

la lettre

la lettre de prh - Juillet 2005 - n° 27

www.prh-france.fr

Publication éditée par PRH Formation Développement
Organisme de formation et de recherche fondé en 1970

rencontre avec ISABELLE FILLIOZAT

«L'intelligence émotionnelle n'est pas innée»

Pourquoi faudrait-il «travailler» quelque chose d'aussi naturel que nos émotions ? Pour qu'elles nous aident à vivre, au lieu de nous entraver. Isabelle Filliozat en est convaincue : la «Grammaire relationnelle» s'apprend.

■ De nombreuses personnes ont appris à refouler leurs émotions, pourquoi ?

Isabelle Filliozat : Il y a une énorme répression des émotions, car elles permettent une individuation, de sentir qui on est. Or, depuis toujours, les anciens préfèrent être obéis. Il faut avoir été suffisamment accompagné enfant pour ne pas les avoir refoulés. Pour la majorité d'entre nous, il y a tout un travail de ré-appropriation à mener. Avant de les décoder, il faut déjà apprendre à ressentir ses émotions. Elles se manifestent volontiers sous forme de sensations physiques (tension dans le corps, mal de tête ou de ventre, cœur qui bat...), mais on n'identifie pas toujours que ces signes sont l'expression d'une émotion. Ensuite, il faut prendre le temps d'observer ce que c'est : de la peur ? de la colère ?, etc. Ce n'est pas si facile car, souvent, il s'agit d'un mélange entre plusieurs émotions : à la fois «j'ai peur et je suis en colère». Or, il convient d'identifier très précisément : j'ai peur de telle chose et je suis en colère pour telle cause. Si l'on se sent très confus, écrire peut aider au départ. Le fait de sortir les choses de soi, plutôt que de les garder dans sa tête, permet de les regarder plus objectivement.

■ Existe-t-il de «bonnes» et de «mauvaises» émotions ?

I. Filliozat : En soi non, mais elles peuvent être appropriées ou non, selon le contexte. Si un collègue commet une injustice envers moi et que j'ai peur au lieu d'être triste ou en colère, ce n'est pas la bonne émotion. C'est pourquoi, après l'avoir nommée, il est important de repérer le déclencheur. «Quelle pensée

à l'intérieur de moi a déclenché l'émotion ? C'est quand il m'a dit ça». «Qu'est-ce que j'ai ressenti quand ce chauffard m'a doublé ? Une telle rage est-elle appropriée ou bien excessive ?»

■ Et si elle n'est pas appropriée ?

I. Filliozat : Alors, mon émotion ne me permettra pas de gérer la situation. C'est sans doute un souvenir de mon enfance, durant laquelle j'ai appris, par exemple, à pleurer au lieu d'exprimer ma colère. De même que quand la maman crie sur l'enfant qui traverse imprudemment, c'est de la peur et non de la colère.

■ Quand elle est juste, une émotion nous est utile ?

I. Filliozat : A condition qu'elle ne soit pas exagérée. Si c'est la bonne émotion à la bonne dose, je l'exprime. Sinon -soit environ 90% des cas- il est périlleux de la laisser paraître telle quelle, mais elle va au moins nous permettre de nous connaître mieux. Encore faut-il identifier la cause de cette réaction déplacée ou disproportionnée : «Ça vient d'où ? Quelle situation d'enfance m'a appris à réagir comme ça ?». Le seul fait de trouver la réponse pacifie énormément. Si la blessure n'est pas trop importante, l'émotion s'arrête instantanément. Si elle est trop importante, il vaut mieux se faire aider par un professionnel.

■ Pourtant, la plupart des gens demeurent tellement démunis face à leurs émotions...

I. Filliozat : Parce qu'on pense qu'il n'y a rien à apprendre. Mais l'intelligence émotionnelle et relationnelle n'est pas «naturelle». Il y a des lois, des règles, des manières de se parler à soi et aux autres qui devraient être enseignées. C'est d'ailleurs au programme officiel de la maternelle, mais pour l'appliquer, il faudrait que les enseignants soient formés à ce sujet. Pourtant, connaître mieux le fonctionnement de notre psychisme nous permettrait non seulement de vivre mieux avec nous-mêmes, mais aussi avec les autres. C'est pourquoi il me semble utile de suivre un



EDITO

Une fois n'est pas coutume : cet éditto vous donne des nouvelles de PRH-France.

Jean-Michel Anot a, en effet, souhaité quitter ses fonctions de président, tout en demeurant formateur. Nous lui sommes tous et toutes infiniment reconnaissants pour la mutation qu'il nous a permis d'opérer depuis 1996 : développement de notre image institutionnelle, activité PRH dans différents secteurs professionnels, mise en route d'une nouvelle offre de formation, etc. C'est à partir de sensations-intuitions que Jean Michel s'est interrogé sur une nouvelle manière de vivre son engagement à PRH. Et c'est aussi à partir de sensations-intuitions que j'ai accepté de prendre le relais. Consciente et du travail supplémentaire qui pouvait peser et de l'élan ressentis en moi, j'ai choisi de répondre oui à ce service. Notre monde intérieur est varié : être fidèle aux intuitions identifiées, parmi tout ce que nous vivons permet croissance, responsabilité et fécondité. Bon chemin vers l'écoute de vos sensations !

Agnès Rebelle
Présidente de PRH

stage pour apprendre les bases de la «grammaire émotionnelle», notamment lorsqu'on se sent en proie à des réactions exagérées. Au début, il faut faire des efforts, mais rapidement, ça devient un réflexe. Et lorsqu'on sait décoder ses émotions, on devient moins manipulable et moins manipulant, car on ne se sent plus impuissant.

Propos recueillis par Marie-Christine Colinon

Isabelle Filliozat, psychologue et psychothérapeute, est fille d'une psychanalyste et d'un psychologue. Après avoir étudié l'analyse transactionnelle et le travail Reichien (Radix), elle a mêlé les deux et enseigné au Cnam (Conservatoire national des arts et métiers) en gestion de l'émotivité. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels : *Je t'en veux, je t'aime*, éd. Lattès, nov. 2003, *Trouver son propre chemin, guérir son enfant intérieur*, éd. Press Pocket (livres d'exercices), *Que se passe-t-il en moi ?* et *L'intelligence du cœur*, éd. Marabout.

DÉCODER SES ÉMOTIONS : TRÈS IMPORTANT, SAVOIR LES ACCUEILLIR

Nos sensations sont un «radar» intérieur, bien utile pour piloter notre vie. Pourtant, nombre d'entre nous s'en défendent.

Combien de personnes ressentent une insatisfaction latente, ont l'impression de ne pas vivre vraiment ou de passer à côté de l'essentiel ? Combien d'autres, troublées, se sentent parfois en pleine confusion émotionnelle, en proie à des réactions mal contrôlées qu'elles regrettent ensuite ? Ces impressions sont justes. Elles méritent que l'on s'y arrête, car elles sont un symptôme, le signe que nous sommes à distance de nous-mêmes, par manque de contact avec notre ressenti interne. Nous nous privons de tous ces précieux messages, qui pourraient nous renseigner sur notre personne et nous donner quelques indices pour gérer notre quotidien. Il faut donc ouvrir la porte à notre vécu intérieur pour prêter l'oreille à tout ce qui murmure en nous ! Ouvrir cette porte fait appel à notre intelligence, capable d'appréhender nos messages internes (comme elle le fait habituellement pour les messages extérieurs). Cela va nous permettre d'entrer progressivement dans une conscience de ces mouvements de vie qui cohabitent en nous sous forme de sensations et d'émotions : la joie, la confiance, la proximité, l'affection... mais aussi la colère, la peur, la déception, la frustration, etc.

Aucun sentiment n'est dangereux

S'autoriser à laisser vivre en soi, par exemple, ce sentiment d'affection profonde pour notre conjoint nous aide à ajuster nos mots et nos gestes et à les vivre avec densité. Mais il est tout aussi important de nous autoriser à ressentir les sentiments « négatifs ». Il ne faut pas en avoir peur, car ils ne peuvent pas faire de mal, ils sont en eux-mêmes inoffensifs. Il faut bien distinguer, en effet, le sentiment de colère, par exemple, que je peux ressentir vis à vis de quelqu'un qui m'a trahi et l'acte que je poserai ensuite : soit

pour me venger, soit simplement pour lui exprimer ce que j'ai vécu. En accueillant ma colère, en l'autorisant à vivre en moi le temps qu'il faut, je me donne la possibilité, en fait, de choisir librement dans un second temps la démarche qui me semblera la meilleure. Tandis que si je n'accueille pas ma colère, elle risque de me « mener par le bout du nez » et de m'amener à agir violemment, de manière instinctive.

S'accorder un temps pour laisser vivre ce qui nous arrive a un effet bienfaisant pour mieux conduire notre vie. Ainsi, écouter la tristesse ou la déception face à tel événement, les laisser s'exprimer comme elles sont en nous, peut nous aider à trouver l'issue favorable qui permettra de nous adapter à la situation ou de traverser la difficulté. Tandis que si ce ressenti est refoulé parce qu'il n'est pas agréable, il va rester là, encombrant notre sensibilité sans que nous en ayons conscience. Il risque alors de ressurgir de manière inattendue. C'est ainsi que l'on voit, par exemple, des personnes sangloter au cinéma sans pouvoir s'arrêter alors que personne d'autre ne pleure. L'émotion qui les submerge s'est séparée de l'événement, mais elle est restée intacte, tellement « enkystée », qu'elle peut aussi se manifester sous forme de tensions, de crispations, voire de vraies maladies.

Nous avons donc tout avantage à accepter nos émotions et à les accueillir comme des « hôtes » capables de nous parler. C'est ainsi qu'elles nous aident à conduire notre vie et à gérer nos relations. Hélas, bien peu d'entre nous ont appris à se mettre à l'écoute de ces messages. Cet apprentissage figure rarement au programme de notre éducation. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour s'y mettre. C'est l'un des créneaux qu'offre la formation PRH.

Geneviève DESCAMPIAUX,
formatrice

Ne pas confondre avec le «déballeage»

Durant des siècles, les émotions ont été regardées comme un signe de faiblesse que les règles sociales commandaient de réprimer. Aujourd'hui, c'est plutôt l'inverse : notre société prône la «transparence». Dans des émissions de radio ou de télé-réalité, par exemple, des personnes n'hésitent plus à dévoiler leur sexualité ou leurs problèmes de couple. En levant ainsi le voile sur leur vie, elles révèlent un besoin d'extérioriser pour se sentir exister et mieux s'approprier leur histoire. Ces confidences témoignent aussi d'une solitude : elles permettent de retrouver une forme de partage.

Mais cette banalisation du voyeurisme et de l'exhibitionnisme ne peut que renforcer la pudeur de ceux qui ont du mal à exprimer leurs émotions. D'autant que si certains sentiments sont à la mode, d'autres, comme la tristesse, demeurent relativement tabous : il faut rester performant malgré tout ! Plus encore, cette ouverture excessive vers le dehors risque d'entraîner une incapacité à se rassembler soi-même. Or, si «déverser» ses émotions sur la place publique peut soulager, ce «grand déballeage» n'aide pas profondément. Accueillir ses émotions, en effet, c'est autre chose. Cela suppose une retenue, une consultation de soi-même, dans le silence et l'intériorité. Pour atteindre cet état, il faut du calme. C'est peut-être pourquoi nos contemporains partent de plus en plus nombreux faire des stages, des séjours dans le désert ou des retraites dans les monastères. «Si l'homme parfois ne fermait les yeux, il finirait par ne plus voir ce qui vaut d'être regardé», disait René Char. La clé de la relation à soi passe par un mouvement de balancier mieux équilibré entre le dedans et le dehors. Une véritable prise en charge personnelle de ses émotions demande des bulles d'intimité nichées au milieu de l'espace public devenu envahissant.

Jean-André Boissinot
formateur

NE PAS NOUS LAISSER MENER PAR NOS SENSATIONS

Si les sensations nous submergent, leur courant nous emporte et nous induit en erreur. Mais comment échapper aux réactions disproportionnées ?

AH ! JE VOULAIS
TE DIRE : CE WEEK-END
J'AI INVITÉ
MAMAN.



Les réactions douloureuses (peine, désarroi, déception) ou celles dites négatives (telles que la colère, l'agressivité, la jalousie etc.) sont inévitables dans notre vie, car nous ne pouvons pas rester insensibles à notre environnement. A moins de nous être « blindés » pour ne plus ressentir d'émotions, ou de les avoir refoulées pour ne laisser paraître que les réactions acceptables (la joie, l'émerveillement, la tendresse, etc.), solutions-remèdes qui sont pires que le mal. La plupart du temps, ces réactions émotionnelles sont donc saines : elles font partie de notre capacité à nous adapter à notre environnement. Mais il arrive aussi qu'elles nous perturbent tellement que l'on a bien du mal à les gérer « à chaud ». C'est pourtant en y parvenant qu'elles pourront nous apporter ce pour quoi elles existent : davantage d'intelligence sur nous-même.

Quelques repères peuvent nous aider :

1 - Tout commence par un événement : une situation ou une personne va déclencher en moi une sensation perturbante, que celle-ci ait ou non une charge émotionnelle (c'est-à-dire s'accompagne d'une réaction physiologique). Lorsque cette sensation

est de faible intensité, je peux la laisser de côté (il pourra néanmoins être utile d'y revenir pour mieux comprendre ce qui se passe). Si elle est plus importante, elle envahit ma sensibilité au point de perturber ma relation à moi-même et aux autres, j'ai tout intérêt alors à la prendre immédiatement en considération.

2 - Accueillir cette sensation, c'est déjà lui donner le droit d'exister et l'accepter sans la juger (mauvaise, négative, inadaptée, anormale, etc.). Même si elle comporte des aspects gênants (rougeur du visage, larmes, peur, stress, insécurité, etc.), elle a quelque chose à m'apprendre sur moi et sur la situation. C'est pourquoi je laisse cette sensation se développer en moi.

3 - Déchiffrer sa nature exacte. Il faut distinguer le ressenti brut, non distancié (par exemple, je me sens paralysé par la peur), qui nous envahit sans que notre intelligence soit capable d'appréhender ce qui se passe, et son déchiffrement. Le déchiffrement implique de prendre du recul par rapport à sa sensation. Plutôt que de se laisser submerger, notre intelligence s'active et se centre sur elle, afin de pouvoir la déchiffrer, c'est-à-dire décrire sa nature et ses principales composantes. Par exemple, un collègue fait une

remarque concernant mon travail qui m'abat profondément. Je prends le temps de cerner les sentiments exacts éveillés en moi : je me sens nul, j'ai un sentiment d'injustice, l'impression d'être rejeté, etc.

4 - Exprimer ma sensation et son contenu principal. Cette étape peut être vécue seul ou en relation avec des interlocuteurs, selon la situation. En exprimant ma sensation (oralement ou par écrit) et son contenu principal, je comprends mieux ce qui se passe en moi et je peux aider les autres à mieux le comprendre aussi. Plutôt que d'exploser (« tu ne m'écoutes jamais, tu n'es qu'un égoïste »), je me centre sur ma colère et j'exprime ce que je ressens : « je suis très en colère parce que, pour la troisième fois de suite, j'ai été interrompu. J'ai le sentiment de ne pas compter pour toi, que ce que je vis n'a pas d'importance à tes yeux ». Cette façon d'intervenir est souvent beaucoup plus efficace ; elle n'a pas l'effet « escalade » d'un jugement ou d'une accusation portés sur l'autre et, parce qu'elle se situe au niveau de mon propre ressenti, elle favorise l'expression de l'autre sur ce registre. Si l'on n'a pas été capable d'y recourir sur le moment, on peut toujours revenir vers la personne plus tard pour lui exprimer les choses de cette manière ; c'est souvent l'occasion d'un dialogue authentique.

5 - Enrichi par les informations que m'apporte ce déchiffrement, je vais pouvoir chercher le comportement ou la décision les plus appropriés dans la situation. A cette étape, il s'avère nécessaire de s'interroger : ma réaction sensible est-elle ajustée à la situation, en adéquation avec la réalité, ou est-elle disproportionnée ? Si tel est le cas, un travail personnel ou une aide extérieure seront nécessaires pour démêler la part d'exagération dans ma réaction et analyser plus justement la situation. Dans le dernier exemple, c'est peut-être moi qui suis en cause. Si je ne supporte pas la façon de s'exprimer de mon interlocuteur, je devrai comprendre d'où cela peut venir en moi. En revanche, si ma réaction est justifiée et à condition que mon interlocuteur puisse la recevoir, nous pourrions chercher ensemble un mode de dialogue permettant à chacun de s'exprimer jusqu'au bout. Ainsi, qu'elles soient proportionnées ou disproportionnées, lorsqu'on parvient à les déchiffrer, nos sensations nous apportent toujours une plus grande intelligence de nous-mêmes et des situations. Mais les déchiffrer nécessite parfois que l'on se fasse aider...

Jean-Michel ANOT
formateur

UN LANGAGE À DÉCHIFFRER

L'émotion est un message qu'il faut apprendre à traduire. PRH propose une méthode, appelée analyse des sensations.

Sensation et conscientisation

André Rochais, fondateur de PRH, a voulu établir un pont entre deux domaines souvent séparés : le monde des idées, des paroles, des vouloirs (appelé « moi-je » dans le lexique PRH) et le monde des sensations qui constituent, souvent à notre insu, les mobiles qui sous-tendent la plupart de nos actes.

A PRH, on travaille sur les sensations. Cependant, le travail sur soi ne consiste pas seulement à les libérer et à les laisser vivre, mais à les conscientiser, à les explorer avec notre intelligence, en vue de clarifier les motivations qui nous poussent à agir et ainsi modifier nos actes. Le but est de parvenir à un ajustement continu entre la parole sur soi-même (le savoir) et le vécu ressenti (la sensation). L'analyse des sensations fait ainsi de nous des hommes et femmes « éclairés », qui savent ce qui les pousse à agir.

De la sensation à l'intuition

Le monde du vécu intérieur inclut plusieurs types de sensations.

Il y a celles que l'on déchiffre par leur aspect émotionnel : douloureux ou heureux, etc. Mais il existe aussi, plus en profondeur, d'autres niveaux de sensations. Et notamment celles que l'on appréhende en tant qu'intuitions : sur soi, sur l'homme, sur toutes sortes de choses. Il arrive à chacun d'avoir un « flash » tout à coup, une intuition rapide mais fugace sur des choses importantes... qui repart comme elle était venue. Ce n'est pas simplement une idée, qui ne mobiliserait que la tête, ça vous prend tout entier et peut donc s'analyser de la même manière. Une fois conscientisée, les intuitions ne passent plus seulement comme l'éclair, on peut y revenir, s'y attarder, en parler, bref se les approprier. Passant ainsi du fugitif à l'état de permanence, elles deviennent familières dans notre vie. Ce sont nos certitudes, nos évidences, tout ce qui donne du sens à notre existence et constitue notre monde intérieur. Elles constituent des références intérieures, des points d'appui très sûrs.

*Extrait d'une interview
d'Andrée Lumeau, mis en forme par
Marie-Christine Colinin*

DE NOUVEAUX STAGES PRH

Plusieurs stages PRH permettent particulièrement d'apprendre à cerner une sensation au moment où elle se présente et à en déchiffrer le contenu le plus loin possible. L'apprentissage repose sur une méthode simple et progressive : à partir d'un travail d'analyse de ce qu'il ressent, le stagiaire apprend à nommer avec justesse sa sensation, à décrire ses différentes composantes et à « creuser » jusqu'à sa racine.

• « Comprendre ce qui se passe en moi » (2 jours) :

ce stage d'initiation permet de repérer nos réactions aux événements et aux situations. C'est un apprentissage à la lecture de ce qui se passe en nous. A partir de situations concrètes, le stagiaire s'exerce à une communication de qualité.

• « Développer mon intelligence émotionnelle » (3 jours) :

ce stage propose une grande diversité d'approches (musique, expression corporelle ou graphique, vie de groupe) pour se familiariser avec les différentes composantes de son monde intérieur. Il montre comment utiliser avec profit toutes les sensations pour mieux conduire son cheminement de croissance.

• « A l'écoute de mon monde intérieur » (5 jours) :

ce stage permet d'intégrer progressivement la méthode P.R.H. d'analyse de ses sensations à contenu psychologique. Chaque jour, le stagiaire est invité à s'arrêter à une sensation bien présente en lui et à en faire une analyse écrite la plus complète possible. Les partages en groupe permettent une meilleure intégration de la méthode. Ce stage est vivement recommandé aux personnes qui souhaitent mener un travail approfondi sur elles-mêmes avec l'outil P.R.H.

• « Corps et ouverture à mon monde intérieur » (5 jours) :

l'objectif de ce stage est assez proche du précédent, mais chaque temps d'analyse est précédé d'exercices corporels, seul ou en groupe, qui introduisent à une plus grande écoute et une meilleure prise en compte des messages de votre corps.

Aline, 41 ans

«Ce que ça a changé dans ma vie»

«Au guichet de la gare, une jeune femme apprenait son métier. Ca prenait un temps fou et, évidemment, j'étais pressée. Quand vint enfin mon tour, je lui déclarai : «je suis en colère, j'ai attendu trop longtemps». - Je vous comprends», m'a-t-elle répondu. Et ma colère est tombée. Si je n'avais pas appris à l'identifier quand elle monte et à l'exprimer sans insulter l'autre, je m'en serais voulue de ma réaction «à chaud» ou bien je n'aurais rien dit, mais j'aurais continué à bouillir intérieurement pendant des heures et quelqu'un d'autre risquait d'écopier de ma mauvaise humeur. Face à une situation ou à une parole, maintenant, je suis toujours à l'écoute de ce que je ressens. Ainsi, quand j'ai une lettre un peu difficile à écrire, je laisse le temps de mûrir et, brusquement, je sens que je suis en phase avec mes émotions, que je peux m'y mettre. La lettre est juste presque tout de suite, alors qu'avant, je peinai, raturais beaucoup et demeurais insatisfaite du résultat. Lorsqu'on sait décoder ses émotions profondes, on est en paix. Car on a le sentiment que nos actes sont en adéquation exacte avec ce que nous sommes. Cette certitude intérieure est tellement plus agréable à vivre que de se sentir tiraillée, pas fière de soi, avec un malaise ! Quand on en a déjà fait l'expérience une fois, on a forcément envie d'y revenir. Face aux situations compliquées, cela permet de suivre ses intuitions et d'en avoir davantage.»

Retrouvailles

Vous l'avez remarqué, cette lettre a connu une interruption de presque un an, en raison de divers événements qui ont perturbé l'équipe de rédaction : déménagement en région parisienne, départ de Janine Florent, nouvelle équipe de direction... Nous tenons à nous en excuser. Votre dernier abonnement est valable, de ce fait, un an de plus.

Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Bulletin d'abonnement

Je m'abonne J'offre un abonnement

Nom/Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

E-mail :@.....

Abonnement (3 numéros) 1 an : 12€ 2 ans : 20€

Abonnement de soutien 1 an : 20€ 2 ans : 40€

A partir du numéro

Précédents numéros (prix unitaire : 4€) :

N°22 - **Prendre sa place dans la société : Oser ou subir ?** : rencontre avec Jean-Claude Guillebaud

N°23 - **Entre autoritarisme et laxisme : quelle autorité pour nos enfants ?** : dossier avec Jean-Pierre Michel

N°24 - **Le savoir-être : une compétence indispensable dans la vie professionnelle ?** : rencontre avec V. Cornet-Butcher, dossier J-M.ANOT et C. Le Buhan

N°25/26 - **L'accompagnement individuel (Coaching)** : rencontre avec Muriel Mazet

A retourner à : PRH FORMATION DEVELOPPEMENT
52, rue Alphonse Melun 94230 CACHAN

Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Vous découvrez la lettre de PRH, support d'informations, d'échange d'idées et d'expériences pour tous ceux qui s'intéressent au développement de la personne et à l'évolution de la société vers plus d'humanité.

Notre souhait : vous accompagner dans votre recherche et garder le contact après les temps forts de formation.



THÈMES DES PROCHAINS NUMÉROS :

- **MON CORPS, AMI OU ENNEMI ?**
- **CRISES, RUPTURES : DES ÉTAPES CRÉATRICES ?**

Pour vous abonner, obtenir des anciens numéros ou offrir un abonnement, remplissez le bulletin au verso.