

LA PLASTICITE DES EMOTIONS ET LE FACTEUR HUMAIN

MARIANA THIERIOT & BRYAN LYNCH



La découverte de l'ouvrage *Knowing your emotions*¹ du Dr. Brian Lynch, M.D. Ed. Interest Books, Inc., Chicago, USA, 2010, a consisté en l'ouverture de la boîte de Pandore : en comprenant l'origine émotionnelle de nos conflits, j'ai pu relire mes travaux et ma vie sous un nouveau jour. J'ai pu ainsi saisir toute l'importance de la recherche sur « la plasticité des émotions » pour comprendre les scénarios des accidents, des méprises et des ruptures non intentionnelles reliées au facteur humain, ainsi que notre capacité réparatrice, de faire du sens avec et à partir de nos conflits émotionnels. Ce texte à quatre mains construit à partir de la lecture de l'œuvre du Dr. Lynch, se présente comme une démarche lente et progressive pour cerner ensemble la présence de nos émotions dans un parcours de formation ou dans le choix de l'exercice d'une profession, mais également le rôle déterminant des émotions dans le choix d'interrompre une formation ou de modifier ou quitter l'exercice de sa profession. Nous étudierons comment chacun d'entre nous peut construire non intentionnellement des scénarios d'« incapacité »², mais comment également grâce aux médiations formelles ou non formelles, nous pouvons faire jouer notre plasticité émotionnelle et choisir de surmonter ces scénarios et transformer notre histoire de vie. En ce sens la référence aux travaux sur la *plasticité de l'esprit* de Marc Williams Debono, constitue également un apport décisif pour l'avancée de cette recherche.

¹ LYNCH, Brian, *Knowing your emotions*, Ed. Interest Books, Inc., Chicago, USA, 2010.

² LOISEL Patrick et Alii in *Handbook of Work Disability*, Introduction, SPRINGER New York, USA, 2013.

i) L'EMOTION EST PREMIERE

Notre première étape c'est centrée sur l'idée que « l'émotion est première, puis l'on pense et l'on agit, où l'on agit et en suite, on réfléchit, une fois que c'est fait : **“the idea that emotion comes first and then we think and do, or do and think.”**³

Lorsque l'on pense et que l'on agit après mûre réflexion, que par exemple l'on établit un plan de cours ou un plan de vol et que les élèves sont motivés, intéressés, comprennent le contenu du cours, ou que le temps est clément, que l'avion se pose en douceur et arrive à bon port, le facteur humain devient source de joie, d'apprentissage ou de dépassement... Et, dans ces cas précis, notre recherche ne sera pas nécessaire. Ce sont des situations dans lesquelles nous sommes capables d'unir à l'intérêt mutuel, la « syntonie affective »⁴ (*the affective attunement*) et la transmission ou l'exécution d'un savoir. Nous avons tous éprouvé au moins une fois la joie d'apprendre ou de réaliser une nouvelle capacité, qu'il s'agisse de déclamer un poème ou bien de piloter un avion.

Cependant malheureusement, la réussite n'est pas le lot quotidien de la majorité d'entre nous, à l'école ou dans les organisations professionnelles, les mauvaises surprises, les accidents non intentionnels et les épreuves inattendues sont au rendez-vous même des élèves ou des professionnels les plus brillants. La relation aux émotions comme le désintérêt, le mépris, le stress géré par la fatigue et bien d'autres émotions, comme nous le verront par la suite, peut être très frustrante pour un élève, pour un enseignant, ou pour un pilote de ligne qui doit assurer des heures de vol supplémentaire car l'aéroport est fermé.

³ LYNCH Brian, M.D *Knowing your emotions* from Brian Lynch, M.D. Ed. Interest Books, Inc., Chicago, USA, 2010, p.7

⁴ NATHANSON Donald in *Shame and Pride, affect, sex and the birth of the self*, Norton, USA, 1992 p.112

De fait, nous sommes tous logés à la même enseigne : en cas d'erreur nous sentons, nous évaluons automatiquement, (de façon non intentionnelle), nous agissons, puis nous réfléchissons après coup. Ces évaluations spontanées, automatiques, portées par les émotions sont désignées par Paul Ricoeur en tant que « *jugement prima facie* »⁵ ; elles déterminent le degré de désirabilité d'une action de façon quasi immédiate (par exemple : cela m'intéresse, cela ne m'intéresse pas.) À la source de ces évaluations automatiques, nous retrouvons les étiquettes de « bon » ou « mauvais » reliées aux émotions de honte ou de fierté, qui nous précipitent dans l'action avant même que nous ayons réfléchi. Ainsi à la source des erreurs liées au facteur humain, il y a le fait que l'on sente et évalue automatiquement et agisse à partir d'une « réaction épidermique » sans vraiment prendre le temps de réfléchir.

Or le désir en soi n'est ni bon ni mauvais ou honteux, le désir est une forme d'intérêt qui porte notre attention sur quelque chose ou quelqu'un. De même que l'absence de désir, reliée à la fatigue ou au découragement, peut conduire au désintérêt, à la distraction, à l'oubli, à l'erreur. Ainsi on peut « détester les mathématiques », ou s'endormir en vol... Ces réactions épidermiques sont en fait des « attitudes non intentionnelles »⁶. Elles vont mobiliser une évaluation automatique qui nous aveugle momentanément : j'adore, je déteste, c'est le coup de foudre pour un homme marié, le vingt sur vingt en philosophie, le décollage malgré l'interdiction de la tour de contrôle ou le décrochage imprévu. Ces attitudes non intentionnelles vont être porteuses de scénarios d'excellence ou de désastre, de capacité ou d'incapacité : ainsi on peut tout plaquer sur un coup de tête, improviser une solution géniale ou provoquer un accident qui causera de nombreuses victimes Or, comment après coup réparer, reprendre et transformer l'erreur, comprendre le coup de tête qui a déclenché l'accident ?

⁵ RICOEUR Paul in *Soi même comme un autre*, Le Seuil, Paris, 1993.

⁶ THIERIOT Mariana, *Travaux de Maîtrise, Doctorat et Post Doctorat*, marianathieriot.wordpress.com.

En suivant les travaux de Freud et Lacan⁷ nous pouvons sous estimer les autres ou nous mêmes, en faire des Totems que l'on idolâtre mais qui nous terrorisent et nous diminuent tout à la fois et contre lesquels on se révolte brutalement. Ces évaluations non intentionnelles, mais conscientes, peuvent faire échouer momentanément un parcours d'apprentissage ou un parcours professionnel. Elles sont construites tout au long de notre histoire de vie, déterminent le binôme « mémoire-émotion » et vont intégrer notre scénario de capacité ou d'incapacité d'apprentissage à partir de nos échecs ou de nos réussites affectives passés, qui ont balisé notre parcours de vie et d'apprentissage.

Or, au départ les émotions suivant les nombreuses études dans la Théorie des Affects⁸ ne sont ni positives ni négatives, elles sont « neutres ». Mais l'évaluation automatique que chacun fait de ces émotions, l'étiquette « bon » ou « mauvais », « intéressant » ou « ennuyeux », va faciliter ou rendre difficile notre scénario et influencer notre parcours. Supposons que l'on commette une erreur, un accident et que l'on ressente après coup de la honte et de la peur. La façon dont on va évaluer cette honte et cette peur, à partir de nos expériences passées en situation d'erreur, peut les amplifier ou les diminuer. Nous pouvons être complètement paralysés par la honte ou par la peur ou au contraire avoir reçu suffisamment d'empathie, pour puiser en nous les forces, grâce à la plasticité de nos émotions, de réparer l'erreur et de recommencer une étude, une profession ou changer de profession.

Nos réponses aux émotions en salle de classe, comme dans la vie dans une situation optimale devraient suivre la séquence suivante : nous éprouvons une émotion, nous réfléchissons, nous en déduisons une évaluation et nous prenons la décision d'agir ou de ne pas agir.

⁷ THIERIOT Mariana opus cit.

⁸ LYNCH, Brian, opus cit.

- 1) On définit le problème
- 2) On évalue la cause du problème
- 3) On décide faire quelque chose
- 4) On résout le problème.

Cependant le problème bien souvent est l'influence de nos évaluations automatiques qui sont le résultat de toutes les étiquettes non intentionnelles qui sont venues entretenir notre scénario d'incapacité. « Bon à rien », « Miss catastrophe », « Tu n'est pas peintre ! » Autant d'étiquettes qui nous inhibent et viennent nourrir la peur et la honte de décevoir, le parent, le professeur, le public ou un trop grand amour, le « Totem ». D'autant que contrairement à la situation professionnelle où l'on engage son savoir faire à l'école, il faut « faire sans savoir faire pour apprendre à le faire »⁹. Il faut faire décoller un avion sans savoir faire décoller un avion pour apprendre à le piloter. Cela dit, il y a bien des surprises et des imprévus auxquels nous ne sommes pas préparés à la sortie de l'école. Il faut donc d'une part en situation d'apprentissage parer à tous les imprévus en alliant l'empathie, les explications claires et les mesures de sécurité en cas d'erreur, et en milieu professionnel parier sur la formation tout au long de la vie.

Lacan aussi bien que Mélanie Klein¹⁰ ont remarqué une différence entre le niveau cognitif de l'intérêt appelé « demande » et le niveau physique de l'intérêt appelé « besoin », (drives en anglais). Lorsque l'on manifeste de l'intérêt pour une personne, selon Lacan du « désir », notre imaginaire joue un rôle important dans le scénario. Pourquoi on préfère un professeur à un autre, un métier à un autre, une femme à une autre ? Parfois il nous faut revenir à nos amours et à nos désamours d'enfance et la manière dont nous avons été moqués ou au contraire encouragés lorsqu'on essayait de tenir une cuillère :

⁹ MEIRIEU, Philippe in Apprendre oui mais comment, ESF, Paris, 1991.

¹⁰ THIERIOT opus cit.

« Je ne dis pas que les bébés ne peuvent pas raisonner avant de parler, mais l'observation nous montre qu'ils communiquent d'abord et davantage au travers des émotions : **“Not that babies cannot reason before talking, but observation shows us that they communicate first, much more through emotion.”**¹¹ En effet, Mélanie Klein a identifié dans ses travaux une « pulsion épistémophilique », une pulsion à connaître qui ferait de nous des êtres nés pour apprendre, selon la belle expression d'Hélène Trocmé Fabre, toutefois les enfants ont également besoin de « syntonie affective », de présence empathique, afin que cette volonté d'être compris et de comprendre puisse effectivement résulter. Dans une joie d'apprendre ensemble, en toute confiance. Cette confiance sera déterminante pour nos relations aux conflits émotionnels à l'âge adulte.

Ainsi, l'évaluation de nos émotions, automatique ou réfléchie sera un facteur déterminant pour la construction de scénarios de capacité ou d'incapacité tout au long de la vie et la prévention des accidents et des erreurs liées au facteur humain. En effet « Un sourire à Bornéo et le même sourire qu'aux Etats Unis »¹² L'enthousiasme de découvrir quelque chose de nouveau, à un goût particulier, se mettre debout, marcher seul, être capable de se faire comprendre grâce à un langage clair, ce goût va favoriser la mise en place de scénarios où la fierté et la joie d'être soi sont présents. Ce scénario désigné par « good scene » en anglais peut nous « capaciter » à choisir le sens de notre cheminement en toute liberté. Et la liberté ici est celle mentionnée par les droits humains, qui souhaite fraternellement la même opportunité de développement et qui nous veut égaux en dignité et en droits.

Les enfants nous apprécient spontanément et sont complètement dépendants de nous pour survivre, ils ont le droit à des scénarios qui mobilisent la fierté et la joie, plutôt qu'à des scénarios où des parents totémisés renforcent la honte et la terreur

¹¹ LYNCH Brian, M.D *Knowing your emotions* from Brian Lynch, M.D. Ed. Interest Books, Inc., Chicago, USA, 2010, p.7

¹² LYNCH, *ibidem* p.8

d'être soi-même. Sans doute ces « bons » scénarios, faits de confiance, d'empathie et de dialogue, les aidera à se tenir debout, serrer une cuillère, puis plus tard prendre la bonne décision dans un cockpit quitte à annuler le vol et déplaire aux passager pour des raisons de sécurité, ou signer son non au bas d'une toile.

2) RECONNAÎTRE ET COMPRENDRE NOS ÉMOTIONS

Selon la recherche en Théorie des Affects, inspirée par les travaux de Darwin et de Silvan Tomkins, nous pouvons distinguer neuf émotions premières, dont comme dans une mélodie complexe, il est très difficile d'isoler les gammes.

- L'intérêt (compris dans le sens de curiosité et de désir)
- La joie
- La surprise
- La colère
- La peur
- La détresse
- Le dégoût
- La nausée
- La honte

Ces émotions composent notre système affectif. *“We must look far beyond the invisible drives in our search for the nature of emotion.”*¹³. *“Affect makes us care about different things in different ways. The reason that emotion is so important to a thinking being is that affect controls our acts upon the way we use thought, just as it takes over or influences bodily actions at the sites specific for it. Whenever we are said to be motivated, it is because an affect has*

¹³ Donald L. NATHANSON in *Shame and Pride, Affect, Sex and the Birth of the Self*, Ed. W.W. Norton & Company, New York. London, 1992. P.45.

made us so, and we are motivated in the direction and form characteristic of that affect. Whatever is important to us is made so by affect. Affect is the engine that drive us."¹⁴ C'est pourquoi l'attention portée aux émotions, doit être centrale, car elles vont influencer la mise en place de scénarios de capacité voire d'excellence, ou d'abandon après l'expérience d'un échec accidentel.

A) Le binôme : INTERET-EXCITATION

*“Anybody who writes, paints, composes, dances or invents will gladly tell you how life can be taken over by the excitement generated in the wake of such novel thoughts. So alien to one's normal life can be the excitement of creativity that the ancient Greeks believed new ideas and the emotionality associated with them were the gift of an external being called Muse. When we say that someone has been "struck by the muse" we mean to indicate that this person is "helplessly" excited by the new ideas constantly triggering the affect interest-excitement”.*¹⁵

Pourquoi sommes nous intéressés, excités à la perspective d'un nouvel emploi, d'une nouvelle formation ? En général cela c'est parce que l'intérêt est partagé, qu'il existe une réciprocité, on s'intéresse à ceux qui s'intéressent à nous. On s'intéresse à ceux qui au lieu de nous dire quoi faire, nous invitent à la découvrir et nous impliquent dans l'acte de formation ou sur le terrain professionnel. Le scénario de capacité est un scénario proactif qui nous place en position d'acteurs, tandis que le scénario qui encourage la passivité, la place du spectateur, voire la répétition fastidieuse et automatique des tâches qui ne font pas vraiment de sens, peut favoriser l'incapacité, dans la mesure ou elle entraîne souvent une baisse de l'intérêt. Parfois un simple regard, une parole inclusive, qui démontre une marque d'intérêt pour l'autre peut changer le cours d'une histoire vie, la façon dont on

¹⁴ Ibidem 1 p.59

¹⁵ Ibidem 1 p.75

exécute une profession.

B) Le binôme PLAISIR JOIE

" Tomkins has commented that shared interocular contact-people merely gazing at each other- is the most intimate of human activities. How easy is this to understand when we recognize that the wonderful process of empathy depends entirely on the fact that each of us shares with the other this identical group of affect mechanism".¹⁶

Les émotions sont contagieuses, et notamment la joie ; lorsque une personne est motivée, est heureuse de faire son travail, de partager son savoir, de survoler l’océan, en général la joie devient partagée, et il est alors plus facile de motiver ou de rassurer un groupe ou un partenaire de travail, en cas de turbulences. Au contraire, lorsque nous manifestons de la colère, de la nervosité, que l’on humilie et blâme notre entourage, si nous sommes toujours l’acteur principal de notre scénario et les autres de simples co-adjuvants ou des spectateurs, la salle risque de se vider rapidement ou l’accident de se produire.

C) La FIERTE

" Throughout life, any experience in which personal efficacy is linked with a positive affect will produce healthy pride "¹⁷

Lorsque les personnes sont placées en position d’acteur, lorsqu’elles doivent résoudre les problèmes par elles même, évaluer les difficultés et trouver des solutions seules ou en groupe, elles ont l’occasion d’être fières de leurs capacités. En revanche on peut les encourager à la fierté d’obéir, de répéter, en manipulant les émotions pour

¹⁶ Ibidem 1 p.79

¹⁷ Ibidem 1 p. 84

soumettre, endoctriner voire terroriser et obéir à des ordres parfois complètement absurdes. Quel scénario allons nous privilégier : un jeu compétitif, ou la reproduction et l'obéissance aveugle en tant que source de fierté et l'innovation découragée source de peur et de honte, ou bien allons nous encourager un jeu coopératif ou tous sont appelés à s'impliquer, dans la curiosité et la joie ?

Être fier entraîne de la joie : *“This exultation involves the affect-enjoyment-joy and should properly be considered as one of the named emotions in which affect figures prominently. I define this feeling as one form of healthy pride- a normal emotion occurring in a rather specific situation, one that can be seen naturally and reproduced experimentally from earliest infancy throughout adult life. There are three conditions to one experience this sort of pride; (1) A purposeful, goal-directed, intentional activity is undertaken while under the influence of the affect interest-excitement; (2) This activity must be successful in achieving it's goal; following which (3) the achievement of the goal suddenly releases the individual from the preceding effort and the affect that accompanies and amplifies it, thus triggering enjoyment-joy. In short, healthy pride involves what Broucek (1979) calls competence pleasure when our competence has been tested in an atmosphere of excitement.”*¹⁸

Lorsque les vies sont mues par la honte et la peur de déplaire, le *bullying* n'est pas loin. *“Arrogance, haughtiness, disdain for the accomplishment of others, jealousy, envy and greed are only a few defensive attitudes and emotions that characterize those for whom self-awareness is more painful than pleasant. For those whose lives are ruled by shame, anything that can reduce the self esteem of others can assist them to feel better about themselves in relation to those others.”*¹⁹

¹⁸ Ibidem I p.83

¹⁹ Ibidem I p.87

C) Le binôme: SURSAUT- SURPRISE

Commencer un nouvel emploi, une conférence, un dialogue coopératif est une façon d'interrompre le flux des activités habituelles, d'introduire du neuf, de la surprise dans sa vie, de s'éveiller à de nouvelles dimensions de la réalité et le Zen bouddhisme, cité en note, en parle longuement. Toutefois lorsque les surprises ont été tout au long de la vie, des mauvaises surprises, des mauvaises notes, le divorce des parents, la violence à la maison, des mauvaises évaluations affectives, des remarques désagréables, la surprise peut déclencher la peur, ainsi certaines personnes ont besoin de rassurance, de personnes prévisibles autour de soi et ceux qui ont subi des stress post traumatiques en général détestent les surprises et sursautent au moindre imprévu :

“SURPRISE-STARTLE does create a mood when we have experienced enough unpleasant surprises that our memory of them begins to trigger further unpleasant surprises beyond our capacity to reset or calm ourselves. Such I believe, is the case in the post-traumatic stress disorder (years ago called shell shock) in which war veterans are incapacitated for years by their experience of battle.”²⁰

SURPRISE-STARTLE is the affect of instant readiness. Surprise-startle is the affect involved when we stop someone's world, when we create a situation that requires an immediate fresh start. It is all the forms of information that have "shock value" moments in which we are podded or precipitated into sudden awareness.²¹ (...) The real function of the innate affect surprise-startle is to clear the mental apparatus so that the organism can remove attention from whatever else might have occupying it and focus on whatever startled it.²²³.

²⁰ Ibidem 1 p.90

²¹ Ibidem 1 p.89

²² Ibidem 1 p.89

²³ Note : Le moine Vietnamien Thich Nhat Hanh nous apprend à être des “ bell ringers”.

3) LES ÉMOTIONS NÉGATIVES SURGISSENT LORSQUE LA JOIE ET L'INTERET SONT BLOQUÉS À CAUSE DU SURMENAGE

Bien souvent dans la vie, le surmenage nous guette, nous sommes débordés et avons du mal à faire face à toutes les exigences ou résistances de la vie ou d'un métier, les mauvais scénarios (Bad scenes) s'inscrivent dans une dynamique d'évitement, de fuite, d'attaque ou d'autodénigrement. Les exemples sont nombreux; violence, drogue, burn out, démission etc. Ces mauvais scénarios renforcent le problème de l'incapacité. « *Our ability to govern and control our actions is influenced markedly by this fact of life. We seek out the pleasant and avoid the unpleasant. The innate affects of fear-terror,*

"I'm going to tell you how to invite a bell to sound, with a small instrument like this, made of wood. The tranquility in us, the peace in us, we have to call them. There's tranquility and calmness and peace and joy in us, but we have to call them so that they can manifest themselves. (...). When we invite the bell, it's one of the means to call the joy in us, the tranquility in us, so that we can awaken (...). If we do it correctly, peace will be there in our hearts, and we will immediately become calm water, and we will reflect reality as it is. If we are not calm, the image we reflect will be a distorted image, and when the image is distorted by our minds, the image is not the reality, and it causes lots of suffering. So we have to call tranquility, to invite it to manifest itself.

When I invite the bell to sound, it is because the bell is considered as a friend, someone who helps us to come back to ourselves, become calm. That is why, when I start inviting the bell to sound, I have to pay respect to the bell like this (Thai bows), exactly as we do to our friend. We pay our respect and love to our friend, so I pay respect to the bell: I join my palms, I make a lotus flower or a tulip, and I offer this flower to my bell, to my friend. Then I take my bell and put it on the palm of my hand, lift it to the level of my eyes, and look at it, and I breathe. We have to practice to do it.

When I hold the bell in my hand, like this, I start breathing in and breathing out. Breathing in, I calm myself, and breathing out I smile. My hand becomes a flower, like a lotus, and the bell becomes a diamond, a jewel in the heart of the lotus. Have you heard the mantra "Om mani padme hum?" It is in Sanskrit, and it means, "Oh, the jewel in the lotus flower!"

When you breathe like that, very deeply in mindfulness, with calmness, you become the lotus flower, because there is mindfulness in you that gleams like a jewel. It is a practice, it is not a prayer. Look at my hand, it looks like a lotus flower with five petals, and in its heart there is a jewel. I breathe in with that image, and then I become a lotus flower with a jewel in me. There's a short poem that you should learn by heart, if you want to invite the bell to sound:

Body, speech and mind in perfect oneness, I send my heart along with the sound of this bell. May all the hearers awaken from forgetfulness, And transcend the path of anxiety and sorrow voir <http://metarefuge.wordpress.com/-invitation-to-mindfulness/>

distress-anguish, and anger-rage are produced by yet another group of stimulus conditions. These three affects are alike in that they are responses to what we have earlier called “overmuch”²⁴

E) Le binôme PEUR-TERREUR

“Where interest itself might trigger our memory of novelties past and enjoyment-joy reminds us of contentment past, fear brings reminiscences of frightening scenes, which cascade upon our consciousness at a rate guaranteed to produce increasing amounts of fear. Too many memories of too many dreadful situations may shift us from the discomfort of a scare to a direful mood, especially when some of these images represent unsolved problems from the past”.

Les problèmes non résolus par le passé, les mauvaises étiquettes « bon à rien », « incapable » etc., que l'on avait refoulé resurgissent devant les conflits que l'on doit affronter et peuvent nous paralyser ou nous faire souffrir, l'enfant apprend sous terreur, l'adulte n'ose pas agir librement, a du mal à se faire confiance, cherche souvent l'approbation d'un tiers, et finalement ce sont les mauvais scénarios enregistrés dans l'inconscient²⁵ qui tirent les ficelles : on obéit à des ordres absurdes, puis l'on regrette.

²⁴ Ibidem 1. P.92

²⁵ *THE UNCONSCIOUSNESS- definition: It seems that one of the basic characteristics of brain function is this activity of comparing current experiences to the stored representations of previous experience. Time and again in our study of human emotion, we run into this phenomenon. Everything that goes on, everything we do (or see, or remember, or in anyway experience) is compared to what has been amassed as a memory. Imagine how difficult would be our path through life were every situation always to be novel! The ability to compare immediate experience to past experience is the basis of all learning. One of the great gifts brought by the psychoanalytic movement is the understanding that when people seem unable to learn from their experience one should consider the possibility that something has gone wrong with this mechanism of comparison. Empirically, it turns out that some life events accumulate too much negative affect. When even the memory of such an event brings with it a surfeit of unpleasant emotion, the event can be forced out of awareness by a group of mental mechanism. By the time we reach adulthood we have accumulated enough such hidden uncomfortable memories and ideas that we give their warehouse a special name- “the unconsciousness”. Nathanson p.96*

Pour transformer ces situations où l'intérêt et la joie ne circulent plus et retrouver la plasticité des émotions qui va nous permettre d'expérimenter de bons scénarios, les substituer aux mauvais scénarios et changer le binôme « mémoire-émotion », nous avons besoin d'interrompre le surmenage par des périodes de décélération. Ce sont ces périodes de décélération qui nous permettront de reprendre des forces et substituer les réponses automatiques, par exemple de peur et de honte, par des réponses réfléchies, quitte parfois à faire un acte de désobéissance civile, mais qui sauvera des vies. La plasticité de nos émotions nous autorise le passage de la place du spectateur à celle de l'acteur. En effet, pour retrouver la joie et l'intérêt, nous avons besoin de la stabilité émotionnelle que les périodes de calme et de prévisibilité nous proportionnent.

“Surely there must be periods of constancy, occasions when everything just goes along at the same speed. As you might guess, there are certain levels of stimulus density to which the affect system does not respond, levels which are acceptable to the system. This corresponds to those comfortable adult experiences we call periods of calm, moments in which a fair amount may be happening but with no augmentation of the affect. So long sections of our day may be characterized by relatively constant levels of stimulus density accompanied by the phenomenon of no affect or very little affect. Not every moment is amplified by affect; not every moment is emotional.”²⁶

F) LA DÉTRESSE

La surcharge, le trop plein, l'excès d'information conduisent à ce que Nathanson définit par « *overload* » : *OVERLOAD: Evolution has “conferred” on us the ability to store retrieve memories with a facility impossible for prior life forms. With such structural potential comes the proclivity for avalanche. Only of the human can it be said that*

²⁶ Ibidem, p.93

*memory is capable of overloading our circuitry. The enormous amount of information made available to us by so many channels of data acquisition, as well as the huge and growing number of ways the activities, interests, and accomplishments of individual humans can be brought into public consciousness, all encourage the likelihood for overload. The tearful response to such overload may be very well a major affective experience for the humans of our future.*²⁷

La surcharge de travail est le principal facteur de détresse, et comme nous l'avons vu auparavant les émotions négatives désignées aussi par « affects punitifs » entraînés par la surcharge de travail sont des déclencheurs de scénarios d'incapacité, qui peuvent paralyser l'action car elles peuvent conduire à des erreurs dues au « facteur humain ». Nous observons ici toutefois combien le paradigme transdisciplinaire « personne-environnement » est essentiel pour comprendre la mauvaise décision due au facteur humain et qui va déclencher le mauvais scénario.

En effet, la surcharge de travail peut obéir à une nécessité et une pression économique extérieure, issue du milieu et fonctionner comme une contrainte externe, qui peut porter préjudice à la prise de décision qui implique la sécurité des personnes. De telle sorte que les problèmes de facteur humain et la possibilité de mise en place de scénarios réparateurs grâce à la plasticité des émotions, doivent être pensés dans une perspective transdisciplinaire, dans laquelle le dialogue personne environnement puisse avoir lieu et la pression externe puisse être revue à la baisse.

²⁷ Ibidem p.93

G) LA COLÈRE

*Anger, in the language of the psychologist, is instrumental. It makes things happen. Anger, with its tremendous expenditure of energy, can be the instrument of change.*²⁸ Dans l'absence de solution, lorsque le dialogue personne-environnement est bloqué, non intentionnellement bien souvent, en cas de surmenage due à la surcharge de travail, la colère explose. C'est le scénario de l'accident, de l'abandon, de la démission, de la violence qui ne parvient pas à aboutir au conflit constructif. Au lieu de la syntonie affective nécessaire pour amadouer notre colère on se retrouve face à un mur, « le mur empathique » ce qui a tendance à l'amplifier. Le « mur empathique » est une défense nécessaire, parfois même vitale pour survivre en société, nous ne pouvons pas nous émouvoir face à tout en permanence, mais cependant il ne permet pas de régler les conflits émotionnels en profondeur.

THE EMPATHIC WALL - LE MUR EMPATHIQUE

*Affect is damped, suppressed, blocked, by social convention. Our whole concept of what it means to be mature is based on the expectation that adults can “control themselves”. Control of affective expression reduces the amount of affect broadcast into the interpersonal environment. It makes life easier for those around us. This contagious quality of affect is so powerful that the normal adult has built a shield for protection from the affective experience of the other person, a mechanism I call the empathic wall. It is a skill, a learned mechanism by which we can tune out affect display of others.*²⁹

It is the empathic wall that allows us to maintain our boundaries in the presence of other people when they are experiencing or displaying affect. The empathic wall helps preserve the unity of the self. Adults do not learn how to shield themselves from the emotional

²⁸ *ibidem* I p. 104

²⁹ *ibidem* I p. 111

*life of others suffer greatly because they fail to develop a secure identity, just as those who are overly “immune” to the affects of others suffers in the closet of emotional isolation. If the empathic wall is too rigid, we will be immune to feelings of others; if too flimsy, we will tend to be taken over by powerful feelings broadcast from outside ourselves.*³⁰ En effet la plasticité émotionnelle s’exprime grâce à la syntonie affective qui nous permet de trouver des failles dans le mur empathique et amorcer ou reprendre le dialogue.

LA SYNTONIE AFFECTIVE :

C’est bien la syntonie affective qui permet à la plasticité humaine de se mettre en place et résoudre les problèmes liés au facteur humain : “ *Most likely mothers learn to adjust to affect display of their infants by giving up the empathic wall, by agreeing to allow themselves to be taken over. Doing this of course, they achieve a degree of connectedness with their babies that is a major part of the complex group we call love. Despite the importance to each of us of finding a relationship in which our worst feelings are tolerated and accepted, for the vast, overwhelming majority of humans the experience of love implies mutual permission to share the positive affects of excitement and joy. The absence of love is experienced as lonely for those who enjoy such communion.*

*When we study that remarkable phenomenon called “good mothering”, we notice over and over again the caregiver’s ability to “tune in” on the affect display of her child. In recent years there has been much research on the transactions of “affective attunement”, and many scholars are now providing empirical evidence for the interactions mother and infant that Tomkins described in detail nearly 30 years ago.”*³¹

Ce modèle de syntonie affective pourra nous inspirer et au lieu de construire des murs empathiques en situation de conflit émotionnel, il nous permettra de

³⁰ Ibidem 1 p.112

³¹ Ibidem p.112

dialoguer avec ceux qui sont pris par des émotions négatives à causes de mauvais scénarios construits par le passé, enfouis dans l'inconscient, et qui resurgissent en les précipitant dans l'erreur ou l'accident. En effet nous avons des empreintes, des traces qui nous conditionnent à éprouver de la peur et de la honte alors que nous pourrions éprouver spontanément de la curiosité et de la joie.

H) LE DÉGOÛT ET LA NAUSÉE

Lorsque le dégoût s'insinue dans une relation professionnelle, ou dans une relation d'apprentissage, il peut s'amplifier jusqu'à la nausée et il est très difficile de reprendre la relation : *“Thus dissmell operates to limit the hunger drive, odor can stimulate a protective mechanism that to limit the hunger drive; odor can stimulate a protective mechanism that creates in us an immediate requirement for distance from it source. We can wrinkle our noses at people we dislike and move away from them; at worst we can call them “stinkers” and reject them totally. Somehow dissmell (which nevertheless continues to monitor food) turns into an affect as it enters our emotional life and especially as it begins to alter our interpersonal behavior. Tomkins calls this type of affect a drive auxiliary because it is a programmed mechanism originally operating to limit a drive. However the more importance a society places on interpersonal closeness, the more emphasis it will place on the odors we ourselves emit and on those we sense arising from intimate other.”*³²

Le dégoût, qui est une forme de mépris peut s'amplifier jusqu'à la nausée et Nathanson remarque que bien des fois nous sommes forces d'avaler des choses que nous aurions préféré rejeter. *“Sometimes what smells great taste simply awful. (...) P. 128 I suspect that all of us are forced to swallow many things we would like to reject. Apparently there is no limit to our socially constructed ability to disavow our hide our innate reaction of*

³² ibidem p.122

disgust".³³ Au coeur de ces émotions négatives on retrouve le sentiment de honte et d'humiliation.

J) LA HONTE ET L'HUMILIATION

Selon le Talmud : la honte fait plus de mal que la douleur physique : "*Humiliation is worse than physical pain*" (Sota in the Talmud).³⁴ Le principal problème de la honte est qu'elle peut inhiber la plasticité des émotions et constituer de la sorte un obstacle à la construction de scénarios de capacité voire d'excellence, en encourageant la passivité, la répétition, l'évitement, la fuite, ou l'agressivité envers soi même ou envers les autres. "*If distress is the affect of suffering, shame is the affect of indignity, of transgression and of alienation. Though terror speaks to life and death and distress makes of the word a vale of tears, yet shame strikes deepest into the heart of man. While terror and distress hurt, they are wounds inflicted from the outside, which penetrate the smooth surface of the ego; but shame is felt as an inner torment, a sickness of the soul. It does not matter whether the humiliated one has been shamed by derisive laughter or whether he mocks himself. In either event he feels himself naked, defeated, alienated, lacking dignity or worth.*" (Tomkins, 1963,118)³⁵

3. LA PLASTICITÉ DES ÉMOTIONS DANS LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES LIÉS AU FACTEUR HUMAIN

En soi, les neuf émotions sont neutres (...) elles ne sont ni bonnes, ni mauvaises. Elles sont en effet vraiment positives, dans leur neutralité, dans la mesure ou elles font du sens : "**The nine feelings are all neutral (...) they are not good or bad.**

³³ Ibidem 1 p. 125

³⁴ ibidem p.149

³⁵ Ibidem 1 p. 146

They are all if you want really positive in that neutrality as they serve a purpose.”³⁶

La position neutre, étudiée en profondeur par Barthes dans ces cours au Collège de France,³⁷ semble la plus appropriée pour la mise en jeu de « la plasticité de l'esprit »³⁸ «qui permettra de transformer les scénarios à l'origine de nos conflits émotionnels. C'est la position neutre, dans un espace sécurisé par la confiance mutuelle et la syntonie affective, qui va permettre la réflexion, l'échange de points de vues, la définition du problème, l'évaluation du problème, la recherche de solutions et la résolution du problème. Or dans le cas de problèmes dus au facteur humain, c'est la plasticité de l'esprit qui peut permettre de comprendre l'origine des scénarios d'incapacité, qui nous conduisent à l'évitement, la fuite, l'agression des autres ou de nous même, et qui nous permet de transformer ce scénario.

En effet, nous pouvons agir sur nos émotions, nos affects punitifs, si nous comprenons leur cause et que nous sommes capables de réparer nos erreurs et d'apprendre ensemble, en situation, plutôt que d'être paralysés par la honte ou par la peur. La plasticité de l'esprit a une dimension réparatrice et donc également transformatrice. En ce sens c'est dangereux de trop anesthésier nos émotions. Bien souvent la conscience que nous en avons nous indique la marche à suivre : **“The fact is it is dangerous to dampen feeling too much. We need anger, fear, disgust, and all the rest so we might know what to do. We need, however to have control of these emotions.”³⁹**

Ainsi, si nous souhaitons réparer des erreurs liées au facteur humain, la compréhension doit substituer l'accusation et la syntonie affective qui va installer un espace de confiance mutuelle est essentiel pour que l'on puisse vivre un scénario de

³⁶ LYNCH *ibidem* p.24

³⁷ BARTHES cité dans Post doctorat Mariana Thieriot, en cours d'édition.

³⁸ DEBONO Marc- Williams in *Implications Philosophiques* :« Etats des lieux de la plasticité », Partie2 : La plasticité de l'esprit, Mai 2012.

³⁹ LYNCH *ibidem* p. 25

capacité voire d'excellence, après avoir vécu une série d'échecs, ou de problèmes émotionnels. Recommencer après une mauvaise chute est parfois beaucoup plus difficile et douloureux que de commencer, sans une mémoire affective hantée par les accusations et les humiliations successives, alors que, bien souvent, chacun d'entre nous cherchait tout simplement, mais sans succès, à faire de son mieux. Or bien souvent on se blâme pour ce qui a été un jugement automatique dû à un mauvais scénario inconscient et qui a été à l'origine d'un accident non intentionnel.

“Probably above all else, my goal is to help people on a road to not blaming themselves for acts and feelings they have no control over”.⁴⁰ Le but de nos travaux communs est assurément d'aider les personnes à ne pas se blâmer pour des actions poussées par des sentiments sur lesquels ils n'avaient aucune prise, parce ce qu'ils n'ont pas appris à connaître leurs émotions, les comprendre et parvenir à penser avant d'agir. Et cela concerne chacun d'entre nous, nos actes non intentionnels sont souvent une réponse à nos blessures passées. **What we do (...) is only a proportional response to our hurts.**⁴¹

CONCLUSION

Bien entendu beaucoup reste à dire et cette recherche est une introduction à une thématique très intéressante dans la mesure où la mise en jeu, grâce à la plasticité de notre esprit, de la plasticité des émotions peut transformer des scénarios d'incapacité en scénarios de capacité, voire d'excellence. Cette voie semble envisageable, dans la mesure où l'on se penchera davantage sur le sujet, dans le domaine de la recherche scientifique, de façon transdisciplinaire et que l'on investira dans le champ de la formation davantage sur la recherche de la plasticité des émotions. En effet ce domaine reste encore peu connu du grand public, et préserver davantage

⁴⁰ LYNCH, ibidem, p.41

⁴¹ LYNCH, ibidem, p.42

notre joie et notre curiosité à l'origine de l'esprit scientifique constituerait une belle avancée pour nous tous.

“ *This very moment is the perfect teacher, and it's always with us* ” is really a most profound instruction. Just seeing what's going on- that's the teaching right there. We can be with what's happening and not dissociate. Awakeness is found in our pleasure and our pain, our confusion and our wisdom, available in each moment of our weird, unfathomable, ordinary everyday lives. ”⁴²

BIBLIOGRAPHIE

DEBONO Marc Williams in DOGMA, *Le concept de plasticité, un nouveau paradigme épistémologique*, Février 2007 & in Implications Philosophiques, *Etat des lieux de la plasticité, La plasticité de l'esprit*, Mai 2012.

PEMA Chodron in *WHEN THINGS FALL APART, Heart advice for difficult times* Ed. Shambhala, Boston, 2000

LYNCH Brian, M.D *Knowing your emotions* from Brian Lynch, M.D. Ed. Interest Books, Inc., Chicago, USA, 2010, p.7

LOISEL & Alli, in *Handbook of Work Disability*, Springer, New York, 2013

MEIRIEU Philippe in *Apprendre oui mais comment*, ESF, Paris, 1991.

NATHANSON, Donald L. in *Shame and Pride, Affect, Sex and the Birth of the Self*, Ed. W.W. Norton & Company, New York. London, 1992.

ICONOGRAPHIE

Des marins « téméraires », Mer de Chine, Novembre 2013. Photographie originale de Patrick Loisel retravaillée et mise en espace par la rédaction de PLASTIR.

⁴² PEMA CHODRON in *WHEN THINGS FALL APART, Heart advice for difficult times* Ed. Shambhala, Boston, 2000