



**Comme un
train peut en
cacher un autre**

**Une émotion
peut en cacher
une autre.**

Par Agnès Petit
TSTA conseil

Dans un sujet aussi vaste que celui des émotions, nous avons pris le parti de nous intéresser aux émotions naturelles et aux émotions parasites dans la relation d'aide et d'accompagnement. Chaque professionnel qui accompagne une personne, qu'il soit coach, éducateur, enseignant, superviseur... a besoin d'être au clair dans la gestion et la compréhension de émotions que ce soient les siennes ou bien celles de son interlocuteur.

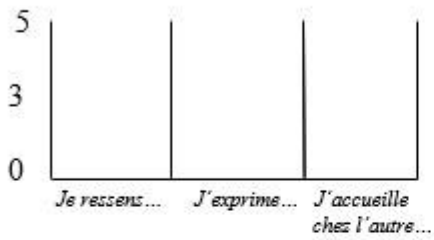
Dans ce livre blanc, nous poserons donc des questions avec des exemples simples et des exercices qui peuvent amener l'accompagnant à explorer pour l'autre et pour lui-même le questionnement de l'émotion dans la relation d'aide.

En préambule un exercice : « comment je me situe dans le registre des émotions » ?

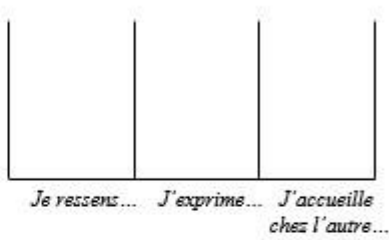
A vous de jouer :

« Dans ma vie en général, comment est-ce que je ressens et j'exprime chacune de ces émotions (évaluer de 0 à 5) ; puis quand l'autre montre cette émotion, j'évalue comment il m'est facile de l'accueillir (de 0, pas du tout, à 5 aisément) »

LA JOIE



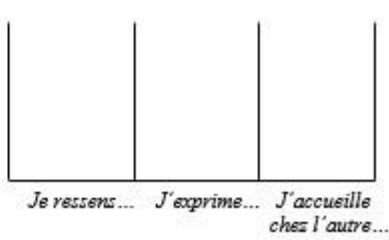
LA TRISTESSE



LA COLERE



LA PEUR



Commentaires :

- Qu'est-ce que cet exercice vous apprend ou vous confirme sur vous-même ?
- Y a-t-il une émotion que vous vous autorisez moins ? Une émotion qui vient en remplacement ? Une émotion qu'il m'est plus difficile à accueillir chez mon interlocuteur ?



En analyse transactionnelle, nous allons parler du sentiment parasite qui vient se substituer à un sentiment que je ne m'autorise pas ou que j'ai appris à réprimer. Partons d'un exemple :

La scène se passe à la garderie périscolaire :

Célestine et Timéo, tous deux âgés de 4 ans jouent avec les petites voitures ; soudain, Timéo saisit des mains de Célestine une voiture qu'il convoitait ; aussi vite, Célestine attrape et tire les cheveux de Timéo. Marine, l'animatrice intervient : « Timéo, si tu veux une voiture, demande-le ! (Timéo baisse la tête) et toi Célestine, tu sais qu'il est interdit de tirer les cheveux, de faire mal ; je comprends que tu sois fâchée, mais faire mal on ne peut pas ! » Ce sur quoi Célestine s'affale sur le tapis et soupire : « J'suis fatiguée ». Marine s'adoucit : « allez va te reposer un peu dans le petit canapé » ...

Un peu plus tard, Marine doit à nouveau intervenir : alors que la garderie va bientôt fermer, Célestine a renversé la caisse de Légos que l'on venait de ranger : « Je ne suis pas contente Célestine, nous venons de ranger et maintenant il faut recommencer ! ... » ; et Célestine de répondre à nouveau : « J'suis fatiguée » ...

Quelles émotions a vécu Célestine pendant cet entretien ?

Est-ce que moi j'ai aussi eu le temps de regarder les émotions que je vivais ?

Les émotions que Célestine a vécues étaient-elles naturelles pendant notre entretien, étaient-elles parasites ?

Comment interpréter cette expression qui revient à deux reprises : « J'suis fatiguée » ?

Avant d'aller plus avant et de chercher à analyser le comportement de Célestine et donc, les émotions qui y sont associées, nous allons essayer de définir ce qu'est une émotion naturelle et une émotion parasite.

Littéralement, selon le dictionnaire hachette :

« Emotion : trouble intense de l'affectivité, réaction immédiate, incontrôlée ou inadaptée à certaines impressions ou représentation. L'émotion se traduit organiquement par des réactions neurovégétatives ou motrices (rougeurs, transpirations, tremblements) »

L'émotion est le mouvement de la vie en soi : e-motion.
E= vers l'extérieur et motion= mouvement.

Les émotions de base sont, la peur, la joie, la colère et la tristesse auxquelles certains auteurs ajoutent la surprise, l'amour et le dégoût. Elles sont de l'énergie à la satisfaction de nos besoins.

George Thomson[1] décrit en quoi les émotions naturelles ou nommées aussi authentiques par E. Berne[2], ont chacune une fonction résolutoire : La peur est dirigée vers le futur ; la tristesse nous aide à résoudre quelque chose du passé, la colère quelque chose dans l'ici et maintenant »...

Les émotions dites naturelles sont universelles et correspondent chacune à des stimuli spécifiques :

- La peur est naturelle (légitime) face à l'inconnu ou le danger (potentiel, fantasmé ou réel) : anticipation du risque, danger, perte de considération
- La colère est naturelle face à l'injustice et la frustration : dévalorisation, l'atteinte à l'intégrité morale, psychique et physique
- La tristesse est naturelle face à la perte : perte factuelle et relationnelle
- La joie est naturelle face à la satisfaction d'un besoin : réussite, retrouvailles, bien-être...

Une émotion est dite « parasite » quand elle se substitue à l'émotion naturelle.

L'émotion dite parasite est donc une émotion qui vient se substituer à une émotion naturelle (bien légitime dans la situation vécue) que l'individu a appris à réprimer, qui n'était peut-être pas autorisée dans son enfance ou perçue comme risquée ou dangereuse.





Fanita English [3] définit les sentiments parasite comme des « *Sentiments caractérisés par le fait qu'ils se substituent à d'autres émotions dont l'expression a été prohibée ou réprimée.* »⁵

Chacun de nous aurait donc un sentiment qu'il a appris à réprimer et un sentiment parasite qui vient se substituer spontanément et de manière inconsciente au sentiment prohibé. Ce dernier est « sélectionné » de différentes manières : il n'est pas rejeté par mes figures parentales ou il est facilement exprimé dans mon environnement ou il (me) permet d'obtenir des signes de reconnaissance....

Pour revenir à l'exemple de Célestine, Marine apprendra lors d'un échange avec les parents de Célestine, que le Papa a depuis quelque temps un nouveau travail, particulièrement harassant ; quand il rentre du travail, il s'effondre dans le canapé, exprime sa fatigue de la journée ; c'est alors que sa « petite femme » prend soin de lui, lui propose un café, etc...

Faites-vous un lien avec la réaction de Célestine lors des deux événements qui se passent à la garderie ?

On peut ajouter ici le terme de « comportement parasite » illustré par l'attitude de Célestine en réactions aux événements vécus. On peut faire l'hypothèse que Célestine ressent de la frustration dont l'expression est remplacée par « *J'suis fatiguée...* » Nous pouvons formuler une hypothèse : la colère n'est peut-être pas la bienvenue au contraire de la fatigue qui par ailleurs permet d'avoir de l'attention (quand Papa fait part de sa fatigue, Maman s'occupe de lui)

Depuis quelques années, les pédagogies éducatives mettent l'accent sur l'accueil et l'écoute des émotions, notamment chez les enfants. Quelle bonne nouvelle ! Un bémol cependant : aidons-nous de l'exemple de Célestine : écouter et répondre à « j'suis fatiguée », va-t-il être aidant pour elle ? Je pense que non ; oui, il est important d'aider l'enfant à mettre des mots sur ses émotions MAIS surtout d'identifier s'il s'agit d'une émotion naturelle ; seule, cette dernière indique un besoin non satisfait.

Connaître les émotions naturelles, leur origine et leur fonction est un élément fondamental pour accompagner le client. Il sera tout aussi important de repérer le sentiment parasite qui est un frein à l'épanouissement de la personne.

Cela nous amène aux critères qui peuvent nous indiquer que notre interlocuteur, quel qu'il soit, manifeste son sentiment parasite :

Chez notre client :

- Ce sentiment et son expression sont répétitifs
- Il n'est pas en lien avec l'événement (Célestine est fâchée lorsque Timéo lui prend la voiture et elle exprime de la fatigue)

Chez l'accompagnant :

- Il provoque chez nous, accompagnant, agacement ou gêne (par exemple, lorsqu'une personne sourit alors qu'elle nous évoque la perte qu'elle vient de subir ou encore face à la bouderie d'un enfant)

La reconnaissance des émotions vécues par le client est une porte d'entrée au diagnostic de la situation. Emotion naturelle et parasite peuvent toutes les deux être vécues lors de la rencontre avec l'accompagnant. Il va être important pour ce dernier de savoir les reconnaître, les accueillir, pour aider son client à retrouver l'autonomie nécessaire à son épanouissement.

1. George Thomson - Peur Colère Tristesse – AAT N°32 Cat N°4

2. Éric Berne - Que dites-vous après avoir dit bonjour ? – Tchou 1972

3. Fanita English - Les mécanismes de substitution des sentiments-parasites aux sentiments réels - AAT N°7 – Cat N°1