

# Né – sens d'une émotion et supervision



Travail de fin de formation en vue de l'obtention du certificat postgrade de superviseur dans le domaine de l'action sociale et psychosociale, formation CEFOC, Genève, 2005 – 2008

Suivi de ce travail : Françoise Tschopp, CEFOC, Genève

Les opinions émises dans cette étude n'engagent que leur auteur.

Christophe Flühmann  
christophe@la-maison-bleue.ch

Chapelle (Glâne), décembre 2007



« Si vous voulez que la vie vous sourie,  
apportez-lui d'abord votre bonne humeur »

« L'esprit et le corps sont une seule et même chose »

Baruch Spinoza

A Jeanne

Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont permis de faire cette formation. Je pense bien sûr et en tout premier lieu à ma famille, et particulièrement à Frédérique, qui a accepté le sacrifice que représentaient ces presque 3 ans de cours. Je pense à mon employeur, le centre d'accueil MalleyPrairie, Lausanne pour une partie du financement et une grande partie du temps mis à disposition. Mais aussi bien sûr à mes collègues qui m'ont remplacé pendant mes nombreuses absences.

Lors de ma précédente formation longue, j'avais dédié mon travail de certification à mon fils Antoine qui avait accompagné mes réflexions par ses « areuh » d'encouragement. Celui-ci aura été accompagné par les « yeah », qui signifient pour elle « oui », de ma petite fille Jeanne.

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
GENÈSE.....	1
POURQUOI CE SUJET ? .....	1
UNE REVANCHE ?.....	1
HYPOTHÈSES DE BASE.....	2
STRUCTURE.....	2
<b>DE L'ÉMOTION.....</b>	<b>4</b>
QU'EN DIT LE DICTIONNAIRE ? .....	4
PLUSIEURS HYPOTHÈSES AUTOUR DE L'ÉMOTION.....	4
<i>Hypothèse évolutionniste.....</i>	<i>4</i>
<i>Hypothèse périphéraliste de William James (1842 – 1910, psychologue et philosophe américain)</i> .....	<i>5</i>
<i>Hypothèse cognitiviste.....</i>	<i>5</i>
<i>Hypothèse culturaliste.....</i>	<i>5</i>
EMOTIONS ET/OU COGNITIONS .....	6
EMOTIONS FONDAMENTALES OU PRIMAIRES ET ÉMOTIONS SECONDAIRES .....	6
<i>Emotions fondamentales ou primaires.....</i>	<i>6</i>
<i>Emotions secondaires (ou complexes).....</i>	<i>7</i>
NEUROANATOMIE DE L'ÉMOTION, OU L'ÉMOTION SELON ANTONIO DAMASIO (ENTRE AUTRES).....	7
<i>Origine de la neuroanatomie.....</i>	<i>7</i>
<i>Traumatisés du lobe préfrontal.....</i>	<i>8</i>
<i>Fonction principale des émotions.....</i>	<i>8</i>
<i>L'arbre de la machine homéostatique.....</i>	<i>9</i>
<i>Genèse d'une émotion.....</i>	<i>9</i>
<i>De l'émotion au sentiment.....</i>	<i>10</i>
<i>Les émotions d'arrière-plan.....</i>	<i>11</i>
<i>A quoi servent les sentiments.....</i>	<i>12</i>
<i>Le corps, le cerveau et l'esprit.....</i>	<i>12</i>

ET SI JE DEVAIS VOUS RÉSUMER TOUT ÇA.....	13
EMOTIONS ET SUPERVISIONS.....	14
<b>UNE HISTOIRE DE CHAISES.....</b>	<b>16</b>
PRÉAMBULE.....	16
THÉRAPIE D'IMPACT .....	17
<i>Quelques concepts majeurs.....</i>	<i>17</i>
TECHNIQUES D'IMPACT .....	17
TECHNIQUES D'IMPACT UTILISANT DES CHAISES .....	18
COMMENTAIRES .....	19
<b>UNE EXPÉRIENCE AVEC LES « CHAISES » EN SUPERVISION .....</b>	<b>20</b>
DESCRIPTION DE LA SITUATION .....	20
TRAVAIL AVEC LES CHAISES.....	21
ANALYSE .....	21
LIENS AVEC LA SUPERVISION .....	22
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>24</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>25</b>

## Introduction

### **Genèse**

Au début était une formation de superviseur-es dans le domaine de l'action sociale et psychosociale qui a commencé un lundi 3 octobre 2005. J'en ai encore un souvenir émotionnel assez précis. A l'évocation de ce moment, mon corps peut encore ressentir plusieurs émotions rencontrées pendant ces deux premiers jours. Mon corps se souvient aussi de l'excitation pleine de joie à l'écoute d'un cours sur l'éthique qui a eu lieu bien du temps après. Mais il a également une empreinte complexe qui était baignée tout à la fois de gêne, de mélancolie, de joie, de peine, au moment où j'ai parlé de mes lignes de vie devant un groupe que je ne connaissais pas encore.

Cette formation, comme tous les moments de la vie, m'aura fait vivre une quantité astronomique d'émotions, pour la plupart de manière inconsciente et pour d'autres de manière suffisamment forte pour qu'elles aient pu laisser un souvenir dans mes neurones, souvenirs qui ne restent pour la plupart que peu précis.

Lors d'une discussion à propos de ce travail de fin de formation surgissaient deux idées majeures : choisir un sujet déjà connu et l'approfondir en faisant des liens avec la pratique de supervision, ou alors en découvrir un nouveau. J'ai choisi cette deuxième possibilité, le regrettant parfois, car j'avais l'impression que la première possibilité aurait pu être plus rassurante... Mais je ne regrette pas du tout ces nouveaux apprentissages, bien au contraire, je les trouve riches et je sais que je les utilise déjà beaucoup tant dans ma pratique de superviseur que de travailleur social.

### **Pourquoi ce sujet ?**

Dans ces différents moments de formation, j'ai été plusieurs fois interpellé par des formateurs à propos de ma façon de travailler les émotions ou les sentiments de mes « supervisés » ou encore de ma façon de pouvoir parler de mes propres émotions ou sentiments. Ces réflexions m'ont souvent plongé dans une confusion ; je ne comprenais pas exactement ce qui était dit, leurs définitions du mot « émotion » ou « sentiment » ne correspondaient pas aux miennes ; je ne savais pas réellement ce que je ressentais au moment où l'on me renvoyait à ces questions et j'avais du coup l'impression d'être tiraillé.

Après ces questions, je pouvais parfois ressentir une colère mêlée de tristesse, que je ne nommais pas sur le moment, mais c'était une émotion bien présente. J'avais l'impression d'être jugé et je pouvais ressentir de l'injustice.

### **Une revanche ?**

Quand j'ai choisi ce sujet, mon corps devait être habité par des émotions très diverses. Pendant l'été, alors que je devais commencer mes lectures en lien à ce travail, j'ai commencé à mieux comprendre certaines choses. Je me suis dit que si j'avais eu envie de me plonger dans ce domaine précis, c'était que j'avais justement l'envie de prouver que j'étais aussi capable de parler d'émotions, un peu comme donner une leçon ou prouver à l'autre son erreur...

Je n'arrivais pas à commencer à lire, n'aimant pas du tout cette partie de moi qui avait envie d'une revanche. J'ai imaginé alors changer de sujet et partir justement dans un domaine plus connu, et du coup, plus simple.

... et j'ai commencé à lire Damasio<sup>1</sup>, puis d'autres livres encore... et l'intérêt est devenu de plus en plus grand. Et je me suis dit que finalement comme Socrate, la seule chose que je sais est que je ne sais rien. Mes lectures m'ont appris énormément de choses et m'ont donné une envie sincère d'aller un peu plus près des émotions (les miennes et les autres). Je me suis donné plus de temps et j'en ai donné à l'autre pour essayer de sentir un peu plus, de voir ce qu'il se passe un peu à l'intérieur, comment le corps se met-il en mouvement, qu'est-ce qu'il nous raconte.

Et je crois sincèrement que l'idée de « revanche » m'est sortie de la tête. Je suis même reconnaissant que ces idées me soient passées par la tête (ou le corps), elles m'ont donné la chance de m'intéresser un peu plus à un sujet et m'ont rappelé l'utilité de l'humilité.

### **Hypothèses de base**

La toute première lecture<sup>2</sup> utilisée pour la préparation du projet de ce travail m'amenait à la question de savoir s'il était possible de renforcer l'effet protecteur des émotions dans le cadre de la supervision. Ceci sous-entend bien sûr que les émotions ont de fait un effet protecteur puisqu'elles servent à la protection de la plupart des organismes vivants (j'y reviendrai plus loin).

Très rapidement, je me suis rendu compte que cette hypothèse n'était pas très utile, car l'effet protecteur des émotions existe de fait dans et hors la supervision. Dès lors, je me suis demandé comment utiliser autrement cet effet protecteur.

Une nouvelle piste est apparue rapidement. Il semble que les émotions font partie intégrante de la prise de décision et que plus le sujet se laisse « habiter » par ses émotions et plus il prendra des décisions qui seront proches de lui et adaptées à son environnement particulier. Est-ce que cette hypothèse peut également s'appliquer à la supervision ?

Je me suis alors intéressé à trouver un moyen qui permettrait au supervisé de se laisser « habiter » pleinement par ses émotions afin de l'aider à faire des choix. J'avais non seulement envie d'expérimenter quelque chose, mais aussi de permettre aux supervisés d'expérimenter à leur tour. Je me suis inspiré d'une technique utilisée en thérapie d'impact.

### **Structure**

Je présente d'abord le résultat de mes diverses lectures à propos des émotions. Cette partie est intentionnellement très théorique, et me permet de remettre de l'ordre dans mes idées et d'éclaircir encore ces concepts pour que je puisse en faire quelque chose dans ma pratique de supervision. Il s'agit ici d'assouvir ma curiosité.

---

<sup>1</sup> « L'erreur de Descartes », Antonio R. Damasio, Editions Odile Jacob, 1995

<sup>2</sup> « Autour de l'émotion », Cahiers pratiques de thérapie familiale et de pratique de réseaux, de Boeck, Bruxelles, 2002, Philippe Vernier

J'expose ensuite des concepts liés aux techniques utilisées en thérapie d'impact. Puis, en dernier lieu, je passe à l'expérimentation de la théorie. J'apporte une situation pratique et j'affine mes hypothèses en les reliant à la pratique de supervision.

Voilà, ouvrez tous vos sens et bonne lecture ! Je recommande d'ailleurs un espace éclairé, une vue d'arrière-plan calme (le vert de la forêt ou le rouge d'un canapé moelleux), une musique agréable (le bruit des enfants jouant tranquillement au loin ou les concertos brandebourgeois), et pourquoi pas un petit verre de vin ?



## De l'émotion...

### Qu'en dit le dictionnaire ?

Un des premiers dictionnaires de la langue française écrit par Furetière en 1690 définit l'émotion comme suit : « *mouvement extraordinaire qui agite le corps ou l'esprit, et qui en trouble le tempérament ou l'assiette. La fièvre commence et finit par une petite émotion du pouls. Quand on fait quelques exercices violents, on se sent de l'émotion dans tout le corps. Un amant sent de l'émotion à la vue de sa maîtresse, un lâche à la vue de son ennemi.* » En plus de son caractère délicieusement vieillot, cette définition est intéressante, car elle rassemble plusieurs éléments qui sont aujourd'hui encore d'actualité. On y trouve : la notion de mouvement (changement d'état) ; les phénomènes physiques qui habitent tout le corps ; l'esprit s'agite et nous fait penser différemment, ce que les chercheurs appellent la composante cognitive de l'émotion ; l'émotion comme réaction à un événement particulier ; et même si cela n'est pas réellement dit, l'émotion semble nous pousser à une action (l'attirance et la fuite dans les exemples cités), ce qui représente ici la composante comportementale de l'émotion.<sup>3</sup>

Une petite recherche étymologique du mot « *émotion* » donne ceci : du latin *motus* (mouvement) dérivé de *movere* (mouvoir, agiter, remuer), accompagné du préfixe *ex-* (en dehors de) ; c'est donc quelque chose d'intérieur qui ressort hors de soi-même<sup>4</sup>. Une des caractéristiques importantes et généralement admises de l'émotion est justement son caractère public. Le Petit Robert dit de l'émotion : « état affectif intense, caractérisé par une brusque perturbation physique et mentale où sont abolies, en présence de certaines excitations ou représentations très vives, les réactions appropriées d'adaptation à l'événement. État affectif, plaisir ou douleur, nettement prononcé. »

### Plusieurs hypothèses autour de l'émotion

Dans ce domaine comme dans beaucoup d'autres, les chercheurs ne sont pas toujours d'accord sur l'angle par lequel il est nécessaire de s'attaquer à un problème. A propos des émotions, je propose quatre points de vue divergents que l'on retrouve facilement dans les différentes théories. Ils ne se veulent pas exhaustifs, mais plutôt démonstrateurs de la variété de la pensée humaine...

#### Hypothèse évolutionniste

Cette hypothèse se base sur les travaux de Darwin, elle affirme que l'émotion est génétiquement transmise de génération en génération. Les émotions ont une fonction importante, car elles nous protègent aussi bien en tant qu'individu qu'en tant qu'espèce. Furetière dans sa définition ci-dessus nous laisse entendre que la peur permet de fuir, donc de se protéger. En parlant de désir sexuel, il nomme aussi la reproduction nécessaire à la survie de l'espèce. Si ces émotions se sont transmises jusqu'à nous, c'est parce qu'elles ont une grande utilité. Il est également possible de rencontrer des émotions similaires aux nôtres

---

<sup>3</sup> « La force des émotions - amour, colère, joie... » François Lelord, Christophe André, Éditions Odile Jacob, mars 2001, Paris, page 14

<sup>4</sup> Voir sous <http://fr.wiktionary.org/wiki/%C3%A9motion>

chez nos cousins, les singes. Les évolutionnistes appuient également le fait que les émotions soient innées plutôt qu'acquises par le fait que l'on peut voir très précocement des émotions chez le bébé (la peur et la colère notamment). « L'hypothèse est que la survenue des émotions a été retenue au cours de l'évolution parce qu'elles confèrent aux espèces qui les expriment un avantage sélectif, une réponse efficace aux sollicitations et aux agressions du monde environnant. »<sup>5</sup>

### Hypothèse périphéraliste<sup>6</sup> de William James (1842 – 1910, psychologue et philosophe américain)

C'est l'idée que la source des émotions provient de la périphérie, en fait des récepteurs des modifications corporelles. James pensait dès lors que ce n'est pas parce que l'on a peur que l'on tremble, mais bien parce que l'on tremble que l'on a peur. « Je suis triste parce que je pleure » et non « je pleure parce que je suis triste ». Nous verrons plus loin l'importance de cette hypothèse dans les théories neurologiques qui m'ont particulièrement intéressé.

### Hypothèse cognitive

C'est la pensée (cognition<sup>7</sup>) qui amène l'émotion. Prenons l'exemple de l'ami qui ne rappelle pas après avoir laissé un message sur son répondeur. Les émotions générées par ce fait peuvent être très différentes si nous nous imaginons qu'il ne l'a pas fait, car il ne souhaite plus nous voir, ou bien encore parce qu'il est amoureux, ou bien si nous pensons qu'il lui est arrivé un accident. La même circonstance générera donc des émotions qui diffèrent en fonction de nos pensées. Les partisans de cette approche émettent l'hypothèse que nous n'arrêtons pas de classer les événements très rapidement selon un arbre décisionnel basé sur les items suivants : agréable/désagréable, prévu/imprévu, contrôlable/non contrôlable, causé par nous/causé par un autre. Tous ces items mélangés donnent une possibilité importante de combinaisons. En fonction de la combinaison, une émotion ou une autre apparaîtrait. Par exemple : imprévu – désagréable – contrôlable - dû à un autre = colère.<sup>8</sup>

### Hypothèse culturaliste

L'émotion aurait avant tout un rôle social, appris dans une société donnée. Ceci sous-tend le fait que des personnes élevées dans une autre culture exprimeront leurs émotions de manière différente. Une figure importante de cette pensée a été Margaret Mead (qui maria en troisième noce Gregory Bateson, un des fondateurs de l'école de Palo Alto), qui a étudié des tribus d'Océanie et qui en tira des conclusions sur leurs mécanismes psychologiques, en particulier leurs mœurs sexuelles et leurs névroses. Ses recherches avaient été par la suite

---

<sup>5</sup> « Autour de l'émotion », Cahiers pratiques de thérapie familiale et de pratique de réseaux, de Boeck, Bruxelles, 2002, Philippe Vernier, page 37

<sup>6</sup> CHANNOUF Ahmed, ROUAN Georges, « Emotions et cognitions », Editions de Boeck Université, Bruxelles, Collection « neurosciences et cognition », 2002, page 11

<sup>7</sup> Selon <http://fr.wikipedia.org/wiki/Cognition>, la cognition regroupe les divers processus mentaux allant de l'analyse perceptive de l'environnement à la commande motrice (en passant par la mémorisation, le raisonnement, les émotions, le langage...).

<sup>8</sup> LELORD, ANDRE, 2001, page 20

l'objet de grandes critiques méthodologiques.<sup>9</sup> Par ailleurs, il semble de plus en plus difficile de prétendre que toutes nos émotions soient culturelles.

## **Emotions et/ou cognitions**

Les chercheurs divergent ici aussi. Certains pensent que les émotions influencent grandement les cognitions et d'autres démontrent comment les processus cognitifs peuvent déterminer les réactions émotionnelles. Ces chercheurs se posent plutôt dans une réflexion linéaire causaliste. D'autres chercheurs qui ont une réflexion que je qualifie de plus circulaire, tendent à démontrer comme ces deux composantes s'influencent mutuellement. Et finalement d'autres encore pensent que les liens sont d'une complexité telle (les aspects sociaux et psychologiques interagissent avec les aspects biologiques) qu'il est difficile de différencier une émotion pure (sans cognition) d'une cognition pure (sans émotions).<sup>10</sup> Les cognitivistes avancent donc que l'émotion est une cognition et les spécialistes de l'émotion disent que la cognition est une émotion. Et comme s'il voulait mettre tout le monde d'accord, Damasio rajoute qu'il n'y a pas de cognition sans émotion, ni d'émotion sans cognition.<sup>11</sup>

## **Emotions fondamentales ou primaires et émotions secondaires**

### **Emotions fondamentales ou primaires**

Il y a de nombreuses théories ici également autour de la désignation de ces émotions « fondamentales », que d'autres appellent « primaires » ou « de base » ou encore « élémentaires ». D'ailleurs, les auteurs ne sont pas tous d'accord sur leur nombre ni sur la façon de les reconnaître. Toutefois, il est possible de se référer aux critères suivants :

- Elles débutent soudainement, car l'émotion est une réaction à un événement ou à une pensée.
- Elles durent peu, car un état prolongé (de tristesse par exemple) n'est plus considéré comme une émotion, mais plutôt comme une humeur.
- Elles se distinguent des autres émotions. La colère et la peur peuvent être mêlées, mais elles sont bien distinctes. Il n'en est pas de même de la peur, l'anxiété, l'angoisse qui sont toutes des émotions de la même famille.
- Elles apparaissent chez le bébé déjà, ce qui veut dire qu'elles correspondent à un mécanisme neuronal préprogrammé, transmis génétiquement.
- Elles agitent le corps à leur manière de façon distincte l'une par rapport à l'autre. (La peur provoque une sensation de froid, la colère une sensation de chaud, par exemple).
- Pour les évolutionnistes, il y existe encore trois autres critères : les émotions doivent provoquer une émotion faciale universelle ; elles doivent être déclenchées par des situations universelles ; et être observables chez nos cousins primates.<sup>12</sup>

Darwin considère les émotions suivantes comme fondamentales, aussi appelées les « big six de Darwin » : la joie (parfois appelée le bonheur), la surprise, la tristesse, la peur, le

---

<sup>9</sup> LELORD, ANDRE, 2001, page 22

<sup>10</sup> CHANNOUF, ROUAN, 2002, page 6

<sup>11</sup> DAMASIO, 1994

<sup>12</sup> LELORD, ANDRE, 2001, page 25

dégoût, la colère. Ces émotions sont également reconnues par Paul Ekman, qui est un psychologue qui a fait de nombreuses recherches sur les expressions faciales des émotions.

### Emotions secondaires (ou complexes)

Elles résultent de la combinaison de plusieurs émotions simples. La culpabilité serait un mélange de joie et de peur, par exemple. Ces émotions apparaissent un peu plus tard dans le développement individuel, soit au moment où l'on commence à percevoir des émotions et à établir des rapports systématiques entre, d'une part, certains types de phénomènes et de situations et, d'autre part, les émotions primaires.<sup>13</sup> C'est en fait l'expérience qui nous fait apprendre et vivre les émotions secondaires.

### Neuroanatomie de l'émotion, ou l'émotion selon Antonio Damasio (entre autres)

Je vais essayer d'explicitier ici les travaux d'Antonio R. Damasio et de son équipe autour de la compréhension des émotions. Damasio est né en 1944 à Lisbonne. Il est maintenant professeur de neurologie, neuroscience et psychologie. Il est le directeur de l'Institut pour l'étude neurologique de l'émotion et de la créativité de l'Université de la Californie du Sud depuis 2005, après avoir été le directeur du département de neurologie de l'Université de l'Iowa pendant 18 ans. Il est également professeur adjoint au Salk Institute d'études de La Jolla et écrivain. Damasio se réfère également à de nombreuses autres recherches scientifiques qu'il cite tout au long de ses ouvrages.

Les livres de Damasio ont été pour moi une partie difficile de ce travail. Ils ont également énormément stimulé ma curiosité et mon intérêt. Même si je le considère comme un très bon vulgarisateur, ses écrits et concepts ne sont pas toujours aisés à comprendre. Je ne m'embarquerai pas dans une description anatomique du système nerveux humain, car je n'en verrais pas l'utilité d'une part, et d'autre part, je n'en ai pas les compétences.

J'ai trouvé un très grand intérêt dans les travaux de Damasio dans le sens qu'ils nous aident à beaucoup mieux comprendre le sens des émotions. Ils renvoient également à une notion d'humilité quand il s'agit de parler d'émotions. Effectivement, les événements qui déclenchent les émotions sont pour le moins complexe et il semble encore impossible de comprendre tous les tenants et les aboutissants de ces mécanismes. Il est par contre évident que ces nouvelles découvertes en matière de neurobiologie des émotions et du sentiment permettront dans une vingtaine d'années des nouveaux traitements psychologiques qui révolutionneront la prise en charge de la santé mentale.<sup>14</sup>



### Origine de la neuroanatomie

Phineas Gage était un spécialiste des explosifs dans la construction de chemin de fer. C'est le 13 septembre 1848 qu'un accident se produisit qui fit que la barre de fer avec laquelle il travaillait en train de tasser de l'explosif, a traversé son crâne de part en part, en provoquant des lésions graves à son cerveau au niveau du cortex préfrontal. L'histoire dit qu'il n'a même pas perdu connaissance après cet accident. Il s'est d'ailleurs vite remis de cette

<sup>13</sup> DAMASIO Antonio, « L'erreur de Descartes », Editions Odile Jacob, Paris, 1995, page 188

<sup>14</sup> DAMASIO Antonio, « Spinoza avait raison », Editions Odile Jacob, Paris, 2003, page 283

« mésaventure ». Rapidement, son entourage a commencé à remarquer des changements importants dans son comportement. Il est devenu très asocial, semblant avoir des difficultés à être en contact avec ses proches. Avec lui ont commencé de nombreuses études sur les traumatisés de cette partie du cerveau. C'est avec ce genre de patients que les neuroanatomistes ont commencé à comprendre que le cerveau comportait des systèmes neuraux qui se rapportent davantage au raisonnement qu'à n'importe quelle autre fonction et que ces systèmes mettent en jeu les dimensions sociales et personnelles des raisonnements. Une blessure au cerveau peut donc faire perdre le sens des conventions sociales ou des règles morales sans que les fonctions intellectuelles fondamentales ou le langage ne soient touchés.<sup>15</sup>

Au même moment, Paul Broca en France et Carl Wernicke en Allemagne étaient engagés en même temps, mais sans se concerter sur des travaux qui leur permirent de découvrir que la destruction de régions bien circonscrites du cerveau était à l'origine d'un trouble particulier du langage nommé aphasie. Ces lésions mettaient en évidence deux modalités différentes du langage (l'évocation et la compréhension) qui sont localisées dans des zones différentes du cerveau.<sup>16</sup> Toutes les recherches démontrent désormais qu'il n'y existe pas de centre unique du langage, de la vision, ou de la raison, mais qu'il s'agit plutôt de systèmes composés de plusieurs unités cérébrales reliées.<sup>17</sup>

### Traumatisés du lobe préfrontal

Phineas Gage était bien sûr un de ces traumatisés. Je ne vais pas dresser ici un tableau clinique de cette lésion. Damasio en a étudié plusieurs et cela lui a permis d'avancer dans ses recherches sur les émotions. Ses découvertes corroborent les premières observations faites sur Gage. Ces patients ont tous montré des déficiences dans la prise de décision et dans la capacité à ressentir des émotions. En fait, ces deux facultés se déclinent de concert, bien que les patients gardent par ailleurs les mêmes facultés fondamentales de l'attention de la mémoire, de l'intelligence et du langage.<sup>18</sup> L'incapacité à ressentir des émotions pourrait donc être la source de comportements irrationnels.

L'adage qui dit qu'il vaut mieux garder la tête froide pour réfléchir semble dès lors faux. Ce serait plutôt le manque d'émotions qui perturberait le raisonnement.

### Fonction principale des émotions

Les émotions ont assurément une fonction de protection de la vie et de l'espèce et se sont transmises jusqu'à nous depuis le début de l'évolution humaine. Les bactéries elles-mêmes possèdent la compétence de pouvoir être attirées ou repoussées, ce qui correspond à deux émotions primaires : le plaisir et le dégoût. Les émotions forment la base de la régulation de la vie, elles participent pleinement à l'homéostasie.<sup>19</sup> (voir également page 9, L'arbre de la machine homéostatique). Il semble que presque tous les comportements relevant des

---

<sup>15</sup> Damasio, 1995, page 30

<sup>16</sup> « Autour de l'émotion », Françoise Lotstra, page 76

<sup>17</sup> Damasio, 1995, page 36

<sup>18</sup> Damasio, 1995, page 85

<sup>19</sup> Damasio, 2003, page 32

instincts ou des pulsions tendent à la préservation de la vie. La capacité d'expression et de perception des émotions, est au service de ce jeu des pulsions et des instincts.<sup>20</sup>

Émotions et sensibilités sont intimement liées : un organisme insensible (aux variations du monde extérieur ou à celle de son milieu interne) ne peut ressentir d'émotions.

Le corps et le cerveau sont en perpétuelle interaction, par le biais des systèmes nerveux ou hormonaux. L'entité qu'ils forment interagit également fortement avec l'environnement. Cela se fait par le biais des mouvements du corps ou encore par les appareils sensoriels.<sup>21</sup>

## L'arbre de la machine homéostatique

Damasio représente le système homéostatique humain comme un arbre<sup>22</sup> qui serait composé de plusieurs étages et dont les branches se mélangent dans une grande complexité. Je vous le propose ici pour bien illustrer le fait que tout organisme vivant tend à l'homéostasie et pour souligner l'importance des émotions dans cette tâche. Il définit plusieurs étages à cet arbre, du plus archaïque au plus développé :

### Branches inférieures

Le processus du métabolisme, les réflexes de base, le système immunitaire

### Branches intermédiaires

Les comportements normalement associés à la notion de plaisir ou de douleur, les réactions d'approche et d'évitement de l'organisme tout entier face à un objet ou une situation spécifique.

### Juste en dessus

Ce que Spinoza nomme les *appétits*, soit : la faim, la soif, la curiosité, l'exploration, le jeu et le sexe. Toujours selon Spinoza, la conscience de ses appétits se nommerait le *désir*. On pourrait encore dire que *l'appétit* serait *l'émotion* et le *désir* le *sentiment*.

### Presque tout en haut

Les émotions proprement dites.

### Tout en haut

Les sentiments.

## Genèse d'une émotion

Certaines fonctions fondamentales de l'organisme s'enclenchent sans aucune conscience. C'est le cas de la faim, qui est suscitée par certains changements à l'intérieur du corps. Mais ce peut également être le cas de la peur qui va déterminer la fuite, par exemple. Les phénomènes déclencheurs de ce type d'émotions peuvent provenir des viscères (une baisse du taux de sucre, par exemple), de l'extérieur (un stimulus menaçant, un loup, par exemple) ou encore du monde mental (comme l'impression qu'une catastrophe est en train de se

---

<sup>20</sup> Damasio, 1993, page 162

<sup>21</sup> Damasio, 1995, page 131

<sup>22</sup> Damasio, 2003, page 35-39

produire). Chacun de ces phénomènes va engendrer une réponse biologique interne, ou un comportement instinctif ou encore un programme d'actions nouvellement inventé.

L'organisme va classer ces réponses en « bonnes » ou « mauvaises » en fonction de leur impact sur la survie. Ce catalogue de réponses « bonnes » ou « mauvaises » va augmenter de manière très rapide et augmenter également l'aptitude à détecter de nouvelles « bonnes » ou « mauvaises » réponses. Si un nouvel événement survient qui n'a pas encore été catalogué, mais qui se trouve être proche d'un autre qui l'a déjà été, il y a de fortes chances qu'il prenne la couleur de son voisin.<sup>23</sup> Cela me rappelle les phénomènes liés au syndrome de stress post-traumatique et ce que j'appelle la « mémoire collée », soit quand un son, un objet, une odeur nous rappelle sans cesse un événement traumatique.

Je vais reproduire ici l'hypothèse que Damasio fait sous forme de définition :

« En tenant compte des divers types d'émotions, je peux désormais proposer une hypothèse de travail sur l'émotion proprement dite qui ait la forme d'une définition.

1. Une émotion proprement dite, comme le bonheur, la tristesse, l'embarras ou la sympathie, est une collection complète de réponses chimiques et neurales formant une structure distinctive.
2. Les réponses sont produites par le cerveau normal lorsqu'il détecte un stimulus émotionnellement compétent (SEC), objet ou événement dont la présence, réelle ou sous forme de souvenir mental, déclenche l'émotion. Les réponses sont automatiques.
3. Le cerveau est préparé par l'évolution à répondre à certains SEC selon des répertoires d'action. Toutefois, la liste des SEC n'est pas limitée à ceux que prescrit l'évolution. Elle en inclut de nombreux autres qu'on apprend avec l'expérience vécue.
4. Le résultat immédiat de ces réponses est un changement temporaire dans l'état du corps propre et dans celui des structures cérébrales qui forment la carte du corps et sous-tendent la pensée.
5. Le résultat final de ces réponses, directement ou indirectement, est de placer l'organisme dans des circonstances contribuant à sa survie et à son bien-être. »<sup>24</sup>

## De l'émotion au sentiment

### Nota Bene

*Je parlais dans l'introduction de la confusion autour de la définition des mots « émotions » et « sentiments ». J'ai souvent l'impression que le mot « sentiment » est utilisé dans le sens « d'impression » et fait donc référence à une pensée construite, de type hypothétique. Or, ici le mot « sentiment » fait clairement référence à la faculté de percevoir une sensation, ce qui correspond bien à son sens premier.*

Les émotions sont des actions ou des mouvements qui sont en principe publics. Elles peuvent se manifester sur le visage, par la voix, ou par des mouvements corporels. Elles peuvent également être internes, agir sur les viscères, la sudation (qui peut être mesurée par des électrodes : le fameux détecteur de mensonges marche sur ce principe), le rythme cardiaque, etc. Nous percevons de façon interne autant les changements visibles de

<sup>23</sup> Damasio, 1993, pages 164-165

<sup>24</sup> Damasio, 2003, page 58

l'extérieur (rougissement, agitation, etc.) que ceux provenant de l'intérieur de nous-mêmes (accélération du pouls, mouvements de muscles, contraction des intestins, etc.) Les sentiments sont par contre privés comme toutes images mentales, elles n'appartiennent qu'à l'esprit de celui qui les vit. « Les émotions se manifestent sur le théâtre du corps ; les sentiments sur celui de l'esprit. »<sup>25</sup>

Il est clair que c'est d'abord l'émotion qui surgit. Un bébé sait déjà pleurer dès la naissance, mais ce pour quoi il pleure va changer au cours de sa vie, de son expérience. Damasio parle également d'une recherche à propos d'un traitement (consistant en des stimulations électriques) de la maladie de Parkinson qui a eu un effet particulier sur une patiente. En effet, ce traitement a provoqué une émotion de tristesse qui était visible puisqu'elle a commencé à pleurer abondamment. Puis elle a pu verbaliser le sentiment d'être triste, s'en sont suivies des pensées de tristesse. Dès que la stimulation électrique s'est arrêtée, l'émotion de tristesse a disparu, puis les sentiments et enfin les pensées.<sup>26</sup>

William James a dit que «Le sentiment est la perception du corps réel modifié par l'émotion »<sup>27</sup>. On peut voir que cette définition correspond beaucoup aux idées de Damasio : « le sentiment renvoie à une variante de l'expérience de la douleur ou du plaisir telle qu'elle se manifeste à travers des émotions et des phénomènes connexes ». <sup>28</sup> C'est l'idée (la pensée ou la perception) du corps qui est d'une certaine manière ; c'est la représentation mentale des parties du corps ou de tout le corps opérant d'une certaine manière.<sup>29</sup>

Un sentiment d'émotion est une idée du corps lorsqu'il est perturbé par le processus émotionnel. <sup>30</sup>

Damasio donne une définition provisoire du sentiment : il est « la perception d'un certain état du corps ainsi que celle d'un certain mode de penser et de pensées ayant certains thèmes. »<sup>31</sup>

Le sentiment a lui-même un effet sur l'état du corps. Ainsi, un sentiment de tristesse va à son tour moduler dynamiquement l'état du corps ce qui va créer une variation dynamique de la perception. Ces phénomènes sont très complexes et interreliés. Chaque perception du monde extérieur par l'intermédiaire de nos cinq sens provoque une émotion, même si elle est imperceptible.

## Les émotions d'arrière-plan

La capacité de bien les ressentir va nous permettre d'être très conscients de notre « état d'être ». C'est également au travers de ces émotions que l'on peut percevoir chez l'autre une grande énergie ou au contraire un malaise ou un énervement. Damasio pense que ces émotions d'arrière-plan sont le « résultat en grande partie imprévisible de plusieurs

---

<sup>25</sup> Damasio, 2003, page 32

<sup>26</sup> Damasio, 2003, page 75

<sup>27</sup> <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sentiment>

<sup>28</sup> Damasio, 2003, page 9

<sup>29</sup> Damasio, 2003, page 89

<sup>30</sup> Damasio, 2003, page 92

<sup>31</sup> Damasio, 2003, page 90



régulateurs concurrents à l'œuvre sur la vaste scène à laquelle ressemble notre organisme ». <sup>32</sup>

### A quoi servent les sentiments

Comme nous venons de le voir, il y a tout d'abord un stimulus émotionnellement compétent qui en fonction du contexte dans lequel il apparaît va exécuter un programme émotionnel préexistant. Cela va permettre de construire des cartes neurales de l'état de l'organisme, qui elles-mêmes seront à la base d'une carte mentale. Si on prend l'exemple de la joie, les cartes mentales qui y correspondent signifient des états d'équilibre de l'organisme, que les opérations vitales fonctionnent sans heurts. L'état de joie signifie également une plus grande aisance à agir.

A l'opposé, l'état de tristesse au sens large du terme, est associé à des états de déséquilibre fonctionnel. Ne pas y faire attention pourrait conduire à la maladie ou à la mort. <sup>33</sup>

Les sentiments sont donc des témoins de l'intérieur de notre organisme à un moment donné. Ils font savoir, de manière fugace, à notre soi conscient l'état vécu par notre organisme. Ce sont en fait des manifestations mentales de l'équilibre et de l'harmonie, du déséquilibre et de la discorde, comme cela est vécu à l'intérieur de notre corps. Damasio pense qu'il est maintenant établi que les sentiments (et donc les émotions) jouent un rôle décisif dans le comportement social. <sup>34</sup>

### Prendre une décision

Les émotions et sentiments servent également à la prise de décision. En effet, chacune de nos expériences de vie a été accompagnée par une émotion plus ou moins forte. Cette émotion peut avoir été créée aussi bien par un stimulus établi par l'évolution (comme c'est souvent le cas dans la sympathie) ou à un stimulus appris (comme dans le cas de l'appréhension acquise par association avec un stimulus originel de peur). Les émotions positives ou négatives ainsi que les sentiments qui s'ensuivent sont des composants obligés de nos expériences sociales. Lorsqu'un problème se pose et qu'une décision doit être prise, le signal émotionnel attire notre attention sur certains aspects du problème et améliore ainsi la qualité du raisonnement. Ce signal peut provoquer des signaux d'alarme automatisés concernant les options d'action sur des chances de donner des résultats négatifs. Un « sentiment au ventre » va suggérer d'éviter un choix qui, dans le passé, a eu des conséquences négatives et ce, sans qu'un raisonnement conscient nous invite à éviter cette solution. Comme ces signaux sont reliés au corps, Damasio les appelle les « marqueurs somatiques ». Le signal émotionnel a un rôle auxiliaire au raisonnement proprement dit, il en accroît le processus. Ce signal émotionnel peut être tellement fort qu'il va réactiver une émotion déjà vécue et ainsi créer ce « sentiment au ventre ». <sup>35</sup>

### Le corps, le cerveau et l'esprit

Dans le cas de crise d'épilepsie, il semble que le cerveau soit privé des connexions qui le relient au sentiment corporel. Cela a pour effet-retour de faire que le patient en crise perdra

---

<sup>32</sup> Damasio, 2003, page 49

<sup>33</sup> Damasio, 2003, page 139

<sup>34</sup> Damasio, 2003, page 142

<sup>35</sup> Damasio, 2003, pages 147 - 152

tout contact avec ses émotions et sentiments qui sont elles-mêmes issues de représentations mentales du corps et du coup le patient perdra connaissance. Lorsque la perception de secteurs plus ou moins étendus du corps est perturbée, même de manière temporaire, ceci aura pour effet que le patient en subira un trouble mental plus ou moins grave.

Damasio résume sa pensée à propos de la relation corps – cerveau – esprit en proposant la théorie suivante :

- « Le corps (le corps proprement dit) et le cerveau forment un organisme intégré et interagissent entièrement et mutuellement par des voies chimiques neurales.
- L'activité cérébrale a pour but primaire d'assister les processus de régulation de la vie de l'organisme en coordonnant les opérations internes du corps proprement dit, ainsi que les interactions entre l'organisme pris comme un tout et les aspects physiques et sociaux de l'environnement.
- L'activité cérébrale a pour but primaire la survie et le bien-être ; un cerveau équipé dans ce but peut s'engager secondairement dans n'importe quelle activité, de l'écriture de poèmes à la conception de vaisseaux spatiaux.
- Dans les organismes complexes comme les nôtres, les opérations régulatrices du cerveau dépendent de la création et de la manipulation d'images mentales (idées et pensées) dans le processus que nous appelons l'esprit.
- L'aptitude à percevoir des objets et des événements, à l'extérieur ou à l'intérieur de l'organisme, requiert des images. Les exemples d'images associées à l'extérieur comprennent les images visuelles, auditives, tactiles, olfactives et gustatives. La douleur et la nausée constituent des exemples d'images de l'intérieur. L'exécution des réponses à la fois automatiques et délibérées exige des images. L'anticipation et la planification des réponses futures aussi.
- L'interface décisive entre les activités du corps proprement dit et les structures mentales que nous appelons des images consiste en régions cérébrales spécifiques utilisant des circuits de neurones pour construire des structures neurales continues et dynamiques qui correspondent aux différentes activités du corps - en fait, qui encartent ces activités lorsqu'elles ont lieu.
- L'encartage n'est pas nécessairement un processus passif. Les structures dans lesquelles les cartes se forment ont leur mot à dire sur l'encartage et sont influencées par d'autres structures cérébrales »<sup>36</sup>

### ***Et si je devais vous résumer tout ça...***

...je dirais que :

- Tout d'abord il y a un stimulus qui provient soit de l'intérieur du corps (baisse du taux de sucre dans le sang, par exemple), soit de l'extérieur du corps (la vue du loup), soit des images mentales (l'impression qu'une catastrophe va surgir, ou un souvenir).
- Ce stimulus va provoquer automatiquement des réponses chimiques et neurales qui vont mettre le corps dans un nouvel état. Le but étant de viser la survie ou le bien-être.

---

<sup>36</sup> Damasio, 2003 pages 194 – 195

- Nous trions ces réponses en fonction du fait qu'elles soient « bonnes » ou « mauvaises » pour notre survie. Lorsqu'un nouveau stimulus se produit, nous allons probablement le classer au plus près d'un stimulus similaire.
- C'est l'ensemble de ces réponses qui représentent une émotion primaire ou secondaire. L'émotion est fugace et publique, visible la plupart du temps.
- Ensuite le corps va percevoir son nouvel état, c'est ce qui va déclencher le sentiment.
- Ce sentiment (de tristesse par exemple) va provoquer des idées associées.
- Le sentiment peut à son tour être un stimulus qui va provoquer à nouveau une nouvelle boucle émotionnelle.

Encore quelques points fondamentaux :

- Si nous n'avions pas la possibilité de percevoir nos émotions (le sentiment d'émotion), nous aurions alors de fortes chances de devenir des inadaptés sociaux. Nous aurions également une grande difficulté à prendre des décisions.
- Nous percevons très souvent les émotions de manière non consciente. Ces émotions d'arrière-plan nous permettent d'être en relation avec notre entourage.

### **Emotions et supervisions**

Tous ces mécanismes décrits plus hauts se passent bien sûr de la même manière dans le cadre d'un processus de supervision. Il n'y a probablement que peu de moments pendant lesquels nous ne vivons pas d'émotions.

Ces processus émotionnels présents lors de supervisions vont probablement renseigner sur ce qu'il se passe dans l'ici et maintenant, soit donner des informations non seulement sur la relation superviseur-supervisé, mais également sur la relation que le supervisé entretient avec le sujet dont il est en train de faire mention. Cet « ici et maintenant à deux » sera également teinté de ce qui habite les deux protagonistes, mais qui n'a rien à voir avec le sujet de la supervision en cours : les soucis avec le petit dernier, le dernier entretien avec son directeur, etc. Et les émotions vont surgir à tout va, se collant sur des souvenirs qui se réveillent à ce que l'autre est en train de dire, qui nous font perdre contact avec l'instant, qui nous envoient dans d'autres contrées et qui nous empêchent de faire certaines choses et nous en font faire d'autres... Bref, la vie, quoi !

Des études avaient démontré que dans des processus de thérapie, le thérapeute allait élaborer des hypothèses qui avaient parfois plus un lien avec le livre qu'il avait lu la veille, ou le film qu'il avait vu l'avant-veille plutôt qu'avec le contenu de ce que son patient était en train de lui dire.

Par ailleurs, lors des supervisions, seront également présentes les émotions qu'ont vécu ou que vivent les personnes dont le supervisé parle. Elles auront sans doute tapissé les « émotions d'arrière-plan » du supervisé et auront eu une grande influence sur ce dernier, auront suscité son agacement, sa compassion ou que sais-je encore.

Ces émotions-cognitions vont représenter une énorme toile d'informations sans doute difficile à comprendre avec précision. Toutefois, ce qui nous est montré dans les écrits scientifiques est que toutes ces émotions vont permettre de prendre des décisions plus pertinentes en lien avec ce que nous vivons dans le moment présent en lien avec la finalité de tout organisme vivant : la recherche de bien-être !

Donc, « y a plus qu'à » essayer d'utiliser ces processus émotionnels pour aider le supervisé à trouver de « bonnes » réponses à son problème... Mais comment ? Je n'ai pas la réponse et sans doute qu'il en existe autant que de superviseurs. Voici comment j'ai essayé de tenir compte de cela dans un processus de supervision que j'ai mené.

## Une histoire de chaises

### Préambule

Comme je l'ai déjà mentionné en introduction, à la suite de mes lectures, je me suis demandé comment j'allais pouvoir faire pour donner aux émotions leur utilité intrinsèque et ainsi favoriser une réflexion ou une prise de contact avec soi-même. Il m'est apparu très rapidement que j'allais plutôt m'intéresser à un moyen qui permettrait de faire émerger les émotions du supervisé pendant la séance pour que ce dernier puisse se laisser « habiter » par toutes ces sensations.

Je n'ai pas souvent utilisé cette technique, mais je sais que ces différentes lectures m'auront poussé très rapidement à faire quelque chose de différent. En fait, lors de l'analyse de la séance de supervision pour l'obtention du module B, je m'étais rendu compte à quel point je pouvais aller vite dans mon questionnement. J'ai essayé plusieurs fois de ralentir mon rythme depuis ces différentes lectures et je me rends compte à quel point cela permet de ressentir plus calmement l'intériorité. Comme dirait Sylvie Monnier : « ralentir, c'est sentir ». Je reviendrai sur ces aspects dans l'explicitation de ma pratique.

Mon premier contact avec la technique dont je vais vous parler s'est fait lors d'une formation interne à mon lieu de travail avec Martine Nannini. J'avais déjà eu contact avec Martine de nombreuses fois lors de ma formation en thérapie familiale à Lyon. C'est lors d'un jeu de rôle autour d'une situation où une femme victime de violence vivait une grande ambivalence que Martine a proposé cette technique. La difficulté pour cette femme était qu'elle ne pouvait pas vraiment choisir si elle devait prendre ou ne pas prendre une décision. Martine a placé alors 2 chaises devant elle et lui a indiqué qu'une chaise représentait le fait qu'elle avait pris une décision et l'autre qu'elle n'en avait pas pris. Elle a invité cette femme à prendre place sur chacune des chaises et à bien ressentir ce qu'elle vivait sur chacune des chaises. Lorsque j'observais ce jeu de rôle, je trouvais assez frappant de voir à quel point ma collègue qui jouait cette femme était habitée par des émotions et à quel point cela donnait l'impression qu'elle arrivait à mieux se positionner.

Cette technique a beaucoup plu à notre équipe et plusieurs d'entre nous l'ont testé. Je l'ai utilisé plusieurs fois avec des femmes qui vivaient des situations d'ambivalence, notamment avec une qui avait vécu de nombreuses violences psychologiques. Elle avait beaucoup de difficultés à être en relation avec son plus grand fils de 17 ans. Elle hésitait entre deux positions qu'elle imaginait possibles : continuer à tout faire pour avoir des contacts avec son fils (l'appeler, lui envoyer des SMS, etc.), tout en sachant que son fils ne donnait que très peu de réponses à ses sollicitations ; ou laisser sa porte ouverte, mais lui laisser le choix de venir la voir. Je lui ai proposé « d'habiter » les deux positions en prenant place sur ces deux chaises et j'ai été très impressionné de ce qu'il s'est passé. Cette dame a vécu beaucoup d'émotions, cela la mettait en plein contact avec elle-même, elle voyait les difficultés dans les deux positions et a pu déterminer relativement rapidement quelle était la position qui lui apportait le plus de confort. C'était la première.

C'est en me rappelant tout cela que je me suis dit que cette technique était probablement utilisable également en supervision.

Après avoir pris contact avec Martine Nannini, celle-ci m'a donné des références théoriques en lien à cette technique tout en précisant bien qu'elle n'appliquait pas à la lettre la

technique, mais qu'elle l'avait largement adaptée. Je vous propose donc tout d'abord quelques bases théoriques.

## **Thérapie d'impact**

La thérapie d'impact<sup>37</sup> a été élaborée par un psychologue américain, Ed Jacobs. Celui-ci a construit sa réflexion en tirant des éléments de nombreuses théories différentes : analyse transactionnelle, Gestalt, programmation neurolinguistique, thérapies centrées sur les solutions, hypnose éricksonnienne, etc. Il s'est également penché sur différentes théories autour du fonctionnement du cerveau et notamment celui des émotions.

## **Quelques concepts majeurs<sup>38</sup>**

Nous vivons et bâtissons notre réalité par la perception de nos sens (on retrouve ici les concepts de Damasio). Nous apprenons et changeons à partir de ce que nous entendons (sens auditif), de ce que nous voyons (sens visuel), de ce que nous sentons (sens olfactif) et de ce que nous ressentons (sens kinesthésique). Il est reconnu que les professionnels de l'aide sociopsychologique utilisent le langage comme moyen quasi unique de communication.

Il semble que l'on se souvienne plus facilement d'un numéro de téléphone si on essaie de le visualiser. Il serait dès lors utile d'ajouter à nos paroles des outils plus visuels, voire même plus kinesthésiques. Cela irait également dans le sens des créer des images mentales qui seront plus marquées.

Les techniques multisensorielles utilisées en thérapie d'impact vont avoir pour effet de subjuguier rapidement les clients. Il va être envahi par des sensations, des émotions, des images venant tantôt du passé ou du présent. Cela va le mettre dans un état proche de ce qu'Erickson décrit comme une « transe facilitatrice », ou ce que d'autres appellent un « état d'apprentissage accéléré ».

Beaulieu pose la question de savoir si les clients apprennent plus par les questions que nous posons ou par notre personnalité. Erickson pensait que c'est clairement ce que nous sommes qui prédomine sur ce que nous disons. Les techniques d'impact vont également viser une implication corporelle et personnelle du thérapeute. Il ne s'agira pas uniquement de rester assis sur sa chaise et de dire à son client qu'il devrait s'impliquer plus, mais il faudra aussi que le thérapeute se déplace dans la salle, utilise des objets, se rapproche de son client, etc.

## **Techniques d'impact**

Le livre de Beaulieu (2006) est un condensé de techniques et d'exemples pratiques. Elle utilise par exemple des objets (feuilles de papier, pâte à modeler, filtre à café, billets de banque, cassettes vidéo ou audio, pots, etc.). Ce sont des objets visuels courants qui permettent au client de se concentrer sur un thème précis. Le fait qu'ils soient courants

---

<sup>37</sup> <http://www.impacttherapy.com>

<sup>38</sup> BEAULIEU Danie, « Techniques d'impact en psychothérapie, relation d'aide et santé mentale », Impact ! Editions, Le Gardeur (Québec), nouvelle édition revue et augmentée, 2006, page 23 - 29

permet aux clients de les revoir plusieurs fois entre deux séances et ainsi se rappeler ce qui a été travaillé en séance. Ces objets peuvent également être donnés au client afin d'ancrer encore plus le travail.<sup>39</sup>

Je vais clarifier tout cela au travers de deux exemples :

- Avec une feuille de papier, il est possible de symboliser une relation de couple. Quand il y a eu une scène de violence, on peut signifier l'impact de cette scène sur la relation en froissant la feuille. Il est facile de démontrer au client qu'il n'est pas si simple de défroisser cette feuille et que cela peut prendre du temps, de même qu'il n'est pas si simple de retrouver une relation harmonieuse après une scène de violence.<sup>40</sup>
- Il est possible de symboliser la complexité d'une thérapie en utilisant de la pâte à modeler de différentes couleurs. Il s'agit ensuite de construire une boule avec des petits bouts de pâte de différentes couleurs symbolisant chaque problème que le client rencontre. Cela démontre par exemple qu'il n'est pas possible de s'occuper d'un seul problème sans s'intéresser aux autres.<sup>41</sup>

Beaulieu utilise également des techniques qui impliquent une interaction avec des objets.<sup>42</sup> Elle peut par exemple jouer avec des cartes, toujours dans l'idée de faire une métaphore visuelle ou kinesthésique de ce que la personne vit ou pourrait vivre. Elle va également proposer à ses clients des mouvements.<sup>43</sup> Par exemple, pour évaluer l'avancement dans la thérapie, elle signifie qu'un mur de la pièce représente le début du travail et le mur opposé signifie le moment où la personne estimera que sa thérapie est terminée. Elle invite ensuite son client à se positionner par rapport à ces deux positions. Elle peut également utiliser des graphiques, l'écriture, des métaphores ou des fantaisies mentales.

De manière générale, ces techniques sont utilisées dans l'idée d'amener un changement dans le système de croyances, d'aider à un changement ou une prise de décision ou encore d'évaluer une relation ou le processus d'avancement de la thérapie, etc. Elles offrent une grande diversité et je crois comprendre que l'idée de leurs auteurs est de stimuler l'imagination du patient, d'ancrer des concepts ou des nouveaux comportements, d'élargir les champs du possible, etc.

### ***Techniques d'impact utilisant des chaises***

Il semble que les chaises soient l'outil majeur des thérapies d'impact. D'ailleurs, ce ne sont pas les premiers à utiliser des chaises. Beaulieu cite notamment la Gestalt comme étant l'approche qui a le plus développé cette technique.<sup>44</sup>

La chaise peut être utilisée pour symboliser l'une ou l'autre partie de l'ego, en référence à l'analyse transactionnelle. Beaulieu prendra alors des chaises d'enfant pour signifier l'enfant rebelle ou soumis. Elle peut faire ensuite dialoguer les différentes parties, ou inviter la

---

<sup>39</sup> Beaulieu (2006), page 32

<sup>40</sup> Beaulieu (2006), page 34

<sup>41</sup> Beaulieu (2006), page 37

<sup>42</sup> Beaulieu (2006), page 81 et ss

<sup>43</sup> Beaulieu (2006), pages 181 et ss

<sup>44</sup> Beaulieu (2006), page 127

personne à voir ses différentes parties. Cela permet au client d'avoir un regard plus critique et moins émotionnel.

La chaise peut être très utile pour représenter un choix difficile. Les clients auront déjà fait tout un travail cognitif en pesant le pour et le contre. Les chaises permettent une stimulation des sens, notamment kinesthésique (Damasio précise bien qu'il n'est pas possible d'utiliser uniquement l'aspect rationnel pour prendre une décision et cette technique va à nouveau dans ce sens). Lorsque le client s'assoit sur la chaise représentant un certain choix, il sera mis directement en lien avec toute une partie émotionnelle qui l'aidera à prendre une décision. Il est également possible d'utiliser ensuite une chaise représentant une position neutre, plus rationnelle. Le client est invité à s'y asseoir et il peut voir les deux chaises représentant ses choix.

Les chaises peuvent représenter des personnages. Il est possible dès lors de dialoguer avec ces avatars. Elles peuvent également représenter des objectifs, voire même des positions existentielles. Une chaise représentera par exemple la « réflexion » et l'autre sera celle qui « rabâche tout le temps les mêmes histoires ».

## **Commentaires**

Cette découverte après-coup d'une théorie expliquant une technique que j'utilisais déjà a été une des bonnes choses de ce travail. Cela m'a donné souvent envie d'essayer de nouvelles choses et plus j'avais dans les lectures et plus cela me donnait le courage d'oser plus dans ma pratique de travailleur social et, de manière un peu plus timide, dans ma pratique de superviseur. Plus timide parce que j'en suis à mes débuts et que j'ai besoin de me sentir à l'aise en général avec l'outil « supervision » et également du fait du manque de pratique.

J'ai particulièrement aimé le côté « melting-pot » de ces techniques s'inspirant tantôt de ceci, tantôt de cela. Cela donne beaucoup de liberté dans l'utilisation de ces techniques, mais nécessite également de la rigueur. Cela oblige justement à développer un sens critique et il est évident que je n'utiliserai jamais toutes ces techniques, mais seulement celles que j'ai trouvées adaptées à ma façon de penser ou d'être.



## Une expérience avec les « chaises » en supervision

Je suis encore tout débutant dans la pratique de la supervision et plutôt prudent avec les moyens à utiliser avec mes supervisés. Il a été tout de suite très clair que je n'allais pas employer toutes les techniques que j'ai rapidement décrites dans le chapitre précédent. La seule technique que j'avais déjà utilisée plusieurs fois dans ma pratique du travail social était celle de la chaise, c'est donc celle-ci que j'allais essayer d'expérimenter. Par ailleurs, je n'avais utilisé cette technique que lorsqu'une personne hésitait entre deux positions.

Ce travail a passablement dévié de mon projet initial et ce n'est que depuis le mois de septembre que j'ai décidé d'expérimenter cette technique. Plusieurs fois pendant les séances de supervision, j'ai hésité à proposer l'exercice, sans toutefois le faire, car il me semblait que ce n'était pas judicieux. J'avais un peu l'impression que je l'aurais proposé plutôt dans l'idée de m'arranger puisque j'avais besoin de matériel pour pouvoir écrire ces quelques pages. Cela ne me plaisait pas et je ne l'ai donc pas fait.

Et finalement, j'ai eu l'occasion de proposer cet outil lors d'une séance de supervision et j'en ai donc profité. Mon expérience sera limitée à un seul essai ce qui ne peut en aucun cas permettre de tirer des généralités voire des conclusions.

### *Description de la situation*

Je supervise une jeune femme, Bernadette, qui est éducatrice dans une garderie.

Le début du processus a été entrecoupé d'arrêts involontaires et volontaires.

Je me suis rendu compte que je prenais trop de place dans ce processus, que j'avais tendance à trop parler, et du coup à ne pas laisser assez de place à Bernadette. Nous avons pu en parler et j'ai commencé par appliquer avec elle la technique du ralentir... Elle a pu prendre plus de place, a commencé à travailler plus, se sentir plus impliquée dans le processus et cela a provoqué un important soulagement pour moi (et sans doute pour elle...).

Dès le début de la supervision, Bernadette a souvent parlé de son sentiment de dévalorisation. Elle a souvent l'impression de ne pas être prise au sérieux, de ne pas avoir une réelle place dans son équipe, de ne pas être considérée ou écoutée. Elle rencontre cette difficulté avec ses collègues et avec les parents des enfants dont elle s'occupe. Elle me parle peu de sa vie privée, nomme quelques événements marquants et récents que sa famille d'origine a traversés.

Lors de la 10<sup>ème</sup> séance, Bernadette me parle d'une petite fille de 10 mois qui la touche beaucoup, de par sa situation familiale particulière. Bernadette est parfois énervée par cette petite, car celle-ci veut que ce soit Bernadette seulement qui s'occupe d'elle, ne supportant pas quand une autre personne de la garderie l'approche.

Bernadette se rend compte qu'elle aurait besoin d'avoir quelques informations de la part des parents pour pouvoir développer de nouvelles stratégies avec la petite. Mais voilà, pour cela, il faut leur parler...

En lien avec les événements tragiques que sa famille a vécus, elle prend conscience qu'elle a de la difficulté à poser des questions. Elle a peur en fait d'ouvrir un véritable placard à

cadavres. Puis Bernadette me parle de sa timidité, qui est par ailleurs très visible. Sa difficulté à être dans le contact, à regarder, etc. Elle ne sait pas très bien si cette timidité la gêne ou la rassure. Elle la rassure, car cela lui permet de mettre de la distance, elle la gêne, car cela l'empêche beaucoup de pouvoir dire aux gens ce qu'elle pense et ainsi de prendre sa place.

### **Travail avec les chaises**

C'est à ce moment-là que je lui propose d'incarner ces deux positions antagonistes. J'installe deux chaises face à elle. Je me mets derrière la première chaise et lui présente celle-ci comme étant la chaise « habituelle », celle où elle se sent timide, où elle a beaucoup de difficulté à dire. Je l'invite à s'asseoir et à sentir. La réaction est très rapide. Elle parle d'abord de ses sensations corporelles : elle a les mains moites, mal au bas du dos, bouge beaucoup sur sa chaise. Puis, elle dit qu'elle se sent « pas top, sans plus ». Je perçois chez elle un malaise relativement important. Elle élabore ensuite ce malaise, disant qu'elle n'a pas envie d'être sur cette chaise, qu'elle aimerait se lever, etc.

Puis je lui présente la deuxième chaise comme celle qui lui permettrait de dire les choses comme elle le souhaite. Elle s'y installe. Toute de suite, elle dit qu'elle ne ressent plus du tout le mal de dos (ce sont exactement les mêmes chaises, en tout cas en apparence...). Elle est beaucoup plus calme. Elle dit ensuite qu'elle se sent mieux, plus confortable, plus à l'aise.

Je l'invite à regagner la chaise sur laquelle elle était assise avant l'exercice et lui demande de regarder ces deux chaises et de me dire laquelle elle préfère. Sans hésitation, elle préfère la deuxième, elle rajoute que c'est là qu'elle aimerait être assise. Je place la chaise de la timidité tout à l'autre bout de la salle et laisse la chaise du « pouvoir exprimer » à côté d'elle. Je l'invite à se lever et à me montrer où elle se situe entre ces deux chaises. Elle se positionne exactement à mi-parcours. Elle me dit qu'elle a déjà fait une partie du chemin, que ce n'était pas forcément la plus difficile à faire, mais elle est contente de l'avoir faite. Quand je l'invite à commenter cet exercice, elle m'indique qu'elle l'a trouvé intéressant, avec un large sourire.

La séance suivante, Bernadette m'indique qu'elle a rencontré un problème avec une de ses collègues. Cette dernière lui a fait une remarque qui lui a déplu. Elle a décidé qu'elle allait lui en parler. Quelques jours plus tard, elle est donc allée vers elle, lui a dit qu'elle n'était pas contente de sa remarque et lui a demandé par la suite si cette collègue avait un problème avec elle. S'en est suivie une discussion à ce sujet qui a beaucoup rassuré Bernadette, d'une part sur ce que cette collègue pensait d'elle et d'autre part sur sa propre capacité à pouvoir aller se confronter à l'autre. Elle n'a par contre pas eu l'occasion de reparler avec les parents de cette petite, du fait notamment qu'ils ne se sont pas rencontrés.

Bernadette décrit cette expérience comme intéressante. Elle a trouvé confortable pour elle de pouvoir dire ce qu'elle pensait et ne s'est pas sentie en danger. Je lui reparle alors de la chaise et elle dit qu'elle a envie de continuer à rester sur cette chaise. Elle rajoute que cet exercice l'a fait beaucoup réfléchir.

### **Analyse**

Je dois bien avouer que j'ai trouvé cela plutôt magique... J'étais bien sûr très content qu'elle puisse aller plus loin que la seule expérimentation sur des chaises. Elle a pu se confronter à quelque chose de réel et elle ne s'est pas mise en danger. Elle avait déjà pu faire cela dans

d'autres moments, notamment avec la responsable de son lieu de travail. Mais par contre, elle n'était pas encore arrivée à le faire si rapidement après l'événement qui lui avait posé problème.

Mais je me garderai bien de faire une quelconque généralité de cette expérience unique. Je me réjouis bien sûr de pouvoir expérimenter un peu plus cela.

J'ai observé ce moment de supervision avec attention et j'ai pu retrouver les étapes décrites par Damasio, à savoir :

- Bernadette a d'abord exprimé quelque chose par son corps (l'agitation, la recherche de confort).
- Elle a verbalisé son inconfort corporel, juste après l'avoir perçu.
- Puis tout de suite après, elle a fait part de son émotion (ne se sent pas bien), sans toutefois pouvoir donner un nom précis à cette émotion, mais cela semble sans importance.
- Elle a des idées associées à ce qu'elle vit ; n'a pas envie de rester sur cette chaise, etc.

Le même schéma se reproduit quand elle s'assoit sur la deuxième chaise. Si j'en crois mes lectures, le fait d'avoir pu réfléchir à sa difficulté en associant aussi bien ses pensées que ses émotions lui permet de prendre une « décision » qui correspond plus à ses besoins, puisque ceux-ci sont exprimés au travers des émotions. Et l'utilité principale des émotions est de nous amener à un mieux-être.

Ce travail permet également de bien ralentir le rythme et de donner de l'importance aux émotions sans forcément nommer que l'on fait ce travail. Avec Bernadette, il me semble plus efficace de travailler en utilisant un moyen d'expression moins verbale. Si je lui avais posé des questions plus frontales, elle aurait sans doute eu beaucoup de difficulté à répondre. Cela a permis de contourner sa timidité et a favorisé son expression.

Dans cet exercice, il n'est pas du tout important de savoir quelles émotions sont exprimées. Bernadette en dit peu à ce propos et je pense que cela n'aurait rien ajouté à l'exercice si elle avait pu m'exprimer la teneur voire l'origine de ses émotions. Elle a réellement fait une expérience kinesthésique. Elle a en fait revécu des sensations qu'elle connaissait sans que la partie rationnelle de ses pensées prenne le dessus. L'intérêt ici est bien de « ressentir » et non pas de « verbaliser », et c'est cela qui me semble très original dans cette démarche. C'est le ressenti qui permet le mouvement, non pas la verbalisation (pour rappel : émotion = mouvement).

Ce n'est pas uniquement pendant l'exercice des chaises que Bernadette a pu vivre des émotions, bien entendu. Le chemin parcouru ensemble a été tapissé d'émotions diverses et variées. Au même titre qu'on ne peut pas ne pas communiquer, il n'est pas possible de ne pas vivre des émotions. En dehors de l'exercice de la chaise, ses émotions ont été parfois nommées, parfois aidantes, parfois paralysantes, parfois encombrantes, etc.

## ***Liens avec la supervision***

La supervision est un cadre privilégié où l'efficacité n'est pas la finalité. Comme le photographe paysagiste, plus le superviseur ouvre la focale et plus il va voir de nouveaux éléments dans le cadre de son objectif. Et au contraire du photographe sportif, il va devoir

s'arrêter pour mieux ressentir son sujet. La supervision va également dans cette direction : ralentir, ouvrir, s'ouvrir, ressentir.

Dans le feu de l'action, il est souvent difficile d'être totalement connecté au niveau émotionnel : il faut agir, répondre souvent de manière très rapide. La supervision est un temps à part qui permet de prendre du recul et dont le but est de développer la capacité à devenir réflexif. Dans le processus de supervision, il est dès lors adapté de s'offrir la possibilité de se laisser habiter par ses émotions et ainsi de s'autoriser à avoir une appréhension différente de sa réalité. C'est un travail qui permet de se mettre en lien avec soi-même.

Il est donc important de laisser le temps aux émotions de prendre la place qui leur est due dans la séance. Cela peut se faire bien sûr par différents moyens. Cet outil de la chaise permet de faire vivre des émotions sans utiliser beaucoup de mots et il ne met pas la personne qui en fait l'expérience en danger. Il me semble très efficace puisqu'il vise le ressenti plutôt que l'expression. Il est également un peu étonnant pour les personnes qui ne l'ont jamais pratiqué et il amène un côté ludique à la séance. Il permet également un mouvement corporel du superviseur et du supervisé. On est donc bien dans ce que les thérapeutes d'impact appellent un outil multisensoriel.

## Conclusion

Toute chose a une fin. Ce travail aussi.

D'un certain côté, je le regrette, car il a suscité beaucoup d'intérêt. J'ai fait beaucoup d'apprentissages théoriques en lien aux émotions. J'ai eu envie de mettre en pratique ces nouvelles connaissances et je me suis beaucoup amusé avec ces techniques d'impact. Elles me permettent de prendre et de donner du temps. Tout cela me confirme également dans mon envie de devenir superviseur et de pratiquer cette nouvelle fonction.

D'un autre côté, je suis très content, bien sûr. J'ai passé beaucoup de temps à réaliser ce travail, en ayant parfois l'impression de voler du temps à ma famille et je sens une fatigue qui me donne vraiment envie d'arrêter. Mais je suis aussi content d'arriver au bout, tout simplement, de pouvoir passer à autre chose, de laisser mon esprit se mobiliser par d'autres soucis, ou plutôt de le laisser se démobiliser un peu.

Il est bien sûr difficile de faire la somme des choses nouvellement apprises. L'apprentissage crée des peurs. La peur de ce qui est nouveau bien sûr, mais également la peur de devoir abandonner quelque chose, de vieilles pratiques. Cela provoque inévitablement un sentiment de confusion. Je suis également habité par cela au moment où j'écris ces quelques lignes. Dans la pratique de la supervision, je me sens parfois très préoccupé par toutes ces nouvelles théories et je ne sais pas toujours dans quel sens continuer.

Par contre, ce travail m'aura permis de me sentir nettement plus au clair sur le travail avec les émotions. Je suis maintenant convaincu qu'il est très important d'en tenir compte et je pense que je ne le faisais pas de manière suffisamment efficace. Je suis également convaincu qu'il n'est souvent pas possible de nommer précisément ses émotions. Je sais que je ressens, mais je ne sais pas quoi exactement. Cela m'enlève de la culpabilité de ne pas pouvoir répondre précisément à la question « qu'est-ce que ça te fait ? ». Il est plus intéressant effectivement de se rendre compte de « ce » que ça fait faire ou ne pas faire. Je pourrais donc dire que de savoir tout cela maintenant me fait m'intéresser différemment aux émotions et comme je l'ai déjà dit plusieurs fois, il est plus intéressant de laisser ressentir que de chercher l'expression des émotions.

Je me réjouis donc de pouvoir passer à l'étape la plus intéressante de ce travail qui sera de pouvoir pratiquer un peu plus cette théorie pour vérifier si cet adage anglais est vrai : « Theoretically, theory and practice are the same. In practice, they are not. »

La réflexion amène également le doute et l'incertitude. Pour sortir de cette linéarité et penser systémique, il faut se dire que le doute et l'incertitude provoquent la réflexion. Il est dès lors sain de douter... et de réfléchir.

Si ce travail provoque et le doute et la réflexion auprès du lecteur (et de l'auteur), alors il aura servi à quelque chose !

**Christophe Flühmann**

Chapelle, 17 décembre 2007

(légèrement revisité en octobre 2013)

## Bibliographie

LELORD François, ANDRE Christophe, « La force des émotions – amour, colère, joie... », Editions Odile Jacob, Paris, 2001

DANTZLER Robert, « Les émotions », Edition « Que sais-je ? » aux Presses Universitaires de France, Paris, 1988

CHANNOUF Ahmed, ROUAN Georges, « Emotions et cognitions », Editions de Boeck Université, Bruxelles, Collection « neurosciences et cognition », 2002

DAMASIO Antonio, « L'erreur de Descartes », Editions Odile Jacob, Paris, 1995

DAMASIO Antonio, « Spinoza avait raison », Editions Odile Jacob, Paris, 2003

« Autour de l'émotion », Cahiers pratiques de thérapie familiale et de pratique de réseaux, de Boeck, Bruxelles, 2002

« Psychologie, l'esprit dévoilé », Les Grands Dossiers des Sciences Humaines, no 7, juin-juillet-août 2007, Sciences Humaines, Auxerre

BEAULIEU Danie, « Techniques d'impact en psychothérapie, relation d'aide et santé mentale », Impact ! Editions, Le Gardeur (Québec), nouvelle édition revue et augmentée, 2006

BEAULIEU Danie, « Thérapie d'Impact – Fondements théoriques et applications cliniques d'une approche psychothérapeutique intégrative et polyvalente », Impact ! Editions, Lac Beauport (Québec), 2006