

---

### **Les Emotions de base.**

**Anne-Marie Ballaux, 2007.**

paru sur forum de formateurs certifiés en Process Communication.

---

*Je rebondis sur l'article de Jérôme Lefeuvre « Derrière chaque Masque, une colère » paru dans Process Com' Channel de février 2004, et le mot de la fin de Taïbi Kahler, « l'amour ». Je veux ici le compléter par différentes approches, notamment celle sur les émotions de base développée par Michaël Brown (1) dans son séminaire 'Autonomie et Intimité' (2) et celle sur le Moi Essentiel de Jung.*

Emotions et sentiments, les définitions varient et le démêlage de leurs imbrications aussi. Selon certaines approches en psychologie, il existe 5 émotions de base :

L'amour	La colère
La joie (le plaisir)	La peur
	La douleur

### **Emotions de Base et sentiments**

L'émotion de base est ponctuelle et se vit dans l'instant présent. Ce en quoi elle diffère du sentiment : le sentiment est une émotion qui se vit dans la durée et qui est colorée d'opinions, de croyances.

Prenons par exemple l'amour. Comme sentiment, il s'exprime sous une multitude de formes : amitié profonde, amour dans un couple, amour filial, maternel, ... Ce sentiment s'accompagne souvent d'une dépendance à la personne qui en fait l'objet et si l'autre n'y répond pas comme nous le désirons, il risque alors de nous mener à des jeux psychologiques de Victime-Sauveur-Persécuteur dans le Triangle dramatique, avec leur cortège de Masques et de sentiments rackets, ceux des séquences de stress en Process Com'.

L'émotion de base amour, c'est l'émotion d'amour inconditionnel, dans l'instant présent et qui implique de pouvoir être simultanément physiquement proche et émotionnellement ouvert. C'est l'émotion que nous pouvons éprouver en voyant un nouveau-né ou une scène emplie d'humanité comme la joie des Berlinoises fêtant la chute du Mur, ou le sauvetage d'une victime de tremblement de terre que l'on croyait déjà morte ... Emotion d'amour, sans durée, sans attachement, simplement l'émotion dans l'instant présent. On l'appelle aussi la compassion, qui nous relie à l'humanité.

Les autres émotions de base se vivent également dans l'instant présent. La joie ou le plaisir, à vivre des sensations belles et bonnes : plaisir d'un goût délicieux, d'une cantate de Bach, d'un soleil de printemps sur l'herbe tendre, ... Dans son expression la plus forte, c'est l'émotion de gratitude qui fait monter en nous un immense merci à l'autre, à la vie, à l'univers et pour certains, à Dieu. Emotion pure de l'instant présent, sans la complexité, les croyances et l'avidité que nous pouvons mettre à satisfaire nos sens dans notre quotidien. Dilatation de l'organisme vivant que nous sommes, exultant d'être dans sa plénitude de vie.

L'émotion de base colère, ou colère authentique, s'exprime sans agressivité envers l'autre, une fois exprimée, elle s'éteint aussitôt que le besoin qu'elle exprime est satisfait. Le bébé qui hurle dans son berceau s'exprime tout simplement – et avec quelle force ! – sans Masque. Ce peut être l'expression de la colère légitime, exprimée en message-je, face à une agression, une injustice, etc. Elle permet de se mobiliser dans l'action pour trouver une solution de réparation. Rien à voir avec la colère sentiment racket, qui se nourrit dans la satisfaction négative des besoins psychologiques et se remâche dans la durée en nous détruisant émotionnellement et physiquement.

De même pour la peur : éprouver la peur devant un danger réel, une agression par exemple, signal qui mobilise les ressources physiques pour faire front ou fuir ; peur rétrospective qui ne dure qu'un instant, par exemple après avoir manqué de se faire écraser par une voiture en traversant la rue. Cette peur authentique n'a rien avoir avec toutes ces peurs-rackets qui nous figent, nous empêchent d'aller vers l'autre, de progresser : peur du rejet, peur du ridicule, peur du jugement, peur de l'échec, peur de souffrir, etc.

Et de même encore pour la douleur authentique, qui permet de faire le deuil d'une perte, qui va et vient, dans une succession de moments plus ou moins longs, plus ou moins espacés, entrecoupés d'autres émotions et sentiments. C'est le cas par exemple lors d'un enterrement où les proches pleurent authentiquement la personne disparue, pour le moment d'après, rire tout aussi sincèrement en évoquant un souvenir drôle ou attachant de celle-ci. Rien à voir avec la souffrance sentiment racket, qui nous mine, nous ronge, est faite de regrets, d'impuissance, d'attentes et d'exigences vis-à-vis de l'autre, que l'on accuse de notre malheur.

L'émotion de base a ceci de particulier comparée au sentiment, c'est qu'elle n'a pas besoin d'objet extérieur pour exister, pour être mobilisée, ressentie, exprimée : cela ne dépend que de nous, car elle est là, en nous, disponible à tout moment.

### **Les émotions de base, fonction vitale**

Une personne saine vit et fait l'expérience des 5 émotions de base, chacune remplissant une fonction vitale.

L'émotion de base est un signal qui nous fait savoir que nous avons un besoin psychologique vital. Et ces besoins psychologiques fonctionnent comme les besoins physiologiques : j'ai soif, je bois, le besoin disparaît car il est satisfait. Quand l'émotion est exprimée, le besoin est satisfait et l'émotion disparaît : c'est pourquoi l'émotion de base est ponctuelle et se vit dans l'instant présent.

L'organisme va vers le plaisir et fuit la souffrance. Lorsque nos besoins sont satisfaits de façon négative, nous expérimentons la douleur, nous répondons par la peur et/ou la colère et nous maintenons le corps en état de danger. Le système nerveux para-sympathique se met en état catabolique, mobilisant toutes ses forces pour se préparer au danger. Nous expérimentons le distress, le mal-être. Lorsque nos besoins sont satisfaits de façon positive, nous expérimentons la joie, nous répondons par l'amour, et nous maintenons le corps en état de désir, dans l'anticipation de la satisfaction, dans l'attente de choses positives. Le système nerveux para-sympathique se met en état anabolique, d'ouverture. Nous expérimentons l'eu-stress, le bien-être. L'état de danger a prééminence sur l'état de désir, les signaux de danger ont la priorité : essayez de faire l'amour avec un revolver sur la tempe ...

La colère, la peur et la douleur ont une fonction vitale de protection. Elles nous signalent un danger et, quand nous les exprimons, elles nous permettent de mobiliser nos ressources pour se purger, faire face et agir.

L'amour et la joie nous nourrissent : ils satisfont le besoin vital d'amour inconditionnel. Car oui, l'amour inconditionnel est un des besoins de base de l'être humain. Air pour respirer ; eau et nourriture pour s'alimenter ; amour pour croître, se développer, s'épanouir. De multiples études sur les bébés privés d'amour mettent en évidence les séquelles graves non seulement psychologiques mais physiques que cela entraîne, souvenez-vous des images atroces d'enfants dans les orphelinats roumains. Ou encore l'expérience des « bébés-kangourous » en Amérique latine : l'infrastructure médicale n'ayant pas les moyens de mettre les prématurés en couveuse, a lancé un programme où l'on demandait aux mères de prématurés de les porter constamment contre soi, comme un bébé-kangourou dans la poche de sa mère. Ces prématurés ayant survécu et grandi, leur taux de survie et les critères de leur bonne santé avoisinaient ceux des prématurés soignés en couveuse aseptisée avec tout l'appareillage high-tech coûteux des hôpitaux ultra-modernes.

Comment est-ce possible ? C'est que l'amour et la joie satisfont aussi un besoin psycho-physiologique, biologique vital : celui d'être touché physiquement, embrassé dans le sens littéral du mot « être pris dans les bras ». En anglais, le 'bonding', et en français ? le lien physique et émotionnel aux autres ? Rappelez-vous, l'amour implique de pouvoir être simultanément ouvert émotionnellement et proche physiquement. Dans cette émotion, nous pouvons satisfaire le besoin vital de bonding. Les petits enfants le font naturellement : ils ne vous connaissent pas et viennent vers vous en toute confiance se blottir sur vos genoux, prendre leur dose d'amour et repartir. Et si cela ne marche pas avec vous, ils iront vers quelqu'un d'autre : ni durée, ni dépendance, juste l'instant présent. Les animaux font cela naturellement : voyez une portée de chatons lovés les uns contre les autres, les grand singes qui passent une partie de la journée agglutinés en grappes ...

Quel intérêt cela présente-t-il ? Parlons Travaillomane : l'expérience des émotions de base amour et joie génère le meilleur rendement de la machine humaine, bénéfique absolu pour un coût nul. Le bonding permet de développer l'état d'eu-stress ; au niveau du cerveau non-cognitif et du système nerveux para-sympathique, le corps se met en état anabolique. Dans cet état, il crée ses propres ressources, se développe de façon optimale, le système immunitaire se renforce, etc., etc. La science et la médecine commencent à s'y intéresser et, chiffres à l'appui, à en mesurer les effets : voyez le best-seller de David-Servan Schreiber, « Guérir » (3), et sa conclusion : « Or, notre cerveau émotionnel, fruit de millions d'années d'évolution, est précisément affamé de ces trois aspects de la vie (...) : les mouvements de notre corps que sont les émotions, les rapports affectifs harmonieux avec ceux qui nous sont chers, et le sentiment d'être à notre place dans une communauté. Séparés de cela, nous cherchons en vain une raison d'être en dehors de nous-mêmes, dans un monde où nous sommes devenus ... des étrangers. (...) ce qui donne une direction, un sens à notre existence, ce sont précisément les vagues de ressenti qui affluent de ces sources pour animer notre corps et nos neurones émotionnels. Et c'est en les cultivant, chacune, que nous pouvons guérir ».

### **L'interdit sur les émotions de base et la construction de l'individu**

L'enfant qui naît est capable de vivre les 5 émotions de base.

Mais voilà, en grandissant, dans le processus de construction de notre individualité, nous avons appris à les réprimer, les contrôler, à nous les interdire. Ah oui ? je dis parfois à mes participants, imaginez que je vous accueille à cette formation dans l'émotion de base amour, vous que je ne connais pas, en vous prenant dans mes bras, dans un grand hug bien chaleureux... imaginez vos réactions : ricanements, recul, malaise, jugements négatifs, rejet, ... hé oui, c'est interdit. Et même souvent, interprété comme une approche sexuelle, bien entendu déplacée ! Car l'émotion de base plaisir procurée par le bonding est souvent associée à la sexualité, un des rares moments où notre culture permet à deux adultes de se tenir étroitement enlacés. Et pourtant le bonding n'a rien à voir avec la sexualité, même si, à mon avis, la quête sexuelle a beaucoup à voir avec le bonding !

Imaginez encore que je vienne à une réunion de travail et que je grimpe sur vos genoux, comme le ferait naturellement un chat ou un enfant ... inadmissible ! Ce que nous acceptons de la part d'un animal ou d'un enfant, nous ne l'acceptons pas de la part d'un adulte. « Comment, me disait cet ami, tu ne veux quand même pas que je fasse ça avec mon boucher ou mon épicier ! on n'est pas des animaux ! ». Et voilà comment l'être humain s'affame en s'interdisant de satisfaire ses besoins psycho-physiologiques vitaux. Bien sûr, reste à le faire dans le respect l'un de l'autre, de la disponibilité, du besoin, de l'envie de chacun.

Chacune des 6 Dynamiques de Personnalité en Process Com' construit ses séquences de stress en s'interdisant l'une ou l'autre émotion de base.

On vient de le voir, l'amour et la joie sont interdits : notre éducation nous a appris à nous permettre de les exprimer uniquement avec nos proches, partenaire amoureux, amis, enfants et, seulement dans des circonstances exceptionnelles, avec de parfaits inconnus. « Le conte chaud et doux des chaudoudoux » (4), un conte pour petits et grands, illustre cela merveilleusement : il m'est arrivé de le lire dans des formations en team building, l'effet de prise de conscience et curatif est garanti !

L'Empathique s'interdit la colère, la retourne contre lui en se dévalorisant. Mais qu'est-ce qu'il se permet la peur et la douleur, noyées dans les sentiments rackets ! Les Travaillomane et Persévérant s'interdisent la peur et la douleur, et expriment la colère-racket, dans l'attaque du Persécuteur, avec une volonté de contrôle de l'autre. Le Rebelle vit comme une sorte d'excitation périphérique des émotions de base dans une perpétuelle extraversion, et sous stress dans une rétroalimentation négative de ses batteries ; il se coince ainsi en se sentant coincé, bloque son énergie et se bat sans arrêt et avec impuissance « contre ». Le Promoteur, forteresse qui se sent assiégée, gèle ses émotions, les verrouille et se détache d'elles. Le Rêveur, lui, se coupe de ses émotions et de lui-même, au point de ne plus se sentir exister, détaché de lui-même, de ses besoins, des autres et de la réalité qui l'entoure. La problématique de chaque Type de Personnalité Process Com' est liée à sa capacité à ressentir et exprimer l'une ou l'autre émotion de base. Et sous stress intense et prolongé, le fait de changer ou non de Phase, sera également lié à cette capacité.

Une émotion de base que l'on s'interdit de vivre, non exprimée, refoulée, ressortira sous forme de Masque, en sentiment racket, dans les comportements de stress du Type de Personnalité de Base et de Phase. « Parle à ma Base, sinon gare à ma Phase ! ». Par exemple, un Empathique de Base, en Phase Persévérant, délaissé par un ami et blessé par cela, pourra exprimer la colère-racket en rejetant l'autre considéré comme indigne d'amitié ; au niveau en-dessous, c'est l'Empathique dans la douleur-racket d'être rejeté en tant que personne. A un niveau plus profond encore, c'est l'émotion de base douleur qui a été refoulée, douleur du manque de satisfaction des émotions de base amour et joie.

Or, la satisfaction des émotions de base amour et joie ne dépend que de nous, pas de l'autre.

### **Moi essentiel et Immeuble de Personnalité**

A partir de là, nous pouvons construire une grille qui complète la grille de Process Com'. C'est une carte, reflète-t-elle la réalité ? Hé bien, pas plus que Process Com', car comme le disait Michaël Brown dans les formations de formateurs : « quelque chose comme un Empathique ou un Travaillomane, ou n'importe lequel des 6 Types, ça n'existe pas ! ce n'est qu'un Modèle ! ». Mais comme toute carte, elle permet de se situer, de comprendre, de prendre des décisions et d'agir.

Nous avons tous une partie de nous, sans programmation psychologique négative, que Jung appelle le Moi Essentiel. C'est cette partie de nous-mêmes capable d'amour inconditionnel pour nous-mêmes et pour les autres. Pour certains, cette partie de nous est plus que nous-même, elle nous transcende, nous met en communion avec quelque chose de plus grand que notre individu. C'est la source du lien avec les autres, de notre spiritualité, de notre éthique, à partir de quoi se sont élaborées les religions de ce monde. C'est d'elle que parlent les grands mystiques. Simplement « je suis », dans une respiration profonde et consciente, « je suis », ici, dans l'instant présent, en toute conscience. A partir de notre partie Emoteur, où nous pouvons éprouver et exprimer les émotions de base, nous pouvons nous connecter à notre Moi essentiel par le chemin des émotions de base Amour et Plaisir. De même, à partir de notre Partie de Personnalité 'Protecteur', et de notre corps, par la respiration profonde ou à partir des qualités de chacune des Dynamiques de Personnalité, qualités qui peuvent devenir des états essentiels : la Bonté, la Persévérance, la Spontanéité, ...

L'enfant naît avec ce besoin d'amour inconditionnel, il n'a pas conscience des frontières de son individu, il se confond avec l'univers. Un petit bébé couché dans son berceau, jouant avec sa main, ne sait pas que c'est sa main. Le processus de maturation consiste entre autres à établir les frontières entre soi et l'autre, entre soi et le monde. Tâche jamais finie puisque, devenus adultes, nous continuons à chercher nos frontières, à nous confondre avec l'autre et, dans les jeux psychologiques Victime-Sauveur-Persécuter du Triangle dramatique, à transgresser les frontières en accordant à l'autre le pouvoir de faire notre bonheur ou notre malheur : « si tu changes, alors, je serai heureux ». Or, je ne peux pas changer l'autre, c'est un mythe, je ne peux que changer ma relation à l'autre. Mais ceci est une autre histoire, ou peut-être toujours la même qui se prolonge ... Le bébé construit sa personnalité à partir de l'amour qu'il reçoit, mais aussi à partir des frustrations, voire de la souffrance qu'il vit. Car recevoir de l'amour inconditionnel toujours, tout le temps, c'est mission impossible ! A commencer par l'inconfort du linge mouillé, de la tétée en retard, de la crampe d'estomac, ... Or, il dépend entièrement des adultes qui l'entourent pour sa survie et l'amour inconditionnel est un besoin vital. C'est alors qu'il commence à faire ses choix de survie, à adopter des comportements qui lui permettent, à défaut d'amour inconditionnel, de recevoir quand même de l'attention, même négative : c'est mieux que rien, parce que, avec rien, je meurs. Et c'est là qu'il se construit sa personnalité, son Immeuble, comment recevoir de l'amour conditionnel à défaut d'amour inconditionnel. Et à creuser ses caves et sous-sols : comment recevoir de l'attention négative, à défaut de recevoir de l'attention positive. Et voilà que prennent naissance les Besoins psychologiques, leur satisfaction positive ou négative, la Dynamique de Personnalité qui en découle, les Drivers, les scénarios d'Echec, les Mécanismes d'Echec, nos névroses et parfois même psychoses.

Dans notre Moi Essentiel, nous sommes dans la plénitude de vie, c'est un état de bonheur, c'est le « je suis », tout simplement, relié aux autres et au monde qui nous entoure. Dans le Moi Essentiel, nous sommes capables de nous donner à nous-même, tout seul, tout l'amour inconditionnel dont nous avons besoin : c'est l'Autonomie. Et de le donner aux autres : c'est l'Intimité. L'une ne va pas sans l'autre. Il y a des livres entiers à écrire sur les Besoins psychologiques et les Scénarios d'Echec, comme façon d'éviter la Question existentielle : pour quoi est-ce que j'existe ? Dans le Moi essentiel, la question ne se pose pas : je suis, simplement.

Dans notre Immeuble, nous sommes dans cette partie de nous-même où nous nous laissons dépendre du regard que l'autre porte sur nous pour nous sentir exister : reconnaissance en tant que personne, pour le travail produit, par les contacts ludiques, etc. Reconnaissance positive quand nous sommes dans notre Immeuble, reconnaissance négative quand nous sommes dans nos sous-sols. Dans notre Immeuble et ses sous-sols, nous sommes dans cette partie de nous-même, la persona de Jung, le petit-moi, le faux-moi, l'ego. Partie nécessaire, sinon nous n'existerions pas en tant qu'individus distincts, avec chacun sa personnalité et son unicité. Et là, dans notre Immeuble, l'enjeu de la communication et de la relation n'est pas tant le contenu du message que d'exister aux yeux et par les yeux de l'autre.

La question est alors dans quelle mesure, au cours de ce processus d'individuation, nous sommes-nous coupés de notre Moi Essentiel ?

Avons-nous construit un Immeuble imperméable, rigide, tout en mécanique psychique et dépendance au regard que l'autre porte sur nous ?

Ou avons-nous construit un Immeuble avec portes et fenêtres, qui laisse passer l'énergie du Moi essentiel, qui permet à notre Emoteur de vivre et d'exprimer et les émotions de base et leurs bienfaits ? Et alors les caractéristiques positives des 6 Types de Personnalité sont imprégnées des Qualités essentielles du Moi essentiel : la Bonté de l'Empathique, l'Intégrité du Persévérant, la Force du Promoteur, etc. Je pense à ce jeune participant qui avait l'Empathique au dernier étage de son Immeuble, avec quelque 5% d'énergie, et qui se désolait : « mais alors, cela veut dire que je suis incapable d'aimer ? ». Bien sûr que non, L'Empathique, c'est l'amour conditionnel, et même, sous stress, du marchandage affectif ; l'amour inconditionnel vient du Moi essentiel. Alors, peut-être ne remarquera-t-il pas que quelqu'un à table a besoin de sel ou oubliera-t-il de fêter un anniversaire, mais cela ne dit bien sûr rien de sa capacité à aimer.

Je crois que tout chemin de développement personnel, humain, thérapeutique, spirituel, vise à retrouver une connexion avec le Moi Essentiel, avec la capacité d'amour inconditionnel pour soi et pour les autres, avec la capacité d'Autonomie **et** d'Intimité.

### **Process Com' et Gestion de soi**

Et ainsi, liée aux émotions de base, la Process Com' devient un guide encore plus fabuleux de gestion de soi, de croissance.

Au moyen de notre Partie de Personnalité Protecteur, nous avons une porte d'accès à notre Moi Essentiel : calme-toi, prend contact avec ton corps, respire, inspire .... expire ... Exercices de respiration , Qi Qong, méditation, (auto)-hypnose et visualisations, prière, ... Conscience d'être, dans l'ici et maintenant, d'exister pleinement. Plénitude de vie, bonheur inconditionnel.

Connecté à cela, nous pouvons développer l'attention bienveillante et non critique à soi : dans quoi je suis ? Immeuble ouvert au Moi essentiel, Immeuble rigide, sous-sols et Triangle dramatique ? Crispation psychologique et physique ou ouverture ? Etat anabolique ou catabolique ? Où dans mon corps ? Etat d'eu-stress ou de di-stress ? Quelles sont mes pensées, mes émotions ? Quel est le besoin psychologique non satisfait de ma Phase ? Quel est le besoin psychologique non satisfait de ma Base ? Et, cachée sous ce besoin, quelle est l'émotion de base non exprimée, non vécue ? Qu'est-ce qui est à moi, qu'est-ce qui est à l'autre ? Quels sont les bénéfices négatifs que je retire de cette situation ? Quels sont les bénéfices positifs que je retire de cette situation ? Où est la blessure, le manque et que puis-je me donner à moi-même pour me consoler, me guérir ? Et comment puis-je aller vers l'autre, que puis-je lui demander dans un « message-Je » et que puis-je lui donner pour rétablir le regard sain de l'un sur l'autre ? Quels sont mes objectifs sous mon contrôle ? Qu'est-ce qui réellement me fera le plus de bien ? et par conséquent à l'autre ?

Dans notre Immeuble et dans notre Moi Essentiel, nous sommes acteurs de notre vie, pro-actifs dans la satisfaction de nos Besoins Psychologiques et l'expression de nos émotions de base. Lorsque nous sommes dans le Triangle dramatique Victime-Sauveur-Persécuteur, nous avons la croyance que le problème est chez l'autre, que si l'autre changeait, nous serions heureux. Nous nous condamnons donc à subir la situation dans l'impuissance, ce qui renforce notre stress. Sortir du Triangle dramatique, c'est d'abord sortir de l'impuissance, récupérer son libre-arbitre, son regard positif sur soi-même, indépendamment du regard que l'autre porte sur nous. « Accorder un pardon, ne revient pas à fermer les yeux sur les comportements préjudiciables. Pardonner, c'est renoncer à son ressentiment,

pas à son code d'éthique » (5). Pardonner et rétablir la relation saine, c'est sortir du Triangle Dramatique, ouvrir son Immeuble au Moi essentiel. C'est remettre ses frontières à leur place. Lors du procès d'un tueur en série (6), le juge a autorisé les membres des familles de victimes à s'exprimer face à l'accusé au cours du procès. Tous exprimaient leur souffrance, leur désir de vengeance, leur colère. Tous, sauf la mère d'une jeune fille assassinée, qui a dit au psychopathe : « Monsieur Ridgway, je vous pardonne, vous n'avez plus d'emprise sur moi ». Sereine, même si éprouvant la douleur authentique, et même la colère authentique, lâchant prise de cette croyance que nous avons du pouvoir sur le bonheur ou le malheur les uns des autres, plaçant adéquatement ses frontières : ceci c'est vous, ceci c'est moi. Et c'est le seul moment de tout le procès où le psychopathe a quitté son masque inexpressif et, touché par l'émotion, s'est mis à pleurer. Chapeau pour cette mère, car une telle puissance d'amour, c'est le chemin de toute une vie !

Et voilà ce qui peut être une stratégie porteuse de croissance et de gestion de soi : attention bienveillante à soi, connexion au Moi essentiel et aux émotions de base, purge et verbalisation du problème de soi à soi ou avec quelqu'un capable de pratiquer l'écoute active, diagnostic, plan d'action de remédiation de soi à soi et de soi vers l'autre.

Et bien entendu, une partie du plan d'action consistera à satisfaire ses Besoins psychologiques Process Com', sans dépendre pour autant d'une personne spécifique. Un besoin peut se satisfaire de multiples façons ; le désir porte sur l'action unique concrète que nous avons sélectionnée pour satisfaire notre besoin : pour me détendre, il faut que j'aille au cinéma avec toi ! pour me sentir reconnu pour mon travail, il faut que toi, tu m'en fasses le compliment, etc. De cette identification unique peut naître la frustration si nous n'arrivons pas à satisfaire notre désir, frustration qui risque de nous emmener dans le Triangle dramatique, car bien sûr, ce sera la faute de l'autre !

Une autre partie du plan d'action pourra consister à effectuer une démarche de résolution de problème. Et une autre partie encore à se purger des sentiments-rackets en exprimant les émotions de base peur, douleur, colère ; à se nourrir en vivant les émotions de base amour et joie. Dans le film « La fille sur le pont » (7), un des personnages dit : « On croit toujours que la chance, c'est ce qu'on n'a pas ». La chance, c'est ce que l'on a. Et ce que nous avons, c'est la possibilité de nous connecter à notre Moi essentiel et à nos émotions de base. Ce que nous avons, c'est notre responsabilité individuelle, notre 'response-ability', notre capacité à mobiliser et développer nos ressources pour répondre à une situation. Cette 'response-ability' est différente pour chacun, et les portes d'accès à nos ressources sont multiples : émotions et Moi essentiel, pensées, corps et actions. Déjà en 120 avant JC, Epictète disait : « ce qui tourmente les hommes, ce n'est pas la réalité, c'est l'opinion qu'ils s'en font » (8).

Pour ma part, j'aime me connecter à l'émotion de base plaisir, en savourant les plaisirs minuscules du quotidien (9) : le goût d'une sauce, le rire d'un ami, la clarté d'une idée, ... Connexion à l'instant présent : comment je me sens maintenant ? Pas juste 'bien' ou 'en forme', ni en comparant 'mieux ou moins bien que ...' Identifier l'état et le décrire par des adjectifs, corps, cœur, tête. Il ne s'agit pas de faire de la pensée positive permanente, simplement de s'orienter aussi, consciemment, vers la richesse de l'instant présent : sachant que l'état de danger – peur, douleur, colère – a la prééminence dans notre conscience, il s'agit de permettre à l'état de désir – amour, joie – d'être aussi présent à la conscience. Et en fin de journée, passer en revue ce qui m'est arrivé de bon et nouveau aujourd'hui, et en éprouver de la gratitude. Le bon docteur (3) l'a dit : c'est bon pour le moral, c'est bon pour la santé ! Taïbi Kahler et d'autres l'ont dit aussi : le plus beau cadeau que l'on puisse faire à quelqu'un, c'est l'expression d'une émotion de base, d'une émotion authentique : peur, colère, douleur, plaisir et, par-dessus tout, amour.

## notes

- (1) Michael Brown, thérapeute et formateur américain, a collaboré de nombreuses années avec Taïbi Kahler et KCF.
  - (2) Celui auquel j'ai participé : *Autonomie et Intimité* », Michaël BROWN, Sainte Colombe, France, avril 1993, organisée par KCF. Cfr aussi les publications de D. CASRIEL, dont *A scream away from happiness*, Putman Pub Group.
  - (3) *Guérir*, David Servan-Schreiber, Robert Laffont, 2003.
  - (4) *Le conte chaud et doux des chaudoudoux*, Claude Steiner, InterEditions, 1998.
  - (5) *Les chemins de l'Eveil*, Roger Walsh, le jour éditeur, 2000.
  - (6) *Le tueur de la Rivière verte*, Gary Léon Ridgway, reportage de Thomas Johnson, diffusé dans Envoyé Spécial, France 2, 6 mai 2004.
  - (7) *La fille sur le pont*, Patrice Leconte, 1998.
  - (8) *Ce qui dépend de nous, le Manuel*, Epictète, Ed. Arlea, 1995.
  - (9) *La première gorgée de bière et autres plaisirs minuscules*, Ph. Delerm, Ed. L'Arpenteur, 1997. Et aussi : *120 pages de bonheur*, Collection Arthur, éd. Michel Lafont, 2000.
-