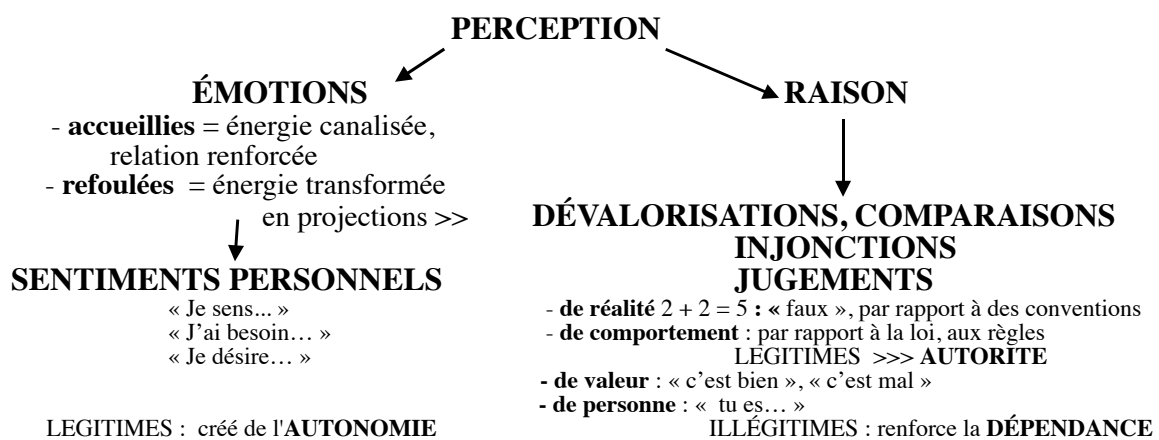


# Des jugements aux ressentis

## Distinguer l'expression d'un sentiment et l'expression d'un jugement

Nous avons beaucoup de peine à distinguer l'expression d'un sentiment de celle d'un jugement : confrontés à un sentiment de gêne ou de satisfaction nous amène trop souvent à exprimer des jugements (tu es..., c'est...), le vocabulaire souvent employé (les défauts, les qualités, le positif, le négatif...) montre que nous sommes prisonniers d'une logique de jugement et que nous la rejetons lorsqu'il s'agit d'exprimer ce qui nous dérange. Alors nous préférons quelques fois éviter de dire car cela risque de blesser l'autre. Du coup nous gardons pour nous ce que nous ressentons de façon désagréable. Mais un jour, ça sort, parce que c'est plus fort que nous !

Lorsque le cerveau perçoit un évènement qui fait réagir, il envoie un message d'une part au cerveau limbique (cerveau des mammifères qui commande les émotions et d'autre part au néo-cortex (cerveau des humains qui commande la raison).



## Une confusion qui vient de notre enfance

Cette habitude de confondre émotion et raison ou sentiment et jugement nous vient sans doute de notre éducation : lorsque nous avons exprimé une émotion (de peur ou de colère) en tant qu'enfant, sans maîtrise de la valeur des mots, nous l'avons fait sous une forme qui a été perçue comme un jugement par notre entourage « tu es..., tu me fais... ». Cela a provoqué une réaction négative de sa part. À force d'être réprimandés pour de telles expressions maladroitement, nous en avons conclu qu'il vaut mieux se retenir d'exprimer ses émotions "négatives" (peur, colère, tristesse), voire même "positives" (joie...). Cette perception en "négatives" et "positives" renvoie elle aussi à un jugement, en fait à l'impact que ces émotions ont sur les autres. Or elles sont là comme énergies du corps et les refouler nous épuise et nous conduit à nous rendre plus "violents", voire malades : beaucoup de nos douleurs physiques sont le résultat de tensions, contractions musculaires ou organiques dues à des émotions bloquées et / ou refoulées.

## Les mots pour dire les maux

Les mots justement servent à dire les ressentis (émotions, sentiments), donc à en prendre acte : ils permettent de nommer le mal-être ou le bien-être et donc de le relativiser, de prendre de la distance. La parole, l'art en général, la créativité... sont des démarches symboliques qui permettent à l'enfant d'abord, puis à l'adulte, d'accueillir puis de canaliser ses ressentis. Quand l'enfant est frustré d'amour, de reconnaissance, de sécurité nécessaires à son développement psychologique, il va avoir de la peine à mettre des mots sur ses ressentis et ceux-ci risquent alors de se manifester de façon violente, sans canalisation possible. Tout le travail pour sortir de la relation fusionnelle d'avec la mère va passer par la médiation d'un tiers (le père ?), de la parole et de la loi.

## **Dire l'émotion pour accéder et faire accéder à l'autonomie**

L'émotion est tout à fait légitime contrairement au jugement, surtout si c'est un jugement sur l'autre. Je peux dire à un enfant qui vient de renverser son bol de lait, sous l'emprise de la colère et parce que je suis pressé/e, "Tu es bête". Dans ce cas, je l'enferme dans son acte, lui limite la possibilité d'en sortir. Je peux aussi lui dire "Tu as fait une bêtise", ce qui tend à mieux rattacher l'expression de ma colère à son acte. Pourtant je peux dire plus exactement : "Je suis embêté/e, en colère, je suis pressé/e et avec ce bol renversé, je vais être en retard, il faut que je te change..." Dans les deux premières attitudes, je reste au niveau de la raison et du jugement et je refoule mon émotion que l'enfant a pourtant mieux perçue que moi par le ton de la voix notamment. Dans la troisième, je fais part de mes émotions. Je suis plus authentique, je me déleste de mon émotion, et j'exprime en réalité l'arrière-plan de ma communication : je donne ainsi à l'enfant les moyens de comprendre pourquoi renverser le bol me dérange... En mettant des mots sur mes émotions, j'aide aussi l'enfant à faire de même (afin qu'il apprenne à dire qu'il est en colère au lieu de me sortir une injure).

Le résultat à long terme va créer un rapport d'autonomie ou de dépendance : si je reste dans le jugement, l'enfant va rester dans la dépendance. Si je dis mes émotions, il va pouvoir dire les siennes et devenir autonome.

### **L'autre, miroir de moi-même**

Quand j'exprime ce que j'aime ou ce qui m'agace chez l'autre, j'exprime en fait ce que j'aime ou ce qui m'agace chez moi. Car quand j'aime ou suis agacé, j'exprime un sentiment qui témoigne d'une sensibilité révélatrice de moi, pas de l'autre. C'est avec ma sensibilité que j'apprécie ou non tel ou tel trait de personnalité de l'autre. Qu'est ce qui peut me rendre sensible justement, sinon que c'est un point sensible en moi ?

Ce qui me dérange chez l'autre, c'est ce qui me dérange en moi et que je refuse de voir. Ce que j'aime chez l'autre, c'est ce à quoi j'aspire à être...

En ce sens, ma perception de l'autre est le miroir de la perception masquée de moi-même. Donc le conflit va me permettre de mieux me connaître et m'inviter à travailler sur moi au lieu de m'acharner à démolir l'autre.

C'est pourquoi il est inutile de juger, de condamner, car alors je me juge, je me condamne moi-même.

C'est ce que les anciennes sagesse ont exprimé à travers par exemple « Comment peux-tu dire à ton frère : « Frère laisse moi chasser le fétu qui est dans ton œil », quand tu ne vois pas la poutre qui est dans le tien ? Hypocrite ! Chasse d'abord la poutre qui est dans ton œil, après quoi tu verras clair pour chasser le fétu dans l'oeil de ton frère ! ».

### **Symétrie et mimétisme émotionnel**

Nous entendons parfois des personnes s'ériger en expertes du caractère « pervers » ou « manipulateur » des autres, sans qu'elles se demandent d'où leur vient cette compétence, cette sensibilité ?

En réalité, si telle personne peut en manipuler une autre, c'est que cette autre est potentiellement « manipulable », si telle personne peut en dominer une autre, autrement que par la menace d'une arme, c'est que cette autre est potentiellement « victime ». Cela s'entend entre adultes, pas entre adultes et enfants plus vulnérables. Toutes ces positions de « victime » et de « bourreau / agresseur » sont inconsciemment en symétrie et résonnent de façon mimétique à partir des mêmes émotions. Aussi difficile à entendre que ce soit, cela n'en reste pas moins vrai. Il y a par exemple deux grandes catégories de victimes d'une souffrance profonde inconsciente : celles qui se plaignent, pleurent, restent passives et celles qui, actives, serrent les dents, sont agressives ou jouent de la séduction.

Ce jeu de miroir dans les relations victime-agresseur est paradoxalement aussi à l'œuvre dans l'attirance amoureuse : je suis attiré/e par une personne qui me paraît différente par ses façons de faire, d'être, mais qui peut très bien avoir la même souffrance inconsciente que moi et inversement. C'est la raison pour laquelle on dit que l'amour et la haine peuvent être les deux faces de la même pièce ! Le savoir devrait nous permettre d'accéder à nos propres peurs et besoins en écoutant les jugements que nous formulons sur les autres dans notre tête, même sans les dire à voix haute !