

## TRAVAIL SUR LES ÉMOTIONS

Les émotions sont reines aujourd'hui. Elles sont souvent considérées comme révélatrices de notre vérité la plus intime, comme riches, profondes et humaines, de sorte que tout combat contre les émotions passerait plutôt pour *réac'* : ce sont les vieux, sévères et un brin *serrés du cul*, qui les critiquent parce que, tout desséchés qu'ils sont, ils ne les supportent pas !

Mais c'est oublier que si l'émotion a été critiquée depuis l'Antiquité classique et pendant plus de 2500 ans, c'est probablement pour de bonnes raisons. Ainsi, les émotions nous pourrissent-elles aussi la vie ! Elles ne sont pas là juste pour lui donner de l'intensité et nous permettre de qualifier de « trop génial » un réel divertissant à souhait ou pour nous combler de joies affectives. Nos émotions, ce sont aussi les angoisses nocturnes qui nous collent au corps, les colères irraisonnées et les irritations quotidiennes dont nous aimerions nous débarrasser, une tristesse épaisse dont nous ne parvenons pas à nous défaire.

On pense parfois, à tort, que les émotions nous révèlent, qu'elles seraient l'expression de notre authentique nature. Une émotion ne ment pas, dit Freud. Et pourtant, si vous filmiez votre dernière colère, il se pourrait que vous en soyez gênés d'abord, en vous regardant à froid, mais surtout que vous puissiez considérer qu'elle vous a conduit « hors de vous-même » précisément. Non, ce n'est pas vous, c'est sûr ! C'est juste ce que l'émotion a fait exister en vous, à votre insu, elle vous a possédé l'espace d'un instant...

Troisième critique : les émotions sont personnelles, privées. Elles ne permettent en rien de fonder solidement un monde commun. Si vous êtes en colère, c'est que vous regardez la situation sous un certain angle – d'autres que vous n'éprouveront pas la même émotion en réaction à cette situation parce qu'ils la regarderont sous d'autres points de vue. Varier ceux-ci est un exercice typiquement rationnel. C'est ce qui peut vous aider à sortir de l'émotion quand elle est envahissante et négative mais c'est ce même mouvement qui vous permettra également de tisser un monde commun. C'est aussi pour des raisons politiques, parce qu'ils considéraient qu'une existence véritablement réussie est une existence au milieu de ses pairs et non *privée*<sup>1</sup>, que les

---

1 Nous considérons volontiers aujourd'hui que ce qui compte vraiment, c'est notre vie « privée », mais laissez raisonner en vous ce mot : privé. Pendant de nombreux siècles, il a signifié littéralement que l'existence privée était bien réellement privée au sens de *dépourvue* des dimensions essentielles à la réalisation de soi : la vie publique, la reconnaissance des autres, la recherche du bien-être collectif et pas seulement personnel, et enfin la raison et non l'émotion.

Anciens, Grecs et Romains confondus, opposaient raison et émotions et cherchaient à se déprendre de ces dernières.

Nous vous proposons ici un exercice typiquement stoïcien pour chercher à vous libérer des émotions négatives envahissantes.

### Neutraliser ses émotions négatives

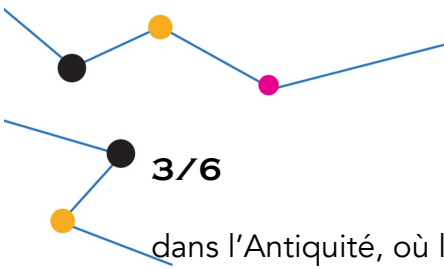
Une hypothèse forte des stoïciens est que notre émotion repose toujours sur un jugement. Par exemple, c'est parce qu'on porte un certain regard sur la mort qu'elle nous paraît triste, elle n'est pas triste en elle-même. « Ce ne sont pas les choses qui nous attristent, dit Epictète, mais la représentation (ou le jugement) que nous en avons<sup>2</sup>. » Et de fait, on pourrait dire la même chose de la colère ou de la jalousie par exemple. Sénèque souligne ainsi que, dans les faits, rien ne distingue quelqu'un qui est mort de quelqu'un qui est absent. C'est donc bien le jugement que nous ajoutons à ces faits qui nous les fait apparaître différemment : « Ce qui fait l'amertume de nos larmes, c'est qu'il n'est plus là, celui qu'on aimait tant. Mais, en soi, ce regret devrait nous sembler supportable. En effet, les absents, ou ceux qui vont l'être, tant qu'ils vivent, nous ne les pleurons pas, bien que nous soyons entièrement privés de les voir et de jouir d'eux. Le mal gît donc dans l'opinion, et nos souffrances ont pour mesure le tarif que nous leur fixons. Le remède est en notre puissance ! Regardons les morts comme absents, et ce ne sera pas nous abuser : nous les avons laissés partir, que dis-je ? envoyés devant pour les suivre<sup>3</sup>. »

L'assimilation de nos émotions à un jugement dont nous sommes responsables, à une activité de notre esprit que nous pourrions contrôler davantage, nous donne la possibilité de la libération. Ce n'est pas seulement que nos représentations peuvent asservir, mais qu'elles seules nous asservissent. Nous avons trouvé le lieu unique de l'asservissement et délimité le seul travail utile pour nous libérer : « contrôler nos représentations » (*chrèsis phantasiôn*). Travail par lequel le Sage temporise avec celles qui sont trop séduisantes ou les décompose par l'analyse afin de les dissoudre. Nous retrouvons ici le lien entre vérité et sérénité et donc une conception spirituelle de la vérité : pour que nous soyons sereins, il faut que nos représentations des choses soient exactes.

Travailler son jugement, c'est alors tout naturellement travailler à apaiser ses angoisses ou ses colères. Les stoïciens visaient l'*apatheia*, l'absence de toute passion par le travail critique sur les représentations qui sont à la source de l'émotion. Si nous sommes effectivement à une époque de valorisation de l'émotion, ces exercices doivent cependant encore trouver un sens qui ne s'impose pas de la même façon aujourd'hui que

2 Epictète, *Manuel*, 5, Paris, GF Flammarion, 1997.

3 Sénèque, *Consolation à Marcia*, chap. XIX in *Consolations*, éditions Rivage Poches, 1992.



3/6

dans l'Antiquité, où la passion était identifiée à une maladie et opposée à la saine raison.

Quel pourrait être l'intérêt d'un tel travail de neutralisation de nos émotions ?

Le fait que celles-ci peuvent nous couper de ce que les autres perçoivent de la réalité, parfois mentalement (« il est dans son monde »), parfois par des gestes fous : emporté par sa passion pour elle, un enseignant enlève l'une de ses élèves âgée de 15 ans ; un adolescent se suicide... On ne voit plus alors le réel que sous un angle, parfois très étroit.

Le fait que nous échappons à nous-mêmes dans l'émotion et que nous perdons ainsi une part parfois significative de notre puissance d'agir : nous l'avons dit, si nous filmions une de nos colères, nous serions peut-être bien gênés d'en voir les images lorsque nous ne sommes plus dans l'émotion...

Parfois aussi, nous souhaitons sortir d'une émotion persistante et douloureuse, qui nous empêche de nous consacrer à autre chose ou tout simplement de dormir, de nous détendre.

L'émotion enfin a parfois des effets de contagion qui ne sont pas souhaitables : c'est peut-être parce que je suis irrité que tout va me paraître irritant.

Travailler son jugement, c'est alors travailler à apaiser ses angoisses, ses désirs extrêmes, ses irritations ou ses colères.

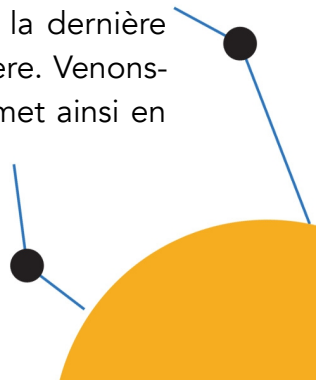
Voici l'exercice que nous vous proposons, plutôt pour un groupe cette fois, pour vous nourrir de la diversité des points de vue, mais rien n'empêche de vous y adonner seul – il faudra simplement veiller à sortir de votre propre point de vue et de votre propre ressenti pour tenter l'aventure de regarder autrement la situation génératrice d'une émotion négative, vécue comme vectrice d'une contrariété.

On tentera tout d'abord de la nommer et puis de retrouver le jugement qui serait à sa source. On distinguera ensuite les éléments descriptifs de la situation et on cherchera enfin à voir si d'autres jugements sont plus fondés parce que davantage appuyés sur ces éléments factuels précis.

Le tableau se présente en quatre étapes :

Emotion	Jugement	Description de la situation	Jugements alternatifs

Exemple : vous êtes en colère pour une annulation de rendez-vous à la dernière minute. Remplissez d'abord la colonne « émotion » : vous éprouvez de la colère. Venons-en au jugement : qu'est-ce que vous estimez au sujet de ce retard qui vous met ainsi en



colère ? Ce peut être par exemple que vous portez un jugement qui associe cette annulation tardive à un manque de respect à votre égard. Ça paraît bien légitime, sauf que... vous ne vous êtes pas assuré que le retardataire vous manque effectivement de respect !

Ce jugement n'est le plus souvent pas très solidement fondé, et il n'est pas non plus universel : mis dans une situation analogue, d'autres s'en ficheraient ou imagineraient une autre raison à cette annulation et éprouveraient donc d'autres émotions que la vôtre. Attention, il ne s'agit pas ici de vous culpabiliser en vous démontrant que vous avez tort d'éprouver ce que vous éprouvez, mais de travailler le jugement sur lequel repose votre émotion pour vous en libérer, parce qu'elle n'est pas agréable pour vous et pas toujours très fondée non plus.

Deux choses peuvent vous permettre d'apaiser votre emportement :

1° la description neutre, aussi fine que possible de la situation, qui vous met du côté de l'objectivité des représentations plutôt que de la subjectivité d'un jugement de valeur souvent prématuré (l'émotion est rapide ; les stoïciens prennent l'image d'un coureur emporté dans son élan pour parler de l'homme ému) ;

2° la variation des jugements qu'on peut porter sur cette situation factuelle peut vous aider aussi à vous décamponnez de votre jugement et de l'émotion qu'il nourrit. Si vous parvenez à voir ce que d'autres que vous verraient de la situation, vous aurez pris un peu de recul, salutaire pour vous déprendre de votre colère.

Mais il faut s'ouvrir réellement à une compréhension plus large et subtile de la situation pour espérer modifier son émotion. Ce n'est pas une recette toute faite et facile à appliquer !

### Journal « ex-time »<sup>4</sup>

Voici une deuxième piste pour sortir des affects dans lesquels nous sommes parfois noyés : le journal *extime* ou contre-journal intime.

Qu'est-ce qui compose un journal intime ? Bien davantage que des événements factuels, ce sont habituellement tous les retentissements qu'ils provoquent en nous. Les événements de notre vie amoureuse, par exemple, sont parfois si minuscules et si futiles qu'ils ne peuvent mériter d'être couchés dans notre journal intime (ou racontés à notre meilleur(e) copain/ine) que si nous y ajoutons, à coups d'exclamations et de « tu te rends compte ! », les effets monumentaux qu'ils opèrent en nous : nos blessures, nos joies, nos interprétations, nos jalousies, nos bonnes raisons, nos velléités, nos espoirs inconsidérés, etc. C'est notre vie intime luxuriante, et elle seule, qui les rend signifiants. Quand on dit

<sup>4</sup> Cette partie de la réflexion a été publiée dans *Imagine*, n° 112, novembre-décembre 2015, p. 80-81, sous l'intitulé « Confessions intimes ».

que l'amour est aveugle ou que le coeur a ses raisons que la raison ne connaît point, ce vers quoi on fait signe, c'est peut-être ces retentissements incroyables et tumultueux en nous de faits souvent tout simples et relativement banals. C'est un aveuglement suscité par l'hypertrophie systématique du moindre fait.

Le journal intime est une vieille tradition occidentale, née avec *Les Confessions* de Saint Augustin, au IV<sup>e</sup> siècle. On y cède encore aujourd'hui, même oralement en racontant aux collègues un épisode tumultueux de notre vie, sans même mesurer ce que cela révèle de notre rapport à la réalité et comment ça contribue à le façonner. Nous sommes aussi encouragés par les médias à gonfler nos expériences de vie à coups d'adverbes. Bref, nous sommes dans une société du retentissement où les faits sont moins intéressants que les infinis échos avec lesquels ils résonnent en nous.

Mais tentez donc un rapport tout autre à la narration de votre vie. Ne racontez plus votre vie avec excès et adverbes, appliquez-vous au contraire à écrire le journal des événements futiles du quotidien : « J'ai rencontré X en compagnie de Y », « Aujourd'hui, X ne m'a pas téléphoné », « J'ai appelé Y lundi, hier et aujourd'hui et il ne m'a pas rappelé », « X a accepté de partager un café avec moi à une terrasse », « Y m'a écrit un mail et n'a pas mis de mots doux à la fin de son message » etc. Qui reconnaîtrait là une histoire ? C'est précisément ça que vous vous appliquez à rendre : le prosaïque des (non)-événements de votre journée. Cherchez comment rendre les choses de la façon la plus descriptive, sèche, chronologique et dépourvue de jugement. Cherchez à être aussi *plat* que possible.

Quel pourrait bien être l'intérêt d'un tel exercice ? Mesurer combien votre vie est peu liée parfois à ce qui se passe réellement et combien de couches il vous arrive de rajouter au-dessus de la réalité factuelle – parfois pour votre propre malheur... Prenons un exemple classique et relativement banal dans un monde où le divorce et la séparation sont choses communes : vous devez par exemple faire le deuil de l'autre parce qu'il ne vous aime plus ou parce que vous venez simplement de vous disputer. Comment procédez-vous ? Classiquement, vous dramatisez la scène. Cette rupture est un drame qui se joue sur les planches d'un théâtre où vous prenez le premier rôle – vous êtes celui ou celle qui va pleurer parce qu'il ou elle est abandonné(e) – et ce rôle, vous le jouez devant vous-même, à défaut souvent de tout autre spectateur. Mais ça vous suffit visiblement, car de vous voir ainsi pleurer, vous en pleurez de plus belle. Et si vous êtes distrait un instant de votre souffrance, vous vous redites bien vite la formule cinglante qui va la relancer : « tu m'as trompée », « tu l'as fait exprès, effrontément, délibérément », « on s'était juré de s'aimer toute la vie ».

Tentez maintenant de supprimer ces phrases qui relancent vos émotions : que reste-t-il de votre drame ?

## Supprime “on m’a fait tort”, le tort sera supprimé (Marc Aurèle)

Vous l’aurez peut-être deviné, avec Marc-Aurèle, l’empereur philosophe, nous sommes toujours chez les stoïciens. Tentez l’expérience de leur emboîter le pas et de traquer le réel plutôt que les émotions qu’il génère en vous. Ne vous demandez plus : Quelle couleur ont-elles aujourd’hui, ou il y a trente secondes ? D’où viennent-elles ? De quelle drame de la petite-enfance ? De quels ratés de l’éducation ? Comment se portent-elles ? Elles vont bien ? Oui, merci. Car de telles questions ne peuvent manquer d’en faire les stars permanentes de vos petits écrans mentaux. À cette série, préférez donc celle-ci : que s’est-il passé précisément, factuellement, sans exagération mais avec nuance et rigueur ? Façon rapport de police.

Resteront toutefois quelques questions révélatrices, en friche, qui méritent d’être posées et vécues réellement avec toute leur charge interrogative : Pourquoi prenons-nous souvent le pli paradoxal d’entretenir nos chagrins ? Aimons-nous fuir le prosaïque de la réalité ? Avons-nous peur de la platitude ? Pourquoi ? De quelles fictions avons-nous besoin pour rendre la réalité tenable ? La réalité ne serait-elle pas suffisamment distrayante ? Le réel devrait-il d’ailleurs être distrayant ?

### Poursuivre par une lecture ?

Roland Barthes, *Fragments d’un discours amoureux*, Seuil, « Tel Quel », 1977. Disponible aussi en audiolib dans une lecture de Fabrice Luchini.

Épictète, *Le Manuel*, avec l’introduction de Laurent Jaffro, GF Flammarion, 1997.

Marc-Aurèle, *Pensées pour moi-même*, GF Flammarion, 1992.

Sénèque, *Sur la colère*, consultable en ligne : <http://bcs.fltr.ucl.ac.be/SEN/ira1.html>

### Poursuivre par d’autres exercices ?

Vous pouvez consulter la page « Penser à l’envers » de PhiloCité® sur [www.philocite.eu](http://www.philocite.eu), nous y proposons chaque mois un nouvel exercice spirituel.

Si vous souhaitez d’autres pistes pour gérer vos émotions encombrantes, vous pouvez lire aussi « Souviens-toi que tu es mortel » et « Je suis un mammifère » sur cette page.

Gaëlle Jeanmart<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Avec la relecture attentive de Julien Bohet.