

A toi qui m'as obligée à me poser tant de questions,  
à toi devant qui je me suis sentie impuissante,  
à toi que j'ai accompagné dans la terreur de l'abandon,  
à toi que j'ai tenu dans mes bras,  
à toi dont j'ai entendu l'histoire,  
à toi qui m'as émue par l'intensité de ta détresse,  
à toi qui m'as confié tes désespoirs,  
à toi qui m'as hurlé tes haines et rages d'enfant,  
à toi qui as découvert ta vérité,  
à toi que j'ai eu tant de mal à rencontrer,  
à toi qui t'es ouvert à moi,  
à toi qui ne voulais pas me faire confiance,  
à toi qui as su affronter ta réalité et regarder les souffrances de ton  
passé,  
à toi qui as su parler à tes enfants et les écouter,  
à toi qui as su réparer,  
à toi qui as redécouvert l'amour,  
à toi qui as choisi de ne plus souffrir,  
à toi qui m'as fait confiance pour t'accompagner sur le chemin de  
toi-même,  
à toi.

© 2001, éditions Jean-Claude Lattès.

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

## Introduction

Les téléphones portables se multiplient. Internet explose. Le monde entier communique. Jamais on ne s'est autant parlé. Les outils de communication ont le vent en poupe, témoignant du désir de rencontre des êtres humains, et pourtant...

Au restaurant, un jeune homme assis face à une jolie fille. Il parle fort pour que tous l'entendent. Il est fier d'être là avec elle. Il le dit, rapporte sa matinée, n'épargnant aucun détail, glousse de rire. La jeune fille mâche lentement une feuille de salade, les yeux rivés sur son assiette. De temps à autre, elle regarde son compagnon, espère un contact... Son ami, téléphone portable à l'oreille, parle à un copain !

Perversion de l'outil ! Ce garçon utilise son portable pour fuir une intimité<sup>1</sup> trop menaçante ! **Il communique pour éviter de communiquer.**

Avec les amis, la famille, les collègues, nous parlons... de toutes sortes de choses. Nous évoquons des faits, des informations sur le monde, échafaudons des théories, brandissons des opinions... Nous parlons peu de nous. Nous restons à distance les uns des autres, et fort démunis dans nombre de situations

---

1. L'intimité est une relation dans laquelle les deux personnes se montrent authentiques l'une envers l'autre, hors masque, hors jeu de pouvoir.

car nous omettons l'information la plus authentique, donc souvent la plus pertinente : notre ressenti interne. Nous rencontrons un problème, un dilemme ? Nous supputons les réactions des autres, élaborons des stratégies complexes... Il est rare que nous évoquions ce que nous ressentons au fond de nous. Une émotion nous tord l'estomac ? Nous la faisons taire, arguant de la nécessité de se montrer « raisonnable ».

On a longtemps cru — et on croit encore souvent — que les émotions perturbent les processus de décision. Parce qu'elles sont irrationnelles. On sait aujourd'hui — scientifiquement — que nos émotions nous rendent raisonnables. Elles sont des outils de la conscience. Elles nous guident dans nos choix quotidiens, orientent nos actes, nourrissent nos pensées, nous confèrent notre sentiment de nous-mêmes. Elles colorent nos réactions, nous permettant de formuler des préférences et de faire des choix personnels.

Les émotions sont des réactions physiologiques. Leur fonction ? Adapter notre organisme face aux sollicitations de l'environnement. Alerte face au danger, préparation à l'action, réparation du sentiment d'identité, motivation... Les émotions sont au service de la vie, ce sont des mouvements de la vie en soi.

La répression des émotions sert l'injustice et non la justice. Elle favorise les jeux de pouvoir, alimente les violences... Regardons un instant l'état de notre planète. Il est temps de revoir nos conceptions. Les émotions deviennent destructrices quand elles ne peuvent être vécues, exprimées, entendues. Elles détériorent nos relations quand elles sont des projections de blessures d'antan, fantômes du passé faisant irruption dans le présent. Elles sont mauvaises conseillères quand elles se travestissent. Elles sapent nos compétences quand elles s'entremêlent. Bref, nous gagnerions à en maîtriser la grammaire.

Les émotions étant des réactions physiologiques (et non pas seulement psychologiques), elles sont les mêmes tout autour de la terre. Tous les humains ressentent de la colère lorsqu'ils sont frustrés, blessés, lorsqu'ils subissent une injustice (à moins qu'ils ne répriment leur émotion). Tous les

humains éprouvent de la peur face au danger. Tous les humains traversent les émotions du deuil lorsqu'ils perdent un être cher. Les sentiments sont influencés par la culture. L'expression émotionnelle est socialisée. Le ressenti, lui, est universel.

Or, quand nos émotions sont définies comme anormales et dévalorisées (Tu es ridicule, il n'y a pas de quoi avoir peur/ne pleure pas, t'es pas un bébé/Ah ! Ah ! Ah, regardez-le comme il est mignon quand il est en colère...), le lien entre événement extérieur et vécu interne est rompu. Nous perdons les repères nécessaires pour comprendre nos propres réactions ou celles d'autrui.

Nous nous croyons différent des autres, seul à ressentir cet émoi. Nous voyons donc les autres différents de nous... Nous ne pouvons plus les comprendre... C'est ainsi que s'installe la peur de l'autre.

La violence est une des manières de conserver un sentiment de pouvoir sur cet autre inquiétant. C'est aussi une tentative désespérée de communiquer alors que frustrations et vécus d'injustice s'accumulent. C'est un effort pour restaurer un peu d'estime de soi devant l'humiliation. C'est une lutte contre l'impuissance. La violence signe l'échec de la colère.

Les jeux de pouvoir, nous allons le voir tout au long de ce livre, sont des mécanismes de défense contre les émotions, des stratégies d'évitement de la souffrance, de la peur, de l'impuissance. À l'écoute de ses affects — et non de ses désirs de pouvoir et de contrôle, qui sont des défenses — l'être humain n'éprouve pas le désir de persécuter ses semblables et hésite à se soumettre aveuglément à la volonté des puissants. Il s'écoute ! Il écoute son cœur. Si la colère lui est permise, une victime n'intériorise pas son rôle et se rebelle.

J'ose rêver d'un monde plus juste et pour cela je consacre mon temps à apprendre aux gens à écouter leur cœur. Nos émotions nous confèrent notre véritable liberté intérieure.

Instruments d'affirmation de notre place et de nos valeurs, moteurs de nos actions, nos émotions sont essen-

tielles à nos bonheurs individuels, mais aussi à l'établissement d'une véritable démocratie.

Nous avons parfois l'impression d'être esclaves de nos émotions, prisonniers de réactions excessives, débordés par une émotivité déplacée (pleurs inappropriés, rages subites, paniques). Ce sont des sentiments parasites dus à la répression de nos émotions véritables. Oui, notre affectivité peut se montrer envahissante, source de perturbations, de malentendus et de complications. Nous le constatons tous les jours ! Notre erreur est de nommer toutes nos réactions affectives « émotions », alors qu'elles ne sont fréquemment que sentiments parasites.

Nul ne nous a appris à mettre des mots sur notre vécu intérieur. Nos parents, nos professeurs à l'école, comme l'ensemble des adultes autour de nous, ont insisté sur nos comportements. Nous devons obéir, faire plaisir, accomplir notre devoir, non avoir des « états d'âme ». En termes d'émotions, nous sommes illettrés, alexithymiques disent les scientifiques.

Les (vraies) émotions sont communes à tous les êtres humains. Les manifestations émotives dysfonctionnelles sont le produit de notre ignorance, de la répression présente dans notre culture, et des habitudes liées à l'éducation.

Pour s'y retrouver, reprendre contact avec la source vive que sont nos émotions et nous dégager de l'emprise des manifestations émotives dysfonctionnelles, nous avons besoin de quelques repères. Les émotions ont un abécédaire, une grammaire. Alphabétisons-nous !

L'alphabétisation émotionnelle consiste à se donner la permission de ressentir ses sensations, d'identifier et de nommer ses émotions, en comprendre les causes et les gérer. Ce concept d'alphabétisation émotionnelle m'a été enseigné par Claude Steiner<sup>1</sup>, il y a une vingtaine d'années. Depuis, je m'en

1. Américain, psychothérapeute en Analyse transactionnelle, auteur du *Conte chaud et doux des chaudoudoux*, 1984, InterÉditions et d'autres livres sur l'Analyse transactionnelle. Son dernier ouvrage s'intitule *L'ABC des émotions* paru en 1998, chez InterÉditions.

serts tous les jours dans mon métier. Je l'ai enrichi, approfondi, frotté aux situations et aux personnes, il constitue la base de mon travail tant de psychothérapeute que de formatrice en relations humaines.

L'intelligence du cœur, c'est comprendre ses véritables émotions, les exprimer de manière appropriée, savoir entendre et accompagner celles des autres, faire preuve d'empathie. Ces compétences s'acquièrent... par l'exercice.

Dans mon livre *L'Intelligence du cœur*<sup>1</sup>, j'ai exploré ce monde des émotions et tenté de rendre intelligibles certaines de nos réactions émotionnelles. C'était un premier travail de clarification. Suite à la parution de cet ouvrage, j'ai reçu beaucoup de courrier. Nombre de lettres portaient cette interrogation : « Comment faire ? »

J'ai donc choisi d'écrire un guide, oserai-je dire un manuel d'apprentissage. On apprend d'autant mieux que l'on est actif, je vous invite à vous munir d'un cahier et d'un stylo pour faire tranquillement les exercices proposés. Certains pourront vous paraître simplistes. Ils sont basiques. N'oubliez pas combien les bases sont importantes !

Vous pouvez vous reporter directement aux chapitres qui vous intéressent, parcourir le livre et ses exercices à votre rythme et dans l'ordre qui sera le vôtre, ou respecter la progression que j'ai choisie, je vous souhaite bonne route sur le chemin de vous-même.

# I

## VOCABULAIRE ET POINTS DE REPÈRE

*Parle-t-on vraiment tous de la même chose quand nous évoquons notre vie affective ? Plus tabou encore que la sexualité, le monde des émotions est un continent inexploré. Dans cet univers tout à la fois familier et interdit, d'expérience quotidienne et de déni, les idées préconçues et autres a priori ont la vie belle. Commençons par clarifier les termes que nous allons utiliser.*

## Abécédaire de quelques notions fondamentales

« Hier, je me suis mis en colère contre le garagiste, je déteste me faire avoir. J'avais vraiment l'impression qu'il se fichait de moi. »

« J'ai une boule dans la gorge, je ne vais jamais arriver à parler. »

« Catherine s'est effondrée en sanglots. Thibaut n'a pas été très élégant avec elle, mais tout de même, quelle fontaine cette fille ! »

« Le patron est furax aujourd'hui, il s'est levé du mauvais pied. »

« André ? c'est un lâche, il n'y a rien à en tirer, il a peur de tout. »

Ces phrases évoquent toutes la vie affective<sup>1</sup>, mais parlent-elles de la même chose ? Le client du garage, Catherine, le patron, André, vivent des états émotionnels. La nature de leur ressenti est-elle identique ? Il semblerait que le client du garage ait exprimé une émotion au garagiste, suite à l'interprétation de perceptions externes. L'orateur paraît paralysé par des sensations internes qu'il interprète négativement.

1. Dans l'utilisation courante, le terme « vie affective » signifie souvent « vie amoureuse ». En réalité, la vie affective recouvre tout le ressenti émotionnel.

Catherine montre un sentiment de détresse. Le patron est d'humeur massacrante. André a un tempérament peureux...  
 Peut-on confondre sensation, émotion et sentiment ?  
 Qu'est-ce qu'une humeur ? Et un tempérament ?

◇ Dans le tableau ci-dessous, remplissez les colonnes de tous les mots qui vous viennent à l'esprit.  
 Établissez ainsi vos listes de sensations, émotions, sentiments, humeurs et tempéraments. Vous trouverez ma propre liste un peu plus loin, mais ne trichez pas. Prenez plutôt le temps de sentir, de réfléchir, d'écouter en vous...  
 Parallèlement, réfléchissez aux définitions de chacun des termes.

sensations	émotions	sentiments	humeurs	tempéraments

◇ Définitions :

Une sensation est :

Une émotion est :

Un sentiment est :

Une humeur est :

Un tempérament est :

Maintenant, voici mes listes, elles ne sont pas exhaustives.

sensations	émotions	sentiments	humeurs	tempéraments
froid, chaud sucré, salé acide, amer âcre, sec aigre humide collant piquant douloureux physique de piquûre tremblement bruyant plaisir sexuel boule/gorge point de côté battement du coeur noûd à l'estomac barre au front rouge, vert bleu orange... grave, aigu luminosité brillant lumineux capiteux relaxation tempes qui battent rigoureux soyeux picotements tension	peur/terreur colère/ragé tristesse /douloureux plaisir/ joie amour dégout	peur colère tristesse joie amour dégout confiance angoisse inquiétude anxiété défiance haine amour nausée (psy) dépît déception rancœur ressentiment amertume culpabilité indifférence honte, fierté satisfaction compassion amour amitié affection hostilité frustration agacement pitié jalousie envie	joyeuse massacrante mauvaise bonne chagrine gale sombre égale maussade enjouée sinistre noire	inquiet violent timide colérique doux renfermé tacturne agressif calme anxieux tempéré pessimiste optimiste courageux parseux révolté rebelle sournis lucide meneur sanguin lymphatique généreux dominateur dépressif joyeux, triste bileux enjoué lunatique agité, mou

enfants est clair. « Ce qui est à l'intérieur de toi n'existe pas ou n'a pas de valeur, concentre-toi sur l'extérieur. » Même aujourd'hui, alors que le programme officiel de l'école primaire stipule<sup>1</sup> que l'élève (dès la maternelle) doit apprendre à « identifier ses sensations et ses émotions », rares sont les moments en classe consacrés à se mettre en cercle pour qu'enfants et professeur mettent des mots sur leur vécu. J'aurais tant eu besoin que le professeur nomme ce qui se passait en moi quand il m'appelait au tableau. J'aurais aimé savoir que le nœud à l'estomac, la gorge sèche, les mains moites, étaient des réactions naturelles et normales de mon organisme, que mon corps était ainsi en train de se préparer à parler devant toute la classe. Je me croyais seule à ressentir cela. J'étais différente, moins bien. Non préparée, je ne savais pas accueillir ces sensations. Paniquée, je tentais de faire taire mon corps, ne réussissant qu'à trembler, bafouiller et oublier mes leçons.

Les sensations de nœud à l'estomac, de tremblement, de fourmis et autres picotements, de détente ou de tension apparaissent au registre de l'intéroception. L'extéroception nous renseigne sur ce qui est à l'extérieur du corps. L'intéroception nous renseigne sur ce qui est intérieur au corps. Elle englobe la kinesthésie (sensations de mouvement), les diverses somesthésies (sensations corporelles) liées aux récepteurs musculaires abdominaux, respiratoires et cardiovasculaires.

La sensibilité proprioceptive nous informe sur la position et le mouvement des muscles et des articulations. Les systèmes kinesthésique, vestibulaire et visuel participent à cette fonction. La proprioception est la sensation du corps propre, celle-là même qui nous confère notre sentiment d'identité : « Je suis. »

Le sens vestibulaire nous renseigne sur notre équilibre. Il est particulièrement sollicité sur les manèges et autres space-mountain.

1. P. 17 in *Programmes de l'école primaire*. Ministère de l'Éducation nationale-Direction des écoles, coll. « Une école pour l'enfant, des outils pour les maîtres », Paris, 1998, Centre de documentation pédagogique, Hachette.

pression			
compression			
détente			
serré, lâche			
fruité, rance			
fleuri, épicié			
brûlé			
résineux			
étirement			
contraction			

Comparez ces listes avec les vôtres. Sont-elles semblables ? Avez-vous placé une sensation dans la colonne sentiment ? Intervi une émotion et une humeur ?

Voyons ensemble les définitions de ces concepts :

## SENSATION

Une sensation est l'information procurée par les organes des sens. Elle dure tant que dure la stimulation. Elle n'est pas nécessairement consciente.

Combien avons-nous de sens ?

« Cinq ! » répondent avec affirmation les bons élèves...

« Six ! » ajoutent quelques autres qui en général font référence à l'intuition, ce fameux sixième sens.

En réalité, nous en avons bien davantage. Mais à moins d'avoir suivi des études de physiologie, nul ne nous en a jamais parlé ! C'est loin d'être anodin.

Nous avons appris l'audition, le goût, l'olfaction, le toucher, la vision. Ces cinq sens appris à l'école nous renseignent sur ce qui est à l'extérieur de nous, ils sont les instruments de l'extéroception. Un rapide regard sur la liste de sensations ci-dessus nous éclaire sur l'insuffisance de ces cinq-là pour décrire ce que nous ressentons.

L'intéroception, la sensibilité aux stimuli internes, est fréquemment passée sous silence. Le message délivré aux

Les sensations viscérales, cœnesthésiques, sont aussi à classer parmi les sensations intéroceptives.

Nos sensations internes nous renseignent sur nos émotions.

## ÉMOTION

Une émotion est une réponse **physiologique** à une stimulation. E-motion : E = vers l'extérieur, motion = mouvement. C'est un mouvement qui sort.

Les émotions font partie de notre équipement de survie.

Leur fonction biologique est double :

- produire une réaction spécifique à la situation déclencheur ;
- réguler l'état interne de l'organisme pour maintenir son intégrité.

Nombre de personnes mettent d'emblée l'angoisse dans la colonne émotion. Il est vrai que l'angoisse est assortie de nombreuses sensations physiques, c'est un ressenti qui paraît physiologique. En fait, ce n'est pas *une* émotion, c'est un *mélange* d'émotions (peur et colère, peur et tristesse, peur sur conflit colère/tristesse, etc.), ce qui en fait un sentiment parasite. Nous verrons un peu plus loin la définition de ce terme. Ce n'est pas une émotion au sens précis du terme.

Une émotion dure quelques minutes au plus et se déploie en trois temps : charge, tension, décharge.

La perception du stimulus et son interprétation par l'amygdale déclenchent la charge de l'émotion. Des hormones spécifiques sont libérées. Le corps se met en tension, en mobilisation énergétique pour agir ou fuir. Ordonnant l'expansion ou la rétraction, l'attrance ou le rejet, l'émotion guide l'organisme vers une réaction adaptée à l'environnement. Nos émotions veillent à notre conservation et orientent notre croissance.

La décharge est la phase d'expression qui permet au corps

de revenir à son équilibre de base. (Ex-expression = mettre la pression à l'extérieur.)

Xavier fait de l'escalade. Il lance sa main vers une aspérité pour s'accrocher, s'agrippe... Soudain le morceau de roche se détache. Au même instant son pied droit dérape... Son estomac se serre, son cœur accélère. Il dévisse de quelques mètres. Il crie. Merci à la corde et aux copains qui l'assurent ! Une fois revenu au sol, il se met à trembler de tout son corps. Il a besoin d'expulser la peur de son corps pour reprendre confiance. Il s'appuie contre un arbre et hurle. Après cette décharge émotionnelle, il se sent de nouveau près à affronter la montagne.

Quelques semaines après l'enterrement de son frère, Dolorès est sur le canapé, son mari est près d'elle. Henri combattait la maladie depuis quelques mois. Le cancer a fini par vaincre. Au début elle n'avait pas voulu y croire. Son frère ne pouvait pas être mort. Puis elle avait invectivé Dieu, crié à l'injustice. Depuis quelques jours, la nostalgie l'avait envahie. Les bons souvenirs remontaient, mais aussi les mauvais. Elle pleurait beaucoup. Ses sanglots lavaient la blessure. Ce soir, sa poitrine lui fait mal. Dolorès sent une boule de tensions en elle. Sur le canapé, auprès de son mari, Dolorès évoque l'image de son frère. Son cœur se serre. Il est parti. Elle ne verra plus son visage rieur. La douleur est infinie. Dolorès laisse une plainte sortir de ses lèvres. La plainte grandit et s'épanouit dans un long hurlement. Dolorès hurle enfin sa douleur. Il lui faut se détacher de lui. Elle accepte l'arrachement. La décharge de l'émotion la libère de la douleur, lui apporte la paix et l'acceptation. La boule de tensions est partie.

Nous aimerions éviter la souffrance, faire taire ces émotions qui expriment nos blessures... Comme si nous pouvions éviter les déchirures de la vie. Nous sommes tentés de croire que nos émotions sont des erreurs de la nature à rectifier par un contrôle sévère. La nature nous a pourtant dotés d'un système émotionnel pour notre plus grand bien. Comment pourrions-nous faire autrement ? Pensons un instant à l'extrême perfection de notre organisme. Chaque organe a son rôle et

le joue en harmonie avec le reste du corps. Les milliards de cellules dont nous sommes constitués fonctionnent dans une sublimé synchronie... La nature aurait fait une erreur en nous dotant de peur ou de colère ? Non, avouons plutôt humblement que nous ne savons pas nous en servir.

Le système émotionnel dont notre cerveau est doté est utile ! Nos émotions sont à notre service.

## SENTIMENT

Un sentiment est un état affectif complexe, combinaison d'éléments émotifs et imaginatifs, plus ou moins clair, stable, qui persiste en l'absence de tout stimulus. (*Dictionnaire Larousse de la psychologie.*)

Le sentiment s'étaye sur une émotion ou se constitue à partir d'un mélange d'émotions : le sentiment de culpabilité, par exemple, est fait de peur et de colère retournée contre soi. L'émotion est une information transmise par le corps. Le sentiment est une construction, une élaboration de notre lien à autrui, une orientation psychique. Il est interne, privé, et n'est pas accompagné de modifications physiologiques importantes (sauf dans le cas d'un mélange d'émotions comme l'angoisse par exemple).

Il peut durer toute une vie, comme un sentiment d'amour, ou (hélas) de haine. En général, exprimer un sentiment le renforce, ce qui est une bonne idée dans le cas de l'amour et de la tendresse, et ne l'est pas forcément concernant la haine, la culpabilité, la jalousie ou tout autre sentiment désagréable et destructeur.

Ludovic peut hurler sa jalousie à Martine, le sentiment ne s'éteindra pas. Exprimer sa jalousie, il l'entretient. Pour s'en libérer, il lui faut retrouver en dessous de ce sentiment, les émotions qui le composent : probablement de la colère face à la tromperie de sa femme + de la peur de ne pas avoir de place et/ou de valeur + de la peur d'être quitté.

Pour se libérer d'une émotion désagréable, à condition

qu'elle soit authentique, il suffit de l'exprimer. Pour se libérer d'un sentiment douloureux, il est nécessaire de démêler les nœuds émotionnels et de décoder les affects sous-jacents. Seuls ces derniers sont à exprimer physiquement.

« J'ai peur de parler devant vous, j'ai les mains moites, les jambes qui tremblent, et une boule dans la gorge », annonce Clara en prenant la parole devant son auditoire. Verbalisant ainsi son trac, Clara est surprise de voir ses sensations diminuer. Au fur et à mesure de son discours, la peur s'évanouit.

« Je suis angoissée », répète Cécile à son mari qui part plusieurs jours de suite sur les routes. Elle le lui dit et le répète sur tous les tons, et pourtant l'angoisse est toujours là, paralysante au point de la mener à la dépression.

La peur de Clara est une émotion, une réaction physiologique de trac, appropriée devant un public. Le trac prépare le corps à la dépense énergétique que nécessite la parole en public. Verbalisant sa peur debout, en regardant son public et en ouvrant les mains, Clara utilise la charge énergétique, et s'en libère.

L'angoisse de Cécile est un complexe d'émotions, un sentiment qui recouvre ses émotions véritables. L'exprimant, elle l'entretient et s'y enferme<sup>1</sup>.

Cécile ne se dégagera de son angoisse que lorsqu'elle osera prendre contact avec ses peurs et sa colère. Elle ressent de l'angoisse à l'idée que son mari ait un accident. En réalité, elle l'a découvert dès la première séance de psychothérapie, elle est furieuse contre lui parce qu'il l'a obligée (sic) à vivre dans un pays dans lequel elle s'ennuie. Il gagne beaucoup d'argent, mais elle est souvent seule et lui en veut de cette

1. Un psychothérapeute peut vous inviter à exprimer jalousie, haine, angoisse... Il le fait dans le but de vous permettre de dégager l'étage supérieur de votre sandwich émotionnel pour accéder au jambon : vos véritables émotions. Rappelez dans un cadre thérapeutique, nos sentiments ne se renforcent pas, ils découvrent leurs racines. En général, dans la vie courante, on exprime un sentiment dans le but de culpabiliser l'autre ou de se protéger de ses émotions profondes, c'est pourquoi il est inapproprié de l'exposer.

ment... Puis le cœur se calme, les sensations physiques s'effacent, laissant place au *sentiment* d'amour. Nous ne sommes pas dans *l'émotion* d'amour vingt-quatre heures sur vingt-quatre quand nous vivons avec l'être aimé ! Nous éprouvons pour lui un *sentiment* d'amour qui peut durer toute une vie. Le sentiment se nourrit des moments d'émotion. Quand l'émotion d'amour est trop absente, le sentiment peut finir par s'éteindre. Et la profondeur du *sentiment* augmente l'intensité et la puissance de *l'émotion* d'amour.

## HUMEUR

Une humeur est un état passager, une ambiance affective qui colore le vécu. Elle dure de quelques heures à une journée. Elle peut s'installer progressivement ou changer brusquement.

Elle est en général le résultat d'une émotion non exprimée. Elle peut naître à la suite d'un rêve de la nuit, d'une association inconsciente, d'un conflit interne entre plusieurs émotions. Nos rêves mettent en images des émotions que nous avons du mal à nous avouer. Ils nous révèlent des conflits internes dont nous resterions volontiers inconscients. Le rêve est parfois si crypté que sa signification nous échappe, mais l'humeur qui en découle trahit nos sentiments.

L'humeur peut aussi être liée à un processus physiologique sans lien avec une émotion. Hormone et humeur ont la même racine. À l'approche de leurs règles, nombre de femmes sont irritables, plus susceptibles que d'ordinaire.

## TEMPÉRAMENT

Un tempérament est une habitude émotionnelle apprise dans l'enfance. Il peut marquer la personne toute une vie. Conscience de la véracité de nos croyances sur nous-mêmes (le suis un colérique, un timide...) nous les entretenons par nos réactions stéréotypées.

frustration. Comment exprimer de la colère à quelqu'un dont on est affectivement et financièrement dépendant ? Culpabilisée d'éprouver des impulsions agressives envers son mari, elle en refuse la conscience. Son inconscient les met en images en lui proposant des films catastrophes impliquant son mari dans divers accidents. L'angoisse, sentiment plus autorisé que la colère, la protège de cette dernière. Son amour pour son mari n'est pas menacé.

En poussant l'analyse, Cécile entend d'autres peurs qui nourrissent ses angoisses, plus profondes, plus anciennes. Elle s'ennuie dans sa maison, en partie parce qu'elle ne travaille pas. Officiellement, elle a cessé sa profession parce qu'elle n'en avait plus besoin financièrement. Officieusement, elle a quitté son emploi parce que le monde du travail la terrifiait. Elle avait trop de peurs en elle : peur de ne pas savoir, de ne pas être à la hauteur, peur du jugement d'autrui, du rejet... Suivre son mari et s'abriter financièrement derrière lui offrait un immense bénéfice : éviter la confrontation avec ses démons intérieurs.

Le processus est tout à fait inconscient. Pour fuir ses peurs, elle se met en dépendance de son mari. Puis elle en veut à ce dernier de ne pas satisfaire ses besoins. L'angoisse efface tout sentiment « négatif » envers le mari et renforce la dépendance qui l'enferme.

Ses peurs ne concernent décidément pas son mari. Leur expression sera vaine.

Dans mon classement, vous constaterez que toutes les émotions sont aussi présentes dans la colonne sentiment. Le sentiment s'étaye sur l'émotion.

Face à un danger, nous ressentons une *émotion* de peur. Puis cette expérience peut nous inciter à nourrir un *sentiment* de peur autour de ce qui a suscité *l'émotion*.

Nos cœurs battent la chamade, le sang afflue dans le visage, les pupilles grandissent... pendant les quelques minutes que dure *l'émotion* d'amour, lors de retrouvailles après un temps d'absence ou quand on se dit « je t'aime » en se regardant dans les yeux et en respirant bien profondément.

réflexe de vomissement de la personne qu'il accompagne, classera le dégoût au rang des émotions.

C'est dire si tout ce travail de clarification est encore en évolution, en construction. Déduisez-en que vos classements ne sont pas forcément « faux » s'ils ne ressemblent pas aux miens.

Ce que je vous présente ici n'est que le fruit de mon expérience actuelle. Je profite de cette occasion pour souligner que tout ce que je vous assène dans cet ouvrage est faux, puisque je fais des généralisations, des raccourcis, des ellipses... Ne prenez pas mes paroles pour argent comptant, réfléchissez par vous-même, sentez, écoutez en vous. Mon rôle se borne à indiquer des pistes, des orientations, des processus.

◇ Nommez...

- une sensation ressentie aujourd'hui :
- une émotion :
- un sentiment :
- votre humeur de ce jour :
- votre tempérament actuel :

◇ Qu'avez-vous appris sur vous-même en faisant les exercices de ce chapitre ?

Non, votre tempérament n'est pas votre identité ! Vous pouvez en changer s'il est inconfortable. Je faisais moi-même preuve d'un tempérament lymphatique, je suis aujourd'hui dynamique. Timide, dotée d'une forte tendance à l'intrusion, je suis aujourd'hui tout à fait ouverte sur autrui. Alors que j'étais incapable de prendre la parole dans un petit groupe, d'oser plus de trois mots avec un inconnu de mon âge, je peux aborder tête-à-tête intime, émissions de télévision, personnalités en vue ou grands groupes sans complexe.

Humiliée par un professeur d'éducation physique maladroite à l'école primaire, je suis devenue nulle en gym. J'ai cru pendant des années que je n'avais pas le tempérament sportif. Impossible de courir, de monter à la corde ou de faire le cochon-pendu ! Je détestais le vélo et tout ce qui demandait à mon corps de bouger.

Aujourd'hui guérie de cette humiliation, j'adore nager, faire du vélo, des sauts périlleux sur le trampolène, du tennis et du trapèze ! Je me découvre bien plus physique que je ne le croyais !

Bien sûr, il y a des seuils de sensibilité différents. Certains entendent plus ou moins bien, leurs récepteurs sensoriels tant extéroceptifs qu'intéroceptifs ont une plus ou moins grande excitabilité. Mais notre histoire joue un grand rôle dans la construction de notre sentiment d'identité. De plus, rappe-lons-nous que notre cerveau est extrêmement malléable. Nous disposons d'une plus grande liberté que nous le croyons.

Si l'ensemble des spécialistes actuels s'accordent à peu près sur les définitions, chacun opère son propre classement, tant il est difficile de mettre l'expérience humaine en lignes et colonnes.

Certains ne verront que quatre émotions dites « de base » : la peur, la colère, la tristesse et la joie. Quelques psys incluront l'amour. Les neuro-physiologistes ajouteront la surprise. Au psychothérapeute sont exprimées des émotions qu'on n'ose pas dire ailleurs. Le psychothérapeute, témoin du