© Guillaume Tirtiaux

ET LES ÉMOTIONS DANS TOUT ÇA ?

Lorsque j'anime une conférence ou une formation, j'aime poser aux participants deux questions simples : « *Qu'est-ce qu'une émotion ? À quoi sert-elle ?* » Les réponses, aussi diverses que variées, oscillent généralement entre l'intrigant et le maladroit. Ce moment d'échange nous mène souvent à une conclusion partagée : la plupart d'entre nous sommes émotionnellement démunis, tout comme je l'étais encore il y a une dizaine d'années.

Ce handicap, toutefois, ne relève pas de notre responsabilité individuelle, mais bien davantage de notre éducation. À travers cet exercice, il apparaît clairement que de nombreuses femmes ont grandi sous l'injonction : *« Ne montre pas tes émotions, c'est un signe de faiblesse. »* Du côté masculin, les formules récurrentes sont tout aussi révélatrices : *« Un garçon, ça ne pleure pas. »* ou encore *« Montre que tu es fort »,* même lorsque l'adversité était écrasante et nos opposants plus grands d'une tête.

Ces messages implicites, gravés dès l'enfance, ont construit des barrières invisibles mais tenaces, nous coupant souvent de cette part essentielle de nous-mêmes qu'est l'intelligence émotionnelle.

En effet, la nature ne fait rien au hasard. Si les émotions ont survécu à toutes les mutations responsables de l'évolution de notre espèce, c'est qu'elles ont une utilité. Aujourd'hui, les scientifiques considèrent que notre corps est un algorithme dont l'objectif est la perpétuation de nos gènes ; et que nos émotions sont le moyen dont dispose notre corps pour nous pousser à l'action ou à l'inaction.

Au travers d'une multitude de réactions biochimiques, nous ressentons les résultats de calculs de probabilité complexes et liés à chaque situation rencontrée. Un danger ? La peur nous fera fuir. De la nourriture ? Le courage nous aidera à l'attraper. Tous les états émotionnels remplissent un rôle utile à notre survie. Ne pas les prendre en compte revient à se priver d'informations essentielles.

En fait, ***nos émotions guident continuellement nos choix et nos comportements*** depuis le jour où nous arrivons sur cette planète jusqu'à celui où nous la quitterons.

Pour en saisir la mécanique essentielle, adoptons une perspective générale avant de l'éclairer par des exemples. À chaque instant, pour utiliser un vocabulaire générique, nous sommes plongés dans une ***situation***. Cette situation suscite en nous un état émotionnel ou un ressenti, qui est agréable ou désagréable, confortable ou inconfortable. Bien souvent, ce ressenti est inconscient, mais il peut également s'imposer à nous avec une clarté évidente.

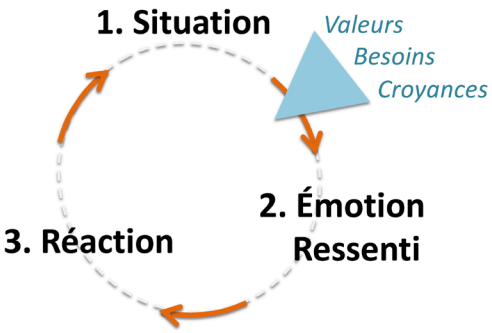
La question clé à se poser est la suivante : « *Qu'est-ce qui, dans une situation donnée, détermine si l'émotion ou le ressenti est agréable ou désagréable ?* »

La réponse réside dans nos ***besoins***, nos ***valeurs***, et parfois nos ***croyances***. Lorsque la situation satisfait ces besoins et ces valeurs, elle génère un état émotionnel agréable. À l'inverse, si nos besoins ou nos valeurs ne sont pas comblés, l'état émotionnel qui en résulte est désagréable.

Et qu'en est-il de la réaction qui découle de cet état émotionnel ? C'est ici que le comportement entre en jeu. Notre ressenti agit comme un moteur, déclenchant une ***réaction*** dont le but est d'influencer la situation. Si l'état émotionnel est inconfortable, notre réaction cherchera à transformer la situation pour qu'elle réponde à nos besoins et valeurs, et ainsi convertir cet état inconfortable en un état confortable. Si, en revanche, l'état émotionnel est agréable, notre réaction visera à préserver cet équilibre.

En somme, ***nous sommes en quête perpétuelle de ressentis agréables***, qui dépendent essentiellement de notre sentiment d'être reconnus et acceptés. Nos émotions nous poussent sans relâche à ajuster nos comportements pour maintenir ou retrouver cet état de satisfaction intérieure. Ce mécanisme, universel et intemporel, nous guide continuellement, qu'il s'exprime en sourdine ou en plein jour.

© Guillaume Tirtiaux



Prenons un premier exemple basique. Un nourrisson ressent la faim (situation). Ce besoin non comblé (besoin) génère un ressenti physiologique désagréable (ressenti), qu'il exprime par des pleurs (réaction). Ces pleurs alertent ses parents, qui répondent à son besoin en lui fournissant de la nourriture (situation modifiée). Le ressenti désagréable disparaît, et l'enfant s'apaise, cessant de pleurer.

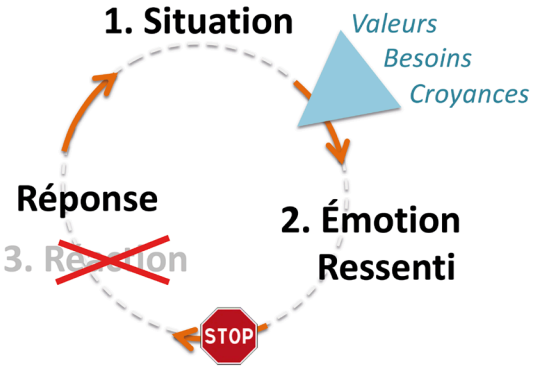
Voici un autre exemple : je suis au volant de ma voiture lorsqu'un autre véhicule me coupe brusquement la route. Je ressens surprise et irritation face à ce comportement que je perçois comme irresponsable. Pourquoi ? Parce que mon besoin de sérénité et ma valeur de respect ont été bafoués. Reste alors à déterminer quelle réaction j'adopterai et avec quelles conséquences : vais-je klaxonner, m'énerver verbalement, ou chercher à me calmer pour continuer ma route en toute sécurité ?

De tels exemples, nous pourrions en citer à l'infini, et chacun de nous peut facilement en trouver qui lui sont propres. Mais plutôt que d'en multiplier, attelons-nous à tirer quelques enseignements fondamentaux de ce processus :

- ***Chercher à ne pas être influencé par nos émotions est illusoire.*** Nos émotions sont un mécanisme naturel et incontournable de notre fonctionnement psychologique.
- ***Il est essentiel d'apprendre à reconnaître nos émotions,*** car elles sont une source précieuse d'informations. Elles nous renseignent sur nos besoins et éclairent les comportements qu'elles suscitent.

- ***Enfin – et c'est capital – nos émotions nous appartiennent.*** Si je suis en colère contre quelqu'un, ce n'est pas cette personne qui m'énerve ; c'est moi-même qui ressens cette colère. Pourquoi ? Parce que le comportement de l'autre (la situation) ne répond pas à mes besoins ou ne respecte pas mes valeurs. Cette émotion m'appartient, j'en suis entièrement responsable.

Fort de cette compréhension, l'enjeu est d'ajouter un élément au schéma ci-dessus. Dans certaines situations, la réaction (automatique - Système 1), n'est pas appropriée et nous emmène vers des difficultés. Nous connaissons tous des circonstances dans lesquelles nous sommes invariablement victimes de nos réactions, alors que nous nous sommes jurés qu'on ne nous y reprendrait plus. Que ce soit une dispute récurrente au sein d'un couple dès qu'un sujet sensible est évoqué, ou un conflit systématique avec un collègue dans des circonstances spécifiques, ces confrontations sont tristement prévisibles.



Comme nous y invite Viktor Frankl, il est possible de créer un ***espace de liberté*** où un choix conscient peut être exercé. Pour y parvenir, nous devons solliciter notre Système 3, le seul capable de freiner les impulsions automatiques de notre Système 1. En créant cet espace de réflexion, nous ouvrons la voie à une réponse réfléchie et adaptée, émanant de notre Système 2. Alors seulement, nous pourrons espérer mettre un terme à ces scripts qui compliquent notre quotidien.