



Fanny Marais

Je ressens, DONC je dis

Osez exprimer
vos émotions,
avec tact
et transparence!

Dire les choses sans bousculer, mais sans détour. Ce serait l'équation parfaite !

Pourtant, dans la vie privée comme au travail, certains hésitent parfois à partager leurs ressentis, de peur de mal les exprimer et de provoquer le conflit. D'autres, au contraire, cherchent toujours le parler-vrai, mais sont bien souvent mal compris dans leur quête de transparence. Il n'est, certes, pas aisé de parler de ses émotions correctement... **Comment trouver alors l'équilibre entre bienveillance, franc-parler et authenticité ?** Quel serait le juste milieu entre refoulement et débordement des émotions ? *Je ressens, donc je dis* est là pour vous guider sur ce chemin.

Ne taisez plus vos émotions, autorisez-vous à être vous-même !

Dans son nouvel ouvrage, Fanny Marais vous aide à établir une communication interpersonnelle de qualité, en toute transparence ! Par le biais de nombreux témoignages et d'exemples issus du monde des arts et des lettres, elle vous démontre que l'expression émotionnelle est plus qu'une nécessité pour votre bien-être. C'est un devoir envers votre entourage, tant dans vos relations personnelles que dans vos échanges professionnels.

Cela nécessite courage et vulnérabilité à la fois, les ingrédients secrets de la maturité émotionnelle !

Retrouvez des avis de lectrices en fin d'ouvrage !

Photo © François Rodians



Après une première vie professionnelle en entreprise, **Fanny Marais** s'est spécialisée dans l'accompagnement professionnel des personnes neuroatypiques. Elle fait passer au quotidien des bilans d'intelligence émotionnelle pour lesquels elle est certifiée.

Elle a déjà écrit deux ouvrages sur l'hypersensibilité au travail et les femmes à haut potentiel intellectuel et sensible.

ISBN : 979-10-285-3179-9



9 791028 531799

16,90 euros
Prix TTC France



Rayon : Développement
personnel

editionsleduc.com

LEDUC

**Je
ressens,
DONC
je dis**

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC

Femmes à haut potentiel intellectuel et sensible, 2022

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Isabelle Chave

Maquette : Laurie Baum

Relecture : Agnès de Livron Duhamel

Couverture : Constance Clavel

Image de couverture créée avec DALL-E
et modifiée par Constance Clavel

© 2024 Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3179-9

Fanny Marais

**Je
ressens,
DONC
je dis**

**Osez exprimer
vos émotions, avec tact
et transparence !**

LEDUC 

Sommaire

Préface	9
Préambule	13
Introduction	19
1. L'expression émotionnelle : entre retenue et débordement ...	25
2. Une communication transparente, des relations en danger ?.....	79
3. Expression émotionnelle et conscience de soi : le duo gagnant dans les relations !	121
Conclusion	159
Remerciements	161
Bibliographie	163
Table des matières	167

*« Pourquoi est-ce qu'à chaque fois
que quelqu'un parle avec un minimum de sincérité,
tout le monde le trouve dingue ? »*

Deux jours à tuer (2008)

Préface

par Rémi Uzzan,
fondateur d'Othentik

Nous vivons aujourd'hui dans l'ère du « je crois donc j'ai raison ». Nos jugements individuels se juxtaposent et chacun, notamment sur les réseaux sociaux où règnent les opinions, tente souvent de l'emporter.

Pourtant, la recherche de la vérité suppose que nous parvenions à dissocier ce qui est, du langage que nous employons pour décrire cette réalité. La vérité exige donc que nous abandonnions l'opinion.

Les ressentis, eux, ne mentent pas ! Mais encore faut-il savoir comment les exprimer pour qu'ils soient une boussole pour nous et un don à l'autre.

Le livre de Fanny Marais nous met sur la voie d'un partage à la fois authentique et sensible, dans la juste émotion, sans retenue ni débordement.

À sa lecture, j'ai tout de suite pensé à la chanteuse Louane, elle qui a su parler ouvertement et généreusement de son trouble déficitaire de l'attention. Ce faisant, elle a suscité un élan dans le public et est devenue une des ambassadrices de ceux qui sont « câblés » autrement. Fanny Marais aborde dans ce livre le cas particulier de ces profils neuroatypiques, en explorant méticuleusement leur rapport complexe aux émotions et en allant au-delà de certaines idées reçues.

Lorsque j'ai moi-même choisi de révéler mon trouble bipolaire, faisant de cette particularité un pilier fondateur d'Othentik, l'agence d'innovation par la singularité que j'ai fondée, j'ai fait vœu d'authenticité. Être authentique, c'est créer un espace sécurisé qui autorise les autres à être eux-mêmes. Le livre revient d'ailleurs sur cette condition *sine qua non* d'une expression sereine des émotions.

C'est en entreprenant cette démarche d'incarnation d'une forme d'authenticité que j'ai rencontré Fanny.

Ensemble, nous tentons aujourd'hui de façonner une approche innovante, promettant de libérer des potentiels singuliers et inexploités au sein des entreprises.

Ce monde du travail ne laisse pas toujours la place aux émotions. Mais Fanny s'efforce de vous livrer des clés pour y naviguer avec plus de sérénité. Elle creuse aussi le rôle de nos

émotions dans la sphère privée, en tissant habilement des liens entre la littérature, le cinéma, la musique, l'humour, afin de nous démontrer comment la transparence peut aller de pair avec la bienveillance !

Grâce à son expérience approfondie du coaching, Fanny insuffle de la vie à ces concepts, partageant des anecdotes vécues par ses clients et assurant ainsi la clarté de son cheminement.

Elle nous engage, au fil de ces pages, à oser le parler-vrai.

Je vous invite, à mon tour, à prendre le temps d'explorer avec elle ces paysages pluriels de l'expression émotionnelle pour vous autoriser à être vous-même !

Préambule

*« Où vont nos silences quand nous ne disons plus
ce que nous ressentons ? »*

Cette question est posée dans les années 1960 par Mafalda, la plus adulte des enfants.

Sous les traits de son créateur argentin Quino, ce personnage de bande dessinée ne ressemble en rien à ses congénères, jeunes êtres innocents aux prises avec leurs émotions... Elle, elle sait que nos ressentis doivent être verbalisés pour ne pas nous ronger de l'intérieur !

Sur la planche esquissée par le dessinateur, la maîtresse, à qui Mafalda pose cette question au beau milieu de la classe, semble effarée face à tant de maturité émotionnelle. Mais, celle-ci attend-elle vraiment le nombre des années ?

L'expression émotionnelle ne serait-elle pas plutôt une question de choix, voire d'entraînement ?

Vous noterez d'ailleurs que la petite fille de six ans s'interroge sur le fait que nous ne communiquons PLUS nos ressentis, ce qui peut laisser croire que nous l'avons fait par le passé.

Il se peut toutefois qu'un jour, pour une raison qui nous est propre, nous ayons décidé de taire nos émotions.

Était-ce une stratégie pour nous protéger ? Une volonté de ne plus nous dévoiler, car nous en aurions souffert dans le passé ?

Il est aussi possible que cette répression émotionnelle soit tout simplement le résultat de la mauvaise réputation qu'ont les émotions. Ces flots indéfinissables qui nous traverseraient sans crier gare, nous feraient perdre le contrôle et passer pour faibles... Autant de croyances qui peuvent nous pousser à les ignorer délibérément !

Mais, les émotions ont-elles toujours eu mauvaise presse ?

L'ERREUR DE DESCARTES

C'est le titre du livre du neuroscientifique et psychologue portugais Antonio Damasio, publié en 1994¹. Son sous-titre *La Raison des émotions* annonce la couleur, à savoir la fin du dualisme cartésien qui sépare l'esprit de la matière.

Damasio réhabilite, dans son ouvrage, le rôle des émotions dans la prise de décision et dans la pensée humaine. Il soutient que les émotions ne sont pas distinctes de la raison, affirmant

1. *L'Erreur de Descartes. La raison des émotions*, Odile Jacob, 1994.

que ces deux aspects de l'expérience humaine sont intrinsèquement liés.

Plus près de nous, le docteur en neurosciences français d'origine libanaise Albert Moukheiber parle d'une dyade affects-cognition qui fonctionnerait inévitablement de pair. Lors d'une conférence qu'il a donnée à Paris en septembre 2023², il rappelle que la conscience a besoin de raison ET d'émotions pour pouvoir raisonner et que le cerveau est un tout d'émotions et de cognition.

Descartes lui, établissait, à travers la formule devenue célèbre : « Je pense, donc je suis³ », la supériorité de la rationalité sur les ressentis, mettant ainsi un coup d'arrêt, en 1637, à la période médiévale et à la Renaissance, durant lesquelles l'expression émotionnelle faisait partie intégrante des arts et des lettres.

Au tournant du xx^e siècle, la psychanalyse de Freud met en garde contre les conséquences d'émotions refoulées pour l'être humain. Il en sera notamment question après les deux conflits mondiaux qui pousseront les populations à s'interroger sur leurs traumatismes, individuels et collectifs.

Il faudra ensuite deux générations pour que des chercheurs commencent à se pencher sérieusement sur le rôle de nos émotions.

2. « Nos émotions sont-elles contrôlées par la raison ? » (Conférence MK2 Institut).

3. *Le Discours de la méthode*, 1637.

Au moment même où Antonio Damasio réfléchit à la théorie de Descartes, un Américain du nom de Daniel Goleman écrit un ouvrage qui fera date : *Emotional Intelligence : Why It Can Matter More than IQ*⁴. Il explique que nos émotions peuvent nous rendre intelligents, au sens littéral du terme, c'est-à-dire nous aider à mieux comprendre le monde qui nous entoure, nous-mêmes et les autres.

Du latin *ex-movere*, les émotions nous mettent en mouvement vers cette connaissance. Ce sont aussi nos gardes du corps, comme le disait A. Damasio, car elles peuvent, par exemple, nous avertir d'un danger. En présence de ce dernier, l'émotion ressentie, la peur, va se traduire par des ressentis physiques (frissons, sueur, rythme cardiaque accéléré...). En recevant ce stimulus, certains d'entre nous se figeront, d'autres fuiront, quelques-uns combattront le danger. Mais notre besoin sera le même : préserver notre vie.

Depuis trente ans, ces études sur les émotions et l'intelligence émotionnelle en particulier ont pénétré les sphères éducatives, familiales, puis professionnelles. Elles soulignent le rôle crucial des émotions dans notre existence et insistent sur l'idée d'une communication émotionnelle comme facteur de bien-être et de relations épanouies.

Ainsi, après des années d'aridité émotionnelle, la bienveillance serait revenue au cœur des échanges.

4. Bloomsbury Publishing PLC, 1996.

PRÉAMBULE

C'est une intention ô combien louable, mais qui peut se transformer, çà et là, en un simple effet d'affichage...

Alors si notre communication devient aseptisée, comment pouvons-nous encore nous dire les choses ?

Introduction

Pour peu que vous vous intéressiez un tant soit peu au développement de votre personne, vous avez forcément entendu parler de communication bienveillante (ou CNV⁵), de *soft skills* et d'expression de ses émotions. Le monde du travail s'y est mis lui aussi, avec plus ou moins de succès... Il existe même des programmes d'accompagnement de conjoints violents à qui des psychologues s'efforcent d'expliquer le respect de l'intégrité de la personne humaine⁶.

Cette communication bienveillante deviendrait-elle une évidence ? À l'opposé, nous avons bien souvent l'impression de passer nos vies à ne pas nous comprendre les uns les autres et à nous malmener !

5. Communication NonViolente®.

6. Reportage de France 2 du 1^{er} août 2023 au sein du service de contrôle judiciaire et d'enquête de Lille.

Sur le papier, cela paraît pourtant aisé : je ressens des émotions, je les accepte, je les exprime et le tour est joué ! Oui, mais, dans la pratique, ça donne plutôt : je ressens des émotions, mais je n'en prends pas conscience ou alors à retardement. Une fois qu'elles sont passées par mon cortex cérébral, j'en fais des pensées qui viennent juger mes émotions et me font douter de mes propres ressentis. Tant bien que mal, je finis par me dire qu'il faut bien que je partage ces émotions pour mon bien-être et pour ne pas les faire rejaillir sur mon entourage. Pourtant, à partir de là, un écart va bien souvent se creuser entre ce que je veux dire (qui pourrait franchement venir nourrir un livre en dix volumes !), et ce que je finis par dire, qui n'est guère plus épais qu'un carnet qu'on glisserait dans la poche de son jean.

Finalement, une fois que j'ai pris mon courage à deux mains et que, cahin-caha, j'ai tenté de m'exprimer, la personne en face de moi peut finir par comprendre ce qu'elle a envie de comprendre, surtout si elle a peu écouté... sans compter qu'elle risque de déformer mes propos...

Bref, à quoi bon dire ce que je ressens dans ces circonstances ?

Il est certain que cela ne semble pas toujours être le chemin le plus simple vers la tranquillité... Et pourtant, l'expression émotionnelle a de multiples bienfaits : une forme de soulagement dans un premier temps né de ma fierté d'avoir osé, un bien-être physique résultant de ma parole libérée et à terme, un potentiel apaisement social.

Cela demande toutefois du courage car, dans l'échange, il y a cet autre qui n'est pas vous et qui peut ne pas vous comprendre. C'est un risque que vous prenez en assumant votre part de responsabilité dans la relation. Alors, il est facile parfois de se demander pourquoi vous feriez cet effort et pas l'autre. Probablement parce que vous ne pouvez agir que sur vous-même, et que cette démarche vous l'entreprenez pour vous avant tout.

L'INTENSITÉ DES RESENTIS ÉMOTIONNELS

Elle a bien évidemment aussi un impact sur la façon dont nous exprimons nos émotions.

Je pense notamment aux personnes neuroatypiques : si celles qui se situent sur le spectre de l'autisme pourront éprouver parfois des difficultés à nommer leurs émotions, les hypersensibles les ressentiront à 200 % et auront plus facilement tendance à en parler. Mais ce n'est pas systématique, car entre ce qu'elles ressentent et ce qu'elles disent viennent s'interposer toutes les croyances et les interdits qu'elles ont intégrés depuis l'enfance. Elles peuvent ainsi craindre de s'affirmer, préfèrent se taire par peur de blesser et mettent leurs émotions sous le tapis. D'autres seront plus « cash » et auront de la facilité à dire « la » vérité. Fatiguées qu'elles sont de cette mascarade sociale, elles préféreront appeler un chat un chat, parce que ce monde manque cruellement de transparence !

Alors, comment navigue-t-on entre ces deux extrêmes ? La réalité est-elle réductible à cette dualité ?

Bien évidemment que non. Il existe une foultitude de nuances et de moyens qui nous permettent de verbaliser ce que nous ressentons. Les humoristes et autres artistes en savent quelque chose, eux qui sont passés maîtres dans l'art de dépendre et d'extérioriser les émotions !

À charge pour chacun finalement d'apprendre à exprimer ses émotions de la façon la plus appropriée pour maximiser les chances que les différents interlocuteurs les entendent (et éventuellement les comprennent et les acceptent).

Pourtant, cela ne peut suffire. En effet, si nous nous exprimons sans savoir pourquoi nous le faisons, nous risquons de manquer notre objectif. Pire, si nous ne réalisons pas la place que prennent les émotions dans notre vie, alors nous ne savons pas vraiment qui nous sommes.

Elles sont, comme l'écrivait Sartre, « un mode d'existence de la conscience⁷ ». Elles nous révèlent à nous-mêmes et c'est à travers elles que nous définissons notre identité.

C'est pourquoi nous devons déjà les écouter nous murmurer qui nous sommes avant de les révéler au grand jour.

Ainsi, si le fait d'exprimer nos émotions semble le parfait moyen de conserver des relations saines (en considérant que c'est ce que nous recherchons !), les frontières entre bienveillance,

7. *Esquisse d'une théorie des émotions*, Hermann, 1939.

franc-parler et authenticité restent à définir et nous allons nous y atteler dans ce livre !

CHAPITRE 1

L'expression émotionnelle : entre retenue et débordement

*« Les émotions non exprimées ne meurent jamais.
Elles sont enterrées vivantes et libérées plus tard
de façon plus laide. »*

C'est ainsi que Freud illustre ce qu'il a appelé pour la première fois en 1895 le « refoulement émotionnel », à savoir le fait de bloquer des émotions qui pourraient potentiellement nous porter préjudice.

Les émotions ont eu, disons-le, plus souvent mauvaise que bonne réputation. Elles apparaissent ainsi chez Platon sous la forme d'un cheval que le cavalier (la raison) devait s'efforcer de dompter.

Et les mythes ont la peau dure. Si bien que dans le monde professionnel, comme dans la vie personnelle, nous pensons