

Alain Finkel

**Manuel
d'analyse
cognitive
des émotions**

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique

s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du

droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2022

11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff

ISBN 978-2-10-083436-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

<i>Préface</i>	7
<i>Avant-propos</i>	9
<i>Introduction</i>	11
1. L'analyse cognitive.....	13
2. Les émotions et les croyances	14
3. L'analyse cognitive des émotions et la grille FERA	15
CHAPITRE 1 – LA SCÈNE DE L'ANNIVERSAIRE	19
1. La grille FERA de l'anniversaire.....	21
2. Décrire les faits	23
3. Les émotions.....	26
4. Les raisons de l'émotion.....	26
5. Les actions.....	28
CHAPITRE 2 – SOSI : PARLER VRAI, PARLER FAITS	31
1. De l'intérêt d'être factuel	33
2. Les particules élémentaires de la subjectivité.....	35
3. Les catégories d'intérieur et d'extérieur.....	38
4. Le langage des faits.....	41
5. Les faits sont-ils vrais?.....	46
6. Penser SOSI, pensée sage	53
7. Distinguer SOSI et non-SOSI, c'est compliqué!.....	58
CHAPITRE 3 – EGO : PLUS VRAI QUE VRAI	63
1. Les limites de SOSI.....	65
2. La syntaxe du langage EGO	68
3. Quels usages de SOSI et EGO?.....	72
CHAPITRE 4 – L'ANALYSE COGNITIVE DES INTERPRÉTATIONS	77
1. Un zeste de grammaire	80
2. La construction des interprétations.....	86
3. Construire du complexe à partir du simple.....	97

4. Savoirs, croyances et jugements	98
5. L'analyse cognitive non verbale.....	102
6. Le palpitant de Dominique, scène 1.....	103
CHAPITRE 5 – DÉCRIRE LES FAITS.....	109
1. Le contexte.....	111
2. Les faits extérieurs.....	111
3. Les faits intérieurs.....	113
CHAPITRE 6 – IDENTIFIER LES ÉMOTIONS.....	117
1. Sensations, plaisir, émotions et sentiments.....	119
2. Les émotions primaires.....	126
3. À la recherche d'une théorie des émotions.....	128
4. La théorie des cinq composants de l'émotion.....	129
5. Remplir la case « Émotions ».....	131
CHAPITRE 7 – LES RAISONS DE L'ÉMOTION.....	135
1. « Vous ne pouvez pas avoir mal ».....	137
2. Les fonctions des émotions.....	139
3. Les besoins et les territoires.....	141
4. S'accepter inconditionnellement.....	148
5. Les raisons de la colère et de la peur.....	149
6. Les raisons de la joie et de la tristesse.....	154
7. Quand arrêter la grille FERA?.....	157
8. Courir, se cacher, se battre.....	158
CHAPITRE 8 – L'IMAGERIE MENTALE ET LE PSYCHODRAME.....	161
1. L'imagerie mentale.....	163
2. Le psychodrame.....	166
CHAPITRE 9 – L'ESPRIT, UN HYPER-THERMOSTAT.....	169
1. L'esprit: un thermostat.....	171
2. L'esprit: un système de traitement de l'information.....	173
3. Le système de traitement de l'information émotionnelle.....	176
4. Bernardette et la musique.....	177

CHAPITRE 10 – DEUX LOIS DE L’ESPRIT	179
1. Le modèle de l’esprit de l’analyse cognitive.....	181
2. L’attention.....	183
3. La première loi de l’esprit : l’exclusion mutuelle.....	188
4. La deuxième loi de l’esprit : les modifications.....	197
5. Utiliser les lois de l’esprit pour stopper une insomnie.....	203
6. Diminuer la douleur.....	205
7. Modifier les croyances?.....	207
8. Le palpitant de Dominique, scène 2.....	212
 CHAPITRE 11 – LES ACTIONS INTÉRIEURES ET EXTÉRIEURES	 215
1. Réparer une agression.....	217
2. Analyser le passé.....	222
3. Revivre au présent.....	224
 CHAPITRE 12 – LA VÉRIFICATION DE LA GRILLE FERA	 231
1. Les faits sont-ils bien décrits?.....	233
2. L’émotion est-elle bien identifiée?.....	234
3. Les territoires sont-ils bien à vous?.....	234
4. Êtes-vous satisfait de votre comportement dans la scène?.....	235
5. Actions intérieures.....	236
6. Actions extérieures : vous reste-t-il quelque chose à faire?.....	237
 CHAPITRE 13 – ANALYSE DE SCÈNES	 239
1. Le secret divulgué par Kevin.....	241
2. L’élève et le café du matin.....	242
3. Léonard : seul en Angleterre.....	245
4. Caroline interrompue.....	247
5. Julie et la machine à un million.....	248
6. Franck : le RER Châtelet.....	250
7. Olaf : le RER Châtelet.....	252
8. Les doutes de Sophie.....	254
9. Juliette et son chef.....	256
10. Benjamin : mon père m’agace.....	258
11. La blague pas drôle.....	261
12. Les colères tuées de Géraldine.....	263
13. Le brevet secret.....	270

CHAPITRE 14 – AUGMENTER L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE	273
1. Qu'est-ce l'intelligence émotionnelle ?.....	275
2. Développer les compétences émotionnelles, c'est possible !.....	276
3. Les étapes de la grille FERA.....	277
CHAPITRE 15 – AUTRES APPROCHES PSYCHOLOGIQUES	281
1. Korzybski : la sémantique générale et les interprétations.....	283
2. Ellis et Beck : l'analyse des interprétations dans les TCC.....	286
3. Perls et la Gestalt-thérapie	289
4. L'hypnose d'Erickson et de Becchio.....	292
5. Bandler et Grinder : le méta-modèle de la PNL.....	292
6. Rosenberg : la CNV, les faits et les interprétations.....	294
7. Greenberg, la thérapie centrée sur les émotions.....	295
CHAPITRE 16 – MODE D'EMPLOI ET PERSPECTIVES	297
1. Mode d'emploi de la grille FERA	299
2. Perspectives.....	303
3. La grille FERA complète.....	304
<i>Références bibliographiques</i>	307
<i>Remerciements</i>	313
<i>Index</i>	315

Préface

Lecteurs qui vous engagez dans la lecture de ce livre, prenez votre temps pour le découvrir. Cet ouvrage se déguste et se mérite par une lecture appliquée et régulière.

L'auteur, Alain Finkel, nous offre une nouvelle méthode, l'Analyse Cognitive des Emotions, qui s'appuie sur de nombreuses recherches scientifiques. Il accompagne la description de sa méthode d'une moisson d'informations historiques, philosophiques et neuroscientifiques, de remarques personnelles et de nombreux cas d'étude.

Scientifique de haut niveau, professeur de sciences cognitives et d'informatique à l'École Normale Supérieure Paris-Saclay, il expose une méthode novatrice, originale et personnelle qu'il enseigne depuis de nombreuses années et expérimente sur des milliers de personnes.

Vous découvrirez au fil des pages un outil d'analyse qui facilite la compréhension des émotions et permet de modifier les représentations « négatives ». Personnellement, j'ai découvert la grille FERA (Fait, Émotion, Raison, Action) et les langages SOSI (Subjectif Objectif et Sans Interprétation) et EGO qui offrent des grilles de lecture des émotions et des comportements, surprenantes par leur bon sens, leur intelligence et leur simplicité d'application clinique.

La lecture de l'ouvrage, associée à la pratique des exercices qui y sont exposés, permet d'acquérir la méthode et donne la possibilité de l'appliquer chez les personnes qui sont à la recherche d'un changement simple et sans douleur.

Depuis un demi-siècle, j'étudie les nombreuses techniques et méthodes mises au service de l'individu souffrant, dans le champ de la psychothérapie et je suis agréablement surpris et enchanté par la lecture enrichissante de cet ouvrage. Ce document fera date dans l'histoire des sciences cognitives et il est un élément précurseur de la quatrième vague de psychothérapies qui vient de naître à l'aube de ce XXI^e siècle.

Bravo et merci Alain Finkel pour ce cadeau aux thérapeutes et aux non-thérapeutes, qui constitue un instrument efficace pour chasser l'inconfort

qui accompagne un nombre important de patients et leur permettra de reprendre une marche assurée, dynamique et joyeuse sur le beau chemin de la Vie.

Dr Jean Becchio
Directeur DIU Techniques d'activation de Conscience
Université Paris-Saclay

Avant-propos

« L'émotion est la voie royale vers la cognition. »

Depuis 1980, les émotions sont devenues un sujet grand public. Les livres sur le sujet sont nombreux : on trouve des traités universitaires, des livres écrits par des spécialistes dans un langage compréhensible par des non-spécialistes, des livres de recettes et même des livres poétiques (Desjardins, 1999). Citons-en quelques-uns :

- Le *Traité de psychologie des émotions* (Sander et Scherer, 2014) s'adresse à un public d'étudiants de master, de doctorants et de chercheurs universitaires ; la bibliographie fait plus de cinquante pages et c'est une mine d'informations.
- Le livre de Leslie Greenberg (2019) décrit une méthode thérapeutique, la thérapie centrée sur les émotions (TCE), qui s'adresse plutôt à des thérapeutes ; il contient de nombreuses références d'articles scientifiques validant des procédures similaires à celles décrites dans ce Manuel.
- Les excellents livres grand public sur les émotions : un des premiers, celui de Daniel Goleman (1999), suivi de beaucoup d'autres (Lelord, André, 2001 ; Damasio, 1995, 1999, 2003 ; Rosenberg, 1999 ; d'Ansembourg, 2001 ; Aimelet-Périssol et Massot, 2015) et le dernier livre de Jean Cottraux (2021) qui propose un programme d'autogestion des émotions négatives, complémentaire de notre méthode FERA.

Dans ce cas, pourquoi un nouveau livre sur les émotions ?

Mon objectif est de vous présenter l'analyse cognitive des émotions (ACE) qui est une méthode pour *analyser* et *comprendre* les émotions puis éventuellement *modifier* les représentations « négatives » d'une scène émotionnelle :

- L'ACE *analyse* le récit d'une scène émotionnelle, catégorisée selon la grille d'analyse FERA (Faits, Émotions, Raisons, Actions), pour en extraire les faits, les interprétations, les émotions qui sont apparues, pour comprendre les raisons qui ont causé ces émotions puis envisager les actions qui ont été, qui auraient pu ou qui pourraient être mises en œuvre suite à ces émotions.
- L'ACE *modifie* la représentation d'une scène émotionnelle mal vécue (sans plaisir, inconfortable ou même douloureuse et insupportable) et mal

digérée en la revivant *autrement* et en trouvant l'action juste à effectuer qui est restée en suspens. Après familiarisation et intégration de l'analyse selon la grille FERA, il est possible de l'utiliser en temps réel pour traiter une scène émotionnelle.

L'outil de l'ACE que je présente ici est l'analyse des faits et interprétations, des émotions et leurs raisons et des actions, selon la grille FERA. La grille FERA peut être utilisée par tout un chacun pour lui-même, pour d'autres et par des thérapeutes.

L'ACE est une méthode originale, simple et pratique :

- *Une méthode originale*, car elle est basée sur de nouveaux modèles tout en étant compatible avec la psychologie scientifique. La méthode d'analyse cognitive émotionnelle selon la grille FERA est présentée de façon complète *pour la première fois*, après de nombreuses années d'enseignement et de pratiques professionnelles.
- *Une méthode simple* car elle est compréhensible et applicable par tous. Le texte est écrit dans un langage simple et non technique. Elle s'adresse aux particuliers *et* aux thérapeutes.
- *Une méthode pratique* car la lecture attentive de ce Manuel, couplée aux exercices proposés, permettra d'acquérir les bases pratiques de la méthode pour une utilisation personnelle et professionnelle.

L'ACE et la grille FERA constituent une méthode qui permet de devenir de plus en plus réaliste (sur soi-même et sur les autres), de réguler les émotions (les siennes et celles des autres) et donc d'accroître la santé psychologique. Cette méthode peut être utilisée par chacun, seul en autonomie, pour résoudre les problèmes habituels de la vie professionnelle et privée : citons, pour diminuer la peur des examens, pour aider les enfants à vivre leurs émotions et les parents à faire face, pour diminuer le stress provoqué par la pandémie Covid, pour atténuer l'effet d'une scène douloureuse et même pour accompagner un deuil. La compréhension de l'ensemble du livre est souhaitable avant d'utiliser la méthode FERA pour retraiter des émotions fortes ou douloureuses.

La plupart des scènes de ce Manuel ont été proposées par des étudiants, collègues, clients ou amis ayant participé à mes formations à l'analyse cognitive des émotions. Je les en remercie.



Introduction



Sommaire

1. L'analyse cognitive.....	13
2. Les émotions et les croyances	14
3. L'analyse cognitive des émotions et la grille FERA.....	15

« Je déteste tout ce qui ne fait qu'accroître mes connaissances sans augmenter mon aptitude à agir ou inspirer directement mes actions. »
Johann Wolfgang VON GOETHE

Objectif

Vous présenter ce livre en quelques pages et vous donner envie de le lire.

1. L'analyse cognitive

L'expression « analyse cognitive » désigne un ensemble de quatre théories, méthodes et techniques, formant un tout (Finkel, 2017) : un modèle de l'esprit, une théorie des faits et des interprétations, des techniques de questionnements et des méthodes de changements psychologiques. En particulier, l'analyse cognitive permet d'explicitier les représentations mentales (Arnoux et Finkel, 2010), de préciser le vécu phénoménologique (Rabeyron et Finkel, 2020), d'analyser la manière dont on prend des décisions et plus généralement la structure des stratégies cognitives¹, d'analyser et de comprendre les émotions et de modifier les représentations insatisfaisantes de scènes émotionnelles.

L'analyse cognitive catégorise les objets du monde en trois types de base : sensoriel, émotionnel et verbal (ou symbolique). Elle distingue aussi la perception d'objets extérieurs de l'évocation d'objets intérieurs. Enfin elle utilise une troisième catégorisation : soi – autres – monde. « Soi » réfère à des énoncés parlant du sujet (« je peux le faire » ou « j'ai faim »), « autres » à des énoncés comme : « Il a parlé à haute voix » ou « les Martiens sont loin » ; enfin les énoncés comme : « La vie est excitante » ou « Le monde est dangereux » réfèrent à des énoncés sur le monde en général qui ne portent pas sur un sujet ou sur des sujets.

Nous considérons aussi que l'esprit opère comme une boucle sans fin qui traite les informations d'origine intérieure et extérieure dans le but de satisfaire ses besoins (donc de survivre et de vivre confortablement).

1. L'analyse cognitive fera l'objet d'un autre livre.

Ce genre de catégorisations des types d'objets du monde arrivant à la conscience est présent chez la plupart des philosophes (Aristote, Épictète, Spinoza, Schopenhauer), bien sûr dans la phénoménologie (Husserl, Merleau-Ponty) et dans de nombreuses méthodes psychologiques comme la Communication non violente (CNV) de Rosenberg. La vision de l'esprit comme une boucle de traitement de l'information se lit déjà chez Freud, Perls, Erickson, Roustang, Damasio, Yalom et bien sûr dans les sciences cognitives depuis les années 1950.

2. Les émotions et les croyances

La plupart de nos problèmes psychologiques se manifestent par des préoccupations mentales (par exemple : pensées qui tournent en rond, ou même en carré, sans conduire à une action satisfaisante), des émotions à fleur de peau, défoulées ou refoulées (par exemple : colère, peur ou tristesse sans raison bien identifiée), des ressentis physiques désagréables (par exemple : plexus solaire coincé, crise de foie, épaules bloquées, mal à la tête, problèmes digestifs), de la fatigue (la moitié des plaintes chez les généralistes ont pour thème la fatigue), des problèmes attentionnels (de nombreux accidents de la circulation sont dus à des manques de vigilance), un toucher brutal ou mou (des façons brusques de manipuler les objets ou de toucher les personnes), etc. Bref, les manifestations de nos problèmes psychologiques passent par les pensées, les émotions et le corps, la sainte trinité laïque.

La survenue d'une émotion est, normalement, conçue pour nous orienter et nous préparer à l'action. L'émotion est un signal de quelque chose d'important pour nous qu'il nous faut traiter. L'émotion n'est donc pas un parasite de la pensée ni un désordre à contrôler. Ainsi, l'émotion ne devient un problème que si elle est (mal) traitée, par refoulement, défoulement ou évitement.

L'émotion arrive lors de la survenue d'un événement (interne ou externe) dont nous estimons qu'il confirme ou infirme une croyance, vision du monde importante sur soi, sur les autres ou sur le monde ; cet événement peut aussi attaquer un territoire ou nous séparer/mettre en présence d'un objet au sens large. Par exemple, la colère est associée à un événement que

j'interprète comme empiétant sur une de mes croyances importantes (liées à ma survie ou à mes besoins); je suis en colère quand une voiture passe au feu rouge car j'estime qu'elle met en danger, potentiellement, ma vie et celle des personnes que j'aime ou toute personne de la société dans laquelle je vis en sécurité. La joie est associée à un événement que j'interprète comme me reliant à un objet positif important pour moi qui peut être une personne aimée ou une image positive de moi.

Le traitement de la situation, effectué par notre esprit vu comme un système de traitement de l'information, est *réussi* si le traitement de l'information a été rapide, qu'il a résolu le problème posé par la situation et qu'il y a absence d'émotions et de pensées « désagréables » à propos de la situation après la fin du traitement de l'information; dans ce cas-là, l'esprit est à nouveau disponible pour traiter la prochaine situation. Il arrive que notre esprit ne réussisse pas à bien traiter l'information, qu'il prenne des décisions non satisfaisantes pour nous, ne se réjouisse pas assez quand c'est possible de le faire, fuit l'émotion ou se laisse déborder par elle, se bloque, boucle sans fin en répétant ce qui ne marche pas ou même produise un malaise ou une douleur en nous.

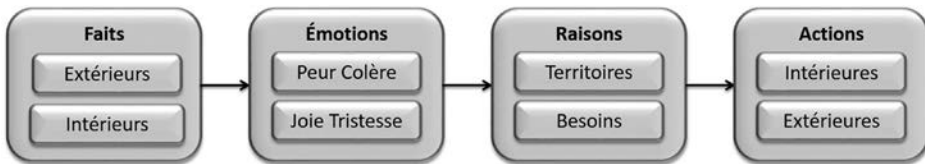
Quand la grille FERA a permis de comprendre et d'améliorer ce qui était possible, l'esprit redevient disponible pour envisager des actions (dans son for intérieur et dans le monde réel) auxquelles il n'avait pas pensé auparavant et qui permettront de clore une situation inachevée (intérieurement et extérieurement) qui posait problème.

3. L'analyse cognitive des émotions et la grille FERA

Blaise Pascal pensait que le chemin menant à Dieu était le cœur (l'émotion) et non la raison et que le cœur n'était pas rationnel: « Le cœur a ses raisons, que la raison ne connaît point; on le sait en mille choses » (*Pensées* XXIV, 5).

On sait aujourd'hui que la raison (le nom moderne est « cognition ») est profondément associée à l'émotion et que l'une ne fonctionne pas bien sans l'autre. Je propose de revisiter la citation de Pascal en: « Le cœur a ses raisons que la raison sensible peut connaître. »

L'analyse cognitive des émotions est une méthode pour travailler sur les émotions. La grille FERA est un outil de l'ACE. La grille FERA considère un récit émotionnel et détermine d'abord les faits extérieurs (perceptions) et intérieurs (évoqueries) tout en notant les interprétations qui seront précieuses plus tard pour travailler sur les croyances et visions du monde. Puis la grille FERA cherche à identifier les émotions primaires et les raisons de leurs déclenchements (notion de territoires et de besoins). Elle envisage ensuite les actions passées, présentes et futures, tant intérieures qu'extérieures, associées au récit de la scène émotionnelle.



Comment fait-on pratiquement ? On commence par demander à la personne (qui peut être soi-même) de raconter, oralement ou par écrit, sans consigne particulière, comme cela lui vient *naturellement*, une scène émotionnelle. Puis on lui demande d'identifier dans son récit les faits et les interprétations : cette relecture est déjà un travail psychologique car elle induit une prise de recul qui permet souvent de prendre conscience d'interprétations automatiques subconscientes discutables, voire erronées, qui étaient suivies de comportements inadaptés. Cette prise de conscience peut être suivie par un changement dans les comportements : « Je pensais que l'autre prenait toute la place mais je prends conscience que c'est moi qui ne prends pas assez la mienne. J'entends maintenant une petite voix qui commente ce que je dis ou fais par : "Ce n'est pas intéressant ce que tu dis." Devenant conscient de cette voix, je peux interagir avec elle de diverses manières : baisser le volume de la voix, lui dire de se taire, lui demander ce qu'il faut faire pour être plus intéressant... »

Puis on identifie les émotions primaires en vérifiant qu'elles sont bien corrélées avec les ressentis physiques, le film des pensées et leurs raisons d'être.

Le travail avec la grille FERA s'arrête là si on a compris la scène et qu'on est à l'aise avec la scène ayant fait ce que nous pouvions, voulions et devions

y faire. Si ce n'est pas le cas, on peut vouloir revenir sur une scène pour de multiples raisons : mieux comprendre ce qui s'est passé, diminuer un malaise associé à une scène, augmenter un plaisir, arrêter de culpabiliser, trouver l'action qui nous aurait convenu mais à laquelle on n'a pas pensé en temps réel, comprendre comment on a été génial pour pouvoir recommencer plus souvent. On peut aussi ressentir un sentiment d'inachevé, y repenser souvent.

On passe à la partie Actions pour changer la représentation du passé, pour préparer un meilleur futur de scènes analogues ou encore pour agir dans le réel.

On évalue d'abord les différentes libertés – émotionnelle, mentale et comportementale – dont nous disposons dans la scène passée afin d'accroître (en imagination puis dans un futur vécu au présent) celles qui étaient insuffisantes. Ce travail amène souvent à une nouvelle prise de conscience et à une modification de son système de croyances. On rejoue alors la scène passée mais avec les ressources qui nous manquaient jusqu'à ce qu'on soit satisfait de soi. Enfin, on vérifie s'il reste quelque chose à accomplir dans le monde extérieur.

La dernière étape « Actions » de la grille FERA vise le changement et la remédiation au moyen de différentes techniques. La description catégorisée et comprise de la scène est la première de ces techniques, tandis que l'imagerie mentale, le jeu de rôle et la discussion des croyances constituent trois autres techniques.

Après apprentissage, l'objectif est d'être capable d'utiliser cette grille au présent, en temps réel, dans les scènes émotionnelles afin de bien les traiter sans avoir besoin plus tard d'y revenir pour réparer les erreurs de traitement. Cet entraînement à l'analyse FERA augmente la souplesse émotionnelle, mentale et comportementale, c'est-à-dire améliore la fluidité de l'esprit. La grille FERA est donc un outil de connaissance de soi et des autres.

Chapitre 1

La scène de l'anniversaire



Sommaire

1. La grille FERA de l'anniversaire	21
2. Décrire les faits.....	23
3. Les émotions	26
4. Les raisons de l'émotion.....	26
5. Les actions	28

Objectif

Découvrir la grille FERA sur un exemple.

1. La grille FERA de l'anniversaire

Nous présentons la grille FERA à partir de la description d'une soirée que Jeanne a organisée mais qui ne se passe pas aussi bien qu'elle le souhaitait. Le récit de Jeanne est rangé dans les quatre parties de la grille FERA : les faits (et les interprétations), les émotions, les raisons (des émotions) et les actions qui auraient pu, ou devraient, être menées. La grille de Jeanne est riche et nous reviendrons en détail sur chacune des quatre parties dans les chapitres suivants.

1.1 Faits

Faits extérieurs

Contexte : (Jeanne) J'ai organisé une petite soirée chez moi pour mon anniversaire. J'ai invité deux couples de très bons amis (Marie et Marius, Raymond et Raymonde) et mon mari Jean sera là. Je n'ai pas invité Richard car sa façon de se mettre en valeur et d'accaparer l'attention m'énerve.

A un moment, Marie me demande, devant tout le monde, si Richard vient. Alors que je lui répondais que je ne l'avais pas invité, Raymonde a dit : *Jeanne en veut à Richard !*

Tout le monde a entendu et il y a eu un silence. J'ai vu les yeux de Marie se diriger sur moi et elle m'a demandé d'un air étonné et souriant : *Ah bon ? Et pourquoi tu lui en veux ?* J'étais sidérée, l'esprit vide et j'ai répondu une chose sans importance, sans dire la vérité. Marie me répondit qu'il ne fallait pas en vouloir à Richard pour si peu. Mon mari et mes amis sont restés silencieux pendant ce temps-là.

Faits intérieurs

Ressentis : Je me suis sentie paralysée, stressée, pas moi-même. J'ai ressenti de la frustration, de l'agacement, de la honte, de l'énervement et de l'agressivité envers tout le monde.

Pensées : J'ai perçu qu'on me demandait « des comptes » et en même temps je n'avais pas envie de me justifier. Je me suis trouvée nulle. J'en voulais à mon mari et à mes amis qui ne m'ont pas soutenue.

1.2 Émotions

Identifier les émotions vécues et en choisir une

J'étais en colère contre Raymonde. J'étais en colère contre mon mari qui ne m'a pas soutenue. J'étais en colère contre moi-même car je me suis justifiée, et mal, alors que je ne le voulais pas. J'étais en colère contre mes amis qui me demandaient des comptes.

1.3 Raisons de l'émotion

Quels territoires sont attaqués (colère et peur), perdus (tristesse), retrouvés ou conquis (joie)?

Raymonde m'a attaquée car elle a dévoilé un sentiment dont j'avais honte et cela pendant mon anniversaire.

- Êtes-vous satisfait (tests des pensées et ressentis) de vos actions dans la scène? Si oui, alors ARRÊT de la grille/Si non, aller en 4.

NON.

1.4 Actions

1. Actions intérieures

A. Analyser le passé

- Quels étaient les comportements que vous vous êtes interdits?

Je n'ai pas envisagé d'autres comportements, j'avais la tête vide.

- Quels étaient les comportements auxquels vous n'avez pas pensé?

J'aurais pu dire que j'étais libre d'inviter qui je voulais chez moi.

B. Revivre au présent

- Trouver les ressources pour revivre la scène en ayant les comportements que vous souhaitez maintenant.

Avoir le droit d'avoir des sentiments négatifs sans me justifier.

- Réévoquer mentalement la scène, ou la jouer physiquement en mode acteur.

Je rejoue la scène et je suis bien.





- Quelle mise à jour éventuelle de votre base de connaissances ?

J'ai le droit d'avoir des sentiments négatifs sans me justifier car je ne fais de mal à personne.

2. Actions extérieures

- S'il ne vous reste rien à faire dans le monde extérieur **alors ARRÊT.**

- **Sinon** testez plusieurs actions possibles, choisissez-en une (ou pas) et faites-la.

J'imagine aller parler à Richard et lui dire qu'il m'énerve à faire l'intéressant. J'imagine sa réponse, il est surpris et désolé de m'avoir contrarié. Il ajoute qu'il n'était pas conscient de ce comportement et qu'il fera attention à laisser les autres s'exprimer. J'irai donc lui parler bientôt.

J'imagine aussi aller dire à Raymonde que je souhaite qu'elle ne parle plus en public de mes sentiments.

2. Décrire les faits

Nous considérons deux sortes de faits : les faits extérieurs et les faits intérieurs. Les faits extérieurs sont ceux que toute personne, qui aurait été témoin de la scène, aurait pu observer. Les faits intérieurs sont les pensées et les ressentis vécus par la personne qui ne sont donc pas directement visibles de l'extérieur.

2.1 Les faits extérieurs

Faits extérieurs

Contexte : Je m'appelle Jeanne et j'ai organisé une petite soirée chez moi pour mon anniversaire. J'ai invité deux couples de très bons amis (Marie et Marius, Raymond et Raymonde) et mon mari Jean sera là. Je n'ai pas invité Richard car sa façon de se mettre en valeur et d'accaparer l'attention m'énerve.

À un moment, Marie me demande, devant tout le monde, si Richard vient. Alors que je lui répondais que je ne l'avais pas invité, Raymonde a dit *Jeanne en veut à Richard!*

Tout le monde a entendu et il y a eu un silence. J'ai vu les yeux de Marie se diriger sur moi et elle m'a demandé d'un air étonné et souriant « Ah bon ? Et pourquoi tu lui en veux ? ». J'étais sidérée, l'esprit vide et j'ai répondu une chose sans importance, sans dire la vérité. Marie me répondit qu'il ne fallait pas en vouloir à Richard pour si peu. Mon mari et mes amis sont restés silencieux pendant ce temps-là.

La description de Jeanne est à peu près factuelle à part deux phrases que nous avons soulignées. La première phrase soulignée: « Je n'ai pas invité Richard car sa façon de se mettre en valeur et d'accaparer l'attention m'énerve » contient des éléments factuels associés à des jugements négatifs. Elle dit factuellement qu'elle n'a pas invité Richard. Elle dit aussi que la raison est que Jeanne trouve que Richard capte et monopolise trop l'attention de ses amis. Est-ce factuel? Oui, en partie, car on pourrait compter les temps de parole, les regards et les gestes. Mais le verbe « accaparer » est aussi un jugement plutôt négatif; de plus, Jeanne pense que Richard a le pouvoir de capter l'attention de ses amis (ce qui est vrai si Richard sait monopoliser la parole en captant l'attention tout en restant difficile à interrompre par les personnes polies et réservées) et que ceux-ci sont des victimes impuissantes du pouvoir de Richard. Cette vision des choses peut être discutée: peut-être les amis apprécient-ils la présence de Richard et ont-ils *décidé* (inconsciemment peut-être) de ne plus faire attention à Jeanne lorsque Richard est là? Richard n'est alors pas le seul responsable du manque d'attention reçu par Jeanne. Même si Jeanne se *trompe* (*peut-elle se tromper?*), sa pensée est aussi un fait intérieur, et devrait donc figurer dans la catégorie des faits intérieurs.

La seconde phrase soulignée décrit un fait intérieur « J'étais sidérée, l'esprit vide » mais le découpage strict en faits extérieurs et intérieurs n'est pas toujours possible.

La phrase de Raymonde: « De toute façon, Jeanne en veut à Richard » est supposée vraie, mais elle est très mal reçue, et à juste titre, puisque Raymonde dévoile devant le groupe, et sans sa permission, les sentiments de son amie Jeanne. Jeanne a interprété, à juste titre, cette phrase comme une agression.

L'intervention de Marie: « Marie me répondit qu'il ne fallait pas lui en vouloir pour si peu » n'est pas mieux acceptée car Jeanne l'*interprète* comme une preuve qu'elle se trompe d'en vouloir à Richard et qu'elle n'a donc *pas le droit* d'être en colère contre lui. Marie laisse penser que l'interprétation de Jeanne, l'amenant à en vouloir à Richard, est exagérée (mais quelle est la norme?) et que donc elle n'a pas à en vouloir autant à Richard. Jeanne ressent probablement ceci comme une négation de son droit à éprouver un sentiment lorsque celui-ci est, selon Marie, insuffisamment justifié; cela provoque en elle de la colère contre Marie et contre son mari, puisqu'à

cause d'eux, elle se sent obligée de justifier ses sentiments. Circonstance aggravante, cette scène a lieu devant un groupe qui est, de fait, placé en situation d'arbitre, voire de juge des états d'esprit de Jeanne, ce qui met sa réputation et son image beaucoup plus en cause qu'une discussion en tête-à-tête avec l'un d'entre eux.

On pourrait penser que Marie voulait la paix entre Jeanne et Richard, en montrant à Jeanne son erreur d'interprétation, mais on sait que l'enfer est pavé de bons sentiments. Raymonde d'abord puis Marie ont franchi les frontières des territoires intimes de Jeanne en dévoilant et discutant ses sentiments.

2.2 Les faits intérieurs associés à la colère

Faits intérieurs

Ressentis : Je me suis sentie paralysée, stressée, pas moi-même. J'ai ressenti de la frustration, de l'agacement, de la honte, de l'énervement et de l'agressivité envers tout le monde.

Pensées : J'ai perçu qu'on me demandait « des comptes » et en même temps je n'avais pas envie de me justifier. Je me suis trouvée nulle. J'en voulais à mon mari et à mes amis qui ne m'ont pas soutenue.

Les mots « agacement, énervement » caractérisent plutôt des états intérieurs associés à la colère tandis que le mot « agressivité » renvoie à un des comportements de la colère. Ceci nous met sur la piste de la colère, ce que Jeanne confirme plus loin dans le texte. La colère est l'émotion adaptée, fonctionnelle donc normale, lors de l'attaque, réelle ou supposée, d'un de nos territoires (ici plusieurs territoires sont attaqués). Les ressentis physiques associés à sa colère ne sont pas vraiment décrits car, à part le mot *paralysée*, aucun des mots ne renseigne directement sur l'état du corps même si on peut s'en faire une idée, par empathie, en s'imaginant à sa place et en ressentant dans notre corps. Les ressentis physiques de Jeanne auraient pu s'exprimer par une phrase comme celle-ci : « Je serre les dents, je respire bruyamment, j'ai chaud... »

Jeanne ne veut pas se justifier et pourtant elle le fait sans convaincre. Que lui aurait-elle fallu pour avoir la force de ne pas se justifier ? Savoir qu'elle avait le droit à ses interprétations et à ses émotions, qu'elle n'avait pas envie

qu'on lui donne une leçon, qu'elle n'avait rien demandé à personne, qu'une émotion ne se discute pas même si son évaluation de Richard n'est pas objective (allez lire maintenant le poème de Virginia Satir, section 3.3, chapitre 7) et déduisez-en que chacun de nous est libre d'exister, donc d'avoir un corps, des émotions et des pensées, quels qu'ils soient.

Les pensées dont nous prenons conscience par un discours intérieur font partie des faits intérieurs car ces pensées existent. Reconnaître l'existence des pensées n'implique nullement de reconnaître la véracité de ces mêmes pensées. Ce point est important à comprendre pour éviter de confondre la reconnaissance de l'existence avec la reconnaissance de la vérité.

3. Les émotions

Identifier les émotions vécues et en choisir une

J'étais en colère contre Raymonde et Marie qui me demandaient des comptes. J'étais en colère contre moi-même car je me suis justifiée, et mal, alors que je ne le voulais pas. J'étais en colère contre mon mari et mes amis qui ne m'ont pas soutenue.

C'est très clair, Jeanne est au moins six fois en colère : contre Raymonde, contre Marie, contre elle-même, contre Richard, contre son mari et contre ses amis.

4. Les raisons de l'émotion

Raymonde m'a attaquée car elle a dévoilé un sentiment dont j'avais honte et cela pendant mon anniversaire.

Jeanne ne peut pas empêcher son amie Raymonde d'avoir vu ou d'avoir pensé (et ressenti) à sa place qu'elle en veut à Richard. Par ailleurs, chacune des deux est libre de penser et de ressentir ce qu'elle veut (premièrement, le processus de penser est difficilement contrôlable, deuxièmement nos pensées nous appartiennent et troisièmement nos pensées ne gênent personne si on les garde pour nous, relire Virginia Satir).