



1

APPRENEZ À DÉMÊLER VOS ÉMOTIONS

Entre la cigale et la fourmi, il y a moi.

2^e édition





Christian Debast

Apprenez à démêler vos émotions

Entre la cigale et la fourmi,
il y a moi.

2è édition.



Les éditions du Lion Z'Ailé



Tous droits réservés pour tout pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit des auteurs, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit. Le Code de propriété intellectuelle n'autorise que les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective ; il permet également les courtes citations effectuées dans un but d'exemple ou d'illustration. Cette interdiction vaut également pour la couverture du livre.

Dépôt légal : Décembre 2020

ISBN : 979-10-359-2791-2

Achevé d'imprimer en France.

Table des matières

PRÉAMBULE	15
PARTIE I LES ÉMOTIONS	21
CHAPITRE 1 INTRODUCTION	23
CHAPITRE 2 HISTORIQUE	27
CHAPITRE 3 MODÈLES ET DÉFINITIONS	35
CHAPITRE 4 NOTIONS SCIENTIFIQUES	49
CHAPITRE 5 LE PROCESSUS DE L'ÉMOTION	57
CHAPITRE 6 ÉMOTIONS DE BASE ÉMOTIONS MULTIPLES	63
CHAPITRE 7 LA NON-GESTION DES ÉMOTIONS	82
CHAPITRE 8 LE RACKET ÉMOTIONNEL	111
CHAPITRE 9 LE CIRCUIT DE L'ÉMOTION	127

CHAPITRE 10 IMPACTS & CONSÉQUENCES DES ÉMOTIONS	140
CHAPITRE 11 SE LIBÉRER DES EMPREINTES ÉMOTIONNELLES NÉGATIVES	145
CHAPITRE 12 L'APPRENTISSAGE DE L'ÉMOTIONNEL DANS L'ENSEIGNEMENT	149
TEST	159
PARTIE II : LES BESOINS ET LES CROYANCES	167
CHAPITRE 1 INTRODUCTION	169
CHAPITRE 2 LES BESOINS	174
CHAPITRE 3 LES CROYANCES	187
TESTS	206
PARTIE III LES DOMAINES DE VIE	218
CHAPITRE 1 INTRODUCTION	220
CHAPITRE 2 ÉVALUATION DE NOS DOMAINES	230

CHAPITRE 3 LES PILIERS DE VIE	234
CHAPITRE 4 ÉQUILIBRER NOS DOMAINES DE VIE	238
TEST	244
TEST	254
PARTIE IV LES BLESSURES ÉMOTIONNELLES	256
CHAPITRE 1 INTRODUCTION	258
CHAPITRE 2 À LA DÉCOUVERTE DE L'ÉGO	262
CHAPITRE 3 IDENTIFICATION DE NOS BLESSURES ÉMOTIONNELLES	272
CHAPITRE 4 ACTIVATION, OBSERVATION ET GUÉRISON DE NOS BLESSURES ÉMOTIONNELLES	310
CHAPITRE 5 LA GUÉRISON ET SES BIENFAITS	320
CHAPITRE 6 LES ÉLÉMENTS POSITIFS CACHÉS	332
CHAPITRE 7 CONCLUSIONS	334
TEST	336

BIOGRAPHIE	340
NOTICE LÉGALE	342
TRAVAUX CITÉS	344
LISTE DES FIGURES	350



À *Yasmina Bouko, sans qui se livre n'aurait pu voir le jour. Qui, après d'innombrables relectures, commentaires et réunions, a su mettre mes mots en musique. Je lui dois également l'écriture de la partie scientifique et un travail de recherche et de documentation sur le sujet des émotions.*



PRÉAMBULE

L'écriture de ce livre s'est imposée aux auteurs comme une évidence après qu'ils ont constaté la richesse et les difficultés rencontrées dans leurs parcours de vie. Pour autant, ce livre n'est pas une description de situations personnelles, mais une réflexion basée sur des observations, des expériences associées au travail réalisé par nombre de chercheurs et de praticiens qui de manière scientifique viennent appuyer certains fondamentaux.

Traiter de l'émotion peut paraître futile pour beaucoup d'entre nous, mais l'est nettement moins lorsqu'on prend conscience qu'entre le moment où nous nous levons le matin et celui où nous nous couchons le soir, nous passons 90 % de notre temps à ressentir des émotions.

Si ce nombre interpelle, ce n'est pas pour autant que nous réalisons pleinement ce qu'il implique, ni que nous comprenons les enjeux de santé qu'incarnent les émotions. Après tout, si elles sont présentes la majorité du temps sans que nous le constatons, c'est que nous nous en accommodons très bien.

En réalité, c'est loin d'être le cas et ce n'est que depuis peu que le monde médical s'y intéresse et nous

alerte sur les conséquences du *stress* et des chocs émotionnels, reconstituant enfin le corps et l'esprit.

La citation de Juvenal : *Mens sana in corpore sano*¹ prend ici un sens nouveau. Si elle fut modifiée par Pierre de Coubertin² afin de mettre en évidence la nécessité de muscler son corps, les scientifiques admettent aujourd'hui que prendre soin de son mental est tout aussi indispensable que de soigner son physique.

Choisissons comme exemple une pathologie cardiaque, certes peu connue, mais dont l'incidence est en augmentation : le syndrome de Tako-Tsubo (littéralement piège à poulpe en raison de la forme qu'adopte le ventricule gauche dans cette pathologie), également appelé maladie des cœurs brisés.

¹ Citation de Juvénal, tirée de la dixième des seize satires écrites entre 90 et 127 apr. J.-C., fut traduite par : Un esprit sain dans un corps sain.

² Historien et pédagogue français ayant milité pour l'entrée du sport dans l'enseignement.

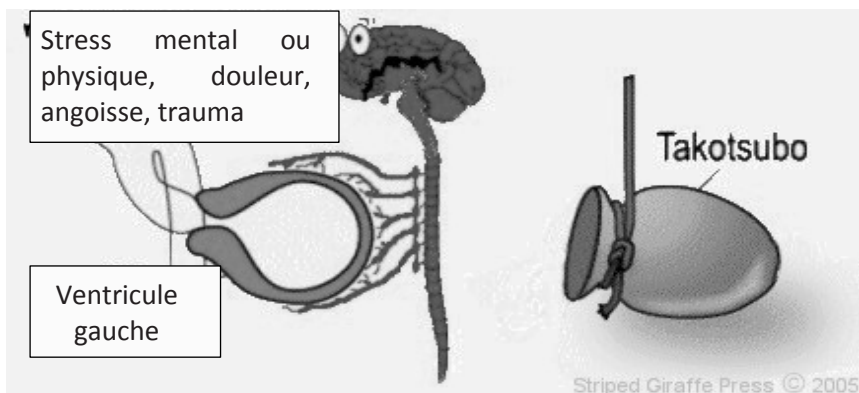


Fig 2 : Tako Tsubo syndrome

Ce nom, qui semble tout droit tiré d'une série à l'eau de rose et qui nous fait sourire, décrit une véritable maladie qui peut s'avérer mortelle. Il s'agit d'une cardiomyopathie (un dysfonctionnement du muscle cardiaque) consistant en une sidération myocardique (problème de contraction cardiaque associé à une mauvaise perfusion du cœur) ayant pour origine un choc émotionnel.

La cause exacte de cette maladie, bien que toujours inconnue à ce jour, est étroitement liée à un contact répété avec le *stress* ou à une exposition à une tension aiguë. L'hypothèse scientifique retenue est la production d'une décharge intense et brutale de catécholamines : l'épinéphrine, la norépinéphrine et la dopamine (hormones du *stress* relarguées par les

glandes surrénales), qui ont une toxicité directe sur les cellules musculaires cardiaques et qui entraînent une modification de la constriction³ des vaisseaux.

Ce syndrome, initialement signalé dans la population japonaise dans les années quatre-vingt-dix, touche actuellement les peuples européens et américains à raison d'un tiers d'hommes pour deux tiers de femmes. Les symptômes sont proches de ceux ressentis lors d'un infarctus et le cœur du patient présente des anomalies visibles à l'échographie.

Les complications les plus fréquemment décrites sont le choc cardiogénique⁴, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) et la formation de thrombose apicale⁵. Le traitement est lourd et inclut la gestion des arythmies auriculaires et ventriculaires, de l'insuffisance cardiaque et des ennuis mécaniques associés.

La prise en charge de la décompensation cardiaque suppose l'administration de bêtabloquants⁶, d'inhibiteurs de l'enzyme de conversion de

³ La constriction est le terme utilisé pour désigner un rétrécissement des vaisseaux sanguins provoquant des contractions.

⁴ Le choc cardiogénique est une défaillance aigüe et sévère de la pompe cardiaque.

⁵ Une thrombose apicale est la formation d'un caillot dans le ventricule gauche.

⁶ Les bêtabloquants sont des médicaments dont la fonction est de ralentir et de renforcer les contractions du cœur.

l'angiotensine⁷, d'aspirine et de diurétiques dont le rôle est de diminuer l'effort que doit fournir le cœur.

Si la majorité des cas évolue favorablement, un certain pourcentage n'en guérit pas. En effet, ce syndrome peut être une cause de rupture du ventricule gauche responsable d'une mort subite.

Certains d'entre nous se souviennent peut-être de la série télévisée *Dr. House* épisode 11 de la saison 3, le bien nommé *Cœurs brisés*, dans lequel cette maladie fut décrite. Néanmoins, rares sont ceux qui ont cru qu'il s'agissait d'une pathologie bien réelle, persuadés d'une nouvelle élucubration de l'esprit de notre farfelu docteur !

Plus récemment, le magazine *Paris Match* titrait dans un article paru en septembre 2017 : Le Tako-Tsubo, un *burn-out* qui touche en plein cœur ; un récit basé sur le livre de Danièle Laufer : *Le Tako-Tsubo, un chagrin de travail* paru aux éditions Les liens qui libèrent, dans lequel elle partage sa propre expérience de cette pathologie.

⁷ Les inhibiteurs de l'enzyme de conversion de l'angiotensine (ECA) bloquent les effets d'une hormone produite naturellement par vos reins et appelée angiotensine II. En bloquant l'effet de l'angiotensine II, les inhibiteurs de l'ECA entraînent un relâchement des vaisseaux sanguins, ce qui diminue la pression artérielle. Ceci signifie que votre cœur n'a pas besoin de travailler aussi fort pour envoyer le sang dans tout votre corps.

Un *stress* provocateur négatif (tristesse...) est le plus souvent évoqué comme élément causal, bien qu'une émotion positive comme la joie puisse également servir d'élément déclencheur. Pour autant, devons-nous faire abstraction de toutes nos émotions ? Certainement pas, et ce livre nous expliquera en quoi celles-ci sont en lien avec la survie de notre espèce. Nous devons en prendre soin, les gérer correctement et pour cela, mieux les comprendre.

En abordant le sujet des émotions, des croyances et des blessures émotionnelles, nous nous adressons à toute personne désireuse d'apporter plus de bien-être dans son existence et dans tous les domaines de vie (professionnel et personnel).



PARTIE I

LES ÉMOTIONS





CHAPITRE 1 INTRODUCTION

Notre éducation et celle que nous prodiguons à nos enfants nous conduisent, en raison des croyances qui nous habitent, à ne pas exprimer nos émotions et à les canaliser.

L'émotion nous secoue tellement que nous avons pris l'habitude depuis notre plus jeune enfance de la nier, de faire comme si nous ne ressentions rien. À l'opposé, certains d'entre nous se laisseront engloutir par son intensité. L'émotion et ses effets deviennent la proie de jugements extérieurs et nous amènent à ne plus exister.

Ainsi, lorsque la joie est exprimée, elle peut conférer à la personne qui l'exprime un caractère exubérant que certains vont apprécier et d'autres décrier. La colère est un autre exemple typique d'émotion qu'on nous demande de contenir depuis notre enfance. Quel enfant n'a pas été puni pour s'être emporté ?

À l'âge adulte, cette colère n'est pas plus tolérée et ceux qui la révèlent se voient critiqués.

Or, il nous est impossible de vivre dans un tel carcan en permanence. Nous adoptons de faux agissements dictés par des codes de conduite, voire nous faisons abstraction de ces émotions, sans nous rendre compte qu'*in fine*, ce mode de fonctionnement automatique nous frustre et fausse nos relations.

C'est ainsi que nous déclarons d'une personne qu'elle est triste, colérique ou joyeuse alors même que nous ne la connaissons pas. Sommes-nous sûrs que cette description lui corresponde ou jugeons-nous uniquement ses comportements automatiques ?

Pour autant, s'agit-il de modifier ce que nous pensons être notre essence même ? Non ! Philippe Néri-cault dit Destouches⁸ citait : chassez le naturel, il revient au galop. Et sa version anglaise est encore plus parlante : *a leopard cannot change its spots* que l'on pourrait traduire par : un léopard ne peut pas se débarrasser de ses taches.

Le but de ce livre est de nous faire découvrir ou redécouvrir les émotions qui nous traversent face à cer-

⁸ Comédien et auteur dramatique français.

taines situations et d'apprendre le pourquoi de ce déclenchement émotif et l'origine de nos automatismes.

Exerçons-nous, au travers des exercices proposés, à détecter et à identifier ces émotions auprès de notre entourage professionnel ou privé.

Plus qu'une « guérison », il s'agit surtout de décoder donc d'apprendre à nous connaître et de comprendre l'évènement et les catalyseurs qui nous conduisent à adopter tel ou tel automatisme.

Cette compétence maîtrisée, cela ne signifiera pas pour autant que toutes nos émotions seront verrouillées. Nous serons pleinement conscients de ce qui nous fait réagir, et nous pourrons ainsi mieux mesurer la portée de certaines paroles ou de certains gestes, sans pour autant toucher à ce qui nous caractérise et qui nous rend unique.





CHAPITRE 2 HISTORIQUE

Existe-t-il une science des émotions ? Si les neurosciences s'appliquent à démontrer les modifications chimiques, hormonales et leurs résultantes sur les cellules de notre corps, nous sommes encore à la croisée des chemins entre une véritable validation scientifique et le domaine de la santé mentale.

Pourtant, les émotions ont toujours été au cœur de nombreux débats.

Depuis l'Antiquité, les philosophes se questionnent sur la notion de bonheur et de nos jours, l'humain est toujours en quête d'un nirvana. Non pas que l'on soit nécessairement malheureux, non pas que l'on ne connaisse aucune joie, mais le bonheur reste un concept nébuleux, difficile à cerner au point que la majorité des gens s'accordent à dire qu'il s'agit d'un ressenti purement personnel.

Comment y parvenir alors que notre esprit est pollué par toute une série de croyances limitantes, de perceptions, de pensées et de comportements automatiques acquis ?

Il aura fallu de nombreux siècles avant que des psychologues et des psychiatres se penchent sur le sujet.

Nous retrouvons ici et là quelques utilisations du terme intelligence émotionnelle qui n'apportent que peu d'éclaircissements.

C'est à Darwin⁹, en 1872, que nous devons les premières constatations sur le lien étroit qui existe entre émotions et prise de décisions. Au travers de simples observations, il déduit que notre comportement non verbal vient soutenir une prise de décision.

Nous pouvons aisément vérifier cette théorie par nous-mêmes. Demandons à un proche de nous observer ou de nous filmer à l'aide de son téléphone portable. Lisons la phrase suivante et mettez-vous en situation : l'exercice consiste à réserver une table dans un restaurant pour deux et de faire la surprise à sa (son) partenaire. Nous devons choisir entre le bon petit restaurant *cosy* où nous avons l'habitude de nous retrouver et que nous savons être une valeur sûre, et ce tout nouveau concept culinaire qui est vanté par tout le monde.

Si nous faisons le mauvais choix, la soirée risque d'être catastrophique. Par sécurité, nous aimerions interroger notre conjoint :

⁹ *The expression of the emotions in man and animal* (1872); Charles Darwin, naturaliste et paléontologue.

— Mon cœur, ce soir je t'invite au restaurant. Lequel préfères-tu ? Je réserverai une table pour vingt heures.

Dans ce cas, la surprise tombe à l'eau. Tant pis, faudra bien se lancer un jour.

Au moment de passer la réservation, sans en avoir conscience, notre corps exprime l'embarras de notre esprit soit par le biais d'un froncement de sourcil, soit par le pincement des lèvres ou toute autre mimique qui révèle un sentiment d'angoisse : *ai-je fait le bon choix ?*

En 1896, le philosophe Théodule Ribot¹⁰ écrit un livre intitulé *La psychologie des sentiments* qui sera le point de départ de tous ses travaux ultérieurs. Dans cet ouvrage, l'auteur redonne ses lettres de noblesse aux sentiments et aux émotions dans le but de combattre un certain intellectualisme. Il milite pour l'application de principes physiologiques et des sciences naturelles aux phénomènes de l'esprit et des sentiments.

En 1920, le célèbre psychanalyste Carl Jung¹¹ suggère que certaines personnes pensent avec leur « cœur » et non pas uniquement avec leur tête. Dans les années cinquante-soixante, certains articles font état d'un manque d'intelligence émotionnelle chez certaines

¹⁰ Philosophe et professeur au Collège de France, considéré comme le fondateur de la psychologie comme science autonome en France.

¹¹ Médecin psychiatre suisse.

personnes et notamment chez les jeunes femmes qui rejettent l'allitération des trois K (*kinder, küchen und kirchen*) : enfant, cuisine et église.

En 1966, Leuner¹² ira jusqu'à proposer de traiter ce déficit en intelligence émotionnelle par l'administration de LSD (drogue hallucinogène). Heureusement, cette piste a été abandonnée au profit d'une meilleure analyse de l'humain.

En 1971, Schachter¹³ mettra lui aussi en avant l'importance de l'émotion dans l'existence de la cognition. Dans les années quatre-vingt, Steiner parlera de littératie émotionnelle et fera le lien entre bien-être et conscience émotionnelle.

C'est aussi à cette période que Buck¹⁴ et Rosenthal¹⁵ s'intéresseront aux perceptions non verbales (expressions faciales et postures).

Mais ce n'est qu'en 1990 que le terme d'intelligence émotionnelle sera défini en réponse aux travaux de deux psychologues : Peter Salovey et John D. Mayer.

¹² Hanscarl Leuner, psychiatre allemand.

¹³ Stanley Schachter, psychologue américain, spécialiste de la psychologie sociale, connu pour sa théorie des émotions à deux facteurs.

¹⁴ Ross Buck, professeur en psychologie et en communication

¹⁵ Norman E. Rosenthal, psychiatre et scientifique ayant décrit pour la première fois le phénomène de dépression saisonnière.

Dans leur article nommé « *Emotional intelligence* », ils définissent l'intelligence émotionnelle comme « une forme d'ingéniosité supposant la capacité de contrôler ses sentiments et ses émotions, mais également ceux des autres, d'en faire la distinction et d'utiliser cette information pour orienter ses pensées et ses gestes ». (Peter Salovey, 1990)

Cet article intéressa grandement l'écrivain scientifique Daniel Goleman¹⁶ qui, ayant étudié la psychologie et s'étant spécialisé dans l'étude du comportement humain, y vit un concept révolutionnaire.

Après cinq années de travaux, il publie ses propres recherches, qui contribuent à rendre la notion d'intelligence émotionnelle populaire auprès des masses en écrivant un ouvrage moins scientifique, mais accessible à tous.

Goleman y décrit les émotions, leurs relations avec le cerveau et les comportements sociaux. Il s'attache également à démontrer que les compétences émotionnelles et sociales peuvent être développées chez les enfants, au travers de programmes éducatifs spécifiques.

¹⁶ Daniel Goleman, docteur en psychologie clinique et spécialiste du développement personnel, devient journaliste au *New York Times*, où il suit particulièrement les sciences du comportement.

Tout comme Mayer et Salovey, l'auteur démontre que les personnes pourvues d'une grande intelligence émotionnelle se montrent socialement plus efficaces. Il conclut ses travaux par l'impact positif de l'intelligence émotionnelle sur les plans relationnel, professionnel et médical (Goleman, 1995).

En combinant science et aptitude humaine, Goleman a gagné le pari d'intéresser le monde non scientifique à ce concept d'intelligence émotionnelle. C'est ainsi que le magazine américain *Time* en fit la une dans son édition du 2 octobre 1995, sous le titre : "*What's your EQ ?*" (Quel est votre quotient émotionnel ?), en référence au quotient intellectuel.

En 1997, Mayer et Salovey redéfinissent l'intelligence émotionnelle et en très peu de temps, cette notion se développe outre-Atlantique pour venir enfin frapper à notre porte.

Nous ne serions pas complets si nous omettions de faire référence à deux très grandes dames dont les travaux ont véritablement apporté de nouvelles dimensions au sujet. Citons tout d'abord Lise Bourbeau, dont le métier de gérante d'une entreprise l'a amenée à prendre conscience du potentiel que les gens avaient en eux. Bien qu'elle excelle dans son travail, elle décide en 1982 de l'abandonner afin de se concentrer sur l'aide à autrui et sur l'écoute du corps. Mondialement connue,

auteur célèbre, elle est également à la tête de la plus grande école de développement personnel francophone : l'école de vie « Écoute ton corps. » Signalons également le docteur Moïra Mikolajczak, docteur en psychologie, professeur à l'UCL (université catholique de Louvain, Belgique) et chargée de cours à l'université de Paris Descartes (Paris-V), dont les travaux de recherche sur les émotions et les compétences émotionnelles ont apporté de réels éclaircissements sur le fonctionnement de notre cerveau ainsi que des bases scientifiques solides. Grâce à un travail minutieux, avec notamment le docteur Martin Desseilles, médecin psychiatre, psychothérapeute et professeur à l'UNamur (université de Namur, Belgique) et le professeur Ilios Kotsou, docteur en psychologie, auteur de nombreux articles scientifiques et ouvrages sur les émotions et l'intelligence émotionnelle, la pleine conscience, la psychologie positive et le bonheur, ainsi que les liens entre transformation personnelle et changement social, le domaine des neurosciences a fait des progrès considérables.

CHAPITRE 3 MODÈLES ET DÉFINITIONS

Mais que signifie donc le mot émotion ?

Issu du mot français émouvoir, ce dernier nous vient du latin « *emovere* ». La décomposition de ce mot nous donne :

- ✓ e (variante de ex) et signifiant hors de.
- ✓ *movere* que nous traduirons par mouvement (bouger).

I. Définitions :

Plusieurs auteurs ont apporté leur contribution dans la définition de l'émotion.

Le dictionnaire nous en donne deux sens (Larousse) :

- ✓ Trouble subit, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc. (ex : parler avec émotion de quelqu'un).

- ✓ Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.

Dans la vie quotidienne, l'émotion est donc vue comme une réaction interne qui se produit face à un évènement ou face à une personne. C'est pour cela que certains parlent de réaction psychophysiologique. Plusieurs spécialistes considèrent que les émotions surviennent de manière inconsciente *a contrario* des sensations, plus lucides et donc plus facilement identifiables.

Où les choses se compliquent, c'est lorsque l'on compare la définition du dictionnaire à celle généralement utilisée par les (psycho)thérapeutes ou les spécialistes en neurosciences.

En effet, si émotion et sentiment semblent étroitement liés, les experts les différencient pour y ajouter plusieurs dimensions que sont la valence, l'intensité et la durée.



On peut rapporter l'intensité et la valence sur deux axes : la valence en horizontal et l'intensité en vertical, entre lesquels tout un panel d'émotions peut être décliné.

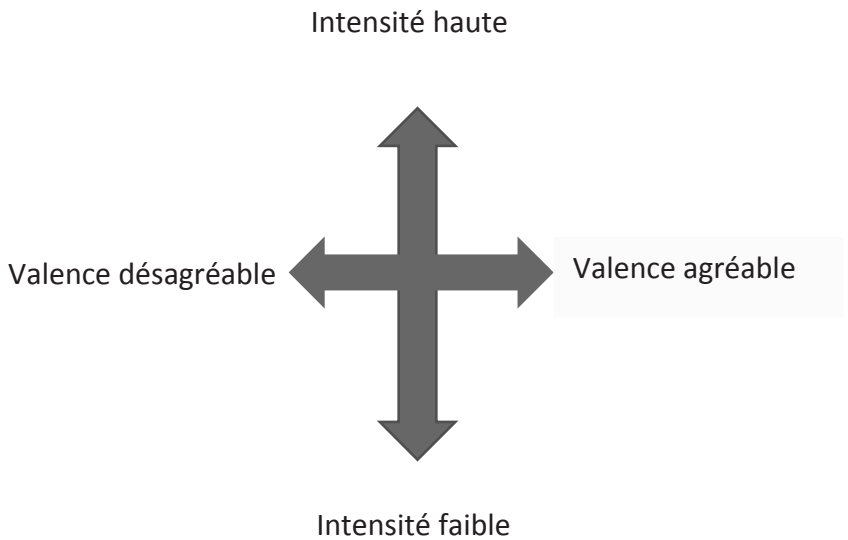


Fig 3 : Les deux dimensions de l'émotion.

