



DÉCEMBRE  
2017  
NO 31



**NOS EMOTIONS.....  
Et si on en parlait?**



Nous avons le plaisir d'accueillir  
dans notre équipe

**Madame Catherine Argenta,**  
psychologue et médiatrice familiale FSM.

Nous avons profité de l'été  
pour donner un  
**coup de frais**

aux locaux de Couple et Famille,  
nous espérons que  
vous vous y sentirez bien !



Notre **conférence** a eu lieu le **8 novembre** dernier :  
un beau moment d'échange sur  
le lien vie privée-vie professionnelle avec  
Fabian Jeker, psychologue &  
Jean-Dominique Michel, anthropologue et coach.

Couple et Famille vous informe de son actualité,  
de ses événements, ou encore vous propose  
ses plus fameux articles.

Abonnez-vous à sa **NEWSLETTER**

[info@coupleetfamille.ch](mailto:info@coupleetfamille.ch)

2018 marquera les  
**40 ans** de  
Couple et Famille !



Nous tenons à remercier chaleureusement

**la commune d'Anières**

pour le financement des deux numéros de La Gazette 2017 !

**Couple  
et  
Famille  
c'est...**

Une association à but non lucratif créée en 1978, soutenue et financée par l'ECR (Eglise Catholique romaine de Genève), la République et le canton de Genève, les dons et le produit de ses activités.

Elle est membre de COUPLE+, de la FGeM (Fédération Genevoise MédiationS), d'Avenir Familles, du collectif Enfant et Séparation et du CAPAS (Collectif d'associations pour l'Action sociale).

Son objectif est de soutenir et d'accompagner les familles et les couples dans les difficultés relationnelles qu'ils rencontrent. Elle est ouverte à tous, dans le respect des convictions et des valeurs de chacun. Elle propose des consultations conjugales, familiales, parentales, de la médiation familiale et de la médiation parents-ados.

Pour connaître plus en détails nos prestations, nous vous invitons à consulter notre site

[www.coupleetfamille.ch](http://www.coupleetfamille.ch)

Avec le soutien de

l'Eglise catholique  
romaine de Genève

**ECR** EGLISE CATHOLIQUE  
ROMAINE - GENÈVE  
EN MARCHÉ À VOSCÔTES!

et

la République et  
canton de Genève







## SOMMAIRE

### NEWS

2

### EDITO

Odile TARDIEU

3

### INVITÉE POUR VOUS

#### Nos émotions sous la loupe

Interview de Géraldine Coppin  
Charlotte DEBIONNE

4

### À LIRE

#### Quand nos émotions nous rendent fous, Philippe JEAMMET

Monika DUCRET

9

### COUPLE

#### Les émotions, un chemin vers soi

Véronique HÄRING

10

### FAMILLE

#### La famille, un champ émotionnel intense !

Monika DUCRET

14

### MEDIATION FAMILIALE

#### La médiation : un moment de rencontre avec ses émotions et celles de l'autre

Pierre-Alain CORAJOD

16

### SPIRITUALITÉ

#### Avance au large !

Philippe MATTHEY

18

### LE COIN DES ENFANTS

19

Joie, tristesse, colère, surprise, peur, honte, dégoût...

Que d'émotions diverses et variées qui sont le sel de nos vies ! En fonction de leur intensité, faut-il les exprimer ou au contraire les enfouir au plus profond de nous-mêmes ? De quoi sont-elles faites et à quoi servent-elles ?

Pour répondre à ces questions, nous avons interviewé Géraldine Coppin, chercheuse et Maître-Assistante à l'Université de Genève. Elle nous livre une réflexion autour de l'émotion : qu'est-ce qu'une émotion, quelles sont les émotions recensées, y a-t-il des facteurs (expériences passées, enfance...) qui impactent l'état émotionnel, peut-on réguler une émotion, etc.

Pour le couple, «les émotions sont au cœur du lien». Véronique Häring à l'aide d'un exemple précis montre combien il est important d'analyser ses émotions, de comprendre d'où elles viennent afin d'avoir une relation apaisée et ouverte à l'amour.

Quant à la famille, Monika Ducret analyse les émotions de chacun selon son âge, parents, enfants, adolescents avec quelques exemples. Ces émotions sont diverses, se heurtent et peuvent être source de conflit. «Mettre des mots sur ses émotions permet de les surmonter et de construire ensemble des solutions».

Concernant la médiation Pierre-Alain Corajod parle de «danse millimétrée» effectuée par le couple, «comme si la scène avait été jouée de multiples fois». Là, les émotions sont plutôt négatives : inquiétude, colère, stress, frustration, trahison, etc. La médiation doit pouvoir aider à les identifier, les analyser, les décoder pour essayer de les dépasser afin de sortir du conflit, si toxique pour les enfants lorsqu'il perdure au-delà de la séparation.

Pour Philippe Matthey, la nature (et donc la mer) par son immensité, sa beauté, est un lieu privilégié de rencontre avec le divin, un haut lieu de spiritualité. En mer, «se risquer au large, c'est oser la nouveauté, c'est être prêt à affronter les vents contraires, c'est évaluer la force de nos désirs». Ainsi Jésus nous invite aller au large à dépasser nos peurs pour aller vers les autres avec confiance car nous savons qu'il est à la fois le guide et le chemin.

Nous souhaitons à tous de très bonnes fêtes de Noël en espérant que cette Gazette vous apportera quelques clés de compréhension pour accueillir dans la paix ces moments riches en émotions !

Odile  
TARDIEU  
Présidente





## Géraldine Coppin

Docteure en psychologie,  
enseignante et chercheuse  
à l'Université de Genève



Propos  
recueillis par  
**Charlotte  
DEBIONNE**  
conseillère  
conjugale

## Nos émotions sous la loupe

**Les émotions sont un sujet d'étude vaste qui intéresse de plus en plus le public et les chercheurs tels que vous. Pourriez-vous définir ce qu'est une émotion ?**

Une émotion est «un processus rapide, focalisé sur un événement et constitué de deux étapes: un mécanisme de déclenchement fondé sur la pertinence de l'événement - par exemple, l'événement est-il pertinent pour mes besoins, buts et valeurs? -, et une réponse émotionnelle à plusieurs composantes: les réactions physiologiques, les expressions, le sentiment subjectif, les tendances à l'action et l'évaluation cognitive». Une émotion est donc brève (quelques secondes à quelques minutes) et est toujours déclenchée par un événement spécifique. Par exemple, l'émotion de peur peut être déclenchée par la vue d'un animal sauvage. L'émotion est à distinguer de l'humeur qui n'a pas nécessairement de cause identifiable. On peut être de bonne ou mauvaise humeur le matin au réveil pendant quelques jours ou quelques semaines sans raison clairement identifiable.

**Quelles sont les émotions identifiées par les chercheurs ?**

Cela dépend des théories, entre une et une infinité! Les théories des émotions de base (TEB) en identifient souvent six : joie, tristesse, peur, colère, dégoût et surprise. Dans notre centre de recherche à l'Université de Genève<sup>1</sup>, qui défend une approche cognitive des émotions, nous pensons qu'il existe une infinité d'émotions potentielles, notamment des émotions plus complexes comme la honte, la fierté, la gratitude, l'intérêt, etc.

**Quelles sont les caractéristiques de l'émotion ?**

On dénombre cinq composantes de l'émotion. Tout d'abord la réaction physiologique (rougir, nœud dans le ventre, tremblements, etc.). Puis, il y a aussi l'expression émotionnelle repérable par les gestes, la posture du corps, la voix, et peut-être même les odeurs corporelles. La troisième composante est la partie consciente des émotions, qui correspond à notre ressenti («j'ai peur, je suis en colère»). La tendance à l'action est la composante motivationnelle, en ce qu'elle nous prépare à agir dans un sens ou l'autre : si vous êtes en colère, vous aurez tendance à vous approcher de ce qui vous

a mis en colère, par exemple une personne; si au contraire vous avez peur, vous pourrez fuir, affronter ou encore «freezer» c'est-à-dire être tétanisé, ne plus bouger. Enfin la dernière composante de l'émotion qui est également le déclencheur de l'émotion est l'évaluation de la situation: en quoi cette situation est-elle importante pour moi? Permet-elle de satisfaire mes buts, mes valeurs ou non? Par exemple, si on vous marche sur le pied dans la rue, vous pouvez évaluer que la personne ne l'a pas fait exprès et dans ce cas, l'événement ne déclenchera pas nécessairement une émotion, mais vous pouvez aussi évaluer que la personne l'a fait volontairement, et dans ce cas, vous pourriez plutôt ressentir une émotion de colère. L'évaluation de la situation est donc essentielle dans l'émotion puisqu'elle est au cœur de son déclenchement.

**Chez Couple et Famille, nous accompagnons les personnes à verbaliser leurs pensées et leurs émotions par la reformulation, la parole est notre outil de travail. Or, chacun est dans un état émotionnel différent en fonction de son humeur, de ce qui lui est**

1. Centre Interfacultaire de Sciences Affectives (CISA), cf. page 8



**arrivé le matin même ou juste avant de venir en consultation... la séance de conseil conjugal ou de médiation ne sera pas la même selon la disponibilité psychologique et émotionnelle de chacun.**

Il y a en effet des différences énormes entre les personnes en ce qui concerne la verbalisation des émotions. Certaines personnes ont des difficultés à mettre des mots sur leurs émotions ou à correctement les identifier, cela s'appelle l'alexithymie. Le contexte est aussi important. En tant que thérapeutes, vous travaillez sur le facteur de la réévaluation ou régulation émotionnelle. Si les personnes ont déjà des émotions négatives envers leur conjoints ou leurs enfants, vous essayez de susciter la (re)formulation de ce ressenti, et d'encourager la réévaluation pour que les personnes reprennent une autre perspective. Il s'agit pour vous souvent de réévaluer des situations de conflit : comprendre ce qui a déclenché le conflit, l'intention de chaque partie dans le conflit, etc. Le déclenchement du conflit dépend de l'évaluation qui en a été faite au départ et ensuite. Si on change d'évaluation, on pourrait changer de posture et donc de perspective sur le conflit.

**Quels sont les autres facteurs qui peuvent impacter l'état émotionnel ?**

Nous préférons parler d'épisode émotionnel que d'état émotionnel car l'émotion est un processus très bref. Beaucoup de facteurs entrent en jeu. Citons un exemple : je travaille sur le lien entre émotions et prise alimentaire. Il a été observé que si on demande à des personnes de discuter sur un sujet conflictuel juste avant de manger, quand leur niveau de glucose est bas, la résolution du conflit sera plus

difficile – d'où l'utilité des repas d'affaires ! Le taux de glucose et plus généralement les taux hormonaux auraient donc un effet sur la résolution de conflit, l'impulsivité et la réactivité. Des chercheurs étudient aussi comment les émotions peuvent varier au cours des étapes de la vie. Les personnes âgées auraient ainsi plus d'émotions « positives » que les plus jeunes adultes. L'adolescence serait une période de vulnérabilité. Le cortex préfrontal n'étant pas encore totalement formé, les prises de décision et de risque ne sont pas les mêmes qu'à l'âge adulte. Mais la variabilité inter-individuelle est énorme : il existe bien entendu des adolescents inhibés qui n'adoptent pas de comportement à risque. Il convient donc d'être prudent et considérer l'éducation, l'évaluation de la situation, le contexte, et les facteurs interindividuels.

**Est-ce que l'état émotionnel peut s'auto-déclencher juste par la pensée ?**

Une émotion pourrait en effet être déclenchée non seulement par un événement réel mais aussi par un événement imaginé.

**Nos émotions sont-elles aussi influencées par nos expériences passées ?**

Tout à fait. Notre évaluation de la situation est influencée par nos expériences passées – par exemple en tant qu'enfant, nous allons apprendre que notre prénom est un stimulus pertinent. Nous allons aussi apprendre énormément via le conditionnement et l'observation des autres. Ainsi, la meilleure façon de susciter l'intérêt pour une activité (par exemple la lecture) chez les enfants semble être de prendre soi-même en tant qu'adulte du plaisir à lire, ce qui peut donner des pistes de réflexion aux parents et aux éducateurs...

**Les humains sont souvent très sensibles aux émotions des autres, par exemple nous allons au cinéma pour recevoir les émotions de celui qui est le héros. Cela crée un lien ou une**

**autre émotion. Est-ce de l'empathie ?**

Il faut différencier la contagion émotionnelle de l'empathie : dans les pouponnières, un bébé qui pleure est souvent imité par les autres. On ne parle pourtant pas ici d'empathie mais de contagion émotionnelle. Le concept d'empathie est un sujet complexe bien étudié qui inclut quatre composantes. La première est l'imitation qui est essentielle pour ressentir de l'empathie mais ce n'est pas suffisant. La capacité à imiter les autres s'acquiert très tôt par le bébé et jouera un rôle important dans l'enfance également. Ainsi, les émotions que les parents éprouvent dans une situation ont une influence sur l'enfant. Quand il chute, l'enfant pourra par exemple rechercher le contact visuel avec l'adulte pour déterminer son émotion et potentiellement l'imiter. La contagion émotionnelle dont vous parlez est cette capacité à « attraper » les émotions des autres. L'imitation et la contagion sont nécessaires mais non suffisantes pour éprouver de l'empathie. L'empathie est cet état affectif qui serait similaire à l'état affectif de l'autre et qui serait déclenché par le fait d'imaginer dans quel état émotionnel se trouve l'autre, ce qui est typiquement le cas dans les films. L'empathie est encore différenciée de la sympathie par les chercheurs : ce n'est pas seulement la capacité à se mettre à la place de l'autre, à se représenter son état émotionnel, c'est aussi s'associer avec son état affectif, qui vous pousse par exemple à vouloir l'aider et vous mènerait à un comportement altruiste. L'empathie existe chez tous les mammifères même s'il s'agit d'une capacité assez développée : la capacité de se mettre à la place de l'autre en sachant qu'on reste nous-mêmes. Pour se représenter l'état émotionnel de l'autre, il n'est pas nécessaire de l'avoir vécu soi-même même si c'est vraisemblablement plus facile quand c'est le cas.





***Cette contagion émotionnelle confirme que nous sommes des êtres sociaux qui ont besoin d'être touché physiquement et psychologiquement ?***

Nous sommes évidemment des êtres sociaux. Vous connaissez bien les conséquences de la négligence émotionnelle, notamment chez les bébés. Être touché est très important, tant chez les bébés que chez les adultes.

***Dans nos consultations, nous entendons souvent le terme « impulsivité » pour désigner la colère. Comment les distinguer ?***

L'impulsivité est un trait de personnalité qui se décline en 4 facettes : le manque de persévérance, l'absence d'anticipation, la recherche de sensations et l'urgence face aux émotions. La colère est une émotion.

***Comment certaines personnes arrivent mieux que d'autres à réguler leurs émotions, par la mentalisation, la réflexion, ce qu'on appelle la gestion des émotions ?***

La régulation émotionnelle s'apprend, par exemple par l'humour. En vous auto-critiquant, en fai-

sant preuve d'auto-dérision, vous vous permettez de prendre du recul et mieux gérer vos émotions. Nous n'avons pas tous les mêmes stratégies de régulation : essayer de supprimer l'émotion, nous distraire, réévaluer la situation, etc.

***Que dit la science sur le fait de « digérer » une émotion ?***

« Digérer une émotion » est une métaphore. Cela peut prendre du temps. Les chercheurs étudient notamment l'influence du sommeil sur la capacité de régulation émotionnelle.

***Qu'en est-il du concept d'intelligence émotionnelle (IE) ?***

C'est un concept étudié scientifiquement qui a connu beaucoup de succès depuis la parution du livre de Daniel Goleman<sup>2</sup>. Venu de la psychologie des ressources humaines, ce concept atteint maintenant le monde de la psychologie de l'émotion. Les chercheurs ont dressé une liste de compétences émotionnelles qui nous permettraient d'être plus adaptés à notre vie sociale, émotionnelle, même profession-

nelle. La première compétence de l'IE est de reconnaître et nommer les émotions. Des études sont faites notamment aux USA sur l'effet de cet apprentissage sur les petits enfants. Il semblerait que l'effet soit positif sur les compétences académiques. En bref, si vous savez ce que vous ressentez, vous pouvez mieux réguler vos émotions ce qui est un atout à l'âge adulte. De plus, susciter dès le plus jeune âge les émotions épistémiques comme l'intérêt, permettrait d'améliorer l'apprentissage. L'intelligence émotionnelle serait ainsi une compétence importante dans le cadre de l'école. La capacité d'attendre pour obtenir plus tard un bien supérieur à celui obtenu immédiatement serait aussi une des formes de l'intelligence émotionnelle en ce qu'elle constitue l'inverse de l'impulsivité. Il s'agit d'être capable de se représenter correctement le futur et de s'y projeter à l'aide d'une stratégie de motivation.

***Cette stratégie de motivation qui demande une faculté de projection dans le futur n'est pas forcée-***

2. L'intelligence émotionnelle, Daniel Goleman, Poche, 2003

3. Cf. rubrique A lire page 9



**ment évidente pour les jeunes dont le cerveau est encore en construction jusqu'à 25 ans...**

C'est vrai. La stratégie de régulation émotionnelle que les jeunes utilisent parfois est la distraction. Vous venez de vous séparer de votre ami, vous êtes très triste, vous allez sortir et changer d'air. Vous ne faites pas de réévaluation sur le sens de cette rupture, vous allez vous distraire, penser à autre chose. Sans relever du déni, cette stratégie serait adaptée lorsque les émotions sont intenses. C'est pour cette raison que les personnes peuvent sortir et boire beaucoup d'alcool pour éviter de penser, de réévaluer.

**Est-ce aussi en lien avec le sentiment de maîtrise et celui d'impuissance? Si le sujet rejette toute responsabilité sur l'extérieur, il peut se sentir très impuissant et donc adopter des stratégies de distraction?**

Un des critères importants de l'évaluation est en effet la force du sentiment de responsabilité ou de contrôle de la situation par le sujet. Cette impuissance est aussi liée à la tendance à agir ou pas. Si vous êtes en colère et pensez que quelqu'un est responsable, vous aurez tendance à approcher et avoir des comportements actifs. Les gens auront des stratégies pour faire face à cette situation. En revanche, si vous êtes triste parce que vous perdez quelqu'un ou que vous pensez ne pas avoir de contrôle sur la situation, le sentiment d'impuissance peut être renforcé. La colère est ainsi associée avec le sentiment de se sentir capable de faire face à la situation.

**Philippe Jeammet<sup>3</sup> évoque dans son dernier livre le fait que l'impuissance amène à une réaction de destruction: quand «avoir» n'est pas forcément possible, alors «détruire» est l'option choisie car maîtrisée.**

En effet c'est une option. Nous pensons que le comportement est une conséquence de l'émotion mais pas une composante de celle-ci. Imaginons que vous êtes en colère et que vous frappez votre chef, ce comportement est une conséquence de l'émotion. Dans l'émotion, il n'y aurait que la tendance à l'action, d'approche ou d'évitement dans ce cas. En cas de peur, la tétanie est par exemple une conséquence possible de votre émotion.

**Quel est l'impact des émotions sur la santé?**

Je suis très intéressée personnellement par ce sujet de recherche puisque j'étudie comment les émotions changent notre comportement alimentaire. La clé d'une bonne santé mentale serait un mélange d'émotions positives et négatives et non un cocktail d'émotions uniquement positives comme la joie, la fierté, etc. Vous pouvez être frustré, puis joyeux, puis vous vous mettez en colère, puis vous êtes joyeux à nouveau. Toutes les émotions positives ou négatives ont une fonction, même si les émotions négatives ne sont pas forcément agréables à vivre, d'où leur nom.

**L'idéal serait d'être capable d'éprouver toutes les émotions?**

En effet, cela serait l'idéal! Quand les émotions négatives surgissent, en plus de les reconnaître, les verbaliser et les accompagner, il faut chercher leurs causes. La réévaluation est alors utile! Par exemple, vous traversez la rue et il y a un bruit qui vous surprend, vous pouvez avoir cet état de peur, mais vous pouvez aussi vous poser la question après: «pourquoi j'ai eu peur, j'ai été stupide, ce n'était pas un tram». Souvent on réalise après coup pourquoi on a eu cette émotion.

**Est-ce qu'il y a des émotions qui donneraient lieu à des problèmes de santé plus spécifiques que d'autres ou pas?**

Le stress chronique a des conséquences délétères sur la santé.

Au travail, chacun réagit différemment face à une situation: certains restent calmes tandis que d'autres vont tout de suite ressentir du stress car ils pensent qu'ils ne sont pas capables de faire face tout de suite à la situation, ce qui est lié au sentiment d'impuissance. De manière constante, cela produit un stress chronique qui peut mener au burn-out.

On peut mesurer l'impact des émotions sur la santé en mesurant par exemple les taux d'hormones ou la fréquence cardiaque. Le débat est toujours très actif entre les chercheurs pour déterminer si les réactivités physiologiques sont spécifiques à certaines émotions. On sait que la fréquence cardiaque augmente dans certaines émotions ce qui indique à quel point l'émotion est agréable ou désagréable. Elle est différente si vous êtes dans la tristesse, la colère ou la joie. Mais cela n'est pas spécifique à une émotion. Nous pensons que c'est l'évaluation qui déclenche l'émotion, ce qui n'exclut pas la rétroaction. Des études ont notamment été réalisées au niveau de l'expression, et de la rétroaction faciale. Des sujets regardaient des films drôles soit avec un stylo qui leur tiraient les lèvres pour sourire, soit avec les lèvres pincées... Le stylo activait la contraction des muscles zygomatiques qui permettent de sourire: les sujets concernés jugeaient le film plus drôle, plus agréable que ceux qui avaient les lèvres pincées. Il s'agit de l'effet de rétroaction faciale.

**Les émotions n'ont donc pas fini d'être explorées?**

Le domaine des émotions est un sujet d'étude très vaste qui intéresse de nombreux chercheurs que cela soit dans la santé, la famille ou le travail. Les différences culturelles entre les personnes apportent encore une diversité d'émotions et de stratégies de régulation selon les situations. La psychologie est une science qui n'a que 150 ans, ce qui laisse encore un grand champ de découvertes devant nous! ■



## A savoir...

### Géraldine Coppin

Ses recherches portent sur la perception des odeurs et des goûts ainsi que sur les liens entre émotions, préférences et prise alimentaire.

Née à Lille (France), Géraldine Coppin a étudié la psychologie expérimentale durant son bachelor à l'Université de Lille 3, avant de réaliser son master et sa thèse à l'Université de Genève, où elle se passionne pour les sciences affectives, en particulier en lien avec l'olfaction et la gustation. Elle a ensuite réalisé un post-doctorat de trois ans à l'Université de Yale (New Haven, Etats-Unis) et au Max Planck pour la recherche sur le métabolisme (Cologne, Allemagne) sur la flexibilité des préférences alimentaires chez des populations de poids sain et obèses. Depuis deux ans, elle travaille en tant que Maître-Assistante à l'Université de Genève où elle poursuit ses recherches sur le lien entre émotions, préférences olfactives et gustatives et consommation alimentaire.

### Le Centre Interfacultaire des Sciences Affectives (CISA),

dirigé par le Professeur David Sander, est un centre de recherche de l'Université de Genève où se regroupent différents chercheurs, internes ou externes à l'université. Premier centre de ce type au monde, le CISA s'attache à étudier des problématiques en lien avec les sciences affectives et les émotions, étonnamment laissées de côté jusqu'aux années 1990. A ce jour, de nombreuses facultés universitaires font partie du CISA. On y retrouve la faculté de Médecine, de Lettres, de Psychologie, des Sciences de l'Education, de l'Economie. Si les émotions peuvent être régulièrement perçues de manière négative dans la société, elles sont au CISA étudiées sous leur aspect bénéfique: plutôt que de les considérer comme pathologiques, envahissantes et dérangeantes, le CISA souhaite comprendre pourquoi elles existent, en quoi elles nous sont utiles au quotidien et comment elles sont impliquées dans de vastes domaines sociétaux. Tout au long de l'année, les chercheurs viennent à la rencontre du grand public, par le biais de séminaires et conférences pour partager leurs découvertes. Ils proposent d'autre part une newsletter bi-annuelle sur leur site internet.

Durant la saison 2014-2015, le CISA a collaboré avec le Théâtre du Grütli. Dans le but de promouvoir la réflexion sur les émotions et le lien intrinsèque entre art et émotions, dix chercheurs du CISA ont été invités à examiner les thématiques abordées durant cette saison sous leur regard scientifique. Distribués avant le spectacle et désormais accessibles sur le site du Grütli, les textes réalisés encourageaient les spectateurs à la réflexion et au partage de leur propres expériences. Le 21 septembre dernier, David Sander, directeur du CISA, tenait une conférence dans le cadre de la semaine de la démocratie, afin de questionner le lien entre émotion et prise de décision au niveau politique. En octobre, le Musée des Beaux-Arts du Locle, dans le canton de Neuchâtel, a également organisé une table ronde avec plusieurs chercheurs du CISA pour discuter, de manière interdisciplinaire, «le vecteur de représentation et de déclenchement des émotions» qu'est l'art. Les chercheurs du CISA sont ainsi régulièrement sollicités par les institutions culturelles et les médias pour s'exprimer sur une variété de thèmes de société en lien avec les émotions: musique, stress, morale, identité...

Il ne tient qu'à chacun d'y trouver son bonheur!

#### Sources:

<http://www.affective-sciences.org/>  
<http://www.unige.ch/cisa/index.html>  
<http://www.grutli.ch/News/view/83#.Wc3qKBO0OLI>  
<http://www.mbal.ch/exposition/grande-table-8/>  
<https://www.letemps.ch/sciences/2014/01/15/emotions-souvent-rationnelles>

**Célie GACHET**

Psychologue  
stagiaire







## Quand nos émotions nous rendent fous

Un nouveau regard  
sur  
les folies humaines

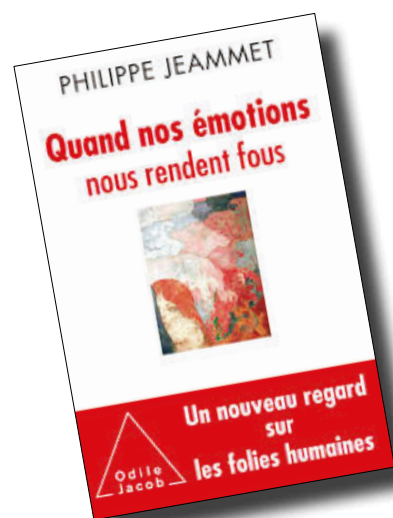
**Philippe Jeammet** est psychiatre. Il a dirigé pendant vingt ans le service de psychiatrie de l'adolescent et du jeune adulte à l'Institut Montsouris à Paris. Il est l'auteur de **Pour nos ados, soyons adultes**, ouvrage qui a connu un grand succès.

Philippe Jeammet propose de sortir de la logique binaire qui dicte ce qui est bon et mauvais, ce qui est juste et faux pour entrer dans une vision explicative dynamique où cohabitent différentes logiques «mieux articulées avec le concret, et intégrant les tensions inhérentes à la vie».

Pour l'auteur il faut revoir notre façon de concevoir l'homme et les maladies dites mentales. L'imagerie cérébrale a permis de révéler «que la folie est l'expression des dérèglements des informations reçues par le cerveau et de la gestion des émotions qui leur sont liées... Les émotions s'imposent à nous... mais notre capacité réflexive, avec le recul qu'elle permet, nous ouvre aussi la possibilité de choisir ce que l'on va en faire».

Pour Philippe Jeammet, les émotions ont des composantes autant physiques que psychiques. Elles naissent dans une dialectique entre nos sens reliés au concret et leur interprétation. L'émotion est une réponse adaptative face à ce que percevons. Nous ressentons deux émotions fondamentales : la confiance et la défiance entraînant des réponses d'ouverture ou de fermeture. Nous partageons cette dynamique avec les animaux. La réponse à l'émotion dépend beaucoup de son intensité. Une émotion forte nous contraint à une réponse rapide afin de soulager notre corps de cette tension. Cependant cette contrainte émotionnelle nous empêche la réflexion et donc du choix. Pour sortir du cercle vicieux construit sur le duo «action-réaction», Philippe Jeammet met en lumière l'importance de mieux connaître notre fonctionnement, de prendre conscience de nos dynamiques internes et d'apprendre à mettre des mots sur nos émotions. Ce dernier aspect est actuellement mis en pratique dans certaines écoles avec des effets positifs mesurables sur l'ambiance dans les classes.

Interview de l'auteur par Florence Farion dans l'émission Egosystème RTS la 1<sup>ère</sup> le samedi 1<sup>er</sup> avril 2017.



Philippe Jeammet  
Ed. Odile Jacob, 2017



**Monika DUCRET**  
Conseillère conjugale



**Véronique  
HÄRING**  
conseillère  
conjugale

## Les émotions, un chemin vers soi

Prenez quelques instants pour imaginer votre relation de couple dépourvue d'émotions ? Pas besoin de grands développements pour percevoir la part essentielle des émotions dans la relation. Elles lui donnent sa saveur, sa couleur, sa température, sa profondeur... Elles sont au cœur du lien, mais surtout, elles sont l'expression la plus intime de nous-mêmes.

Chacun développe un rapport à ses émotions, spécifique et personnel, au carrefour de sa culture, de son éducation et de son histoire : l'un aura appris à exprimer ses émotions librement, l'autre à les enfouir, un troisième évitera d'exprimer sa colère considérée comme une émotion destructrice, un quatrième aura appris à associer « tristesse » et « faiblesse », etc... Et pourtant, toutes les émotions sont dans notre nature et nous devrions pouvoir les vivre, librement et sans jugement. En effet, chacune d'elles est notre alliée, jamais là par hasard et toujours porteuse d'une information essentielle au sujet de ce qui se passe à ce moment-là en nous : l'expérience que nous sommes en train de vivre est-elle source de joie ? Nous met-elle plutôt en colère ou nous rend-elle triste ? Et pourquoi ? D'où vient-elle ? Qu'est-ce qui est touché ?... Par ce questionnement, nous pouvons remonter jusqu'à la source

de l'émotion, ou au moins nous en rapprocher, car si la plupart du temps le lien entre l'émotion et sa cause est évident, d'autres fois, particulièrement quand il est question de souffrance, le chemin est obstrué par des mécanismes de défense que nous avons mis en place pour éviter d'avoir à re-sentir la souffrance liée à un événement particulier. Il va alors falloir être perspicace pour rétablir la connexion entre la cause et l'émotion. Dans certains cas, l'aide d'un thérapeute est bienvenue ! Ce travail de « dégagement » du passage obstrué par nos mécanismes de défense consiste en une écoute profonde et bienveillante de ce qui essaie de rester hors de portée de la conscience. Tant que la connexion n'est pas retrouvée, des événements actuels peuvent déclencher des émotions, dans l'ici et maintenant, pouvant être inappropriées ou exagérées ; nous pourrions aussi nous étonner d'une absence d'émotion alors que la situation actuelle justifierait d'en éprouver. Ces « bizarreries » dans l'expression des émotions peuvent nous laisser penser que certaines d'entre elles ne s'expriment plus librement, entravées par des mécanismes de protection qui sont à l'œuvre. Donc même désharmonisée, et sans doute surtout dans ce cas-là, une émotion est toujours une occasion d'aug-

menter la clairvoyance sur nous-mêmes.

Le couple est souvent le lieu où nous déposons ce qui nous est le plus intime, y compris, pour ne pas dire « à commencer par », nos blessures les plus profondes pour qu'elles y soient réparées, nos besoins affectifs les plus inassouvis pour qu'ils soient enfin comblés, faisant, au nom de l'amour, reposer sur le/la partenaire des attentes parfois massives auxquelles il peut être difficile, voire impossible de répondre. Les déceptions s'expriment alors souvent sous forme de reproches et plus gravement de ruptures sans conscience de ce qui se joue derrière l'incompréhension et les frustrations. Néanmoins, parce que l'amour nous met en confiance et nous invite à déposer et ouvrir nos « bagages émotionnels », le couple est un contexte particulièrement privilégié pour examiner ce que nos valises renferment. La question de fond sur laquelle certains couples se déchirent c'est : qui va s'occuper de ma valise ? « Toi qui m'aimes tant et qui devrais donc tout faire pour que je ne souffre pas » ou « moi qui n'ai pas envie d'aller mettre le nez dedans par peur d'y retrouver des émotions douloureuses » ?

Je vous invite à me suivre dans le couple d'Erika et Robert... et surtout dans leurs bagages !



Depuis le départ de leurs invités, il y a une heure, Erika et Robert se disputent et les reproches fusent. Erika ne supporte plus l'attitude «m'as-tu vu» de Robert lorsqu'ils sont en société et l'accuse de ne lui laisser aucune place. En outre, ce soir, Erika estime qu'il s'est montré particulièrement charmant envers Juliette, sa meilleure amie, la complimentant sur sa tenue, son travail, ses enfants... Tout occupé à admirer Juliette, Robert n'a pas remarqué qu'elle-même avait revêtu, ce soir justement, la nouvelle robe qu'ils avaient achetée ensemble une semaine auparavant et qu'il était impatient, disait-il, de la voir porter! Robert se considérant accusé à tort a, lui aussi, des petites phrases assassines à l'égard d'Erika qui a l'art de le faire se sentir inadéquat, insuffisant. Certes, il n'a pas porté attention à sa robe,

mais pendant qu'elle se pomponnait, lui, s'affairait dans la cuisine pour préparer le repas, car il sait qu'elle déteste cuisiner. A-t-elle pris la peine de le remercier? Non! Elle ne sait lui faire que des reproches! Excédé, il s'en va prendre l'air. Chacun est bien sûr convaincu d'être malheureux «à cause de l'autre». Ou, pour le dire autrement, chacun pense que si l'autre avait tel ou tel autre comportement, il/elle serait bien plus heureux(se).

Retrouvons Erika. Si elle continue à rejeter sur Robert la cause de son malheur, elle va passer à côté de ce qui se passe en elle. Quelles informations recèlent les émotions qu'elle ressent? «Erika, que ressens-tu? Quelle émotion est là, maintenant?» Erika: «je me sens transparente, pas aimée... en colère!». «Y a-t-il autre chose encore? Erika: «je me sens trahie par Robert! Qu'est-ce qu'elle a de plus que moi cette Juliette? ... en fait je suis jalouse!». «Et quand tu juges que Robert prend toute la place,

quelle émotion est là?» Erika: «je me sens inexistante, sans intérêt... niée». «Erika, est-ce que ce que tu ressens là te rappelle d'autres situations de ta vie? Elle réfléchit: «non... en fait si... je me rends compte que quand j'étais petite c'était pareil! Ma sœur était la préférée de mes parents parce qu'elle avait de meilleures notes à l'école, elle était très jolie... d'ailleurs mon père lui disait toujours «je suis fier de toi, ma princesse!». Moi, à l'inverse d'elle, je me faisais tout le temps punir, à l'école, à la maison... je pense que je faisais des bêtises pour attirer leur attention désespérément!». Erika est émue quand sa conscience se pose sur le lien entre les émotions qui l'ont assaillie lors des événements de la soirée – perçus évidemment à travers le filtre de sa subjectivité – et son vécu d'enfant éminemment blessant. En contact maintenant avec cette blessure, elle voit tout à fait clairement sur quel «bouton» Robert a appuyé: en manifestant de l'intérêt à Juliette, et si peu à elle







ou beaucoup moins qu'elle l'attendait, il a ravivé une blessure qui n'avait jamais pu vraiment cicatriser. Une fois ce chemin retrouvé, cette connexion rétablie, certes, Erika souffre et ses mécanismes de défense habituels ne la protègent plus (par exemple, la projection consistant à mettre hors d'elle la cause de sa souffrance, c'est-à-dire sur Robert). Mais au moins, désormais, elle voit clair : ce n'est pas Robert qui la fait souffrir, mais cette vieille blessure qu'elle avait enfouie au fond de ses bagages, reléguant ce vécu à un passé sur lequel elle jugeait inutile de revenir, puisque douloureux ! En réalité, sans le réaliser, elle y revenait sans cesse puisque chaque regard que Robert posait sur une autre personne de sexe féminin, l'avait toujours profondément déstabilisée. Elle n'était sereine qu'au début de leur relation quand il n'avait d'yeux que pour elle et l'appelait «ma princesse adorée!». Maintenant qu'elle a retrouvé ce chemin vers la «petite Erika» en entendant l'émotion qui habitait cette enfant, Erika peut, plus clairement, faire la part des choses entre le passé et le présent et entendre ses besoins de reconnaissance et d'amour. «Que peux-tu t'apporter à toi-même Erika, aujourd'hui, pour te sentir bien?». Erika : «je prends conscience que je ne me suis pas octroyée plus de valeur que mes parents ne m'en donnaient. Je pense que j'ai besoin de me donner plus de considération, de valeur et de respect».

«Que se passe-t-il pour toi Robert?». Robert : «je ne sais plus quoi faire pour bien faire ! Elle exige sans arrêt toute mon attention et chaque fois que je m'intéresse à autre chose ou à quelqu'un d'autre qu'elle, elle

me fait une scène ! C'est invivable ! Après ma mère, c'est elle ! Ma mère exigeait que je reste avec elle les jours de congé, sous prétexte de l'aider car elle était fatiguée. Tout tournait autour d'elle ! Même quand je lui obéissais, elle me reprochait de ne pas en faire assez pour l'aider. En plus de devoir être à sa disposition, elle exigeait aussi que je sois le meilleur gamin du quartier : le meilleur élève, le meilleur sportif... sinon elle me disait «tu me fais honte!». «Peux-tu remonter dans le passé à la rencontre du petit garçon que tu étais et lui demander comment il se sent?» Robert : «il se sent nul... jamais à la hauteur... il est triste... et en rage quand même, car il trouve qu'elle abuse!». «Qu'aurais-tu envie de lui dire, à ce p'tit, toi l'adulte qui revient du futur?» Robert : «elle renverse les rôles ! Au lieu de s'occuper de toi, elle te pique ta place d'enfant et exige que toi, tu t'occupes d'elle. Ce n'est pas juste pour toi ! Je comprends ta colère et ton découragement!». Robert sent un grand apaisement : «quelqu'un» vient d'entendre ce petit garçon qui se sent si souvent insuffisant et impuissant à se faire entendre, sûr d'être en-dessous de tous les autres ! Sa conscience s'est posée sur la source de sa douleur.... qui n'est pas «Erika», mais sa «mère», qui, pour des raisons liées à son histoire et qu'il ne nous appartient pas de juger, n'a pas su lui donner un sentiment de sécurité et de valeur. Aujourd'hui, désormais conscient que le regard de sa mère était empreint de toute la subjectivité de cette femme, il peut reprendre à sa charge la réparation de l'estime qu'il a de lui, sans attendre d'Erika tel ou tel comportement réparateur.

Sentez-vous combien le climat a changé ? Chacun voit plus clairement le contenu de ses bagages et récupère de l'autonomie pour traiter ses blessures. Les attentes d'«enfant» que l'autre – le parent d'abord, puis le par-

tenaire, par déplacement des attentes – soit un agent de réparation des blessures, chutent. La responsabilité prise par chacun pour faire face à ses souffrances, le délivre d'une dépendance aliénante et frustrante, libère le partenaire d'une mission de réparation impossible à réaliser et allège considérablement le climat du couple.

Nos émotions sont donc de précieux «panneaux indicateurs» internes pour rejoindre le plus intime de nous-mêmes. Et si, sur ce chemin, très personnel, difficile par moments, nous sommes entourés de la présence chaleureuse, patiente et compassionnelle de notre partenaire, alors, je pense que nous pouvons parler d'amour. ■

## L'illustr' artiste de LA GAZETTE

FANNY  
BOCQUET



[www.fannyb.artblog.fr](http://www.fannyb.artblog.fr)



Illustrations.fanny bocquet



# CITATIONS

*Au commencement était l'émotion.*

*L-F. Céline*

*La joie de vivre est une  
émotion contagieuse.*

*D. Wymot*



*Que le soleil ne se couche pas  
sur votre colère.*

*St Paul, Ep. Ephésiens, 4, 26-32*

*Lorsque la mer représentait  
ma tristesse, tu m'as appris à  
nager.*

*Inconnu*



*Une vie sans émotion est une vie perdue. R. Fournier*



**Monika  
DUCRET**  
conseillère  
conjugale

## La famille, un champ émotionnel intense !

Nos émotions sont depuis notre naissance inscrites dans une dialectique entre nous et notre environnement, d'abord en cercle restreint puis s'étendant au-delà, nous nous construisons ainsi d'abord dans le regard de l'autre. Notre nature sociale s'exprime dans notre besoin d'appartenance au groupe, la famille étant le premier d'une liste que nous étoffons tout au long de notre vie. Au niveau de notre vécu émotionnel, nos choix et les imprévus de la vie sont l'occasion d'émois intenses. Donner naissance et devenir parent nous transforme ainsi en profondeur suscitant au passage moult émotions mêlant joie et peur dans un cocktail parfois explosif en raison de l'intensité de celles-ci. Lorsque l'émotion dépasse notre sentiment de pouvoir la gérer, elle nous contraint à y répondre impérativement. La réponse par le contrôle de notre environnement est ressentie comme un antidote efficace contre l'angoisse. Cependant maîtriser l'environnement du petit enfant est chose relativement aisée pour un parent, lorsque l'enfant grandit c'est un autre défi !

Le premier langage du petit enfant avec son environnement se situe dans le registre non-verbal. Le corps est à la fois émetteur (gazouillis, pleurs, cris, etc.) et récepteur (perceptions senso-

rielles). Il perçoit les émotions de ses parents et y répond en miroir. Plusieurs études attestent des facultés d'imitation du petit enfant. Dans certaines situations telles une chute sans gravité, l'enfant cherche du regard sa mère pour savoir comment y répondre, si c'est grave ou pas, s'il va pleurer ou non. Un parent angoissé, peu sûr de lui va donc transmettre quelque chose de son inquiétude à l'enfant. Ainsi, une ambiance émotionnelle où dominant les tensions et les disputes impacte le bien-être de l'enfant. Nous sommes tous reliés émotionnellement les uns aux autres, dans la joie, la tristesse, la peur, la colère et la bonne humeur.

À l'adolescence naît le besoin de s'affranchir de ses parents et d'aller conquérir le monde. La dépendance, affective et matérielle, est vécue dans un mélange paradoxal très émotionnel ; l'adolescent a encore besoin de ses parents, mais sent ce besoin le ramène à l'enfance alors qu'il veut être un grand, donc il le rejette ! S'en suit des successions de rapprochements et de mises à distance, incompréhensibles et pénibles voir insupportables pour les parents et l'entourage. Les bouleversements biologiques s'illustrent aussi par une augmentation parfois impressionnante de l'intensité émotionnelle. C'est la

période des exaltations, des passions, des absolus, des « je te déteste et je t'aime ». Comme l'a écrit Philippe Jeammet dans son ouvrage passionnant présenté dans la rubrique « A lire » : « A quinze ans on commence à se sentir soi, mais on n'est pas prêt à l'assumer ». Devant ces changements sans repères pour l'adolescent et souvent pour les parents, comment réagir ?

Du côté parental, lorsque l'aîné d'une fratrie entre dans cette nouvelle étape de vie, ils n'ont de repères que leur propre adolescence. Comment eux l'ont-ils vécue dans leur famille ? Le climat émotionnel était-il empreint de confiance et d'ouverture ou de peur et de rejet ?

Du côté adolescent dominant les mêmes émotions, c'est-à-dire la confiance qui l'ouvre aux autres, et la nouveauté ou la peur qui le conduit au retrait. Des deux côtés de l'échiquier existent des oscillations fortes entre ces deux tonalités émotionnelles qui finalement nous accompagnent toute la vie.

La peur est provoquée par le sentiment de perte de maîtrise, que l'on soit parent ou adolescent. Le contrôle et des conduites de fermeture sont alors des réponses au sentiment d'impuissance si angoissant. La colère va venir masquer la peur en nous permettant l'expression d'un trop plein. Dire nos peurs





est également plus difficile que d'exprimer la colère. Cette colère est signe d'une perte de maîtrise provoquée par des émotions trop intenses. On en veut à l'autre de nous avoir mis dans cet état-là, on le rend même responsable ! Le contrôle est donc souvent une fausse «bonne idée» ne représentant pas une solution viable et faisable. En consultation familiale, nous pouvons entendre cette phrase paradoxale qui à la fois ordonne à l'adolescent une conduite adulte, responsable et obéissante !

Travailler sur l'estime et la confiance en soi permettent de diminuer l'amplitude émotionnelle et donc le sentiment angoissant de perte de maîtrise. C'est cependant un chemin souvent difficile et jamais acquis pour toujours.

Cette dynamique exacerbée à l'adolescence existe également dans d'autres périodes de la vie familiale. Nous la ressentons tout au long de notre vie face à l'imprévisible comme la maladie, l'accident, le chômage, les séparations ou l'inéluctable tel le vieillissement et la mort. Elle est présente dans toute relation qui prend un tour passionnel. Elle génère désir de fusion ou rejet. Le paradoxe consiste à sentir que «ce dont j'ai besoin, c'est ce qui me menace!». Le mot besoin fait référence au sentiment de nécessité absolue, sans marge de manœuvre, et donc sans choix. Cette croyance d'avoir besoin induit un sentiment insupportable de dépendance affective. Des réactions d'agression et de rejet seront l'expression des tentatives de reprendre le contrôle pour faire diminuer l'intensité émotionnelle. L'émotion induite par l'autre est pour Philippe Jeammet comme le cheval de Troie. L'amplitude

peut être tellement insoutenable que la rupture devient l'expression d'une tentative de maîtrise. Cette intensité qui nous déborde et nous dépasse provoque également en nous un sentiment de ne plus nous reconnaître, de ne plus nous appartenir. Au plus fort de la crise adolescente, mettre de la distance constitue bien souvent une réponse qui soulage parents et adolescent. Par ailleurs, lorsqu'elle s'inscrit dans un projet elle redonne un sentiment de contrôle, «médicament» efficace contre l'angoisse.

Du côté adolescent, des émotions débordantes et contradictoires le forcent à agir. Il peut chercher à s'étourdir par la prise de substances, la fugue ou le repli sur soi. Ces conduites à risques obéissent à cette logique interne de tout humain. Nous sommes ainsi programmés pour réagir au déplaisir et à la douleur soit en y échappant soit en la maîtrisant. La destructivité

peut alors représenter la réponse ultime au sentiment d'impuissance et à la culpabilité de décevoir l'autre. Se couper des relations affectivement investies est donc l'expression d'une dévitalisation inquiétante. Le perfectionnisme qui se situe dans le registre du contrôle, représente une exigence démesurée pour soi-même tout aussi invalidante. Cependant, toutes crises constituent des opportunités de changement. Une multitude d'études atteste que mettre des mots sur les émotions c'est donner l'occasion de donner du sens à ce qui se passe et d'expérimenter une compréhension mutuelle. Cet espace de dialogue nous remet en lien les uns les autres pour construire ensemble des solutions. Il vient également satisfaire deux besoins fondamentaux de tout être humain, à savoir notre besoin d'appartenance au groupe (famille, etc.) et celui de nous sentir unique et respecté dans notre singularité. ■





## La médiation : un moment de rencontre avec ses émotions et celles de l'autre



**Pierre-Alain  
CORAJOD**  
*médiateur familial*

Parler d'émotion revient à parler de ce qui nous fait vibrer au plus profond de nous-mêmes et que l'on n'a pas nécessairement envie de voir ou de montrer. Il y a dans l'exposition d'une émotion une part d'intimité et de pudeur. Je ne sais pas vous, mais le fait d'être submergé par une émotion intense devant un film, un concert, la naissance d'un enfant, la rencontre avec un ami ou tout autre événement peut procurer dans la foulée des sentiments agréables (joie, surprise) et aussi désagréables (gêne, peur). Puis, avez-vous déjà essayé de nommer cette émotion qui vous traverse ? Êtes-vous plutôt heureux, satisfait, euphorique ou encore joyeux ? Ou à l'inverse êtes-vous plutôt triste, paniqué, stressé, agacé, frustré, blessé ou encore déçu ?

Il est bien souvent difficile de mettre en mots ce qui ne se dit pas mais se vit. Les larmes coulent, l'on ressent une boule au ventre ou le corps est tétanisé ; voilà des expressions du corps qu'il peut être difficile de décrypter. En ce sens, les émotions sont multiples, complexes, impalpables, parfois incompréhensibles. Leurs effets le sont tout autant. L'écrivain Antoine Audouard donne cette image : « Dans le palais des émotions, il

y a beaucoup de chambres ». J'ajouterais qu'il y a plusieurs étages et des sous-sols que l'on a tendance à oublier de peur de s'y aventurer.

### Une danse millimétrée

Et pourtant. Dans une situation de haut conflit, nous pourrions dire que le cerveau a tendance « à se déconnecter » au profit de réactions « primaires » : on agit en criant, en jurant, en tapant, d'une manière bien différente que d'habitude. Et souvent, cela fait naître des regrets par la suite. Dans un tel contexte, l'humain est parfois méconnaissable. J'entends en séance l'un dire à l'autre « je ne te reconnais pas quand tu t'énerves, tu es si doux d'habitude ». Face au danger, quelle réaction adopter ? La fuite (bien pratique pour autant que l'on court vite), la tétanie (au risque de ne pas se relever) ou la bagarre (pour autant que l'on soit costaud ou que l'on ait du répondant). Cette réaction peut ne pas être réfléchie (on le voit dans les attentats par exemple). Garder la tête froide, relève alors du miracle. Dans le domaine familial, il semblerait que les scénarii se répètent. Face à des violences domestiques, l'auteur, la victime ou le témoin rejouent les mêmes réactions. Alors, sans en arriver à de la violence, vous êtes-vous déjà observé lorsque vous n'êtes pas d'accord avec votre conjoint, votre enfant, votre collègue, votre voisin ou vos beaux-parents ? Il est fort probable que vous sachiez où et comment lancer des « piques » à l'autre. Pourquoi ? Sans doute

dans un but de le faire réagir, de vous protéger d'un danger réel ou imaginé et de lui rappeler que vous existez.

Le médiateur familial est donc un témoin privilégié de ces phénomènes. Face à lui, s'opère une danse millimétrée, comme si la scène avait été jouée de multiples fois. Les reproches et autres incompréhensions surgissent aux mêmes moments, pour les mêmes sujets, avec la même violence. Le temps semble figé et les acteurs du conflit sont épuisés par la répétition stérile des répétitions. Les enfants témoins assistent au conflit, impuissants de voir leurs parents butter comme dans une impasse sans réussir à résoudre leurs différends.

En reprenant les notes de dernières séances, j'ai tenté de relever les émotions que les parties ont nommées. En voici quelques-unes : l'inquiétude, la colère, le stress, l'incompréhension, l'angoisse, la frustration, le sentiment de trahison, la tristesse. Il y a une émotion qui est souvent difficile à nommer et qui n'apparaît que tardivement : la peur. Si la peur n'apparaît pas tout de suite, c'est sans doute qu'elle fait appel à ce qu'il y a de plus profond en nous. Reconnaissons également qu'elle est qualifiée de désagréable depuis le plus jeune âge et que l'adulte cherche à la relativiser ou l'interdire : la peur du noir, la peur d'un inconnu, la peur d'un copain, la peur de rater, de perdre quelque chose, la peur pour ses enfants, peur pour ses parents, la peur de passer pour



un faible, peur de mourir, etc.

### Quel est donc le bénéfice à l'expression de ses émotions ?

En partant du principe que ressentir des émotions est source de vie, j'aurais tendance à considérer les émotions de manière positive. Comme le souligne Géraldine Coppin que nous interviewons dans cette Gazette, chaque émotion a une fonction. Elle est donc utile pour la personne. Reste à définir en quoi elle peut être utile. Une émotion peut déclencher un acte, un agissement vital qui aura donc un impact positif ou négatif. L'émotion empêche donc l'immobilisme, elle est une source d'énergie. Il s'agit donc d'en faire quelque chose.

Les expériences tendent à montrer que, pour diminuer le niveau de violence et/ou de conflit, la verbalisation de ses émotions ou la capacité à pouvoir nommer ses ressentis serait un facteur clé. En médiation, la reformula-

tion est un outil utilisé pour permettre aux parties de s'écouter tant sur le contenu factuel que sur les émotions. En reprenant les mots de la personne, nous faisons le pari qu'il pourra mieux les affiner et les corriger si besoin. Ainsi, une personne qui exprime de la colère, pourra, en s'entendant, parler plutôt de jalousie ou de peur, par exemple.

En France, au Canada ou à Genève par exemple, des écoles offrent de plus en plus aux enfants des méthodes de résolution de conflits comme « les messages clairs » (« ce que tu m'as fait, m'a fait souffrir. J'ai besoin de te faire un message clair. etc. »), des outils de communication non-violente, la médiation par les pairs ou l'intervention de médiateurs scolaires. Les résultats sont réels, la coopération et le climat de classe s'améliorent. De nombreux ouvrages plus ou moins ludiques expliquent l'impact des émotions et donnent des outils concrets. Ils sont destinés tant aux enfants, qu'aux parents ou aux professionnels.



Derrière des processus ou des phrases types, il y a une portée pédagogique pour permettre aux enfants d'apprivoiser leurs émotions en les identifiant mieux. Le pari est qu'à l'âge adulte, les conflits soient mieux appréhendés et gérés à l'amiable : une société qui communique mieux.

### Mettre de l'énergie pour résoudre des conflits

Si réussir à mettre en mots ses émotions apaise des tensions, Mme Coppin évoque également l'impact du sommeil sur la régulation des émotions ainsi que le contact physique entre les personnes (prendre l'autre par la main ou le serrer dans ses bras). Il y a donc des petites choses qui permettraient de mieux vivre ensemble.

Enfin, nul besoin de rappeler la difficulté pour un couple de venir en médiation. Il s'agit d'une démarche couteuse en énergie et exigeante pour parler entre autre, de ce qui ne fonctionne pas dans le couple. Elle met en lumière un réel défi : être capable d'empathie ou de conciliation alors que la colère ou la volonté de mise à distance prédomine. Un paradoxe qui consiste à se rapprocher pour mieux se séparer !

La médiation autorise les émotions, mieux, elle tente de les identifier de manière fine pour les libérer. Un conflit larvé est bien souvent un conflit où l'un, l'autre ou les deux parties vivent des peurs intenses, comme de perdre quelque chose. Et bien souvent, ces peurs n'ont pas lieu d'être ou méritent d'être dites pour être décodées.

Enfin, il y a souvent en médiation un acteur que l'on ne rencontre pas : l'enfant qui assiste aux disputes. Il est de la responsabilité parentale de le protéger. Et qui sait, de lui transmettre en cadeau des outils utilisés en médiation qui lui permettront de gérer des conflits futurs. ■





## Avance au large !



**Philippe  
MATTHEY**  
prêtre

L'air vivifiant des côtes bretonnes remonte en moi à l'heure de sentir les émotions que suscite le goût de la vie en liberté. Quels que soient les lieux d'évasion que nous avons la chance de parcourir, nous faisons l'expérience qu'il nous est vital d'ouvrir nos horizons pour aller plus loin en même temps que nous allons vers nous-mêmes. Et par là d'éprouver que nous avons besoin d'espace pour exister et évoluer.

Les grandes étendues de la mer, de la montagne, du désert, ou des vastes prés de nos contrées, nous sont données pour découvrir la vraie dimension de nos vies dans un environnement qui touche à l'infini. Pas étonnant que cela soit justement dans ces lieux de la nature que le divin se manifeste le plus souvent aux humains que nous sommes. Hauts lieux de spiritualité qui donnent à nos êtres finis de communier avec l'infini. Tout simplement parce qu'on s'y sent bien !

Et c'est justement au moment où nous avons le sentiment de sortir de nous-mêmes que nous sommes le plus en accord avec nous-mêmes. Comme le mouvement de la respiration qui nous permet d'inspirer parce que nous avons expiré et réciproquement. Ce rythme de la vie qui balance de l'intériorité de nos êtres à l'extériorité de nos milieux est également le rythme de la vie de Dieu avec nous.

La foi chrétienne nous situe dans

ce mouvement « alternatif » puisqu'elle nous relie à Dieu qui est venu de son éternité pour habiter nos temps : et pourquoi ? Pour donner à notre temps la dimension de l'éternité. Dieu s'est fait homme pour que l'homme devienne Dieu comme le disent si justement les Pères de l'Eglise.

En contemplant le flux et le reflux des vagues sur le sable, je me suis laissé emmener au large de mes limites. Et c'est justement là qu'il y a place pour se laisser remplir par l'autre. C'est parce que je suis humain que le divin peut m'atteindre. Et comment Dieu peut-il m'atteindre si ce n'est par les autres qu'il me donne à aimer ? C'est par eux également que je crois qu'il me manifeste son amour à recevoir.

Oui, ce mouvement, nous le croyons, vivifie nos relations au rythme de l'amour. « Aime ton prochain comme toi même » ! Plus qu'un commandement cette parole... Elle exprime que le mouvement vers l'autre et le mouvement vers soi-même se nourrissent mutuellement l'un de l'autre et que l'un n'est pas possible sans l'autre. Nous sommes des êtres de relation parce que nous sommes reliés à nous-mêmes. Comme chrétiens, nous croyons que ce lien se reçoit de Dieu source de l'amour. C'est parce que nous sommes reliés à Lui dans l'amour premier que nous pouvons rayonner de cet amour dans nos relations humaines.

La nature elle-même nous est donnée pour éprouver cette dimension de liberté grâce à l'amour. Les images utilisées par Jésus pour nous orienter évoquent souvent l'environnement des paysages familiers : aux bergers il parle de troupeaux, aux pêcheurs il parle de poissons, aux cultivateurs il parle de

la vigne... L'idée de base est toujours la même : rassembler, unir, conduire, fructifier, sauver... A nous de traduire dans notre propre environnement ce que Dieu nous donne à vivre du lien originaire avec lui à réaliser entre nous.

Dans la Bible, la mer n'est pas encore le lieu de villégiature que nous connaissons aujourd'hui. Son étendue, la puissance de ses flots, inspirent plutôt le respect et même la crainte. On ne s'y aventure pas impunément. Avancer au large et même la traverser comporte des risques certains. Les civilisations antiques y voient pour cette raison la présence des puissances du mal et de toutes formes d'êtres maléfiques.

Ainsi lorsque Jésus nous invite à avancer au large il évoque que la vie n'est pas un long fleuve tranquille mais qu'elle nous conduit à des choix parfois cruciaux pour grandir et évoluer. Se risquer au large c'est oser la nouveauté, c'est être prêt à affronter les vents contraires, c'est évaluer la force de nos désirs. Mais il nous assure aussi de sa présence et de son attention. La mer est souvent le lieu de son appel à le suivre et donc aussi le lieu de la confiance.

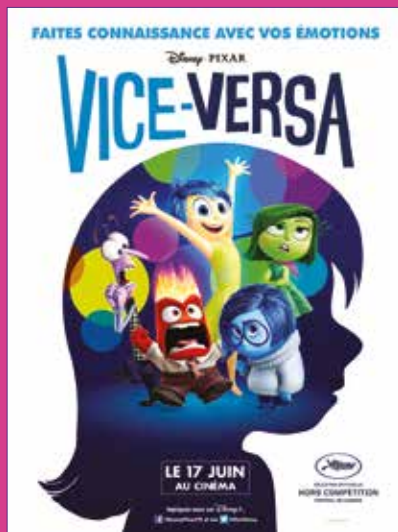
Toute rencontre, comporte à la fois le désir du plus grand et le risque de la nouveauté. L'Evangile ne nous engage à oser le choix d'aller plus loin parce que, nous dit Jésus, « le chemin, la vérité et la vie » sont ouverts devant nous pour que nous en bénéficions. Et nous sommes en bonne compagnie puisque Jésus lui-même se donne à nous comme guide : mieux, c'est lui qui est ce chemin sur lequel il nous invite à le suivre. Une condition toutefois : la confiance ! Mais la confiance, n'est-ce pas ce qui nous libère de la peur ? Alors, allons-y, en toute liberté ! ■



## Le coin des enfants

### Le Monde secret des Emojis

Film d'animation de Tony Leondis  
Sortie le 18 octobre 2017



### Vice-versa

Film d'animation de Peter Docter (2015)  
A partir de 8-10 ans

### La couleur des émotions

Livre d'Anna Llenas  
Editions Quatre Fleuves  
(2014)



### A l'école.....

Dans la ville de Trappes en France, une école primaire classée en zone d'éducation prioritaire fonde sa pédagogie sur l'empathie. Les élèves sont beaucoup plus calmes, solidaires et concentrés. Visionnez ce reportage passionnant :

[http://www.francetvinfo.fr/societe/trappes/education-l-exemple-d-une-ecole-bienveillante-a-trappes\\_2194127.html](http://www.francetvinfo.fr/societe/trappes/education-l-exemple-d-une-ecole-bienveillante-a-trappes_2194127.html)

# Couple et Famille vous propose

**Consultation conjugale**

**Consultation familiale**

**Consultation parentale**

**Médiation familiale**

**Médiation parents-ados**

Rue du Roveray 16 - 1207 GENEVE

**022.736.14.55**

sur rendez-vous

info@coupleetfamille.ch

**Vous souhaitez soutenir notre association?**

**Nous serons heureux de recevoir vos dons sur notre  
CCP 12-10967-2**

**Vous souhaitez devenir membre de notre association?**

**Cotisation annuelle:**

**Fr. 40,- par personne / Fr. 80,- pour les personnes morales et les associations**

Retrouvez tous les articles de **LA GAZETTE** sur notre site

**[www.coupleetfamille.ch](http://www.coupleetfamille.ch)**

**<http://www.facebook.com/coupleetfamille>**



**PROCHAIN  
NUMÉRO**  
juin  
2018



**Couple et Famille remercie tous ceux qui soutiennent l'association,  
que ce soit par des dons, leur amitié ou de la publicité autour d'eux.**