

## LES CONFIDENCES DU MOI

PAR THIERRY JANSSEN

# NOUS NE DEVRIONS PAS JUGER NOS ÉMOTIONS

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser au rôle des affects dans la santé, j'ai été étonné par le choix des adjectifs utilisés pour qualifier les émotions. Émotions positives, émotions négatives. Les mots « positif » et « négatif » ont une connotation subjective qui ne me paraissait pas appropriée pour décrire les phénomènes émotionnels d'un point de vue objectif et scientifique. Un ami psychologue m'a alors affirmé que ces adjectifs décrivaient les conséquences, heureuses ou malheureuses, des différentes émotions. Je lui fis remarquer que les émotions positives n'ont pas toujours des effets positifs. Des personnes trop enthousiastes peuvent se leurrer et prendre des risques inconsidérés qui mettent leur vie en danger. Certains malades trop confiants minimisent leurs symptômes, ne se reposent pas suffisamment, ne suivent pas sérieusement leur traitement et, du coup, réduisent leurs chances de guérir. De la même manière, les émotions négatives n'ont pas forcément des effets négatifs. Ainsi, par exemple, la peur provoquée par un événement vécu dans le moment présent permet d'éviter certains dangers. La colère exprimée de façon non agressive, dans l'affirmation de soi et la créativité, peut se révéler une formidable force de vie, notamment chez des personnes malades. Un autre ami, moine bouddhiste, m'expliqua qu'il valait mieux qualifier les émotions négatives de « destructrices ». Cet adjectif décrit effectivement une conséquence possible des émotions négatives. Néanmoins, ce n'est pas la seule car certaines émotions considérées comme destructrices se révèlent très constructrices. La peur peut inciter à la prudence nécessaire pour bâtir un environnement sécurisant. La colère peut aider à trouver le courage indispensable pour se relever d'une épreuve difficile. Qualifier les émotions négatives de destructrices me paraît donc trop réducteur. De plus, cela laisse penser que les émotions positives sont, par opposition aux négatives, toujours « constructrices ». Or, dans les faits, une émotion comme le contentement peut avoir des répercussions très nuisibles, tant pour soi-même que pour les autres. Il suffit de se rappeler comment certains tyrans, contents de leur situation au sommet de la pyramide sociale,



ont infligé de terribles souffrances à leur peuple et, aveuglés par leur autosatisfaction, se sont précipités vers leur propre fin. Nous ne devrions pas juger nos émotions. **Celles-ci ne sont que des signaux qui nous renseignent sur la qualité de nos expériences. Il serait plus juste de simplement décrire la manière dont nous les éprouvons à l'aide des adjectifs « agréable » et « désagréable ».** Avant d'être « négatives », la peur, le dégoût, l'anxiété et la tristesse sont des émotions désagréables. Tout simplement parce que, en tant que signaux d'alarme indispensables pour assurer notre survie, leur fonction est de nous alerter. On pourrait objecter en disant que la colère peut être plaisante à éprouver. Dans les faits, cette émotion n'est jamais agréable à vivre car elle est associée à la prise de conscience d'une frustration et elle est accompagnée d'une tension corporelle. Le plaisir ressenti n'est pas directement lié à la colère, il naît du sentiment de puissance et de sécurité qui y est associé. On peut donc dire que, fondamentalement, la colère est une émotion désagréable. De nos jours, il existe un consensus autour des appellations « émotion positive » et « émotion négative ». Il me paraît important d'attirer l'attention sur l'aspect subjectif, réducteur et moralisateur de ces appellations. Car la tentation de moraliser le « positif » et de condamner le « négatif » pourrait voir le jour. Ce genre de manichéisme irait à l'encontre de l'objectivité scientifique. Il pourrait aussi fournir des arguments à certains professionnels de santé ou à certains industriels qui « pathologisent » des expériences humaines absolument banales pour prescrire et vendre leurs médicaments. Or, ne leur en déplaise, rien n'est plus naturel et nécessaire que nos émotions. Toutes nos émotions !

*Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : Confidences d'un homme en quête de cohérence (Les Liens qui libèrent, 2012).*