

Le pont suspendu de l'angoisse aux émotions*

Jacques PAIN

Professeur de Sciences de l'Education

L'émotion

Si l'on recherche dans le *Dictionnaire étymologique Larousse*, on constate qu'émotion, dans sa racine latine *motio* signifie « mise en mouvement » dont le préfixe é- indique la direction vers l'extérieur. L'émotion se définit communément dans le *Larousse universel*, comme un « trouble subit, une agitation passagère causée par un sentiment vif (vif serait à comprendre ici dans le sens de : envie, du latin *vita* ; plein de...) donc de peur, de surprise, de joie ».

Pour la psychologie, l'émotion est un état particulier d'un organisme survenant dans des conditions bien définies (une situation dite émotionnelle), accompagnée d'une expérience subjective et de manifestations somatiques et viscérales. Les émotions peuvent être étudiées sous différents aspects.

1. Les théories évolutives qui soulignent leur caractère adaptatif et leur fonction de signal.

2. Les théories cognitives qui elles insistent sur la façon dont l'information est traitée et dont les plans d'action sont élaborés et mis en œuvre.

3. Les théories physiologiques enfin, qui mettent l'accent sur les relations possibles entre l'émotion en tant qu'état mental et cognitif et son expression somatique et viscérale.

Les émotions de base, ramenées ici à l'essentiel, parmi bien des classifications, depuis Aristote, Descartes, jusqu'aux chercheurs contemporains, seraient : la joie, la tristesse, la colère, la peur, la surprise et le dégoût, chez l'homme. Elles peuvent être différenciées par les mimiques et les postures « psycho-corporelles » auxquelles elles donnent naissance. Elles sont habituellement mises en relation avec l'activation accompagnant l'émotion, étroitement liée au sujet et à sa problématique, plutôt qu'avec la nature de l'émotion ressentie qui pour autant est « lue » aisément par les protagonistes.

L'émotion serait également un signal « homéostatique » (principe général de régulation suivant lequel tout organisme tend à maintenir constants un certain nombre de paramètres biologiques en rétablissant leur valeur par compensation, en cas de modification du milieu extérieur), dont le rôle général ou spécifique dépend des causes qui lui ont donné naissance et de la signification qu'elles ont pour le sujet. L'intérêt des émotions, c'est qu'elles signent la subjectivité en situation.

Pour la philosophie, l'émotion est perçue comme « un état affectif violent et passager vécu comme un trouble (agréable ou pénible) psychophysiologique ». Beaucoup la considère comme un phénomène de désadaptation à la réalité avec la distinction entre l'émotion-choc (ou choc émotionnel) qui se traduit par des réactions violentes et brèves, et

* Inédit. Cours *Violence dans le champ éducatif*, 1998, Paris X Nanterre. Notes prises et travaillées par Aziza Suzanne Attia, et reprises en 2008 par Jacques Pain.

l'émotion-sentiment plus durable et plus diffuse, comme l'émotion esthétique par exemple. L'émotion n,'avait pas toute sa place dans le monde judéo- chrétien.

Cependant, Sartre voyait en elle une « conduite dotée de sens au moyen de laquelle le sujet s'efforce de s'adapter au monde en le changeant ou en le niant magiquement ». Il écrit : « une émotion... c'est une transformation du monde... c'est le corps qui, dirigé par la conscience, change ses rapports au monde pour que le monde change ses qualités. »

C'est également « un moyen par lequel l'homme répond à une situation donnée lorsque les autres moyens habituellement efficaces lui sont interdits ».

Si le dictionnaire de psychanalyse ne répertorie pas le terme d'émotion comme concept fondamental à la théorie, l'affect « dont l'ensemble constitue la palette de tous les sentiments humains du plus agréable au plus insupportable, qui se manifeste par une décharge émotionnelle violente, physique ou psychique immédiate ou différée » pourrait être étudié par rapport à notre sujet. Dans ce qu'il représente comme un frein à la satisfaction des désirs. D'autant que jusqu'ici, au travers des définitions qui précèdent, l'émotion, elle, est toujours perçue comme un mouvement passager et vécue comme un trouble du sentiment.

Si dans le langage courant, émotion et sentiments sont fréquemment employés l'un pour l'autre, il nous faut préciser que le sentiment est « à la racine de toute conscience... seul il nous confère cette consistance psychologique sans laquelle nous ne serions que des ombres ». Le sentiment est vécu sur un mode mineur : le sujet garde la tête froide au lieu de se laisser gagner par le vertige de l'émotion. À la différence de l'émotion, les sentiments sont « des élaborations dites secondaires parce que mentalisées ». Le sentiment en somme est de l'émotion filtrée, diffuse bien « veillante ».

Il est tout de même intéressant de constater le rapprochement étymologique entre pulsion *pulsum*, *pellere* qui signifie mouvoir, remuer, et qui reprend l'idée de mise en mouvement caractéristique de l'émotion, à la différence près que l'émotion laisse supposer un dynamisme activé vers l'extérieur, jusqu'à un certain point.

L'émotion est donc pour la psychanalyse « un état archaïque qui accompagne les vicissitudes de la pulsion ». Ajoutons ici que « la privation, la non-satisfaction de nos désirs, la frustration de nos attentes, engendrent de la colère... »

Si pour la psychanalyse l'affect est en jeu, pour les biologistes l'émotion n'est accessible qu'au travers des modifications objectives qui l'accompagnent. On s'intéresse alors aux modifications comportementales et physiologiques qui prennent place chez des individus placés dans des situations émotionnelles, et on recherche les mécanismes à la base de ces réactions.

Entre les innéistes, pour lesquels tout est génétique, et les environmentalistes qui penchent pour le tout acquis, la lutte semble s'estomper. Notre façon très particulière de réagir émotionnellement au monde est à la fois innée et acquise. Elle se modifie au cours du temps, elle est influencée à chaque instant pour toutes sortes d'événements intérieur et extérieur.

Aujourd'hui, la plupart des chercheurs admettent que les émotions jouent un rôle déterminant dans l'organisation des comportements et qu'elles doivent « être appréhendées indirectement par l'étude de leur manifestation », à défaut d'être encore bien clés dans leur histoire et leur spécificité. Là dessus Darwin avait fait le lien de l'homme à l'animal, l'émotion est ce trouble en l'un de l'autre. Lacan n'est pas si loin !

Angoisse et émotion

L'émotion est le visage multiple de l'angoisse « qui prend corps ». Elle témoigne avec netteté, force, et en direct, des réactions qui sont les nôtres aux problèmes quotidiens, dans le combat de la vie humaine. Elle mérite un vrai travail éducateur, à la racine de la relation. Plus large est son autonomie, sa plasticité, « d'enfance », plus simples seront ses effets, dans

leur manifestation, au sens où la surprise sera moindre.

En effet, dans des situations « violentes », où l'on doit « se soumettre, fuir, ou lutter », selon la règle de Laborit que j'ai souvent reprise, toute une gamme d'émotions fondamentales se mettent en mouvement. L'être humain est construit autour d'un système nerveux central, qui lui commande d'agir, et l'acte retenu, inhibé, l'empêche d'agir, suscitant l'angoisse, si il n'y a pas de traduction symbolique, parler, écrire, pleurer dans les bras d'un ami, ou sur le coup savoir « encaisser » et se déplacer « psychiquement ». L'angoisse met en mouvement les émotions ; et, par les émotions, l'acte, interne ou « externe ». C'est donc dans son rapport avec sa propre angoisse et ses propres émotions qu'on va pouvoir contrôler ses actes, dépasser l'acte, ou au contraire passer à l'acte.

J'ai appelé ça le « coefficient angoisse-émotion ». On peut l'apprendre par la violence réglée du combat, si on dépasse le stade du sport. Mais il peut suffire d'une cure de rire, sous certaines conditions.

Dans le cadre de la relation pédagogique, par exemple, l'angoisse peut se développer simplement par cette position qu'ont les élèves par rapport au professeur. On peut penser que les chahuts et les passages à l'acte dans les classes d'enseignement trop traditionnel sont portés par ce système de « concentration » de la relation sur une personne dont on dépend, pour tout et en tous lieux. L'enseignant est-il un maître ? Il lui faut le prouver. Mais il ne peut jamais être le maître de cet univers du contact où les émotions sont des sentiments, et où l'angoisse joue au furet du bois.

Les enseignants d'EPS, ou les enseignants de méthodes actives ont a priori plus d'outils et de moyens pour varier leurs rapports au groupe et diversifier leurs méthodes pédagogiques, en multipliant les contacts, les activités, les possibilités. La circulation plus facile des émotions, leur médiation, leur fixation projective sur des moments, des repères, des temps collectifs, va permettre de faire éclater la condensation de l'angoisse, de mieux la contrôler et de permettre de délier la relation de dépendance, ainsi que d'éclater la relation de pouvoir qu'est la relation d'enseignement.

C'est tout l'art de la pédagogie institutionnelle.

Notons que la situation d'enseignement traditionnel est une situation violente. En effet, comme nous le disait une psychanalyste, l'élève est à l'école dans une position « d'injurié » (Il ne sait pas). Donc, d'emblée, mis dans une situation d'émotion refoulée, voire forclosée, où la moindre angoisse, la moindre provocation peuvent enclencher des phénomènes dont on reste étonné de leur violence. Le siècle au contraire de l'école est à l'apparence, à la surface, au signifiant, donc à l'émotion, à l'angoisse.

La violence est liée à ces phénomènes de fixation des émotions, de fixation des « affects », comme disent les psychanalystes, c'est-à-dire liée au contrôle de l'affectivité, dans une relation contrainte, en fait une relation de contention. Travailler sur les émotions permet d'en sortir, ou de « s'en jouer »

Effectivement : devant la menace d'un coup, ou face à une injure, si on apprend à saisir ce qui se passe et se construit en nous ; à repérer, dès la première seconde, ce qui se met en place dans cette relation qui bientôt nous « pétrifie » (où vous sentez monter une certaine tension, des crispations dans le corps, des fourmillements peut-être, une « trouille » qui vous prend le ventre, où vous sentez votre gorge sécher...); on pourra peut-être faire le mouvement, le geste, le regard, nécessaires pour s'en dégager, au lieu de s'y engager.

Cet état de peur, dans une relation où l'on est resté « médusé », voire terrorisé, est le signe d'une émotion qui se cristallise et qui dès lors cristallise, fragmente, la pensée. À moins d'apprendre à « contrôler » cette angoisse, et de pouvoir jouer avec ses propres émotions, dans une distance suffisante entre soi et l'autre, et déjà « l'autre en soi », disons entre le bien et le mal « incarnés ».

Que faire de son corps, de ses yeux, comment se positionner, pour une meilleure maîtrise de soi, et de son rapport à l'angoisse. Comment habiter son corps et sa vie, dans la rue, au travail, à la maison ? Car on touche ici aux phénomènes de santé et de santé mentale au travail, aux suicides en situation professionnelle. A l'école, et pour les élèves comme pour

les enseignants, mais plus largement dans nos « institutions ». Rappelons que la plupart des psychanalystes et des chercheurs sont d'accord pour dire que l'angoisse est un mécanisme humain fondamental qui naît de la rencontre avec l'Autre, qu'il soit présent – en chair et en os – ou non. L'être humain parle, et donc il fantasme ! En fait il réagit, quoi qu'il arrive, mais dans la gamme de ses possibilités internes « externalisables ».

Sans doute même que l'affect infiltre la pensée, et que le cerveau humain, toujours selon Laborit, se « transversalise ». Il est vrai là que Descartes n'est qu'une feuille -au sens Peircien, du cerveau.

Bien sûr, il faut distinguer l'angoisse du rapport à l'autre, constitutive de l'émergence humaine, de l'angoisse en interface du rapport à soi, constitutive du doute vertigineux de l'être humain sur lui-même. Ce doute Zen et phénoménologique qui atterre et enterre les certitudes et renforce l'humilité.

Si l'angoisse est le moteur de toute activité humaine, lorsque la situation se referme sur elle-même, c'est-à-dire lorsqu'il est impossible de se soumettre, de lutter ou de fuir, il reste comme seule expression de l'angoisse la voix et la voie de l'agressivité. Agir. L'« agir » moteur, physique, verbal, imaginaire.

Le passage à l'acte sert, comme le dit Fernand Oury, « d'antidépresseur ».

Plutôt que de s'inhiber, de tomber malade, devant la dépression ambiante, le passage à l'acte maintient dans « l'agir », dans une chaîne « chimiquement » et cliniquement active, qui à un moment donné permet de faire éclater et de redistribuer cette contention de l'angoisse. Avec l'idée que cette angoisse « insupportable » maintient en relation, en communion plutôt, avec l'extérieur « par » l'acte, « dans » l'acte. C'est comme l'amour, mais inversé par la situation : la distance est nulle. L'invasion appelle l'évasion.

Il y a malgré tout, voyons le bien et jusqu'au bout du « drame » une triangulation, qui permet de dire qu'un « micro-dialogue » intérimaire est possible, parce que entre la situation de violence, la violence, et le sujet, il y a les émotions, *des émotions*. La médiation protectrice subsiste. Merci Darwin !

Le problème étant d'arriver à tenir en position basse ce fameux rapport angoisse- émotion qui permet de supporter la peur, la panique, la sidération. De vivre sans tomber nu et lasérisé dans le réel.

Il faut apprendre à voyager sans peur, comme le poulpe et le caméléon.

Si je vous cite cette phrase tirée d'un livre sur la peur, c'est pour indiquer le chemin latéral à prendre. Il ne s'agit pas de ne pas avoir peur, car on peut apprendre à ne pas avoir peur, mais ça ne sert à (presque) rien. L'idée est de savoir supporter, régler, « porter » ses émotions, afin d'éviter lorsqu'on est dans des situations d'effondrement psychique, de tomber dans une panique noire et de se désagrèger complètement. Désagrèger est le terme fort, nous en avons vu sous d'autres cieux révoltés, déféquant dans leurs vêtements, tétanisés et déjà morts. C'est vrai qu'il y a alors cette urgence de distance entre la destruction et la puissance qui, mine de rien, nous ramène au mieux réflexivement en arrière, au cœur du fondamental, dans notre assertion enfantine, infantile, adultère, puis peut-être adulte, où se fabrique la violence.

Comment travailler ça ? La psychothérapie, sans doute. Mais aussi le zen bien compris, la relaxation, le sport « intelligent », pour commencer, voire pour finir, si ça marche. Solliciter l'imaginaire, et l'ouvrir. L'imaginaire nourrit le corps.

Pourquoi parler des émotions ?

Les émotions ont longtemps été, un peu comme le corps, mis au banc du travail philosophique et ont fait l'objet d'une espèce de malédiction dans la recherche scientifique.

L'idée longtemps véhiculée dans la culture européenne, occidentale en particulier, était qu'avoir des émotions, c'était l'expression pour reprendre Kant, d'une « maladie de l'âme », indépassable à terme.

Ce n'est qu'autour des années cinquante qu'on lui a conféré une place plus importante dans la recherche scientifique, et paradoxalement depuis quinze à vingt ans que la psychologie s'est à nouveau penchée sur le sujet.

C'est vrai qu'en France le modèle analytique peut nous confronter à des ténors de la psychologie et de la psychanalyse qui ont oublié leurs émotions et leurs angoisses « analysantes », et surtout qui n'ont rien élaboré des situations critiques « collectives » qu'ils vivent dans leurs loges analytiques.

Même si nous constatons ce nouvel intérêt, notamment en France et en Occident pour les émotions, il ne faut pas oublier que James et Lange, en 1885, font une première théorie des émotions, qui sera reprise en 1927 par Cannon et Bard.

Que nous dit Lange, que l'émotion est « un phénomène qui joue dans la vie de la plupart des hommes... qui a un rôle bien plus considérable et plus décisif que la seule raison et qui beaucoup plus que l'intelligence régit la destinée des individus, des nations, de l'humanité »...

On peut constater l'importance et la conséquence d'une telle affirmation, qui bouscule en particulier nos institutions et toute la théorie de la raison et du savoir de l'enseignement à la française.

H. Wallon a montré, en psychologie de l'enfant, que la raison était infiltrée par les émotions en utilisant à sa manière et avant les émotionnalistes américains le terme « d'intelligence émotionnelle ». Vigotsky aussi « y était », bien avant les autres.

Damasio suit ça de près. A sa façon.

Qu'est-ce que l'émotion ?

Pour James et Lange, les émotions sont des sensations périphériques, des perturbations viscérales, cardiopathiques, qui touchent directement le corps.

Donc, devant un événement critique, une situation violente, un problème quelconque, je vais avoir des sensations qui vont provoquer des perturbations, viscérales, cardiaques, qui vont me mettre en mouvement. Des phénomènes physiologiques se déclenchent : « Nous avons peur, puisque nous nous enfuyons. » L'émotion est une perturbation organique, qu'il faut traiter comme telle.

Mais l'émotion n'est pas seulement provoquée par la situation, elle peut être imaginaire, mentale. C'est Laborit qui insiste sur la capacité imaginaire de l'être humain et le fait qu'il peut « se faire » des scénarios, se terroriser, sans qu'il y ait besoin de la stricte réalité. On le voit bien dans le travail de mise en situation violente, quand on y regarde de plus près. Nous pouvons créer de l'angoisse, de la crainte, de la peur, de la honte, en quelques gestes et attitudes, nos « stages Violence » l'ont montré.

Mais selon Cannon et Bard, les émotions ne sont pas seulement des sensations périphériques, ce sont des expériences centrales qui dès le départ sont de l'ordre du cerveau. Le corps et le cerveau ne sont pas séparés, et les émotions s'inscrivent dans le système de neurotransmission du cortex, elles sont globalement cervicales, et elles s'enracinent dans le cerveau limbique, ce cerveau « des émotions ».

Dans la première théorie : je n'ai rien prévu, l'émotion entre en moi, mon corps répond à des perturbations qui construisent un état ; dans la seconde : je reconnais des situations, et je construis un comportement approprié pour répondre à ces situations. Mais dit comme ça c'est toujours à côté du réel. Le flux des connections est de haut niveau, presque en simultané, c'est ça la merveille de l'homme, cet ordinateur au logiciel variable.

Aujourd'hui on parle d'« intelligence émotionnelle ». D'une « attribution cognitive », une attribution de reconnaissance des émotions ; le cerveau les reconnaît, et tout se met en mouvement en même temps. Pourquoi parler, c'est le substrat du langage. Là je vais vite mais on ne sait encore presque rien de ces microflux de soutenances de la pensée « vivante ».

C'est d'autant plus intéressant que dès lors se relie le corps, les émotions et la pensée.

C'est la pensée « émue » qui va déclencher en réseau les émotions, et elles sont totalement et étroitement imbriquées dans le cerveau.

En conclusion, on peut dire que le débat n'a été à peu près tranché que vers les années 70, et aujourd'hui, ce qui est complètement nouveau dans la théorie des émotions c'est l'idée que la pensée a un corps, disons-le comme ça.

Bien sûr, les pratiquants avancés des disciplines physiques et corporelles le savent. Je pense par exemple à Kenji Tokitsu et à sa théorie quasi « psychophysique » du bien-être « senti », mesuré, par un corps « entraîné ». Il nous disait que ce corps ainsi soigné « calculait » son environnement, pour reprendre une métaphore de banlieue mal entendue. Qui connaît son corps ? Une voie encore nouvelle. On s'y intéresse enfin, y compris à l'université.

Il fut un temps où nous devions justifier longuement devant les autorités d'un travail du corps, par exemple dans la formation des chefs d'établissement. Or les faire se poser la question intime de leur prestance physique, de leur authenticité, de leur gestuelle du lien, était radical- c'était bien protégé. Mais où était on, n'est ce pas une méthode non scientifique, un truc de secte !? Vous imaginez les inspecteurs valser entre eux pour voir comment ils tiennent leur statut, leur stature. Nous avons fait tout ça . Une chef d'établissement me dit un jour : si on a peur de toucher- ou d'être touché -, on ne peut pas « rentrer » dans la parole. Et cette enseignante prise de violence, qui crache sa haine de son quotidien, et frappe avec une force surréaliste son « partner » de « combat, lui protégé physiquement, jusqu'à le mettre à terre. Et oui, les émotions, c'est la chaîne volcanique de l'animal humain !

Vers une classification des émotions

Descartes, dans son traité sur les passions, avait déjà identifié des émotions, l'admiration, l'amour, la haine, le désir, la joie et la tristesse, comme « passions ». En particulier il souleva la liaison entre l'admiration et l'étonnement, rejoignant ce que certains ont montré plus tard : la peur résulte de ce lien, ce serait une variété de l'amour contrarié, ou « floué ». L'autre très Autre !

Les différentes classifications que je vous propose sont à l'initiative plutôt des Américains qui ont enclenché des études dans le monde entier, leur permettant de répertorier les émotions de base, les expressions universelles des structures émotionnelles. Elles servent de référence aujourd'hui à de nombreux psychologues occidentaux.

Il en ressort plus de 500 modalités émotionnelles, c'est à dire un jeu de combinaisons d'émotions, une palette, de 500 attitudes ou combinaisons émotionnelles, dont 7 à 9 émotions seraient dites primaires, avec 7 à 9 structures de base et 7 à 15 attitudes différentes. La civilisation des mœurs est passée par là. L'inversion animal/humain prend le dessus, ou commence à prendre le dessus, avec plus de nuances mais sans doute moins de profondeur. N'oublions pas la dimension interprétante des émotions.

Même si tout le monde n'est pas d'accord sur l'ensemble de ces émotions, tous s'accordent pour dire qu'elles commencent très tôt.

La première liste que je vous propose est celle qui a été établie par Murray (psychologue et psychanalyste qui a travaillé à partir des tests du TAT) dans les années 30-40. Il relève la gradation suivante : la peur, la colère, la rage, l'horreur, la terreur, l'anxiété, la jalousie, la honte, l'embarras, le dégoût, le chagrin, l'ennui, l'abattement.

Ayant expérimenté cette gradation lors de stages sur la violence, en demandant à chaque personne présente de se mettre en situation de peur, de colère, il est étonnant de constater l'universalité de ce langage et le tronc commun de ces attitudes, à quelques « constructs » personnalisés d'attitude près.

La seconde classification, plus récente (1989), est celle de Frijda : la joie, la surprise, la peur, la colère, l'angoisse, la tristesse, le dégoût, le mépris, l'intérêt, la honte, la culpabilité

(au regard de notre sujet, Frijda identifie l'angoisse comme une émotion, pour ma part je l'entends comme structure intermédiaire ou mécanisme transitionnel, entre moi et l'autre).

Comment se construisent les émotions ?

Comment, à partir de la naissance, l'émotion se construit-elle ?

On peut imaginer que tout part d'un premier rapport Freudo-Lacanian mais aussi développementaliste, entre l'excitation et la quiétude, de trois couples de constances qui fabriquent des émotions :

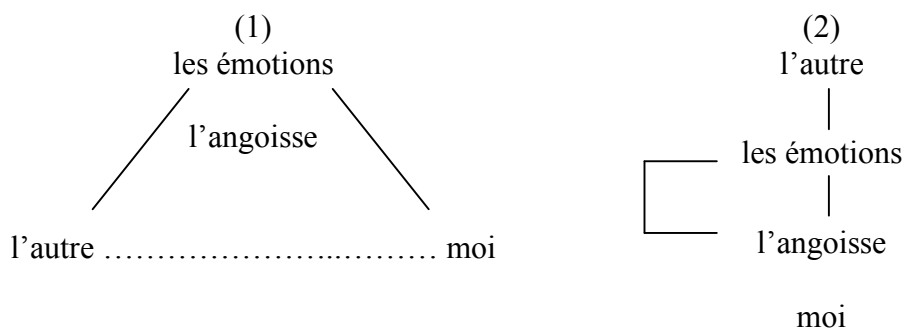
1. le couple plaisir / déplaisir ;
2. le couple attention / rejet ;
3. le couple assouplissement / tension.

En effet, si nous partons du tout petit bébé et de son premier rapport au monde, il serait « excité » quand il a faim, et dès qu'il assouvirait ses besoins, il se calmerait. Ce qui apparaît comme important ici, c'est que « son corps » lui sert d'indicateur, et qu'il fonctionne dans un premier temps comme une centrale sémio-structurale entre lui et le milieu ambiant, rappelons qu'on parle d'un « moi-peau », je dirai un « moi-corps ».

Il y aurait donc quelque chose de l'ordre d'une dimension du moi qui ne serait pas « intellectuelle » et qui serait portée sur et par le corps, les sensations, les émotions, qui profondément enracinées dans le corps, dans un mouvement de lecture du monde émergent, mais disons le dans sa dépendance.

Cela nous ramène à l'idée qu'il faut partir de la matrice de base, et suivant ses grilles, ou vous n'aurez comme possibilité qu'une palette de réponses restreintes pour vous en sortir, ou vous aurez davantage de lignes de fuite. Ce qui me laisse penser que vous serez vite au degré zéro soit dans la menace de la détresse, soit dans le stress de la possession, dans la proximité dangereuse ou la rupture défensive, jamais à la (bonne) distance.

Quelle que soit la façon dont on définit l'émotion aujourd'hui, on peut affirmer qu'elle se place entre nous et l'acte, et c'est un triangle « l'autre – les émotions – moi » sur lequel je peux jouer. On pourrait même figurer ça de deux façons :



Cette idée que la construction des émotions coïncide avec la construction de la conduite et inversement laisse enfin espérer que dans une situation violente, un travail différent sur la conduite et le sens qu'on leur attribue est envisageable. Y compris à l'école, où le renforcement de l'enseignement « du point de vue du maître » est à présent en rupture avec le contexte sociétal. La violence n'est pas un effet, c'est un processus.

Il est à noter qu'un certain nombre de psychologues et nous-mêmes œuvrons dans ce sens pour repérer, à partir de confrontations, les émotions et les structures de base d'une relation émotionnelle figée au cœur du sujet, de la personne. Il y a trois niveaux de travail : le contexte, à indexer, à « parenter » ; la situation, à apprendre, par exemple à l'école ou au travail ; et les comportements, à policer intelligemment.

L'être humain se civilise doucement. Il faut surtout qu'il y croit.

Les émotions permettent de renouveler l'approche de l'affectivité, et en reprenant les

mots de Sartre, on dira que « l'émotion, ce n'est pas qu'un affect, c'est aussi une prise de conscience de l'état du monde dans lequel on se trouve, au moment opportun », et il ajoute : « Il convient de promouvoir l'émotion au rang de grand type de conduite. »

Il y a aussi ce mot du psychiatre Marcel Eck, donnant la peur comme une « angoisse désangoissée par la découverte d'une cause ». C'est à ce point exact que Lacan va reprendre Freud : l'angoisse n'a qu'une cause, nous même.

Tout est lié.

L'émotion comme conduite

Au regard de ces nouveaux principes, on peut comprendre autrement le phénomène « hypercontemporain » de dégradation des situations sociales (« conduites à risque, situations violentes »).

Si dans les années 50 et 60/70 on pouvait travailler en direct avec les délinquants, c'est parce qu'ils étaient dans la « culpabilité » familiale et contextuelle de l'acte, qu'ils se sentaient « coupables », de ne pas correspondre à l'image des parents ou au modèle social, d'être métaphysiquement lourds d'eux mêmes, seuls ou presque. Alors qu'aujourd'hui les jeunes ne sont plus dans la culpabilité de groupe, de société, « familiales », mais dans la honte personnelle, dans une sorte d'ascension de leur image dans la dette..., mais dans « la dette à l'envers ». C'est le monde (les parents, l'école) qui leur doit. Tout leur est dû. Et ils ont été trahis, abandonnés, dans leur constitution. Ils sont dans une forme de conduite psychopathique, ou de « psychose froide » comme disent certains psychiatres. Avant même l'adolescence, ils fuient la détresse et la peur dans la rage et la haine ; ça conserve, mais en tension. Ils ne savent plus pleurer. Ils ne parlent pas, ils hurlent. Ou alors ils se taisent et se murent dans une défiance sans fin. Ils instrumentalisent leurs propres actes, visant l'insensibilité, jusqu'au plus loin de la douleur. Il y a de la crainte de l'effondrement, de la peur de l'autre, de la relation. Je pense là à un jeune, froid, lointain, inaccessible, qui terrorise un quartier en toute impunité. Plus tu as eu peur de souffrir, moins tu as mal ! Si tu réussis à « geler » tes sentiments, et à congeler tes émotions, c'est possible. Les coups ne sont plus rien. Une bonne partie du monde fabrique ces jeunes sans merci. On les oblige à être adultes à 5 ans. C'est vrai que les adultes ont trop à faire, à s'occuper d'eux.

On peut penser que ces délinquants violents sont murés dans leurs émotions « infantiles ». Devant la violence de leurs propres émotions, ils ne trouvent pas de réponse, ils vont donc chercher à s'en défendre, et bétonner le lien social. Des vampires ou des morts vivants, dit Jacques Selosse. Je pense encore ici aux maras et aux enfants des rues, ces dizaines de millions de laissés pour compte de la mondialisation et de la subjectivité elle-même vampirique de l'adulte libéré, libéral, et auto-centré.

Je pense à un autre, moins jeune, que j'ai connu autrefois.

On pouvait lui taper dessus, lui mettre des coups d'une extrême violence, il ne sentait jamais rien, y compris physiquement. Lorsqu'il saignait, il riait, avec un regard neutre et vide. C'était un vrai monstre de foire. Il a mal fini. Psychose froide. Les yeux grands ouverts sur le monde, exorbités. Je ne pouvais m'empêcher de le comprendre.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que pour se protéger contre une relation à l'autre qui vous a (très petit) déçu, cassé, vous allez lutter, contre cette relation à l'autre, et contre l'angoisse qu'elle installe, en cherchant à ne plus rien « sentir », ni éprouver. Il faut bien dès lors avoir la pensée qui convient.

Si l'on effectue un parallèle avec les arts martiaux, avec une bonne technique on peut arriver à un tel résultat, et cela suppose, effectivement, un contrôle des émotions pour être mentalement prêt à « la frappe ». Insensible, vous pouvez passer au travers d'une planche, d'une brique, d'un pain de glace, à coups de poing, de tête, de coude, de genoux. C'est le shiwari, la casse. On peut démonter et casser pas mal de choses, au-delà de soi-même. Et c'est vrai que ça dépend de votre « mental », pas de votre force physique. Si vous êtes dans

la force, vous passez le mur. Si vous êtes dans la déprime, vous vous cassez le poignet. Il y a un point, entre les deux, avec un curseur, qui est à vous, si vous insistez.

La place des émotions dans la structure du corps

Quelques mots sur la théorie des trois cerveaux de Mac Lean.

Le cerveau reptilien correspond principalement au tronc cérébral (bulbe rachidien, protubérance annulaire et mésencéphale) et à l'hypothalamus ; il joue un rôle essentiel dans l'établissement du territoire, les repères, sensoriel, géographique, et d'une façon plus générale dans toutes les activités nécessaires à la survie de l'espèce ou de l'individu.

Le paléo-cerveau s'articule à la formation du système limbique, et c'est au niveau de l'amygdale que se concentrent tous les phénomènes émotionnels importants. C'est le système limbique qui est considéré comme le cerveau des émotions, à partir de l'hypothalamus.

Le néo-cerveau résulte du bourgeonnement du néo-cortex, il est dit on responsable des fonctions cognitives.

Mais Laborit est l'un des premiers à avoir développé l'idée que plus l'humanité avance dans le temps, et plus l'organisation de son cerveau se complexifie et s'imbrique. Nous serions donc en pleine mutation et nos cerveaux internes seraient en lente connexion. La « mise en réseau du cerveau » implique que les fonctions cognitives soient infiltrées (et le soient de plus en plus) par l'expérience émotionnelle, par l'apprentissage et par la représentation – a contrario de l'école européenne qui pense l'apprentissage essentiellement sur des méthodes centrées sur le troisième cerveau. L'humilité là aussi commence par suivre l'être humain dans ses démarches. En particulier les scientifiques, des débutants en humanité. Dès lors, vous allez pouvoir reconnaître ce que les psychanalystes ont montré, que les « émotions » peuvent perturber « la moitié d'un cerveau » et empêcher l'autre de fonctionner, ou plutôt mettre en mouvement ses plaques tectoniques, ses feuilles de sens. Ces perturbations sont les substrats des apprentissages émotionnels.

L'émotion violente

Sous le cortex, il y a des structures limbiques qui s'articulent autour des noyaux striés, amygdaliens ; une sorte de circuit électrique stimulé à partir de l'hypothalamus, au sommet du cerveau reptilien. Le circuit de Papez serait le déclencheur de tous les phénomènes émotionnels. En agissant sur ces structures, par stimulation électronique ou électrique, on peut agir sur les émotions, et indirectement les phénomènes de violence. L'émotion violente provoque un « embrasement » amygdalien, une perturbation du système limbique. On peut la provoquer, on peut suivre sa formation. Les Américains évidemment s'y sont risqués.

Delgado, un médecin américain, en implantant des « stimoscepteurs », des électrodes, à l'intérieur des noyaux caudés, des amygdales, reliés à un circuit électrique, a cherché à détecter les débuts d'embrasement pour pouvoir- bien sûr- les contrôler.

En 1970, il a inventé un appareil qui détecte les effets d'embrasement, et qui envoie des impulsions de contrôle, afin de stabiliser électriquement les noyaux. Il l'a expérimenté sur des taureaux. Puis une jeune fille, devenue célèbre, Dora, s'est faite son porte-parole, après que l'appareil lui ait permis de s'autocontrôler. Ainsi, elle et d'autres sont désormais autocontrôlés par ordinateur !

Dans le même temps, le fondateur du karate Kyokushinkai, Oyama Masutatsu, affrontait aux États Unis des taureaux, à mains nues, et les blessait, les décornait, les maîtrisait. Où est l'émotion, où est l'angoisse, et qui en fait la conscience ? Connaissions nous nos forces ?

Ça laisse tout de même rêveur. Cela dit, c'est en étudiant les circuits angoisse-émotion

que Laborit a découvert le Largactil et la Chlorpromazine. Les anti-dépresseurs prenaient la route.

Les facettes de l'émotion

Afin de situer les émotions, on peut également se référer à la théorie plus récente de Schachter qui postule que l'émotion a cinq facettes et décrit la situation émotionnelle à partir d'un système à cinq dimensions.

- une dimension d'assistance neuro-endocrinienne, neurovégétative, de mobilisation (c'est tout ce qui concerne le système nerveux, tout ce qui est de l'ordre du biophysique).

Le stress par exemple est une mobilisation d'énergie utile et fondamentale pour la préservation d'un individu à un moment donné ; le stress est de l'autodéfense.

- une dimension d'action musculaire qui permet la mobilisation des muscles.

La course par exemple quand vous avez peur, ou une rigidité vite inadaptée au volant lorsque les embouteillages vous énervent.

- une dimension d'information où il y a examen de la situation, prévision et réponse à la situation.

Une des bases du « combat émotionnel » : les émotions informent sur la situation et sur ce qui va arriver. En fonction de la lecture émotionnelle que l'on a, on trouve une réponse adaptée (un déplacement...) à la situation, sans pour autant pouvoir y mettre les mots.

- une dimension de régulation qui met tout en œuvre pour effectuer les connexions nécessaires et mobiliser le cortex.

C'est cette mobilisation qui permet de développer la motivation, la planification ; et c'est parce que vous êtes mobilisé, dans l'émotion, que vous pouvez apprendre !

Il est à relever l'opposition de cette idée à celle qui affirme que la transmission du savoir devrait se faire en dehors de toute émotion !

- une dimension de monitoring, c'est-à-dire de mobilisation de l'inconscient (le moniteur, c'est l'inconscient), ou de ce qui en tient lieu.

C'est comme si dans l'inconscient apparaissaient à l'horizon, à l'image du radar, un point, une perturbation, que le système va détecter et qui va enclencher tout un processus.

Il faut préciser que cette théorie pose comme facteur essentiel à l'événement émotionnel la question du rapport entre l'imprévisibilité et la prévisibilité de la situation. Ce qui nous ramène à l'idée de potentiel de maîtrise. Et, pour refaire le lien avec notre problématique, nous pourrions dire que si la régulation émotionnelle se gère mieux lorsqu'on s'y attend et que c'est prévisible, alors la technique va consister à s'entraîner à attendre l'imprévisible, et s'exercer à repérer, évaluer ce qui se joue au sein de la situation (ou des situations violentes que nous avons exposées).

Ce qui nous donne des indications sur la perte de maîtrise, sur l'accumulation de l'angoisse. Ce sont les inférences, les hypothèses qui sont émises quant à la cause de l'événement, sur ce qui est en train de se passer (est-ce quelqu'un, a-t-il un mobile, est-ce légitime, qu'est-ce qu'il me fait ?...). Le pire étant, comme nous l'avons déjà soulevé, de ne pas comprendre, de rester sans réponse puisque là, ne contrôlant plus rien nous nous retrouvons dans l'emballement des phénomènes émotionnels, dans l'emballement du noyau caudé, qui donne physiquement des réactions comme la fuite, maîtrisée, ou la panique. Ou vous partez en courant, mais en toute conscience, ou alors vous vous écrasez la tête contre le mur.

Pour illustrer ce propos, prenons l'exemple des sportifs (en athlétisme, dans les sports de combat,...) qui utilisent des techniques très précises pour réguler leurs émotions (une respiration spécifique, une technique de détente mentale, des mouvements intégrés à l'émotion ...) et qui arrivent, de ce fait, très vite, dans des situations émotionnelles fortes, à contrôler leur rythme cardiaque, à retrouver un battement de 60/80, 100 en situation, alors qu'ils étaient à 180. Ils reviennent au calme, facilement, sans trop d'efforts, parce qu'ils sont

entraînés à contrôler leur potentiel de maîtrise. Alors qu'un individu qui n'est pas entraîné, en perte de contrôle, aura plus de mal à revenir à la situation précédant l'événement. Il est aussi impressionnant de voir comment un champion de lutte contact, lors d'une compétition au « Golden Trophée », a mis KO un jeune de 100 kilogs, vingt-cinq ans, en pleine forme. Totalement pris par la maîtrise de l'angoisse du champion (très efficace, et très en déplacement), à la fin du combat, le jeune ne pouvait presque plus respirer. On voyait sa gorge se gonfler en spasmes, tandis que l'autre en face était à peu près tranquille. C'est toute la différence. Ce qui confirme que, quand on a la possibilité de contrôler son potentiel de maîtrise, on peut influencer l'événement. Mais ce n'est jamais acquis. C'est du sport au plus haut niveau, du sport « interne ». On peut y arriver par d'autres voies, d'ailleurs. Non sportives. Au quotidien ? A l'école, au travail, dans la rue.

Les théories des émotions

Cinq groupes de théories se sont construites au travers de l'histoire.

Les premières théories, issues de Darwin, considèrent les émotions comme des héritages de l'évolution et des manifestations psycho-corporelles, c'est-à-dire qu'elles seraient l'expression significative d'un mouvement ancestral. Par exemple le mouvement de déni serait un mouvement repris en mimique du fouissement du groin dans la terre. Ce mouvement de recherche serait devenu le signe d'une hésitation en même temps que celui d'une dénégation. A mon avis ce n'est pas vraiment travaillé, ce passage épistémologique, il reste à théoriser.

Les deuxièmes théories, qui ont longtemps dominé la philosophie et la littérature, considèrent les émotions comme un symptôme de désadaptation de la « raison » humaine, ce sommet du monde occidental. Kant vieillissant se brûlait les cheveux, endormi, de ses bougies. Aujourd'hui, elles seraient plutôt perçues dans le sens d'une perte de maîtrise. Par exemple face à un chef de service qui a une attitude violente à votre égard, vous éclatez en sanglots. Et bien c'est une réponse désadaptée, ou mal adaptée, devant un harcèlement institutionnel ! Il est à préciser que ces théories ne sont presque plus créditées.

Les troisièmes théories estiment que les émotions sont une préparation « technique » générale à l'action.

Les quatrièmes théories associent à cette préparation à l'action une fonction individuelle d'adaptation. Par exemple, revenons à Kenji Tokitsu. Il raconte que, lors d'une visite d'un musée, à la vue d'un tableau il s'est mis à pleurer, et que le groupe qui l'accompagnait tentait désespérément de le dissimuler au regard des autres. Il leur expliqua que l'émotion, devant ce tableau qu'il contemplait, était l'expression d'un bien-être, d'un émerveillement, face à la beauté, qu'il était bien de le montrer, plutôt que de le dissimuler. C'est là qu'il dit que le combat- prenez le au sens large- est du « neurovégétatif », et qu'il ne faut pas réfléchir, mais se laisser porter par ce que l'on vit. Et si le corps n'est plus disponible, il faut changer, arrêter, ou quitter. C'est la même chose pour le combat et la relation, on ne décide pas d'abord, on sent, on pressent, et ça se cultive.

Pour identifier les cinquièmes théories, je vais m'appuyer plus particulièrement sur H. Wallon, dont la théorie de la construction de l'intelligence se base sur la structuration des émotions chez le petit enfant (en opposition aux théories de Piaget qui sont dominées par l'idée que l'enfant est un cortex au mieux en co-construction). Rappelons qu'il identifie une succession de stades dans les premières années, où l'émotion est au cœur du processus de développement de l'intelligence :

le stade d'impulsivité motrice (de zéro à trois mois) caractérisé par le désordre gestuel ; le stade émotionnel (de trois mois à un an) qui permet progressivement d'organiser ce désordre en émotions différenciées ; jusqu'au stade sensori-moteur et au stade projectif (de un à trois ans) où il fait très attention à ce qu'il appelle les postures, c'est-à-dire la façon de tenir sa colonne vertébrale, de marcher, de s'asseoir ; au tonus musculaire ; pour repérer les

dysfonctionnements. Il soulève l'idée que les émotions ont une dimension psychique, neurovégétative, et tiennent de la « clinique posturale », dirais-je, métaphore de « l'état d'esprit ».

Les émotions sont de la communication, ou de la métacommunication suivant la lecture. Elles sont essentielles à la maintenance, au maintien, à l'assertion, psychiques, modélisés par la posture et le tonus, l'attention.

L'évanouissement est une évasion, nous dira Sartre, en même temps que Wallon, dans un registre plus phénoménologique. De la même façon la tristesse est une émotion visant à empêcher l'autre de poser des questions ; la joie : une démarche d'incantation qui marque une tentative de contrôle ou de possession d'un objet ; et l'apathie : le début de la perte de contrôle de l'objet.

L'émotion est alors un « système intermédiaire », pour reprendre l'expression de Wallon, c'est-à-dire que l'émotion est entre l'événement et nous, et qu'il faut la considérer comme un système qui lie entre eux plusieurs appareils (des sous-systèmes : affectif, imaginaire, tonico-postural, et neurovégétatifs). Ce système a deux fonctions essentielles : l'orientation interne de la conduite, et une fonction sociale de communication. Si ce système dirige la conduite, on peut alors dans une certaine mesure parler de conduites émotionnelles, d'« intelligence émotionnelle », notion reprise et mal comprise, sinon mal contextualisée, par les Américains. Il y a cependant là quelque chose à creuser.

Le fonctionnement des émotions

L'émotion fonctionne, si nous reprenons Wallon et Schachter, comme un système de régulation ; de motivation ; analogique ; d'évaluation ; en fait comme un « signal » complexe toujours à usage interne.

C'est une conduite intermédiaire sémiotique, prédominante avant même l'apparition du langage, un système qui assume une réponse globale et relativement stable de l'organisme, qui permet de déplacer le niveau local et instantané du réflexe soumis aux incitations du milieu. Il se pose en amont à la représentation et au symbole, de même qu'à la motricité organisée. Sa « centrale » est le tonus musculaire et la posture. Les dispositions générales du tonus conditionnent la posture et conduisent dans le cas d'une hyper-tonicité par exemple à des spasmes liquidateurs de l'excès de tonus : la crampe, le rire, les larmes, sont des réactions viscérales qui s'articulent à celles du tonus, avec une fonction énergétique, sociale, de communication, pour ceux qui n'aiment pas le terme on dira de contact.

Pour aller plus loin, certaines recherches postulent que la pensée est matérielle et qu'elle a une vitesse. Il y a des expériences comme celle où on demande à un groupe d'individus d'imaginer un parallépipède, et de le faire tourner « dans leur tête », et on constaterait que la vitesse de la pensée « matérialisée » est différente selon les individus, et que s'ils sont stressés ou pris par l'émotion, ça ne tourne presque plus « dans leur tête ». La pensée serait prise dans une dimension viscérale ! Alors on comprendrait peut-être davantage pourquoi des sujets en difficulté, perturbés, seraient en échec, en échec de fluidité, de souplesse, de métacognition, et au passage à la « mise en mots » intérieure ; et forcément en échec « scolaire ». En effet, si le temps c'est du mouvement, le mouvement des connexions, s'ils sont dans l'angoisse, ils suspendent alors le temps et le mouvement, et ils vivent d'images, au mieux en spots de pub. La condensation sans histoire du scénario : deux secondes et s'en va, l'image a ses concurrentes. On ne comprend pas encore tout ce gigantesque métabolisme émotionnel que met en jeu l'image, la « scène », l'archétype télévisuel et vidéo. La fragmentation inconsciente n'est pas loin.

Quelques pistes de recherche et de réflexion

Le rapport angoisse/émotion est sans doute l'une des clés de la vie dans le monde d'aujourd'hui.

Le stress

Le syndrome général d'adaptation, appelé réaction d'urgence en 1932 par Cannon, est devenu chez Selye le « stress » (expression anglaise dont on a conservé les initiales). C'est un syndrome général qu'on retrouve dans nos maladies modernes, urbaines, la spasmophilie par exemple.

Notons que le stress, à égalité de performance devant la même tâche, est plus important chez les hommes que chez les femmes. Les hommes ont quelque chose de plus à prouver, sans doute. L'injure est un discours sexuel entre hommes, la violence est un empêchement physique du discours « sexuel ». Le stress serait-il sexué ?

Le stress, c'est cet empêchement d'agir ajouté de violence institutionnelle bridée. Tout le monde connaît !

La résignation apprise

Seligman a pour sa part découvert ce qu'il appelle la « résignation apprise ».

Il démontre sur des chiens qu'il maintient attachés à un harnais (debout sans qu'ils puissent bouger), leur envoyant des chocs électriques, qu'après plusieurs tentatives infructueuses, les chiens finissent par abandonner et se mobilisent par la résignation contre cette attaque interne. Ils se résignent, et subissent. Ils supportent ces décharges électriques, et la douleur. Ils apprennent à se résigner, pour survivre bien sûr. La résignation apprise serait le modèle de la dépression chez l'homme.

Je rappelle ce petit film de psychologie expérimentale où l'on jette un rat dans un aquarium, sans possibilité de s'en sortir. Il meurt, épuisé et paniqué, en 10 mn. Un autre rat, auquel on tend une petite planche au bout de 10 mn, et que l'on laisse se reposer, rejeté à l'eau, mettra des heures à mourir. Il cherche sa planche ! Ce film d'horreur montre bien ce dont nous sommes capables, dans et hors de l'eau !

Ce modèle de dépression, on peut le transférer sur toutes sortes de situations, notamment à propos des jeunes en échec scolaire, qui n'entendent rien, qui n'éprouvent rien, ou encore à propos des violences institutionnelles, lorsque l'institution « suffisamment violente » introduit chez les usagers et les employés quelque chose de l'ordre de cette résignation muette.

Des chiens ou des rats ? Nous pouvons mieux faire !

On pourrait dire qu'il y a des climats sociaux et des cultures de la dépression.

L'analgésie psychogène

Il y a une quinzaine d'années, un bûcheron des Ardennes me racontait comment dans la forêt un jour en coupant des arbres, à la nuit tombante, il s'était tranché net le pied gauche à hauteur de la chaussure. En relatant les faits il disait ne rien avoir senti. Son pied, sectionné presque complètement, il arrête la tronçonneuse, remonte ses chaussettes, se met un foulard autour du pied, l'attache avec un tendeur, prend sa moto, et fait quinze kilomètres pour se rendre à l'hôpital. Arrivé à l'hôpital, il monte au deuxième étage, il s'assied, attend le médecin, qui ne vient pas de suite, et dès qu'il s'allonge sur le lit, il s'effondre, et s'évanouit. Cette « analgésie psychogène » lui a permis de faire disparaître mentalement la partie de son corps qui a été blessée et tenir le temps qu'il fallait pour aller quelque part se soigner. Nous voyons la puissance du mécanisme. C'est bien à nous que cela appartient, à l'espèce.

On retrouve le même phénomène dans les arts martiaux et dans certains sports de combat : lorsque vous pratiquez, à un certain niveau, vous pouvez casser des briques, des planches, frapper un mur, vous n'aurez ni mal ni même une petite blessure, jusqu'à un point où le matériau et vous-même n'êtes « plus compatible ». Maître Oyama affirmait que l'être humain n'utilise que le tiers de ses ressources, notamment de ses ressources émotionnelles intimes. On ne les mobilise que dans des circonstances de cet ordre, mais elles peuvent nous permettre de résister longtemps. Les blessures guérissent aussi plus vite.

L'émotion sociomentale, une emprise politique

M. Pagès développe l'idée que les sociétés, les institutions, dans lesquelles on vit et travaille sont des « systèmes sociomentaux », c'est-à-dire ne sont pas seulement des lieux de contrôle institutionnel mais aussi des appareils émotionnels qui contrôlent et fixent nos émotions (le fait d'être inscrit à l'école a permis jusqu'alors de conformer, cadrer, stabiliser, toutes les populations, et pas seulement d'apprendre).

Il appelle système socio-mental « des ensembles liant des processus politiques, des processus inconscients et corporels, et structures socio-mentales les configurations de pouvoirs inconscients et corporels produites par ce système ».

C'est ce qui fait l'institution scolaire par exemple, avec d'un côté les rapports de prestige et de hiérarchie qu'elle met en place, et de l'autre les processus d'assujettissement, de soumission qui les redoublent. Se soumettre ? Fuir ? Lutter ? Ou tout envoyer « péter » ? Ou s'envoyer en l'air ? Ou tirer les rideaux, comme les adolescents asiatiques et français enclos dans la terreur sociale de leur chambre, seuls et perdus devant l'idée de grandir, loin de l'école ou du travail, ce que finalement leurs parents partagent, régressivement.

Laborit ajouterait à ça que c'est ce qui permet de comprendre pourquoi un être humain peut rester plus de six heures par jour au même endroit, assis, parfois sous la dictée d'un imbécile, parfois sous la direction d'un fasciste, ou d'un fou. L'emprise émotionnelle socio-mentale est le propre des sectes, en vraie grandeur. Mais elle est redoutablement quotidienne. Toute institution en a la nostalgie.

Ces propos reposent sur l'hypothèse qu'à un niveau donné de la vie sociale, on observe un lien de renforcement mutuel entre trois processus :

Un processus politique de domination délimitant des rôles et des appareils de pouvoir ainsi que des idéologies qui les légitiment. L'institution est celle-ci : l'entreprise en concurrence.

Un processus inconscient de fantasmatisation et de clivage des relations dominant/dominé, caractérisé par la prégnance de fantasmes (de toute-puissance, de possession, de destruction...). Les petits et les grands chefs mal civilisés font leur pathologie en groupe.

Un processus d'inhibition des échanges corporels et émotionnels entre dominant et dominé. Le premier contrôle, archaïque.

L'institution fonctionne peu ou prou sur ce modèle d'emprise où l'émotion est fixée par le stress. On s'en inquiète désormais, enfin.

Mais le système est lui-même « socio-mental ».

D'autres travaux seraient à mener, sur le terrain politique. On peut réfléchir à l'emprise par « accord », ou « contagion », émotionnels, dans la vie quotidienne.

La vie sociale et la santé mentale sont portées par le corps, son image, et nous pensons avec d'autres que ça se répare, se dépare, se reconstruit, ou se détériore. Pourquoi parle-t-on tant du harcèlement ? Parce qu'il tombe juste où la relation empoisonne le corps qui la tient.

Aujourd'hui, les chercheurs matérialistes (du côté desquels je me situe) croient que la pensée s'invente complètement, dans le mouvement de la relation physique, émotionnelle et corporelle, à l'égard de l'environnement immédiat, dans les tout premiers jours des premiers mois ; le langage s'inscrivant ou non, dans cette relation. Si l'on reprend Wallon et Lacan, la pensée naît par « hallucination » et dédoublement à partir du plaisir/déplaisir, lié essentiellement à « la mère » comme objet, puis progressivement lié au désir, et à la pensée de ce désir comme « stock » personnel d'attente et de différé.

D'abord par des sensations que l'enfant va chercher à satisfaire en hallucinant en présence l'absence de sa mère (« il me manque quelque chose », « être bien », « manger », « être pris dans les bras »...). S'il n'est pas pris dans des effets psychiatriques graves où la relation avec la mère est cassée, il va pouvoir fantasmer sa mère sous une forme « prototypique », nous dit Wallon, ce qui va lui permettre d'attendre, de se calmer, parce qu'« il a sa mère dans sa tête ». Il a « cette chose » dirait Lacan, qui le pousse à penser, ou à se résigner en attendant. L'enfant peut maintenir son désir jusqu'au retour de sa mère qui le satisfait et à partir de là, il va pouvoir mettre des mots (sur cette structure hallucinatoire) comme « maman », l'institution moins un, le nœud gordien de la liaison, et construire du langage et du vocabulaire. Il sera d'autant plus équilibré que l'enfant sera dans un mécanisme stable et équilibré. Ça touche la structure de la pensée, fonction des « modalités d'assortiment » de la relation pour Stern ; c'est-à-dire fonction du vocal, du respiratoire, du facial, du gestuel, des mouvements de tête, du corps, des membres, en rythme, intensité, et force.

De même la « synchronie interactionnelle » de Birdwhistell, Sheflen et Condon, nous disait déjà dès les années 60 que les corps co-agissent, que les postures se partagent, et que le langage vient sur cette infracommunication interactionniste chère à Goffman, sur ce « partage des possibles ».

Si le « désir ne prend pas corps », que la mère reste coagulée à la place du désir, ou s'il y a dissociation dans les échanges émotionnels de cette infrastructure relationnelle, il y a de grandes chances pour qu'il y ait soit effondrement psychotique, soit trouble du comportement, de la personnalité, à incidence psychopathique. Et là, nous ne parlons pas des serials killers, mais de vous et de moi. Il suffit d'observer le quotidien de la violence.

On retrouve chez certains grands violents ces caractéristiques : ils sont dans l'incapacité de supporter l'attente la plus élémentaire, et ont une certaine pauvreté du fantasme. Ils ne peuvent bien souvent pas rêver, par exemple, délirer, imaginer. Ce serait beaucoup trop dangereux pour eux de se permettre ces fantaisies. Je parle là de l'espèce violente la plus rudimentaire, la plus sincère, la plus authentique, arrêtée au seuil du risque de l'autre. Le psychopathe moderne lui sait séduire et « embobiner », sans aimer.

Conclure

C'est dans la dynamique de groupe, le groupe de base, mais tout autant dans des « dojos », des « écoles » différentes, que j'ai compris la place et les fonctions de l'angoisse et des émotions dans la relation. Chacune des situations du quotidien, chacune des situations institutionnelles, chacune de ces situations construites, en stage, en club, en formation, est un test pluridimensionnel in situ, personnalisé, à déchiffrer par la suite ou simultanément, en collectif de préférence.

La pensée ne prend sa puissance qu'au fond du corps, elle s'enracine dans la viscéralité ordinaire, écrivait Tosquelles. Il y va du « geste psychique ». La violence doit s'apprendre à l'école, pour être circonscrite, dirigée, guidée, « jouée ». Car en fait la morale n'a pas de prise sur les émotions. Il faut que les émotions circulent, s'organisent, se hiérarchisent ; que

l'angoisse puisse s'y distribuer, s'y investir, « librement ». Pour qu'alors une morale foncièrement non violente s'acquière au cœur du corps et surtout « tienne » dans une société comme la nôtre. Tendanciellement instinctive.

Une des règles cliniques de la pédagogie institutionnelle peut s'imposer ici : Ne pas aller contre le symptôme. Faire avec, avec le sujet, la personne. Jusqu'à la loi, qui n'est rien d'autre que la réalité en acte, dit encore Tosquelles.

La non-violence par la violence, une voie difficile.

Bibliographie

- Andréani T., 1968, *Les Conduites émotives*, Paris, PUF.
- Braconnier A., 1996, *Le sexe des émotions*, Paris, Odile Jacob.
- Cosnier J., 1994, *Psychologie des émotions et des sentiments*, Paris, Retz.
- Courtine J.-J., Haroche C., 1988, 1994, *Histoire du visage, exprimer et taire ses émotions*, Paris, Payot.
- Dantzer R., 1988, *Les Émotions*, PUF.
- Damasio A.R., 1995, *L'erreur de Descartes* ; 1999, *Le sentiment de soi* ; 2003, *Spinoza avait raison* ; Paris, Odile Jacob.
- Darwin C., *L'expression des émotions chez l'homme et les animaux*, Cambridge, 1889, Paris, Payot rivages 2001.
- Dechaud-Ferbus M., Roux M.-L., Sacco F., 1994, *Les Destins du corps*, Toulouse, Ères.
- Dejours C., 1998, *Souffrance en France*, Paris, Seuil ; 1999, *Le facteur humain*, Paris, PUF.
- Freudenberger H. J., 1987, *L'épuisement professionnel, la brûlure interne*, Québec, Gaëtan morin.
- Goleman D., 1997, *l'intelligence émotionnelle*, Paris, Laffont.
- Hébert J., 1998, *Images du corps et échec scolaire*, Paris, Hommes et Perspectives, Desclée de Brouwer.
- James W., 1903, *la théorie de l'émotion*, Paris, Alcan.,
- Kirouac G., 1992, *Les Émotions*, Québec, Presses de l'Université du Québec.
- Kolnai A., 1997, *Le dégoût*, Paris, Seuil.
- Laplanche J., Pontalis J.-B., 1967, *Vocabulaire de la psychanalyse*, Paris, PUF.
- Le Breton D., 1998, *Les Passions ordinaires, Anthropologie des émotions*, Paris, Armand Colin, Rivages.
- Leymann H., 1998, *Mobbing* ; 2002, *La maltraitance au travail* ; Paris, Seuil.
- Mac dougall J., *Plaidoyer pour une certaine anormalité*, paris, gallimard, 1978.
- Mannoni M., 1982, *La Peur*, Paris, PUF. Réédition améliorée Vigneux, Matrice, 2005.
- Milgram S., 1974, *Soumission à l'autorité*, Paris, Calmann Lévy.
- Pagès M., 1986, *Traces ou sens, le système émotionnel*, Paris, Hommes et Groupes.
- Quignard P., 1994, *Le Sexe et l'Effroi*, Paris, Gallimard.
- Rimé B. et Scherer K. (sous la direction de), 1992, *Les Émotions*, Lausanne, Delachaux et Niestlé.
- Roudinesco É., Plon M., 1997, *Dictionnaire de la psychanalyse*, Paris, Fayard.
- Sartre J.-P., 1938, *Esquisse d'une théorie des émotions*, Paris, Hermann.
- Steru D.-N., Lyne Hofer M.-D., Wendy Haft M.-S.-N., John Dore B.-A., mars 1987, « L'accordage affectif », *Annales médicopsychologiques*, volume 145, n° 3.
- Tcherkassof A., 1996, *La Perception des expressions émotionnelles faciales*, thèse de

psychologie, Paris X-Nanterre.

Vincent J.-D., 1987, *Biologie des passions*, Paris, Seuil ; 2003, *Le cœur des autres*, Paris, Plon.

Vygotsky L., 1998, *Théorie des émotions*, Paris, L'Harmattan.

WSilks F., 2000, *Les émotions, une intelligence à cultiver*, Burret le bras, Le souffle d'or.

Zazzo R., 1979, *L'attachement*, Lausanne, delachaux et Niestlé.

« Corps », Andrieu B., Boëtsch G., revue, Paris, Dilecta.

« La synchronie interactionnelle », janvier 1986, *Cahiers de Psychologie Sociale*, Université de Liège, cahier 29.

« Neurophysiologie de la violence », *Sciences et Vie*, n° 831, décembre 1986.

« Penser les émotions », 1999, revue Critique, 625/626, Tome LV.

« Penser l'émotion », 2004, - L'affaire Dutroux-, Ministère de la Communauté française, Bruxelles.