



Association Romande des Superviseurs

## FICHE DE LECTURE - OUVRAGE

Auteurs de la fiche : Georges Rais et Josiane Greub.

Date de publication sur le site :

Mots-clés : émotions, imitation, honte, culpabilité, traumatisme, secret de famille, résilience, métaphore.

## GÉNÉRALITÉS

|  |  |
|--|--|
| <b>Titre de l'ouvrage</b>  | Vérités et mensonges de nos émotions   |
| <b>Auteur</b><br>Nom :<br>Prénom :   | Tisseron<br>Serge  |
| <b>Editeur</b><br>Date de parution :<br>Version :<br>Nombre de pages :<br>Prix indicatif :<br>ISBN : | Albin Michel<br>2009<br>No d'édition : 25896<br>216<br>16 euros<br>978-2-226-15994-6 |

|   |   |
|---|---|
| <b>Concepts et thèmes</b><br>Question posée : | <p>Genèse de l'émotion :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- apprentissage par imitation,</li> <li>- dialogue émotionnel avec l'entourage, avec soi,</li> <li>- émotions personnelles, émotions transmises, imposées,</li> <li>- émotions de proximité dites "revenants" et "fantômes" constituant une "souffrance en héritage".</li> </ul> <p>Parmi nos émotions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trier celles qui nous sont propres de celles que nous importons ou qui nous sont imposées,</li> <li>- savoir que, parmi celles qui nous sont propres, il en est que nous "ne saurions" voir,</li> <li>- partager nos émotions.</li> </ul> <p>La honte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ses liens avec pudeur et culpabilité,</li> <li>- ses liens avec la personnalité,</li> <li>- les stratégies sensées la réduire.</li> </ul> <p>Le traumatisme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- travail de mémoire et retour à la sérénité.</li> </ul> <p>Du bon usage de la métaphore.</p> |
| <b>Plan de l'ouvrage :</b>                    | Une introduction qui résume les enjeux de l'ouvrage, huit chapitres et une conclusion.  |

## RÉSUMÉ ET CITATIONS

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <p><b>Introduction</b></p> | <p>« Les interactions émotionnelles ne sont pas seulement le socle sur lequel se construisent les expériences et les attentes partagées. Elles sont aussi le lieu de tous les malentendus (p. 10) ». Certaines émotions sont issues de notre « expérience propre du monde », d'autres, dont nous avons oublié l'origine, sont étrangères à notre personnalité. Toutes ces émotions cohabitent en nous. Comment repérer celles qui nous libèrent et débusquer celles qui nous « imposent des répétitions tyranniques » ?</p>   |
| <p><b>Chapitre I</b></p>   | <p><b>Des émotions partagées aux émotions retirées</b></p> <p>Bien avant le langage, le bébé développe sa capacité à apprendre par imitation, autant dans le domaine des comportements que dans celui des émotions. Il a « la capacité innée de capter les états émotionnels de ceux qui l'entourent et de se les approprier (p. 17) ». Pour le bébé « les émotions, loin d'être d'emblée naturelles ou de refléter la personnalité profonde de celui qui les éprouve, sont d'abord le produit de sa participation émotionnelle à ce que son entourage ressent (p. 19) ». Le bébé entre ainsi en interaction émotionnelle avec son entourage et simultanément les émotions sont « la base du discours de soi à soi et le fondement de l'intersubjectivité (p. 35) ».</p> <p>Lorsque l'environnement est équilibré, l'apprentissage émotionnel est harmonieux ; lorsque les émotions de l'adulte imité sont « déplacées, excessives, voire paradoxales », le bébé se les approprie également, au prix de graves perturbations dans son adaptation sociale ultérieure ; elles pourraient être sources « d'incompréhension, de confusions, de quiproquos ».</p> <p>Le sous-chapitre « Tuer les émotions favorise l'obéissance » fustige les techniques d'humiliation utilisées pour produire l'impassibilité émotionnelle. Le retrait émotionnel peut également résulter d'un traumatisme.</p> |
| <p><b>Chapitre II</b></p>  | <p><b>Une émotion peut en cacher une autre</b></p> <p>« D'un côté, "la honte" se comporte comme une tueuse d'émotions qui invalide certaines de celles que nous éprouvons ; et de l'autre, elle se cache volontiers derrière des affects plus anodins, mais en leur donnant une dimension excessive et tragique (p. 41) ».</p> <p><b>Honte, pudeur et culpabilité</b></p> <p>La honte est un sentiment qui s'en prend aux fondements de notre identité : l'estime de soi (narcissisme), l'affection portée aux proches (relation d'objet) et l'appartenance au groupe (attachement).</p> <p>La pudeur n'attend pas à l'estime de soi et la culpabilité n'atteint pas le sentiment d'appartenance.</p> <p>Stratégies défensives face à la honte :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- résignation sur fond de perte de dignité et de goût de la vie,</li> <li>- projection sensée débarrasser de la honte en la faisant endosser à l'autre,</li> <li>- surcompensation d'orgueil qui mettrait la honte hors de portée,</li> <li>- culpabilité qui à terme permet la réhabilitation dans le groupe,</li> <li>- déplacement, consistant à attribuer à la honte une autre cause, moins dommageable pour soi,</li> <li>- humour enfin qui témoignerait de « la capacité à jouer avec sa propre honte et à la mettre en scène de façon libératrice (p. 50) ».</li> </ul>                 |

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <p><b>Chapitre III</b></p> | <p><b>La tyrannie des émotions prescrites</b><br/> Dans certaines circonstances, l’environnement émet des prescriptions émotionnelles. «Certaines émotions que nous éprouvons comme personnelles ont été en réalité introduites ‘de force’ à l’intérieur de notre personnalité (p. 66) ». C’est en particulier le cas durant l’enfance. « Le problème est que celui qui est invité à manifester autre chose que ce qu’il éprouve risque d’oublier ce qu’il a d’abord ressenti, et de confondre l’émotion prescrite avec la sienne (p. 67) ».<br/> Ce phénomène est également observable dans des circonstances particulières telles que : injonctions sous les régimes totalitaires, relations de maltraitant à maltraité, d’abuseur à abusé, de bourreau à victime. La honte peut jouer un rôle prépondérant dans cette dynamique, même dans le cas banal du parent qui, sous prétexte de faire grandir l’enfant, lui impose la honte par exemple dans l’apprentissage de la propreté.</p>   |
| <p><b>Chapitre IV</b></p>  | <p><b>Les émotions de proximité engendrent les fantômes</b><br/> « Le mécanisme par lequel se constituent les émotions de proximité évoque par certains aspects les interactions émotionnelles entre un bébé et un adulte qui lui fait face (p. 87) ». Le bébé (il peut s’agir aussi d’une personne se trouvant en forte dépendance émotionnelle) « observe les mimiques et les gestes de son interlocuteur de façon à traduire, à l’intérieur de lui, ce que l’autre est censé éprouver (p. 87) », faisant ainsi sienne l’émotion qu’il croit avoir perçue.<br/> Ces émotions sont de deux ordres :<br/> – les “revenants”, souvenir douloureux de disparus qui révèle la difficulté du “travail de deuil”,<br/> – les “fantômes”, sentiments transmis par l’adulte porteur notamment d’un secret douloureux.<br/> Ces émotions de proximité, difficiles à identifier, font l’effet d’une “souffrance en héritage”, d’autant plus vive qu’elle est incompréhensible, ses causes relevant de drames inconnus vécus par la génération antérieure.<br/> Les liens entre les émotions de proximité et le choix des lectures faites aux petits enfants.</p> |
| <p><b>Chapitre V</b></p>   | <p><b>Faut-il parler de ses traumatismes à ses enfants</b><br/> Deux risques cohabitent :<br/> – ne pas parler de ses traumatismes peut amener l’enfant à vivre des émotions violentes qui lui sont dictées par ce qu’il croit deviner dans les attitudes de l’adulte,<br/> – parler à ses enfants peut engendrer l’appropriation d’émotions qui le submergent et l’angoissent.<br/> « Le moyen d’éviter ces deux risques se trouve à mi-chemin du “tout dire” et du “tout cacher”. Il faut que les événements familiaux importants soient évoqués... mais pas forcément racontés. Ils doivent être évoqués pour donner à l’enfant la clé des émotions violentes qu’il voit son parent éprouver et lui éviter de s’enfoncer dans le sentiment pénible qu’il en serait la cause (p. 119-120) ».<br/> La transmission des secrets ou traumatismes de génération en génération n’obéit pas à des règles formelles ; il s’agit plutôt d’influences qui sont de l’ordre de l’hypothèse et qui varient en fonction de l’environnement familial et culturel.</p>   |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <p><b>Chapitre VI</b></p>   | <p><b>Ces émotions qui nous troublent</b><br/> Nous avons vu que certaines de nos émotions sont trompeuses parce qu'elles ne nous appartiennent pas. D'autres émotions nous appartiennent mais nous les refusons « parce qu'elles sont provoquées par des désirs qui nous gênent et que nous préférerions pour cela oublier (p. 135) ». Il s'agit en particulier de désirs liés à l'agressivité et à l'érotisme. La représentation de telles émotions se heurte notamment à la législation qui régit la société ainsi qu'au cadre des valeurs morales et éthiques qui canalisent la vie sociale. Encore faut-il différencier les notions de désir et de souhait. « Le désir ne connaît que sa propre logique alors que le souhait tient compte de nos divers attachements et de l'estime que nous nous portons à nous-mêmes (p. 148) ». En d'autres termes, le cadre de vie ne permet pas à n'importe quel désir de se réaliser et la gestion de la frustration peut se révéler difficile à assumer ; la dizaine de pages consacrées à la pédophilie illustre ce qui précède, « car si la loi n'agit pas sur nos désirs, elle influence le souhait que nous avons de les réaliser (p. 152) ».<br/> Les travailleurs du champ médico-social ont pour rôle d'accueillir la légitimité du désir et donc de son expression mais aussi de baliser clairement les seules limites dans lesquelles le souhait peut se réaliser.</p> |
| <p><b>Chapitre VII</b></p>  | <p><b>La résilience, un succès émotionnel entre réalité et fiction</b><br/> Aperçu historique du concept et mise en évidence des malentendus et confusions qu'il suscite.<br/> La résilience entretient des quiproquos à trois niveaux :<br/> – occulte « la grande variété des processus psychiques utilisés face à un choc émotionnel (p. 168) »,<br/> – « cache le caractère extrêmement fragile de toutes les défenses mises en place dans ces situations (p. 168) »,<br/> – ignore « la diversité des formes de liens utilisés pour faire face aux conséquences d'un traumatisme. Certains se dévouent à leurs prochains, d'autres s'y rendent indifférents et d'autres encore les persécutent... (p. 168) ».<br/> Sous le signe de la confusion, la résilience serait « un mot fourre-tout chargé de connotations esthétisantes et moralisatrices, et dont la charge métaphorique et émotionnelle est condamnée à alimenter des quiproquos sans fin (p. 183) ».</p>   |
| <p><b>Chapitre VIII</b></p> | <p><b>Echanger nos émotions pour mieux les changer</b><br/> Il est important que l'émotion puisse être exprimée, dans un climat de confiance.« Celui qui nomme ce qu'il éprouve devant un tiers transforme les représentations qu'il a de lui-même et celles que les autres ont de lui (p. 195) ». Ce travail sur l'émotion revêt une importance particulière notamment dans deux types de situations :<br/> – la capacité de retrouver son équilibre après un traumatisme,<br/> – le travail de mémoire pour sortir d'un sentiment de honte.</p> <p><b>Quand les images partagent les émotions</b><br/> Le bon usage de la métaphore « renforce le sentiment de l'intersubjectivité et du partage émotionnel (p. 204) ». La métaphore agit en médiateur émotionnel, permet une prise de distance salutaire.</p>  |

## COMMENTAIRES ET RÉFÉRENCES

|  |   |
|--|---|
| <b>Utilité dans le cadre de la supervision</b> | Ressources : <ul style="list-style-type: none"> <li>- genèse, pluralité des origines des émotions,</li> <li>- expression, gestion, compréhension et partage de l'émotion,</li> <li>- exemples cliniques proches des situations rencontrées en supervision,</li> <li>- "travail de mémoire" en situation de traumatisme ou de honte,</li> <li>- du "bon usage de la métaphore".</li> </ul> |
| <b>Références bibliographiques</b>             | <i>Du bon usage de la honte</i> , éd. Ramsay, Paris, 1998.<br><i>Nos secrets de famille</i> , éd. Ramsay, Paris, 1999.<br><i>L'empathie au cœur du jeu social</i> , Albin Michel, Paris, 2010.  |
| <b>Références internet</b>                     | <a href="http://1libertaire.free.fr/tisseron16.html#biotisseron">http://1libertaire.free.fr/tisseron16.html#biotisseron</a><br><a href="http://www.squiggle.be/tisseron">http://www.squiggle.be/tisseron</a><br><a href="http://quidampr.o2switch.net/bibliographie">http://quidampr.o2switch.net/bibliographie</a>   |

## FORUM

|   |  |
|---|--|
| <b>Appréciation des auteurs de la fiche</b> | <p><b>Appréciation globale</b><br/>Ouvrage riche, instructif, d'un abord agréable, mérite de figurer dans la bibliothèque du superviseur.</p> <p><b>Points forts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les émotions nous accompagnent tout au long de notre vie. Lesquelles nous sont propres, lesquelles nous ont été transmises, lesquelles nous sont prescrites ?</li> <li>• Entre vérité et mensonge, comment s'approcher de l'authenticité de nos émotions et accueillir celles qui nous épanouissent, comment les partager ?</li> <li>• La partie de l'ouvrage consacrée à la honte, de son origine à ses effets, est éminemment utile à la compréhension de ce sentiment et à l'importance de sa prise en compte en situation de problème.</li> <li>• Travail de mémoire.</li> </ul> <p><b>D'un abord plus difficile</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le chapitre VII, traitant de la résilience, a certes le mérite de mettre ce concept en délibéré critique. Tisseron y voit « quiproquo, confusions et même danger ». Cette approche peut paraître partielle. Tisseron s'oppose aux théories actuelles sans forcément argumenter.</li> <li>• Les parenthèses d'obédience psychanalytique traitant notamment du complexe de castration, de l'œdipe... sont d'un abord abscons.</li> <li>• En général, on pourrait souhaiter un abord plus nuancé des théories et observations données.</li> </ul> |
|---|--|