



## IV. DÉTERRER DES ÉNERGIES ENFOUIES : SES ÉMOTIONS

- Nous sommes tous porteurs d'un trésor le plus souvent enfoui au fond de nous : les émotions, qui, en même temps qu'elles servent à protéger la vie, nous permettent de ressentir la vie de mille et une manières. Malheureusement, ce trésor, par nécessité de nous protéger contre la souffrance, a été profondément enfoui au fond de nous. Ces émotions, nous le verrons, ont un lien étroit avec l'estime de soi.

### 1. LES EMOTIONS ONT UNE FONCTION VITALE

- **Distinguer émotions et sentiments :**
  - les **émotions** sont des réactions affectives relativement fortes, et normalement de courte durée, en réaction à un événement, et qui impliquent des réactions d'ordre physiologique.
  - Les **sentiments** sont des réactions affectives beaucoup plus durables, stables, qui peuvent persister même en l'absence de stimulation : amour, haine, bonheur, paix
- **Les émotions exprimées normalement, les émotions authentiques,** sont nécessaires à la survie. Y. A. THALMANN : « *Les émotions se manifestent dans notre corps par l'accélération des rythmes cardiaque et respiratoire. Ce faisant, elles préparent l'organisme à l'action. Elles le poussent en quelque sorte à agir. Elles ont donc également une fonction motivationnelle. (...) Les émotions nous aident à prendre soin de nos besoins.* » (Vos émotions, amies ou ennemies, p. 25)
  - Les émotions sont ce qui nous dynamise, nous donne de l'élan ; c'est l'énergie vitale nécessaire au bon fonctionnement de notre être.
  - Si je marche au bord d'un ravin et que je fais un faux pas, il est normal que j'éprouve un sentiment de peur.
  - Si quelqu'un détruit par négligence un travail que j'ai réalisé pendant plusieurs mois, il est normal que j'éprouve un sentiment de colère.
  - Lorsque mon (ma) meilleur ami me quitte après un Week-end passé ensemble, il est normal que j'éprouve un sentiment de tristesse.
  - Si je viens de réussir un examen important, je devais éprouver spontanément de la joie, du plaisir.
- **On peut classer les émotions en 4 grandes catégories : peur, colère, tristesse, joie.** Chacune de ces émotions a une fonction vitale (pour la vie)

- la **peur** nous avertit d'un danger, et nous fait nous en protéger = un voyant rouge ; elle est normalement ournée vers présent ou le futur.
- la **colère** elle permet d'affronter la menace, l'injustice, de réagir ; elle vise à réagir face à une situation d'injustice.
- La **tristesse** permet de nous adapter à une perte. Elle vise à restructurer sa vie en fonction de la perte, elle participe au processus de deuil. Elle devrait nous faire accepter peu à peu ce qui ne peut être changé. La tristesse est normalement ournée vers le passé.
- La **joie** est ce qui donne du goût à la vie, qui la rend agréable. Elle permet un mouvement d'ouverture, d'aller vers... Elle est un moteur, un élan relationnel. Elle permet de faire des choses que nous n'aurions pas le courage d'entreprendre autrement.

## 2. L'ELIMINATION EMOTIONNELLE

- **Une notion très importante, celle d'élimination émotionnelle** : Selon O. NUNGE, « *l'élimination émotionnelle est aussi importante que l'élimination physique. (...) Nous apprenons à l'enfant à ne pas uriner n'importe où mais nous ne l'empêchons pas d'uriner, car les conséquences seraient mortelles.* » (*Gérer ses émotions*, p 36-37) De même, nous devons laisser s'exprimer nos émotions, mais pas n'importe comment.
- Il y a une **loi de conservation de l'énergie** qui dit que l'énergie ne se perd pas, elle peut seulement être transformée (cf. Einstein : dans l'univers, rien ne se gagne, rien ne se perd, mais tout se transforme) Toute l'énergie liée à une émotion inexprimée ou refoulée cherche continuellement à se libérer par elle-même.

Selon l'étymologie même, les émotions doivent pouvoir être extériorisées : « *Réprimer nos émotions est nocif. Comme leur nom l'indique (émotion vient du latin ex movere, qui signifie se mouvoir hors de), celles-ci doivent pouvoir être extériorisées. L'énergie qu'elles mobilisent à l'intérieur de notre corps doit être dépensée. Mais décharger sans réserve nos émotions n'est pas recommandé non plus. (...) Les émotions exprimées sans retenue sont souvent violentes et blessantes pour les autres.* » (Y.-A. THALMANN, *Vos émotions*, p. 61)

## 3. LES EMOTIONS TRAFIQUES

- Malheureusement, si par l'éducation, par des circonstances de la vie, ces émotions n'ont pas eu le droit d'être, nous avons appris à les exprimer d'une autre façon, d'une façon qui est tolérée ; on parle alors d'émotions trafiquées. Souvent, **nous substituons une émotion (inacceptable) à une autre (plus acceptable)**. Ceci est néfaste aussi bien pour nous-mêmes que pour notre entourage. OLIVIER NUNGE : « *Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime. Tout ce qui est imprimé cherche à s'exprimer* » (*Gérer ses émotions*, p. 36)
- Lorsque nous sommes enfants, nous subissons un véritable dressage à l'émotion. Nous avons appris les émotions permises ou non.
- **La peur : peur qui devrait être présente et qui ne l'est plus** Un garçon qui est éduqué dans une famille où la peur n'a pas le droit d'être, parce qu'un garçon, ça n'a pas peur, en arrivera à être un imprudent, par exemple dans des pratiques sportives en haute montagne, en motocyclette ou au volant.

**Peur qui n'a pas sa raison d'être** : anxiété, phobies, cf. plus loin

- Lorsque la **colère** n'a pas le droit de s'exprimer, elle devient de la tristesse, angoisse, anxiété, culpabilité (colère retournée contre soi), dépression. Exemple : si étant petit, lorsque l'on me refusait quelque chose, je me mettais en colère, ma mère réagissait en me rabrouant, alors que si j'étais triste à en fendre l'âme, elle répondait à mon attente, je peux aujourd'hui réagir par la tristesse plutôt que par la colère, substituant une émotion à une autre. Ou inversement :
- **La tristesse** peut être trafiquée en **colère** : je peux avoir appris, par la colère, à faire revenir l'objet perdu : exemple de l'enfant qui crie, se met en colère... Aujourd'hui encore, lorsque je subis une perte, je peux réagir par la colère au lieu de la tristesse, croyant ainsi pouvoir faire revenir l'objet perdu. L'anxiété, qui est un blocage dans la peur, est souvent la défense contre la colère, si l'on m'a appris à ne pas laisser s'exprimer celle-ci.
- A la **joie** peut se substituer la **culpabilité**, **l'angoisse** : L'enfant à qui, lors d'une réussite, les parents disaient : «*Quoi, tu as seulement 5 ! Tu aurais pu faire mieux, ton frère a fait mieux que toi*» Celui à qui l'on faisait toujours remarquer le manque, le vase à moitié vide, celui qui ne recevait jamais une parole d'encouragement ou de valorisation, n'arrivera plus à se réjouir de ses succès. Au contraire, ces succès deviendront source de peur, d'angoisse, de culpabilité.
- Les **émotions normales**, une fois la situation qui les provoque passée, **disparaissent normalement**. Si elles ne disparaissent pas, si nous nous bloquons dans une émotion, c'est soit qu'elle en cache une autre, autrement dit qu'il s'agit d'une émotion dysfonctionnelle. (cf. Nunge, *Gérer ses émotions*, p. 88) Ainsi, il se peut que je n'arrive plus à sortir de la tristesse après une grave injustice, car je ne m'autorise pas à éprouver de la colère contre son auteur. La caractéristique des émotions trafiquées ou refoulées : on n'en sort pas...

#### 4. LES ÉMOTIONS REFOULÉES

- Les émotions peuvent être trafiquées, mais aussi, lorsque la souffrance qu'elles occasionnent est trop forte, elles peuvent être refoulées, c'est à dire évacuées du champ de la conscience.
- OLIVER NUNGE : « *Depuis notre enfance, nous nous cuirassons contre les souffrances ou les blessures que nous avons vécues dans notre environnement familial. Aujourd'hui, chaque fois que nous craignons de recevoir une blessure émotionnelle, tel une huître, nous nous retirons dans notre coquille, nous dressons une véritable carapace pour empêcher "l'ennemi" de passer. Le problème, c'est que même l'ami ne peut plus nous y rejoindre. Cette coupure avec les autres entraîne une coupure avec nous-mêmes et avec la vie, ce qui génère beaucoup de souffrances.* » (*Gérer ses émotions*, p. 9)
- Ce refoulement, s'il protège de la souffrance, anesthésie toute capacité à ressentir quoi que ce soit. Occasionnellement, certaines émotions douloureuses surgissent des profondeurs du cœur et font irruption dans le présent d'une manière violente : cela se manifeste comme un volcan, un envahissement d'émotion fortes, non contrôlables, disproportionnés par rapport à la situation présente.
- ELIE WIESEL : « *Lorsqu'un individu réprime ou refoule certaines choses, alors celles-ci reviennent plus tard avec une violence extrême [et destructrice] (...) C'est même pour cette raison-là, thérapeutique si j'ose dire, qui faut se ressouvenir* » et ressentir (*Le Mal*, p. 199. Cité in Lytta Basset, *Le pouvoir de pardonner*, p. 253)

- **Laisser tomber nos défenses et retrouver l'enfant blessé en soi permet d'entrer en contact avec nos anciennes émotions refoulées.**

## A. LA COLÈRE DYSFUNCTIONNELLE

- La colère est une émotion vitale, mais seulement lorsqu'elle est réellement rattachée à un événement présent. Lorsqu'elle est de fait rattachée à un événement ancien, lorsqu'il s'agit d'une colère ancienne refoulée qui ressurgit sur une cible présente, c'est alors une colère dysfonctionnelle.

**Quelqu'un qui est coléreux** en permanence est quelqu'un qui n'a reçu l'amour inconditionnel dont il avait besoin en tant qu'enfant, qui n'a pas pu être ce qu'il était réellement. Quelqu'un qui a subi la violence, physique ou morale (silence, absence de regard, absence de gestes d'affection, dévalorisation). Quelqu'un dont les émotions ont été réprimées.

**En ne lui permettant pas d'être ce qu'il était profondément, les parents tuent le moi profond de l'enfant.** Il en résulte une immense colère de la part de l'enfant, car la colère a précisément pour fonction de préserver la vie. Comme cette colère ne peut s'exprimer contre les parents, elle va s'exprimer de manière dysfonctionnelle, de manière déviée, en s'orientant vers des objets de substitution ou « **objets symboles** ».

**Celui qui a des accès de colère quotidiens**, irraisonnés, disproportionnés, est très probablement victime d'un passé qui se rejoue dans le présent. Il s'agit de colères symboles qui se reportent sur l'épouse, les enfants, les collègues de travail, les frères et sœurs de la communauté.

- **La colère refoulée est cause de dépression** : P. MEIER : « *Toutes les dépressions n'ont pas la même cause, bien que dans la grande majorité des cas on trouve, à la base, de la colère refoulée et retournée contre soi-même.* » (*La dépression*, p. 161)
- **La colère est fortement liée à la honte**, au sentiment de ne compter pour rien, d'être moins que rien, de ne pas exister ; au sentiment qu'on se moque de nous. Quelqu'un qui est fréquemment en colère est quelqu'un qui a éprouvé et qui éprouve encore beaucoup de honte (le plus souvent masquée). Quelqu'un dont l'estime de soi a été atteinte.
- **Par exemple**, une personne qui, lorsqu'elle est critiquée, interrompue, pas prise au sérieux, réagit par de violentes colères, est probablement quelqu'un qui ne comptait pas vraiment pour ses parents, qui avait le sentiment de ne pas exister, et qui a alors rentré sa colère. Cette colère se dirige aujourd'hui contre des cibles de substitution. Le problème de la colère, comme des autres émotions de base, c'est que, lorsqu'elle n'est pas connectée à son objet réel initial, va se reporter sur des cibles de substitution présentes, et ces cibles deviennent en quelque sorte les boucs émissaires de mes problèmes passés.
- **Par exemple**, si je suis ennuyé et irrité parce qu'on me rend la machine que j'avais fait réparer dans le même état que lorsque je l'avais donnée, j'ai une réaction normale. Si je réagis par une forte colère, avec une envie de tout casser, en ayant le sentiment de ne pas être pris au sérieux, de ne compter pour rien, je réactive probablement dans le présent mes colères rentrées face à mes parents pour qui je n'existais pas vraiment, qui ne prenaient pas au sérieux.
- **Cela peut être** que je me mets en colère chaque fois qu'on me fait attendre, si peu que ce soit. Ne suis-je pas justement l'enfant que ses parents ont toujours fait attendre, qui passait toujours après d'autres choses plus importantes ? Plus tard,



dans la vie, tout ce qui me rappelle ce peu d'attention de mes parents peut déclencher une colère largement hors de proportion avec le motif apparent.

## B. LA PEUR DYSFUNCTIONNELLE

- Une peur est normalement tournée vers le futur, pour nous prévenir d'un danger. Lorsqu'elle est rattachée à un événement passé, c'est une peur dysfonctionnelle. Elle devient alors anxiété, angoisse, phobie, ou contre-phobie, dépression.

V. JANOV : « Une peur actuelle, persistante, mais apparemment irrationnelle, est en général une manifestation d'une peur plus ancienne et souvent plus profonde. C'est une peur de **ce temps-là**, et non de maintenant. » (*Le cri primal*, p. 404) La vraie peur est la peur primale, originelle, la plus profonde.

- V. JANOV : « L'anxiété est la peur que l'on ressent mais que l'on n'identifie pas exactement. » (*Le cri primal*, p. 51) Elle semble porter sur un objet présent, mais celui-ci n'est que le réactivateur d'une peur passée qui n'est pas consciente. La réaction face au vide en montagne, face à un danger réel c'est la peur. La peur permanente de la possibilité de perdre son emploi, c'est de l'anxiété.
- SELON V. JANOV, l'anxiété, la peur dysfonctionnelle « est toujours fondée sur la peur de ne pas être aimé. » (Ibidem) A l'origine, il y avait la peur de ne pas être aimé par ses parents, de perdre leur affection. Pour ne pas perdre cet amour, l'enfant essaie d'être ce qu'ils veulent, ce qu'ils attendent de lui. Il se construit ainsi une personnalité, un faux moi, qui masque sa vraie identité. Par la suite, tout ce qui semblera remettre en cause ce faux moi, et qui signifierait qu'il risque de perdre l'amour de ses proches, provoquera de l'anxiété. L'anxiété est la peur de ne pas être ce que mes parents attendaient de moi, ce que mon entourage attend de moi. **L'anxiété est toujours fondée sur la peur de ne pas être aimé.**
- La peur ancienne, lorsqu'elle n'est pas identifiée comme telle, **va se porter sur des objets présents qui symbolisent la peur réelle.** Ainsi, la personne qui a eu le sentiment d'être écrasé par ses parents pourra avoir peur d'être enfermé dans des espaces restreints, par exemple dans un ascenseur. Celui qui s'est senti négligé et abandonné par ses parents pourra avoir peur d'être seul, ou peur des vastes étendues où il pourrait s'égarer et se sentir perdu. (cf. JANOV, *Le cri primal*, p. 405) Celui qui a été étouffé par ses parents, qui se sentait comme pris dans les mailles d'un filet, pourra avoir peur des araignées.
- Aussi bien dans la peur que la colère dysfonctionnelles, **j'essaie à travers une réaction présente de satisfaire un besoin passé.**

## 5. L'EXPÉRIENCE FAITE PAR SOLOMON SUR LES CHIENS

- R.-L. SOLOMON a fait une expérience avec des chiens qui illustre la notion de choc pendant la petite enfance. On a mis des chiens dans des cages où ils pouvaient s'échapper, et on leur a envoyé des décharges électriques. Les premiers chiens n'avaient pas de harnais et apprenaient très vite à sauter par dessus les barreaux de la cage pour s'échapper. Les seconds étaient maintenus par un harnais, et ne pouvaient pas s'échapper. Ce qui est étonnant dans ce deuxième cas, c'est que les chiens, même quand par la suite on leur ôtait le harnais, ne cherchaient pas à s'échapper.
- V. JANOV commente cette expérience : « A bien des égards, le jeune enfant est mis dans le harnais d'une situation traumatisante à laquelle il ne peut échapper et dans laquelle il est aussi impuissant que ces chiens attachés. » (*Le cri primal*, p. 57) Par la

suite, en étant plus âgé, il continuera à avoir les mêmes réactions, comme s'il avait toujours ce harnais (le harnais des émotions anciennes refoulées, le harnais qui l'empêche d'être lui-même.)

- Certains psychothérapeutes ont appelé ce type de comportement **syndrome d'impuissance acquise** : ce qui nous enferme (nos éducateurs) n'est plus là ; néanmoins, nous continuons à avoir le même comportement que si nous étions enfermés.

## 6. CONCLUSION : NOUS RÉAPPROPRIER NOS ÉMOTIONS FONDAMENTALES

- Pour retrouver ces énergies vitales, pour laisser tomber ce harnais que de fait nous ne portons plus, nous sommes appelés à nous réapproprier nos émotions refoulées ou trafiquées. D'une part, en apprenant à les ressentir et à les nommer. D'autre part en essayant de repérer ce qui est la cause de refoulement ou de « trafiquage » d'émotions.
- Tant que mes émotions ne sont pas rapportées à leur vraie cause, en général passées, elles vont se reporter sur des objets de substitution présents, des personnes de substitution, des « objets symbole ».

*Michel Maret,  
Communauté du  
Cénacle au Pré-de-  
Sauges*