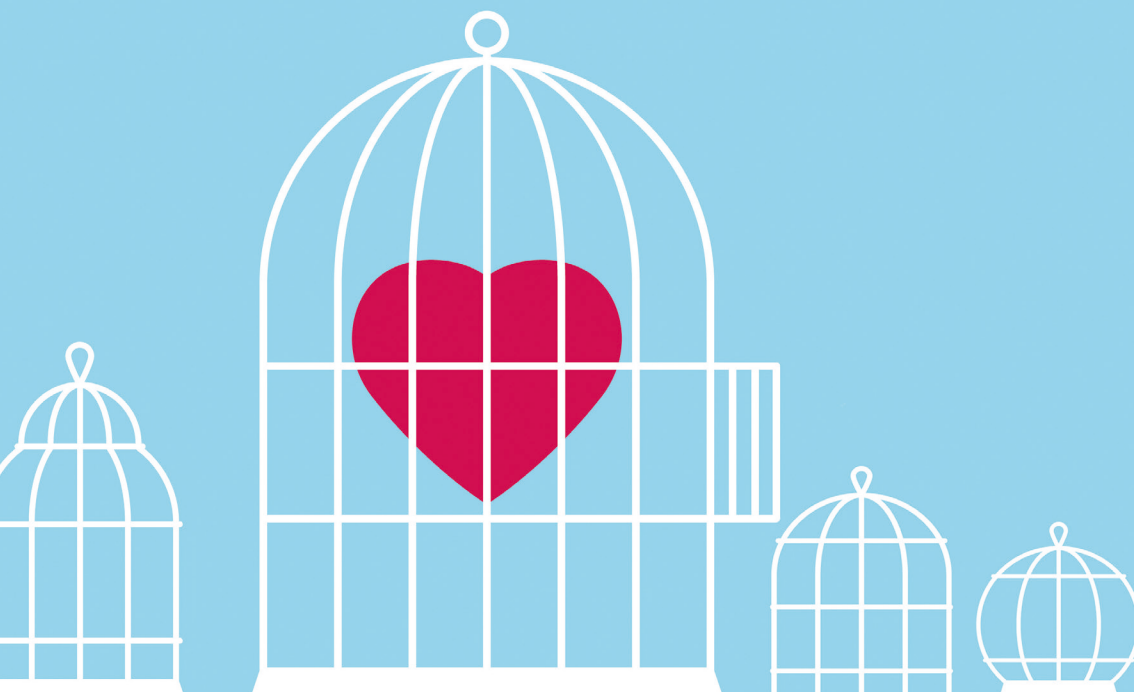


Franck Andersen

Avec la collaboration de Aurore Aimelet

La résolution émotionnelle



**La méthode révolutionnaire
pour apprivoiser vos émotions
et dépasser vos peurs**

LEDOC ↗

Vous souhaitez apprendre à surmonter vos peurs ? Vaincre la jalousie qui vous gâche la vie ? Vous en avez assez de la culpabilité et de la honte qui vous empêchent d'avancer ? Grâce à la résolution émotionnelle, Franck Andersen vous propose d'appréhender autrement vos émotions et de contrer vos peurs en les « digérant ». Et il révèle que vous portez en vous la solution pour vous guérir.

Dans cet ouvrage, découvrez :

- **Le fonctionnement profond des émotions** : comment et pourquoi elles apparaissent, la méthode pour décrypter leurs manifestations physiques et psychiques.
- **Comment dompter votre cerveau et en faire votre meilleur allié pour lâcher le mental** : apprenez à accueillir et à comprendre vos émotions à travers votre corps, vos sensations, pour les « résoudre ».
- **Les meilleures astuces pour utiliser la résolution émotionnelle au quotidien et en faire profiter votre entourage** : mieux faire face aux émotions fortes et négatives (les pics de stress, l'anxiété, les peurs issues des traumatismes) pour trouver votre équilibre et aider vos proches à s'apaiser, adultes comme enfants.

**Avec la résolution émotionnelle,
trouvez en vous les ressources
pour guérir durablement.**

Franck Andersen est praticien certifié. Son approche holistique lui permet de toucher des personnes dans de multiples domaines pour les accompagner dans leur quête d'harmonisation et de paix. Il a créé le Sphroller, une méthode originale alliant thérapie émotionnelle et pratique du roller pour permettre aux personnes de se réapproprier l'espace urbain, en alignant leur corps et leur esprit.

17 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2489-0



9 791028 524890

editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon :
Développement personnel

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 : Pascale Senk

Édition : Hélène Meurice

Maquette : Evelyne Nobre

Correction : Marie-Laure Deveau

Design de couverture : Constance Clavel

Illustrations de couverture : Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2489-0

Franck Andersen

Avec la collaboration de Aurore Aimelet

La résolution émotionnelle



Sommaire

Introduction	7
Chapitre 1. Les émotions, la solution	11
Chapitre 2. La RE, une méthode simple et efficace	33
Chapitre 3. Le travail en cabinet	57
Chapitre 4. L'histoire de la RE, son cadre et ses indications	87
Chapitre 5. L'autopratique au quotidien	115
Chapitre 6. Des bénéfices pour soi... et pour les autres	141
Conclusion	161
Remerciements	167
Bibliographie	169
Table des matières	173



Introduction

Dès la couverture, vous découvrez que la « résolution émotionnelle » est une méthode révolutionnaire. Quel soulagement ! Car vous manquez de temps, comme tout le monde. Ce que nous cherchons aujourd'hui est avant tout la performance. La simplicité, la rapidité, l'efficacité, voilà ce après quoi nous courons. Tout va très vite, nous sommes ultraconnectés, bombardés d'informations en continu, les tâches à exécuter se multiplient, la distance n'est plus que virtuelle, même si le sentiment de solitude persiste. N'en jetez plus, l'agenda est plein !

Quel temps matériel reste-t-il pour... l'essentiel ? La tranquillité, la présence, le lien à soi comme à l'autre, parfois simplement et sommairement la respiration ? Au détour d'une séance de sophrologie ou de méditation, nous redécouvrons, étonnés, l'usage de nos poumons ! Et rééduquer notre souffle, en conscience, nous offre un vrai bol d'air. Comme si ce geste anodin mais essentiel dans notre équilibre

mental reprenait enfin sa place, jouait enfin son rôle, celui de garantir notre vie.

Alors pourquoi ne pas faire de même avec nos émotions ? Vous vous dites que la peur, la colère ou la tristesse sont bien moins rééduquables que la respiration ! Qu'il s'agit là d'un travail trop complexe, trop long, trop coûteux en énergie. Et vous n'avez pas le temps ! Pourtant, la résolution émotionnelle, que nous appellerons familièrement la « RE » dans cet ouvrage, répond à cette exigence d'aujourd'hui. Cette méthode, aussi facile à comprendre et à mettre en œuvre, aussi rapide qu'efficace, peut aisément s'inviter dans votre vie, au sein même de ce quotidien toujours plus frénétique.

Mais comment donc avons-nous pu passer à côté ? En réalité, et vous le découvrirez rapidement, nous faisons tous de la RE sans le savoir ! La résolution émotionnelle est une capacité naturelle de l'être humain à réguler l'émotion au moment même où un choc, quel qu'il soit, attente à notre sécurité, notre identité, bref, notre intégrité – pour ne pas dire notre vie, de façon réelle ou symbolique. Notre cerveau est parfaitement en mesure de « digérer » l'information, et il est capable de faire avec la peur, la colère ou la tristesse. Seulement, par automatisme, nous ne lui en laissons pas toujours l'occasion ou le temps, justement. Parfois aussi, au gré de circonstances complexes, le système ne fonctionne pas suffisamment, laissant alors l'émotion s'installer et se réactiver lors de circonstances similaires qui ne manquent pas de la réveiller.

La résolution émotionnelle ne fait que copier ce mécanisme ! De le relancer, en conscience cette fois. Une révolution, la RE ? Et pourquoi pas ? Dans son sens vieilli, la révolution est un changement brusque. Or cette méthode va à l'encontre des approches analytiques ou comportementales. Nullement meilleure mais différente, elle donne simplement la parole aux sensations, à ce qui est éprouvé par et dans le corps et qui peut être régulé, si tant est que nous laissons au corps lui-même l'opportunité de le faire.

Ce livre vous propose donc de vous former à l'acquisition d'un geste salutaire. Très concrètement, la RE est en mesure de nettoyer un trouble émotionnel, aussi facilement qu'une brosse à dents permet de conserver un beau sourire.

Vous l'avez compris à l'instar de cette comparaison, il se veut pratico-pratique ! Les prochaines pages vous permettront de comprendre la technique, mais surtout de vous l'approprier, pour enfin « résoudre », puisqu'il s'agit bien d'une « résolution », vos petits soucis et vos plus grands tracas. Comment, quand et pourquoi faire de la RE ? Telles sont les questions auxquelles nous allons répondre. Vous découvrirez aussi le témoignage de ceux et celles qui l'ont testée, en cabinet avec un praticien mais aussi tout seul, en autopratique. Vous suivrez des séances fictives qui vous éclaireront sur le processus dans ses moindres détails. Vous saurez tout de l'histoire, tant de ce phénomène de régulation naturel que de la mise au point de la technique. Ces six chapitres, que nous avons voulus, à l'image de la méthode, simples et efficaces, vous donneront l'occasion de mieux comprendre votre fonctionnement et vous offriront des clés pour vous

libérer de réactions automatiques émotionnelles qui, soyons honnêtes, vous gâchent un peu la vie ainsi que celle de vos proches.

Et si la RE était un enjeu ? Oui ! Un enjeu autant personnel que sociétal. Quand l'émotion est si forte qu'elle rejaillit au quotidien sans qu'on s'y attende, sans que l'autre, qui lui-même se débat avec ses propres états d'âme, ne puisse l'apaiser, n'y a-t-il pas urgence à en prendre soin ? Les situations de crise ne manquent pas. Sans théoriser plus avant sur les risques d'anxiété, de violence, ou de dépression qui aujourd'hui augmentent, il apparaît important de se soucier de sa santé émotionnelle. Et de se libérer de valises trop pleines, trop lourdes à porter pour soi ou pour l'autre puisque, las, on les lui aura données.

Ce qui nous empêche de vivre, ou du moins nous limite, nous bride, nous fait régulièrement passer en mode « survie », c'est la peur. Or celle-ci peut être aisément désactivée. Pourquoi ne pas essayer ? La RE est une harmonisation progressive de soi. Un nettoyage de son passé douloureux pour un avenir plus libre. Vous vous dites peut-être que vous avez tout essayé ? Que rien n'y fait et que vos angoisses persistent ? Qu'il n'y a aucune solution ? La RE est une nouvelle solution. Une REsolution.



CHAPITRE 1

LES ÉMOTIONS, LA SOLUTION

« *Les mots manquent aux émotions.* »

Victor Hugo

Que faire de ces émotions qui nous chamboulent au quotidien ? Et si nous avions, en nous, la capacité de les « résoudre » ? Pour ce premier chapitre, nous vous proposons de découvrir le monde merveilleux de ces petits et grands bouleversements qui sont à l'origine de nombre de nos problèmes. Mais qui sont aussi, par essence, leur solution.

L'ÉMOTION EST HUMAINE

Parce que ce livre se veut simple et pratique, pourquoi ne pas commencer par une réflexion simple et pratique ? Alors que vous lisez ce premier chapitre, vous éprouvez peut-être une certaine curiosité ou un brin d'enthousiasme ; vous êtes traversé par une émotion. Vous l'avez acheté ou emprunté parce que vous en aviez assez de vos états d'âme ; vous étiez traversé par une émotion. Et votre objectif, en parcourant ces pages, est de vous sentir plus libre, plus serein aussi sans doute ; vous êtes, là encore, traversé par une émotion.

Et pour cause ! Nous sommes tous des êtres émotifs. De notre premier cri à notre dernier souffle, le jour comme la nuit, dans les instants de bonheur comme dans les moments difficiles, nous sommes bouleversés par une foule d'émotions. Certaines sont agréables, douces ou joyeuses. Alors nous les chérissons, nous essayons de les retenir. D'autres, en revanche, sont plus inconfortables, complexes ou douloureuses. De celles-ci, nous voulons nous débarrasser au plus vite, tant elles nous font souffrir.

Et, pourtant, ni les unes ni les autres ne sont positives ou négatives. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi. Elles naissent dans le cœur, envahissent le corps et bousculent l'esprit, parce qu'elles ont une fonction bien précise : elles nous alertent sur la situation que nous rencontrons et qui, elle, pose problème. Comme le dit Constantine d'Amato, entraîneur de Mike Tyson : « L'émotion est comme le feu : il peut réchauffer, servir à cuisiner, il est utile au corps comme

à l'assiette ; mais le feu doit être à sa place et sa place est la cheminée. S'il sort de son être, attention ! »

Notre problème émotionnel peut être identifié : nous sommes coincés dans un embouteillage, par exemple, et le stress nous assaille. Ou moins identifiable quand il s'agit d'un imbroglio apparemment anodin mais qui réveille quelque chose de fort désagréable : tel collègue ne nous a pas salués ce matin, et nous voilà très en colère.

Souvent, nous avons vite fait de maudire la situation : « Ah ! cette circulation, c'est insupportable. » Ou d'accuser l'autre : « Mais quel malotru, ce collègue ! » Nous rejetons la faute sur les fâcheuses circonstances ou sur notre entourage, qui ne manque pas de « faire exprès » de, au choix et dans le désordre, nous faire peur, nous mettre en colère ou nous attrister. À bien y regarder, là n'est pas tout à fait le problème. Mais nous continuons de nous emmêler les pinceaux.

Sans compter que beaucoup de situations, qui éveillent une émotion, passent totalement inaperçues. Ce peut être ce que nous prenons pour un mauvais pressentiment lorsque nous ouvrons une enveloppe estampillée par l'administration. Ou une sensation de malaise qui surgit au cinéma à la simple vue d'une scène en montagne ou dans une gare. Ou encore cette impression d'être démunis en regardant l'heure tourner. Y aurait-il de l'émotionnel là-dedans ?! Vous découvrirez, au fil de ces pages, comment et pourquoi.

Pour l'heure, admettons que toute difficulté, quelle qu'elle soit, se manifeste, se traduit par une émotion. Et notre première tâche, notre premier pas, doit être justement de

reconnaître que ce n'est pas tant la situation, certes problématique, qui nous pose problème sur le long terme, mais les conséquences émotionnelles qu'elle induit sur le moment. Nous pourrions réagir autrement que par du stress, ainsi coincés dans la voiture. Ou prendre du recul face à ce collègue que, par ailleurs, nous n'apprécions pas beaucoup.

Ce qu'on ressent parle d'abord et avant tout de soi. L'émotion nous concerne plus qu'elle ne dépend de l'extérieur : les embouteillages se fichent pas mal d'exister ; quant à ce collègue, il était probablement perdu dans ses pensées et n'a pas fait attention. Reconnaissons donc que c'est l'émotion, ce sentiment de stress ou de colère, qui va intoxiquer le reste de notre journée, voire empoisonner notre existence.

Mais reconnaissons que cette émotion dépend bien de nous et qu'il est donc indispensable de nous en responsabiliser. Sans bien sûr nous en culpabiliser. Encore une fois, une émotion a le rôle de signal d'alarme. Et si nous ne trouvons pas en nous l'énergie et le courage de l'identifier pour nous atteler aux difficultés qu'elle engendre, personne, ni les automobilistes ni nos collègues, ne le fera pour nous.

DES ÉMOTIONS DIFFÉRENTES

Puisque nous parlons d'identification, rappelons avant de poursuivre qu'il existe plusieurs émotions humaines. Et que, même si elles semblent se mélanger, même si elles se confondent quand elles font irruption, elles sont différentes. Les spécialistes ne sont pas tous d'accord quant à leur nombre exact, mais tous identifient des émotions dites

primaires, comme la peur ou la joie, et d'autres secondaires, telles la honte ou la fierté. Le psychologue américain Paul Ekman, l'un des pionniers dans l'étude des émotions et de leurs manifestations, retient lui six émotions primaires.

LES PRINCIPALES ÉMOTIONS

La peur. Nous nous sentons anxieux, angoissés, effrayés, inquiets, terrifiés, craintifs, horrifiés, préoccupés, méfiants...

La colère. Nous nous sentons agacés, contrariés, agités, froissés, irrités, hostiles, agressifs, furieux, exaspérés...

La tristesse. Nous nous sentons déçus, chagrinés, désolés, navrés, abattus, blessés, accablés, mélancoliques, désespérés...

La joie. Nous nous sentons heureux, excités, euphoriques, passionnés, amoureux, contents, enchantés, réjouis, satisfaits...

Le dégoût. Nous nous sentons intimidés, irritables, méprisants, amers, aigris, blessés, écœurés, répugnés, désabusés...

La surprise. Nous nous sentons étonnés, impatientes, sidérés, stupéfaits, troublés, ébahis, curieux, interdits, médusés...

Chaque émotion dite primaire va en entraîner d'autres. Reprenons nos exemples : les embouteillages créent la peur d'arriver en retard, à l'origine de notre stress, mais également un sentiment de honte, peut-être, ou d'agacement. Le mutisme de notre collègue entraîne de la colère, mais pas seulement : c'est un fond de rancune, ou encore de tristesse,

que nous éprouvons aussi. Raison pour laquelle il n'est pas toujours facile de savoir ce que nous ressentons au fond de nous-mêmes. Cela dit, et nous le verrons bientôt, il y a toujours beaucoup de peur à l'origine de toute situation vécue dans la douleur.

À L'ORIGINE, UN ÉVÉNEMENT DOULOUREUX

Si les émotions nous concernent, nous et pas l'autre ou les autres, c'est qu'elles font toujours écho à des expériences du passé que nous avons nous-mêmes vécues. Elles viennent en effet réveiller d'autres émotions, issues d'autres situations, elles aussi inconfortables, complexes ou douloureuses. Ou, à l'inverse, dans le cas d'émotions plus agréables à vivre, quelque chose de vraiment positif. Ces événements ont laissé une empreinte corporelle inconsciente : nous ne nous en doutons pas, mais, en ce qui concerne les moments délicats, quelque chose n'a véritablement pas été « digéré ». Quelque chose de menaçant, qui semblait attenter à notre sécurité, à notre identité, à notre intégrité.

À l'origine, il y a donc un « traumatisme » : un événement, plus ou moins violent, plus ou moins choquant, plus ou moins douloureux, est venu nous impacter. Nous en avons parfois le souvenir : il y a quelques années, nous avons très mal vécu de rester bloqués pendant des heures dans un ascenseur, et les embouteillages nous renvoient automatiquement à cette sensation d'enfermement. Nous pouvons aussi en avoir une vague idée : nos parents nous ont raconté que nous étions souvent seuls dans la cour de récréation, et

ce collègue, qui ne nous a pas salués, réveille ce sentiment désagréable de solitude de notre enfance.

Et puis, souvent, nous vivons mal les choses, sans en connaître la ou les raisons. Rien, apparemment, n'est survenu au point de rendre insupportable tel ou tel événement. Et, pourtant, quelque chose s'est bien passé. Quelque chose qui s'est inscrit dans nos mémoires profondes, quelque chose dont le corps se souvient, même si notre esprit ou notre conscience l'ont complètement oublié. Et lorsqu'une situation au présent réactive le traumatisme du passé, c'est automatique : l'émotion d'antan réapparaît.

STÉPHANIE ET LA JALOUSIE

Stéphanie vient me consulter avec l'espoir de diminuer son irritabilité. Elle se dit « agacée en permanence, toujours sur la défensive ». Quand je lui demande de me donner un exemple, de me décrire une situation, elle me parle d'une femme au bureau, légèrement mieux placée qu'elle au niveau hiérarchique : « Tous les matins, la simple vision de cette collègue me fait un truc dans le ventre. Je ne pourrais pas vous dire quoi ni pourquoi, parce qu'elle n'est pas désagréable non plus. »

Stéphanie explique qu'elle est révoltée quand cette femme apparaît et traverse l'open space pour rejoindre « son bureau avec son sac ». Puis, l'émotion se dissipe dans la journée. De bonne foi, elle reconnaît à sa collègue une certaine élégance, mais rapidement se met de nouveau sur la défensive : « Cette fille a un sens de la mise en scène, c'est à peine croyable ! Tous les regards se portent sur elle parce qu'elle en fait des tonnes. Mais, franchement, dites-moi

quel est l'intérêt de balancer son sac comme ça aux yeux du monde ? Ça me rappelle ce que faisait ma sœur devant moi chaque fois qu'elle avait un nouveau truc... »

Les mots qu'elle emploie en disent long. Le « truc », c'est le « sac ». Un « sac » qui lui rappelle le « truc » de sa sœur. Le lien entre passé et présent est automatique chez Stéphanie. La vision du « sac » suffit à déclencher chez elle un « truc », une exaspération apparemment déplacée et cependant très réelle puisque le « truc », le « sac », la renvoie dans l'enfance, auprès de sa sœur, son aînée de quelques mois.

Tout porte à croire que l'origine de l'inconfort de Stéphanie est « ailleurs » : chez sa collègue, chez sa sœur, mais pas en elle. Elle en est convaincue. Et, d'ailleurs, en dehors de cette scène, sa collaboratrice, sa supérieure de quelques échelons, lui paraît fréquentable. Une séance de résolution émotionnelle permettra à Stéphanie de se libérer de ce qui a probablement laissé une empreinte forte de jalousie. Et, surtout, de parvenir à rester calme en présence du « truc », du « sac ».

UN « TRAUMA » OUBLIÉ

Le problème est que nous sommes... amnésiques ! D'abord, parce que nous avons oublié tout ce que nous avons vécu avant l'âge de 3 ans. Ainsi, bien des choses nous sont arrivées que nous sommes incapables de nous remémorer. Et l'amnésie ne s'arrête pas là. Nous pensons souvent que nous avons notre âge en omettant les neuf mois passés dans le ventre de notre mère. Pourtant, nous avons tous vécu 25 ou 68 ans... et plusieurs mois.

Que s'est-il passé pendant cette période ? Comment sommes-nous venus au monde ? Nous pourrions être surpris en interrogeant nos parents... Notre naissance a peut-être été longue et difficile ? Peut-être avons-nous eu la sensation de ne pouvoir bouger, de ne pouvoir « sortir » ? Peut-être avons-nous gardé en mémoire, une mémoire inconsciente et corporelle, cette douloureuse sensation d'enfermement ? Dès lors, les embouteillages sont invivables.

Le même phénomène s'observe s'agissant des événements oubliés de la toute petite enfance. Que s'est-il passé de marquant quand nous ne savions ni marcher ni parler ? Nous n'en avons aucun souvenir, mais peut-être avons-nous eu le sentiment d'être rejetés par nos pairs, dès la crèche, ou chez la nourrice, ou encore au sein même de notre fratrie ? Dès lors, tout geste qui signale une mise à l'écart, comme celui de ce collègue impoli, est insupportable.

On le voit, nombre d'expériences, apparemment anodines ou véritablement traumatisantes, ont été oubliées mais ont encore aujourd'hui un impact sur nos sensations, nos sentiments, nos émotions et, par ricochet, nos pensées et nos réactions. Sur tout notre fonctionnement en somme ! Certains psychologues et thérapeutes, qui s'intéressent au transgénérationnel, évoquent même la piste d'une transmission des traumatismes d'une génération à l'autre. Là encore, alors que nous n'avons pas connaissance de ces événements du passé vécus par nos ancêtres, ceux-ci pourraient encore résonner au quotidien.

Tout inconfort d'aujourd'hui entre donc en résonance avec une expérience passée qui a laissé une empreinte. Cette empreinte n'est pas le reflet d'un traumatisme récent, mais d'une peur souvent très profonde, ancienne, qui se réactive autour d'une vexation, d'une humiliation ou d'une petite frayeur, comme ces embouteillages si frustrants ou le manque de tact d'un collaborateur.

LA PEUR AU CŒUR DE LA DIFFICULTÉ

À l'origine de nos difficultés, il y a toujours une émotion. Et, très souvent, celle-ci est une peur. Quelques secondes ou quelques heures plus tard, mais aussi quelques jours ou quelques années après, cette peur initiale donnera lieu à d'autres sensations et sentiments. Reprenons nos exemples. Évidemment, coincés dans notre voiture, nous craignons d'être en retard, nous nous inquiétons des conditions dangereuses de circulation, etc.

Mais quid de ce collègue qui ne nous a pas dit bonjour ? Là, nous croyons être en colère. Nous avons même fait l'effort d'identifier l'émotion « colère » : nous lui en voulons de ne pas nous avoir remarqués, nous nous en voulons aussi de réagir aussi vivement. Mais creusons un peu : aurions-nous peur de ne pas exister, de disparaître, et finalement de mourir, symboliquement du moins ? Cette peur ne vient-elle pas faire écho à celle que nous ressentions dans la cour de récréation ou au sein de notre fratrie ?

La peur est une émotion archaïque, qui survient quand un danger est perçu. Elle nous envoie ce message de menace

pour que nous y réagissions et que nous mettions tout en œuvre afin de rester en vie coûte que coûte. Et cette mécanique est valable qu'il s'agisse de la peur de l'avion, des araignées, des fantômes, mais aussi de la peur du vide, de l'ennui, du noir, ou encore de la peur de l'amour, du conflit, de la prise de parole en public, la liste est longue, peut-être même infinie.

Ayant conservé en mémoire, sans pourtant que nous le sachions en conscience, que telle ou telle situation était dangereuse, nous sommes automatiquement bouleversés par la peur lorsqu'une autre situation, pourtant loin d'être dangereuse mais qui présente des ressemblances avec la première, se présente à nos sens.

La source de toutes nos difficultés se situe donc dans ce traumatisme qui a engendré la peur et qui déclenche à son tour d'autres émotions, comme la colère, la tristesse, le dégoût ; ou l'une ou l'autre de ces émotions secondaires dont nous parlions précédemment, comme la honte, le mépris, la déception, etc. La liste pourrait être, là encore, beaucoup plus longue. De nouveau, les spécialistes ne sont pas tous d'accord sur le nombre exact d'émotions humaines ; mais notons que des travaux menés en 2017 par des chercheurs de l'université de Californie aux États-Unis, publiés par la revue *Proceedings of National Academy of Sciences (PNAS)*¹, en ont compté vingt-sept !

1. Alan S. Cowen et Dacher Keltner, « Self-report captures 27 distinct categories of emotion bridged by continuous gradients ».

Mais vous savez d'ores et déjà fort bien qu'elles sont nombreuses, ou plutôt vous le sentez, puisque vous êtes régulièrement, comme nous tous... émus. Ce que vous découvrez peut-être, en revanche, c'est que toutes les déclinaisons de vos soucis viennent de cette émotion de peur primaire.

LA TENTATION DU COUVERCLE

Évidemment, en lisant cela, vous pensez certainement qu'il n'y a qu'une seule et unique solution : repérer la nature de ce fameux traumatisme, identifier cette expérience initiale venue enrayer la mécanique, bref ramener à la conscience le choc mémorisé à votre insu pour rétablir votre fonctionnement optimal.

UN TRAUMATISME RÉEL OU PERÇU COMME TEL

S'il faut saluer, au xx^e siècle, les travaux de Pierre Janet, philosophe, psychologue et médecin, sur la notion de traumatisme psychologique, il faut sans doute aussi se méfier de le suspecter en tout. Lorsque nous cherchons la cause de nos difficultés, nous sommes tentés de nous installer dans l'élaboration d'hypothèses. Or il est possible de faire une erreur d'interprétation sur l'origine du problème. Comme les trains, un traumatisme peut en cacher un autre. Certes, il existe des épisodes marquants dans notre histoire, et ceux-ci peuvent nous faire croire que tout part de là. Ce serait le cas, par exemple, d'un accident de la circulation qui laisserait des séquelles imputables à cet événement et à lui seul. Mais « ce qui fait trauma » n'est pas toujours l'accident.

Parfois, la cause est plus profonde, et son identification est tout simplement impossible puisqu'elle échappe à la mémoire corticale. Et, surtout, « ce qui fait trauma » n'est pas forcément un accident. C'est en réalité tout ce qui est perçu, à tort ou à raison, comme menaçant. Et ce peut être une broutille. Du moins, du point de vue de l'esprit. Car, de l'avis du corps lui-même, l'incident a réellement été vécu comme « traumatique ».

Aujourd'hui, il est courant de prendre en charge les difficultés psychiques par des traitements médicamenteux et/ou un accompagnement psychothérapeutique, qu'il soit issu du courant psychanalytique, comportemental ou encore psychocorporel. En résolution émotionnelle, nous agissons grâce à un autre matériel que le médicament ou la parole. Nous agissons avec un « matériau » : le sensoriel.

Une fois le trauma repéré, ce qui ne sera pas une mince affaire s'il remonte à la toute petite enfance ou à la vie intra-utérine, nous sommes nombreux à nous maintenir dans cette logique de justification dudit trauma. S'il se réactive aujourd'hui, il nous faut maintenant apprendre à y réagir différemment, afin qu'il ne nous empoisonne plus l'existence. Nous n'allons pas nous laisser faire et allons reprendre notre vie en main coûte que coûte ! Oui, en effet, nous pouvons nous engager dans cette voie-là.

Néanmoins, la recherche de la cause de nos problèmes n'est pas impérative pour la résolution de ceux-ci. Évidemment, mettre au jour l'événement déclencheur peut nous permettre de prendre du recul vis-à-vis de nos difficultés ou encore de donner du sens à nos comportements. Mais une

telle quête prendra probablement du temps. Et il se peut qu'elle ne parvienne pas à régler notre vive réaction face à notre collègue ou dans les embouteillages puisque tout cela est automatique.

Les méthodes ou techniques qui s'attachent à réguler les émotions, comme l'hypnose, la sophrologie ou, dans une certaine mesure, les thérapies comportementales et cognitives, proposent d'agir au niveau du cortex préfrontal, le siège de la motivation, de la concentration et de l'attention. Ainsi, nous pouvons apprendre à apaiser le corps, à changer de réaction, à adopter des habitudes différentes et sans doute plus saines parce que plus appropriées à la réalité de la situation.

Et tant que ça fonctionne... ça fonctionne ! Pourtant, le problème reste entier : à multiplier des stratégies, que nous pourrions qualifier de contournement, il y a un risque de récurrence ou de report de symptômes. François Roustang, philosophe et hypnothérapeute, l'admet lui-même : « Les opposants à l'hypnose auraient donc raison de répéter, après Freud, que le symptôme ne peut que se déplacer ou que la pratique de l'hypnose est sans lendemain et qu'elle ne change rien en profondeur. Elle séparerait le supportable de l'insupportable. C'est en quelque sorte le bandage qui permet de terminer la course, pas une panacée². »

Prenons l'image suivante pour mieux comprendre. Notre réflexe émotionnel, si pénible soit-il au quotidien, ressemble à une route qu'emprunterait notre cerveau lorsqu'il se trouve

2. François Roustang, *La Fin de la plainte*, Odile Jacob, 2000.

confronté à ce qui a été enregistré comme un danger. Or cette route est inondée, escarpée ou endommagée. Nous pouvons chercher à comprendre la stratégie mentale, propre à chacun, qui s'élabore en nous : c'est la voie de la psychanalyse qui privilégie la science des hypothèses. Dans sa recherche de sens, elle cherche à savoir d'où vient l'inondation, mais l'investissement en temps est colossal.

Une autre voie, celle de la stratégie dissociative privilégiée par l'hypnose, propose de changer de chemin et de prendre une route différente. Il s'agit de la technique de conditionnement. Mais cela ne changerait rien à notre problème de terrain inondable. Dans ce cas précis, l'hypnose, par son effet dissociatif, offre un confort réel et immédiat. Cependant, elle ne change rien au problème à moyen ou long terme. Il reste en sommeil.

REPARTIR DE L'ÉMOTION

Avec la résolution émotionnelle, nous pouvons prendre une route plus rapide et plus efficace. Elle utilise un chemin cérébral très court pour traiter l'origine du problème. Elle est aussi plus durable en offrant un soulagement stable. Simplement parce qu'elle ne s'attache pas à recouvrir l'émotion, mais plutôt à la découvrir.

Revenons maintenant à nos deux exemples. Imaginons que vous ayez du mal à vous entendre avec l'ensemble de votre équipe professionnelle ou que vous soyez toujours très énervé au volant. Certaines approches thérapeutiques pourraient certes vous aider à faire différemment avec votre

anxiété à l'origine de vos difficultés. Cependant, parce que celle-ci sera probablement toujours là, le risque est de parvenir à vous contenir quelques semaines ou plusieurs mois mais de craquer un jour ou l'autre ; ou de déplacer votre angoisse sur un autre objet : vous seriez alors très énervé, non plus au volant, mais au bureau ; ce qui ne manquerait pas de détériorer plus encore vos relations avec vos collègues !

On dit souvent qu'il n'y a pas de problème sans solutions, mais, en réalité, il n'y a pas de difficulté sans émotions. Et ça tombe bien parce que celles-ci sont le début de la solution. La résolution émotionnelle propose donc de partir de l'émotion elle-même, de mettre un mot dessus, puis de reconnaître les sensations qu'elle suscite pour mieux les intégrer.

Elle repose sur la manifestation de ce qui se passe en soi, à l'instant T, qu'il s'agisse d'une phobie ou d'un excès de stress, ou encore d'un sentiment de peine, d'une réaction agressive. Elle ne cherche pas à comprendre d'où vient l'émotion, ni à savoir si celle-ci est légitime ou déplacée. En effet, mener l'enquête sur la cause d'une difficulté est une démarche enrichissante mais longue, coûteuse en termes de temps et d'énergie, car les suppositions sont nombreuses.

Or nous avons tous à disposition ce « matériau » intéressant, l'émotion elle-même qui est un terreau fertile à partir duquel repartir. Nous pouvons nous tromper sur la nature du traumatisme, confondre l'ascenseur avec la cour de récréation. Mais nous ne pouvons jamais nous tromper sur l'émotion telle qu'elle se manifeste sur le moment et sur les sensations qu'elle fait naître : celles-ci sont bien réelles,