pourquoi mais ça ne passe pas.

Dans ce cas, Jacques Salomé propose tout simplement de prendre soin de son émotion. Lui-même dit faire écouter du Mozart à sa tristesse, emmener sa colère au cinéma (en payant deux places : une pour lui et une pour sa colère !) ou promener sa peur dans la campagne.

Milton Erickson, le grand thérapeute américain, prescrivait des tâches thérapeutiques dans le même esprit de symbolisme. Par exemple, un de ses clients avait l'impression de porter sur son dos une culpabilité lourde et encombrante. Alors, pour symboliser cette pesante culpabilité, Milton Erickson prescrivit à son client de la matérialiser sous la forme d'un parpaing qu'il porterait réellement dans un sac toute la journée jusqu'au jour où il se sentirait prêt à y renoncer.

Une de mes clientes avait choisi de symboliser son immense chagrin d'amour sous la forme d'une petite plante verte qu'elle soigna, arrosa patiemment pendant des mois, le cœur lourd, jusqu'au jour où elle la retrouva, complètement desséchée et oubliée dans un coin de sa maison...

Moi, j'ai un petit chien en peluche, rempli de grains de blés. Il est mignon, mou et doux, agréable à tenir et à malaxer. Il tient facilement dans la main et dans la poche. Lorsque je me sens prise dans un état émotionnel sans

issue, ce petit chien en devient le symbole et c'est lui que je câline, en attendant d'être apaisée.

Et vous, quelle va être votre façon de chouchouter vos émotions ?

Car finalement, gérer ses émotions, n'est-ce pas tout simplement les vivre et les aimer ?



Achevé d'imprimer par Blackprint -CPI
en Janvier 2012.

Imprimé en Espagne

Dépôt légal : septembre 2003

Ce livre est imprimé par Blackprint -CPI qui assure une stricte application des règles concernant le recyclage et le traitement des déchets, ainsi que la réduction des besoins énergétiques.

www.editions-jouvence.com