

Pierre MASSOT

# LES ÉMOTIONS UNE AUTRE INTELLIGENCE

*Guide à l'usage des émotifs*









# LES ÉMOTIONS UNE AUTRE INTELLIGENCE

# Les émotions : une autre intelligence

## Guide à l'usage des émoticônes

**Auteur: Pierre MASSOT**

**Édition 2020**

**© GERESO Édition 2020**

Direction de collection : Catherine FOURMOND

Suivi éditorial et conception graphique : GERESO Édition

Illustration : © aleksandarvelasevic/gettyimages.fr/

[www.gereso.com/edition](http://www.gereso.com/edition)

e-mail : [edition@gereso.fr](mailto:edition@gereso.fr)

Tél. 02 43 23 03 53 - Fax 02 43 28 40 67

Reproduction, traduction, adaptation interdites

Tous droits réservés pour tous pays

Loi du 11 mars 1957

Dépôt légal : Juillet 2020

ISBN : 978-2-37890-438-8

EAN 13 : 9782378904388

ISBN numériques :

eBook : 978-2-37890-554-5

ePub : 978-2-37890-555-2

Kindle : 978-2-37890-556-9

GERESO SAS au capital de 160640 euros - RCS Le MANS B 311 975 577  
Siège social : 38 rue de la Teillaie - CS 81826 - 72018 Le Mans Cedex 2 - France

## Les « Hors Collection » GERESO Édition :

- 60 minutes pour reprendre le contrôle de vos mails
- Aventure PME !
- Communiquer en situation de crise
- Concevoir une formation
- Diagnostiquer la performance industrielle
- Dire beaucoup de choses en peu de mots
- Et si on se parlait à table ?
- Être l'acteur de sa retraite
- Je lance ma start-up !
- L'intelligence créative au travail
- La banalité du conformisme
- Le grand livre des réseaux sociaux
- Libérez-vous de votre smartphone !
- Ma petite voix et moi
- Manager la performance industrielle
- Mieux vendre en B to B
- Petit manuel des techniques tordues pour réussir en entreprise
- Plouf plouf ! Ce sera toi le manager !
- Prendre la parole sans stress
- Relancer l'innovation aujourd'hui... pour préparer demain
- Réussir l'impossible
- Vivons heureux même sous la pluie !

[www.la-librairie-rh.com](http://www.la-librairie-rh.com)

*la librairie* **RH**  
by GERESO



# Sommaire

Introduction .....	9
Présentation de la démarche .....	17
<b>Chapitre 1 - Sensation</b> .....	25
Une vague, une onde de choc .....	26
Ça vient d'où les sensations ? .....	28
Amygdale : une amie encombrante qui nous veut du bien.....	29
Un signal déjà connu.....	33
Que faire avec nos sensations ? .....	34
S'approcher au lieu de fuir .....	34
Arrêter de penser un instant .....	37
Distinguer le signal et le danger .....	38
Apprivoiser la sensation pour quoi faire ? .....	43
Développer la confiance en nous .....	43
Sortir de la confusion.....	51
Endosser notre douleur .....	56
<b>Chapitre 2 - Observation</b> .....	61
À la recherche du choc déclencheur.....	61
À contre-courant du fleuve émotionnel .....	65
Mettre la conscience sur le début du processus.....	68
Le monde mental ment.....	73
Est-ce vraiment vrai ? .....	74

Comment faire concrètement .....	79
<i>Se méfier du verbe « être »</i> .....	79
<i>Éviter les généralisations</i> .....	80
<i>Sortir de la limitation du « ou »</i> .....	80
<i>Chercher à clarifier</i> .....	81
Observation de la réaction automatique immédiate .....	82
Comprendre les ressorts de nos actions .....	89
Comment ça marche dans notre cerveau .....	91
<i>Le circuit du plaisir ou faisceau de la récompense</i> .....	92
<i>Le circuit ou faisceau de la punition</i> .....	93
<i>Le circuit de l'inhibition</i> .....	93
Quatre émotions, quatre comportements .....	94
<i>Le plaisir</i> .....	95
<i>La peur</i> .....	95
<i>La colère</i> .....	96
<i>La tristesse</i> .....	97
Alors, qu'est-ce qu'on peut faire ? .....	97
<i>Vis-à-vis des comportements liés au plaisir</i> .....	97
<i>Vis-à-vis des comportements liés à la peur</i> .....	98
<i>Vis-à-vis des comportements liés à la colère</i> .....	99
<i>Vis-à-vis des comportements liés à l'inhibition, au repli</i> .....	105
Un comportement toxique à long terme .....	106
Comment sortir de l'inhibition chronique .....	112
<b>Chapitre 3 - Signification</b> .....	117
« La finalité de l'être, c'est être » .....	117
L'émotion satisfait un besoin immédiat .....	120
Du chemin piétonnier à l'autoroute .....	127
De la peur instantanée à la peur existentielle .....	128
De la réaction automatique immédiate à la stratégie de vie .....	130
De la satisfaction du besoin instantané à l'idéal d'être .....	132
Du stimulus à l'appréhension du monde .....	133
Une coloration dominante .....	135
Négocier avec notre cerveau .....	137

Notre seconde immunité ..... 145  
La notion d’empreinte ..... 147  
Conclusion ..... 155  
Bibliographie ..... 159  
À propos de l'auteur ..... 163



# Introduction

## *Explosion émotionnelle*

Comme les voitures, nous sommes dotés d'un moteur à explosion. Les explosions du carburant à l'intérieur des cylindres actionnent les pistons, qui font tourner un arbre à cames qui fait avancer le véhicule. Nous sommes un véhicule à explosions émotionnelles. Les explosions émotionnelles qui se produisent à l'intérieur de nous nous poussent à agir et façonnent nos comportements.

Notre moteur à explosions émotionnelles n'est pas toujours conscient. Pourtant, il fonctionne en permanence. Hyperpuissant, super-rapide, autonome, nous aimerions parfois qu'il se calme. Qu'il nous laisse un peu tranquilles. Mais l'arrêter, c'est mourir. Car non seulement il participe (sous le capot) à nos conduites, mais il gère toutes nos fonctions vitales.

Ce moteur est une partie profonde de notre cerveau. Appelé communément le cerveau reptilien, nom donné par Mac Lean, célèbre neurobiologiste des années soixante. Bien que son modèle soit aujourd'hui critiqué, il suffira pour éclairer le propos de cet ouvrage.

Ce moteur à explosions émotionnelles fonctionne avec deux carburants : le plaisir et la peur. L'un attire, l'autre repousse. C'est un autre neurobiologiste, Henri Laborit, qui le déclarait simplement :

*« Nos comportements sont tout autant motivés par l'anticipation d'un plaisir que par l'évitement d'une douleur. L'apprentissage de la stratégie permettant l'évitement de la douleur devient l'équivalent d'un plaisir. »*

L'INHIBITION DE L'ACTION, HENRI LABORIT, MASSON, 1984

Et le neuroscientifique contemporain Antonio Damasio ne dit pas autre chose quand il déclare :

*« Les sentiments de douleur ou de plaisir, ou toute autre qualité se trouvant entre eux, forment le soubassement de notre esprit. »*

SPINOZA AVAIT RAISON, ANTONIO DAMASIO, ODILE JACOB, 2003

Qu'il s'agisse de notre esprit ou de nos comportements, notre moteur à explosions émotionnelles joue un rôle central, essentiel, dans notre vie. Ne pas le connaître, ne pas le comprendre, c'est se condamner à subir sa force et sa puissance comme une coque de noix sur la mer. À ne voir que l'explosion quand celle-ci engendre le mouvement. À considérer le bouleversement émotionnel comme une gêne, une anomalie, alors qu'il est au cœur de notre construction, de notre nature, de ce que nous pensons être.

Ne pas comprendre ce qu'est une émotion nous condamne à ne pas comprendre notre vie. À errer d'une expérience à l'autre et, en général, à incriminer les autres. Il faut bien trouver un responsable à nos malheurs.

## *C'est quoi une émotion ?*

Au XIX<sup>e</sup> siècle, l'émotion était considérée comme « la perception des modifications qui surviennent dans le corps ». L'auteur de cette conception, le psychologue et philosophe William James (1842 – 1910), considérait que nous nous sentions tristes parce que nous pleurons, en colère parce que nous frappions quelqu'un, effrayés parce que nous tremblions.

Au milieu du XX<sup>e</sup> siècle, la psychologue Magda Arnold (1903 – 2002) considérait que l'émotion était « la tendance ressentie à s'approcher de tout ce qui est intuitivement évalué comme bon (bénéfique), ou de s'éloigner de tout ce qui est intuitivement évalué comme mauvais (dommageable) ».

En ce début de XXI<sup>e</sup> siècle, on considère avec le neuroscientifique Antonio Damasio que l'émotion est « une collection complète de réponses chimiques et neurales, produites quand le cerveau détecte un stimulus émotionnellement compétent. Le but de ces réponses est de placer l'organisme dans des circonstances contribuant à sa survie et son bien-être ».

L'émotion est donc bienveillante. Elle contribue à notre survie, à notre bien-être, au même titre que la respiration, le sommeil, l'immunité, et toutes les fonctions automatiques qui participent au fait d'être en vie.

L'émotion se préoccupe de notre structure, de notre organisme, de notre corps. N'oublions pas que sur cette planète, il faut un corps pour être. La fonction fondamentale de l'émotion est de nous maintenir en vie. Tout ce qui est susceptible de nous procurer du bien-être va nous « motoriser » pour aller vers lui. Tout ce qui est susceptible de nous nuire ou de nous procurer du mal-être va nous « motoriser » pour le fuir ou le combattre. Ou dans certains cas, nous aider à le subir.

## *À quoi sert une émotion ?*

L'émotion est un processus biologique de vie. Un moteur inclus au plus profond de notre cerveau pour nous faire nous adapter à l'environnement. Avec un fonctionnement plutôt binaire : si c'est « bon », il donne envie d'y aller, si ce n'est « pas bon », il cherche à éviter ou à lutter contre. Au même titre que tous les autres systèmes vitaux qui se chargent de faire le tri entre ce qui est bon pour l'organisme et ce qui représente un risque pour sa pérennité.

Tous ces dispositifs sont des veilleurs qui bossent 24/24 heures pour protéger et restaurer notre équilibre biologique. Un équilibre en permanence menacé par l'environnement dans lequel nous vivons. La température extérieure n'est pas idéale pour notre organisme ? Un système veille à la régulation de notre température interne, dans la mesure du possible. Un élément pathogène pénètre notre organisme ? Un incroyable système de défense veille à lutter contre l'intrus, à en limiter la nuisance, à en contrebalancer les effets nocifs. Un tissu biologique est abîmé ? Une reconstruction fascinante se déclenche instantanément. Etc.

Ces processus de préservation de notre structure, de notre équilibre, ne sont ni bons ni mauvais. Ils sont. Notons tout de même que sans eux, nous mourons. Alors, la digestion est-elle bonne ou mauvaise ? Le sommeil est-il une bonne ou une mauvaise chose ? Les réponses immunitaires sont-elles agréables ou désagréables ? La fièvre est-elle utile ou inutile ? Que de spéculations inutiles...

Considérer l'émotion pour ce qu'elle est, un processus bienveillant, est le premier pas à franchir pour aborder la démarche proposée ici. Ne pas la considérer ainsi reviendrait à ne voir la digestion que comme des glougloutements, un malaise qui assomme, un processus peu ragoûtant qui finit de façon chaotique. Ou ne voir le sommeil que comme une perte de temps, une dangereuse démission de la conscience, une vacuité à l'expression naïve ou béate, parfois peuplée d'inepties effrayantes. Ou encore voir la fièvre comme une

maladie, une absurdité de la nature, un dérèglement climatique inconvenant, une antichambre au délire.

Malheureusement, notre époque n'est pas loin d'aller dans ce sens. Elle qui voudrait que tout soit lisse, propre, politiquement correct, indolore et jouissif. Elle prône le bonheur, le bien-être comme une hygiène de vie. Elle voudrait supprimer le malaise, consommer toujours davantage de plaisirs.

Focalisés sur l'émotion plaisir, celle qui procure la satisfaction, nous voudrions voir disparaître la peur, la colère, la tristesse, qualifiées à tort d'émotions négatives. Intruse l'émotion qui perturbe l'atteinte de la performance. Intrus les regorgements qui évacuent des apports indigestes ou toxiques. Intruse l'émotion qui perturbe les comportements. Intruse la fièvre synonyme de malaise. Intrus les déplaisirs.

Notre croyance en notre toute-puissance, à celle de nos technologies, à celle de notre pensée, est telle qu'on voudrait prendre le contrôle de processus inscrits au plus profond de notre biologie ! Qu'importe si nous n'y comprenons rien. Intruse l'émotion. Si l'on ne parvient pas à en prendre le contrôle, il est nécessaire de se faire aider... par n'importe quel moyen.

Ce livre, et la démarche qu'il propose, prennent le contre-pied de cet état de fait.

## *Comment ça marche une émotion ?*

Une émotion est un processus adaptatif. Pour nous, il commence par une alerte et se termine par une action. Stimulus-réponse.

C'est pourquoi l'émotion est parfois confondue avec un réflexe. Un réflexe est une réponse automatique, incontrôlable, qui ne mobilise que la moelle épinière. Pas le cerveau. C'est ce qu'on appelle l'arc réflexe. Impossible de ne pas se reculer quand ça brûle ou quand ça pique. Impossible de ne pas tendre la jambe quand le médecin frappe sous la rotule avec son marteau à réflexes. On a beau essayer de se retenir, le marteau gagne toujours. La percussion du tendon rotulien mobilise les racines L3 et L4 et provoque automatiquement la contraction du quadriceps.

Une émotion est plus complexe. Elle mobilise le cerveau. Elle implique, entre autres, une mémoire. Mais elle est presque aussi rapide que le réflexe. Elle est donc bien plus rapide que la pensée. Quand nous sursautons, notre corps fait un mouvement qui échappe à la pensée et à la volonté. Qui commande ?

C'est notre moteur automatique. Plus rapide, plus puissant, plus profond, plus vital que nos processus cognitifs qui sont mobilisés après. Une poignée de millisecondes plus tard. Le temps que l'information traitée par le cerveau automatique parvienne à la conscience. Un décalage suffisant pour que nous nous racontions des histoires sur ce qui se passe en nous. Pour que nous fabriquions l'habillage qui justifie des comportements dictés par l'émotion.

Une émotion est un processus adaptatif :

- Il se manifeste à nous par une sensation. Une modification brutale de notre équilibre interne. Explosion de plaisir, malaise, abattement.
- Cette rupture ponctuelle nous invite, voire nous force à bouger pour nous adapter.
- Cette adaptation a pour but de prolonger ou restaurer le bien-être, le retour à l'équilibre.

Ce processus peut ne durer que quelques dixièmes de seconde. Cela dépend de l'intensité du stimulus. À la différence du réflexe qui est plutôt linéaire, l'émotion connaît d'amples variations. Plus le stimulus est « émotionnellement compétent », plus il est intense, plus le processus émotionnel sera rapide et puissant. Quand un passant se fait surprendre par les aboiements soudains d'un chien de l'autre côté de la clôture, il pourra simplement sursauter si le chien est un stimulus faiblement compétent pour lui. Mais il fera un violent bond de côté, poussera un cri, si le stimulus est fortement compétent pour lui.

Une émotion est un processus de courte durée. Qui s'impose à nous. Ni bon ni mauvais. On ne peut pas ne pas sentir le plaisir ou la peur. On peut créer une multitude d'échappatoires, de systèmes de déni, de stratégies de contrôle ou de lutte pour échapper à l'émotion. En vain. On ne peut pas se forcer à arrêter de respirer. Arrêter de dormir. Arrêter de digérer. Nous n'avons pas la maîtrise des processus vitaux que la nature nous donne. Mais nous ne nous privons pas d'avoir des opinions sur eux !

## *Peut-on gérer nos émotions ?*

Nombre d'ouvrages et d'articles de presse pourraient nous faire croire que c'est possible. Nombre de formations et de propositions de coaching nous y invitent. À les croire, il suffirait d'une bonne méthodologie, d'un peu de bonne volonté et de persévérance pour y parvenir. En d'autres termes, apprendre à canaliser un processus vital par la pensée et des protocoles. On pourra y reconnaître quelques bénéfices. Mais tous les témoignages confirment que rien ne résiste au torrent émotionnel quand il dévale.