

Udo Baer
et Gabriele Frick-Baer

Préface de Catherine Aimelet-Périssol

ABC des SENTIMENTS

Un autre regard
sur notre vie émotionnelle



LEDUC ↗

Vous voulez mieux vous connaître et comprendre les autres ?

Ce livre, idéal pour les lecteurs qui souhaitent développer leurs connaissances des facettes inconnues des émotions, propose une grammaire des sentiments les plus importants chez l'être humain, il approfondit ainsi la compréhension de notre monde émotionnel.

Dans une démarche originale et divertissante, les auteurs donnent la parole aux sentiments comme s'il s'agissait de personnages :

- Que représentent-ils ?
Comment sont-ils nés ?
- Quelles sont leurs faces cachées ?
- À quoi servent-ils vraiment ?
- Pourquoi certains sentiments s'estompent ou disparaissent complètement ?



Les clés indispensables pour comprendre vos sentiments et émotions !

Udo Baer est docteur en sciences de la santé. Thérapeute AKL, il est également directeur général et directeur scientifique de l'Institut des innovations sociales (ISI) et de l'Institut de gérontopsychiatrie (IGP).

Gabrielle Frick-Baer est docteur en sciences de l'éducation. Elle est également praticienne non médicale en psychothérapie, enseignante qualifiée, danse-thérapeute et thérapeute corporelle créative.

19 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2670-2



editionsleduc.com
LEDUC ↗



Rayon : Développement
personnel

Udo Baer
et Gabriele Frick-Baer
Préface de Catherine Aimelet-Périssol

ABC des SENTIMENTS

Un autre regard
sur notre vie émotionnelle

Traduit et adapté de l'allemand
par Corinne Bieri

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com

et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Traductrice : Corinne Bieri

Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Muriel Villebrun

Correction : Nathalie Billaut

Maquette : François Giraudet

Design de couverture : Constance Clavel

Illustration de couverture : olga_bonitas /Adobe Stock

© 2022 éditions Leduc

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2670-2

Sommaire

PRÉFACE	5
AVANT-PROPOS	9
PREMIÈRE PARTIE :	
LES SENTIMENTS DE A À Z	15
DEUXIÈME PARTIE :	
LA GRAMMAIRE DES SENTIMENTS	111
POSTFACE	183
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	199
TABLE DES MATIÈRES.....	201
REMERCIEMENTS.....	205
LES AUTEURS	207

Préface

À l'issue d'un stage de « Découverte de ses émotions », un participant me fit le cadeau d'un ancien livre de classe transmis par son grand-père. Paru dans les années 1890, l'ouvrage proposait des exercices pour nommer ce qui relève de nos sens : sensations, sentiments, perceptions, étaient ainsi abordés avec un vocabulaire précis afin que les enfants se familiarisent avec la fonction première des mots : traduire l'expérience vivante de notre rapport à nous-mêmes, aux autres et au monde. Cela s'apprend !

En témoignent aussi les propos d'Albert Camus dans *Sur une philosophie de l'expression* (1944 est l'année de la première publication. Le texte fut par la suite publié dans *Œuvres Complètes* de La Pléiade) : « Nous ne connaissons que par les mots [...] Il suffit que le langage soit privé de sens pour que tout le soit et que le monde devienne absurde [...] Mal nommer un objet, c'est ajouter au malheur du monde. »

Un rapport du linguiste Alain Bentolila (cité dans *Urgence école*, 2007), entre autres chercheurs, met en valeur le lien entre le vocabulaire et l'usage de la violence à défaut de trouver les mots pour exprimer ses idées au plus près de sa pensée, et donc sa différence dans la relation aux autres. « C'est un enjeu de vie autant qu'une mise en jeu du destin scolaire ».

Certains voient, dans ce souci de nommer juste, le risque d'une mise à distance vis-à-vis de l'expérience corporelle

elle-même. Comme toujours, la justesse est un travail au quotidien, une voie étroite entre le défaut de mot pour nommer ce qui est et l'abus des mots pour éviter l'expérience de vie.

C'est là où les auteurs de *l'ABC des sentiments* interviennent avec intelligence. Udo Baer et Gabriele Frick-Baer donnent la possibilité de lier ensemble émotions et mots, expériences sensorielles et terminologie pour les dire au plus près de celles-ci. Une nouvelle voie pour aider à incarner ce qui est éprouvé. Et souvent éprouvant.

Thérapeute et formatrice à l'écoute de la logique des émotions, je mesure combien chacun est construit et construit son monde, structurel comme relationnel, à partir de ses expériences émotionnelles... jusqu'à s'y enfermer, faute de s'en rendre compte en conscience. Le travail du patient est d'apprendre à nommer ce qui se vit en lui-même, le plus souvent sans qu'il l'ait choisi ou décidé ! La dimension « plus forte que soi » du phénomène émotionnel est très déroutante pour les êtres rationnels que nous sommes. Nous aimerions croire que nous pouvons gérer, contrôler ces manifestations mentales et comportementales ; en réalité, elles nous définissent, toujours orientées vers le maintien et l'équilibre de la vie. Nous sommes émus car nous sommes mus par un élan vital, un besoin d'équilibre, un désir d'avoir toujours de quoi exister.

Sans mots pour décrire ces manifestations intimes, nous devenons aveugles aux enjeux vitaux qui nous animent. Mais pas seulement ! Nous attribuons aux autres, à celles et ceux qui nous environnent, la cause de nos douleurs. Nous ajoutons malgré

nous au malheur du monde en habillant d'explications affectives et psychologiques ce qui relève de notre modèle biologique !

Connaître et nommer, trouver les mots justes pour décrire ce qui est là, en soi, et ce qui s'exprime dans nos réactions émotionnelles, c'est commencer à ouvrir la porte des modèles avec lesquels nous défendons notre vie sans même le savoir, tant nous sommes convaincus de l'évidence et de la pertinence de nos réactions.

C'est ce mouvement que décrit la logique émotionnelle : une alliance corps vivant et esprit pensant et nommant, grâce au langage, l'enjeu vital. C'est même inscrit dans le mot « émotion » : émouvoir c'est se mouvoir en dehors du trouble éprouvé, c'est aller automatiquement vers un état d'équilibre de survie.

Trouver les mots pour décrire le phénomène, corporel et mental, c'est déjà prendre un peu de distance vis-à-vis de cette pression vitale. C'est déjà ça !

Bien sûr, nous sommes tentés d'attribuer la cause et la responsabilité de nos troubles au comportement des autres, d'autant plus lorsqu'ils nous sont proches. En sciences cognitives, cette tentation est appelée un biais d'attribution : plutôt que d'attribuer à notre propre biologie le trouble éprouvant, nous le projetons sur l'extérieur. Bref soulagement qui malheureusement entretient le phénomène émotionnel, apparenté au stress. Un état – le stress – abondamment raconté et socialement justifié, comme une histoire qui s'autoentretient tant que nous sommes sourds au bon sens de nos émotions et de nos sentiments, au sens du besoin

d'équilibre et de la pression à maintenir notre existence que décrit la biologie. Or, ce besoin imprègne tous nos désirs.

Pour aller un peu plus loin, nous pouvons utiliser avec modestie le « selon moi » ou « moi, je pense que », ces locutions qui racontent notre monde, mais uniquement notre seul monde, celui dans lequel nous risquons de tourner en rond. Il s'agit alors d'écouter les mots de l'autre et la façon dont il exprime son monde, de s'en approcher, de s'y frotter même, et de débattre pour sortir d'une bataille annoncée. C'est la grammaire que proposent les auteurs, une interprétation du monde qui permet de s'interroger, d'ouvrir son esprit à « qu'est-ce qui se révèle là à mes sens ? ». Quitte à être transformé par les mots et l'émotion de l'autre. Quitte à être naturellement tirailé entre la connaissance par les mots et l'expérience par les sens. Créer des passerelles, c'est l'ambition de cet ouvrage.

Les mots justes pour décrire ce qui est ressenti sont la porte d'entrée de cette acceptation d'être vivant avec cette contrainte-là. Celle-ci est universelle, la reconnaître et la nommer, l'analyser et l'interpréter témoigne à la fois de notre appartenance à notre humanité et de nos singularités.

L'ABC est ainsi une invitation à un voyage dans l'univers des émotions, des sentiments, des sensations et des souvenirs qui orientent nos perceptions. Un univers, un monde en soi que nous pouvons explorer et, parfois, partager pour nous enrichir les uns les autres dans un esprit de coopération et au-delà de la violence ou d'un isolement illusoire.

Catherine Aimelet-Périssol

Avant-propos

*Chaque sentiment
transforme le monde entier.*

Pour l'auteur de cette phrase, le philosophe Jean-Paul Sartre, les sentiments¹ visent à transformer le monde. C'est leur sens dans notre vie et dans le cours du monde. Ils ne se manifestent pas toujours avec bruit et fracas, comme lors de catastrophes. Ils ne sont pas seulement responsables de l'amour brûlant ou du désespoir profond. Ils dirigent notre quotidien – bien plus que la plupart des gens ne le pensent. Lorsque nous posons la question « Que serait la vie sans sentiments ? », certains nous répondent « ennuyeuse et froide ». Même la représentation d'un monde sans sentiments est décrite avec des termes qui évoquent des sentiments ! Pourtant, dans un tel monde, nous ne pourrions même plus ressentir d'ennui, et la froideur ne

1. Sartre, 1939/2000.

serait qu'une modification de la température, mesurable avec le thermomètre, et non pas une atmosphère ou un mode relationnel. D'autres s'imaginent qu'un monde dépourvu de sentiments serait parfaitement raisonnable : sa structure claire fonctionnerait de façon limpide, sans aucun problème. Ces personnes se trompent aussi ! Un monde insensible générerait beaucoup de difficultés, avec des meurtres et des assassinats tous les jours, car comme nous le verrons, sans sentiments, la morale n'existerait pas. Aucun désir ne serait là pour nous pousser à nous questionner et à mener nos propres investigations. Pire : l'absence de sentiments nous empêcherait même de prendre des décisions. Ce ne serait pas la raison qui règnerait, mais le plus bas des instincts. Non pas la rationalité, mais le droit du plus fort, celui de manger ou d'être mangé. Sans sentiments, pas de Shakespeare ni de Picasso, pas de Christophe Colomb ni d'Einstein.

Bien que les sentiments déterminent nos vies, et notamment nos relations aux autres, les sciences s'y sont très peu intéressées. Aujourd'hui encore, celui qui voudra apprendre quelque chose à propos des sentiments se tournera vers la poésie ou les romans, ou écouter un morceau de musique, plutôt que de lire un ouvrage scientifique. Les sentiments sont trop compliqués pour être analysés par les procédés scientifiques habituels ; ils ne sont pas assez mesurables ni comparables. Il existe toutefois des méthodes scientifiques permettant de décrire et de cartographier les sentiments, et des connaissances primordiales pour les comprendre. C'est à partir de ces connaissances que nous avons construit ce livre.

On peut comparer le monde des sentiments à un langage cohérent. Tout le monde maîtrise sa langue maternelle sans jamais l'avoir étudiée ; avec les sentiments, c'est pareil. Nous, les êtres humains, grandissons pour ainsi dire *dans* le langage, nous nous l'approprions, certains plus, d'autres moins. Il fait partie de notre quotidien, comme les sentiments. Une langue est diversifiée et vivante, elle a une croissance et un développement. Le langage de chaque être humain contient un potentiel presque inépuisable de vitalité, mais aussi de rigidité et d'atrophie. Il en est de même pour ses sentiments. Chaque personne a ses particularités de langage et ses expressions, tout comme elle a une vie émotionnelle bien à elle.

Quand on apprend une langue étrangère, on étudie son vocabulaire et sa grammaire. C'est ce que nous vous proposons de faire ici en vous livrant un dictionnaire, l'*ABC des sentiments* et sa grammaire spécifique. La première partie contient une brève description de sentiments ou d'autres manifestations affectives. Ce sont inévitablement des résumés, qui mettent l'accent sur certains aspects, en en laissant d'autres de côté. Nous nous sommes laissé guider par l'idée que chaque sentiment était une créature vivante et individuelle que nous interrogerions. La première question que nous lui posons est « Qui es-tu ? » ; elle fait ressortir les aspects méconnus et cachés du sentiment que beaucoup de gens connaissent peu ou mal. La deuxième question est « À quoi sers-tu ? » : nous nous renseignons alors sur le sens et l'utilité du sentiment. La troisième question est « De quoi as-tu peur ? » : nous voulons savoir par là ce qui amène

le sentiment en question à s'affaiblir, voire à disparaître complètement.

En questionnant ainsi les sentiments, nous les personnalisons et nous leur donnons vie. Mais nous ne considérons en aucun cas que les sentiments sont des parties de nous qui pourraient agir de manière indépendante. Les sentiments ne peuvent jamais être séparés des autres aspects, notamment corporels et sociaux, de notre expérience ; nous l'expliquerons dans les deux premiers chapitres de la deuxième partie consacrée à la grammaire des sentiments. Croire que nos sentiments sont autonomes et qu'ils ne nous appartiennent plus peut en effet créer des problèmes et générer de la souffrance. Si nous présentons les sentiments comme des personnages, cela ne dit donc rien des sentiments en eux-mêmes : c'est un simple moyen stylistique de présenter leurs caractéristiques de façon vivante.

Vous allez rencontrer, dans la première partie, quelques termes que vous n'auriez jusque-là pas qualifiés de sentiments. Il peut s'agir d'une *humeur* ou d'un *état*, c'est-à-dire une manifestation affective du corps sensible dont nous expliquerons le lien et les différences avec les sentiments en deuxième partie. Il est aussi parfois question de sentiments auxquels on prête peu d'attention, comme la sollicitude ou le sentiment d'avoir été trahi. De tels sentiments ont toute leur importance pour nous. À l'inverse, vous ne trouverez peut-être pas tel ou tel sentiment qui vous semble pourtant essentiel. En effet, nous avons dû limiter le nombre de sentiments pour respecter le cadre du livre. Notre choix est

subjectif : il a été guidé par nos priorités personnelles et par ce qui a fait sens pour nos patient·e·s en thérapie.

Comme nous l'avons déjà dit, les réponses des sentiments aux questions que nous leur posons sont succinctes ; *L'ABC des sentiments* ne prétend pas à l'exhaustivité. Piocher quelques définitions dans un dictionnaire peut fournir un aperçu et stimuler la réflexion. Nous espérons que *L'ABC* vous permettra cela.

La deuxième partie, consacrée à la grammaire des sentiments, décrit les règles qui régissent les structures de comportement des sentiments, ainsi que les relations qu'ils entretiennent entre eux. Vous vous souvenez peut-être, si vous avez appris une langue étrangère, qu'il existe des verbes réguliers et irréguliers et qu'il n'y a pas de règle grammaticale sans exceptions. C'est aussi le cas de la grammaire des sentiments : il ne s'agit pas d'une logique formelle stricte, mais d'une structure interne du vécu émotionnel, que nous connaissons et que nous employons sans l'avoir apprise. Si nous la comprenons mieux, nous nous adapterons plus facilement et nous serons en mesure d'interagir avec les autres de manière plus consciente.

Le but de ce livre n'est certainement pas de sous-estimer ou de dénigrer la raison. Nous voulons valoriser la compréhension des sentiments afin que vous reconnaissiez et que vous acceptiez vos propres sentiments et ceux des autres comme faisant partie intégrante de votre expérience. Et nous espérons que vous oserez peut-être changer un peu votre façon de voir les sentiments.

PREMIÈRE PARTIE :

LES SENTIMENTS DE A À Z

Amertume

On ne parle pas de moi, on me vit. Je suis une fleur discrète, mais je prospère. C'est plutôt rare que je me montre comme sentiment à part entière, et quand c'est le cas, je ressemble à un arrière-goût. La plupart du temps, je suis une humeur qui confère aux autres sentiments un goût désagréable – amer évidemment !

Je ne suis d'aucune utilité. Je sers seulement, peut-être, de souvenir pour tout ce qui a été omis. Je puise ma raison d'être dans ce qui n'a pas été fait, dans ce qui a été raté, empêché ou évité. C'est le terrain sur lequel je pousse. Lorsque les êtres humains n'osent pas saisir les fruits de la vie, lorsqu'ils ont échoué dans leurs amours et abandonné leurs espoirs, quand ils n'osent plus rien et ne dirigent pas leurs sentiments agressifs contre ceux qui leur nuisent ou qui les blessent, alors

je m'épanouis. Avec le temps, je prends de plus en plus de place et mes racines poussent de plus en plus profondément.

J'ai surtout peur de la joie et du courage. Lorsque les gens ont le courage de s'avouer leurs échecs, quand ils acceptent leurs défaites et réapprennent à se réjouir, alors je flétris.

Amicalité

Que seraient les êtres humains sans amis ? Sans sentiments amicaux ? Ils seraient seuls. Que seraient les relations amoureuses si elles n'étaient pas complétées par des amitiés avec d'autres personnes ? Elles seraient surchargées. Que seraient les enfants sans amis ? Ils ne pourraient pas apprendre à développer des relations paisibles avec leurs pairs, mais seulement des relations de compétition. Je suis le sentiment qui naît de l'amitié et qui rend l'amitié possible. Je suis l'impulsion qui amène quelqu'un à revoir une autre personne. Je suis le besoin de parler et de partager une partie du quotidien. Je suis ce qui pousse à se confier et à partager des secrets. Je suis le plaisir d'aller voir un match de football avec un ami ou une amie, ou de faire les magasins ensemble.

Beaucoup de gens me désirent mais ne réussissent pas à m'attraper. Ils ratent la première étape qui est pourtant primordiale : s'intéresser à une autre personne et établir le contact. Je ne suis pas comme l'amour qui peut parfois se présenter sous la forme d'un coup de foudre instantané ; j'ai besoin d'un premier pas vers la relation avant de me lancer. C'est l'envie d'aller plus loin dans la connaissance de

l'autre qui fait que j'apparais. J'ai donc toujours besoin de préliminaires, d'une approche préalable.

Ce que je ne supporte pas, c'est la malveillance et la compétition. Les amis s'acceptent et s'aiment comme ils sont. Ils se laissent tranquilles. Les luttes de pouvoir figurent sur ma liste de produits toxiques, tout comme des conceptions divergentes de l'amitié. Par exemple, si une seule des deux amies téléphone à l'autre pour organiser les rencontres, ou si l'un est systématiquement le réceptacle du chagrin de son ami, sans réciprocité, un déséquilibre se crée et me fait prendre la fuite. C'est le soutien mutuel qui entretient l'amitié et non pas l'exploitation de l'un par l'autre.

Certains êtres humains développent toujours des amitiés déséquilibrées. Ils finissent par se résigner et c'est alors que je disparaïs. Dans ces moments-là, j'espère qu'ils regardent et écoutent à l'intérieur d'eux-mêmes leur « lieu d'amabilité ». Lorsqu'ils ressentent de nouveau sa présence, ils peuvent reconnaître celles et ceux qui ont des intentions amicales à leur égard – même si certaines personnes (de sexe masculin surtout) cherchent à cacher leur sentiment d'amabilité... Sans amabilité, pas d'amicalité ni d'amitié.

Amour

Je suis omniprésent et insaisissable. Les spécialistes sont incapables de me décrire, tandis que les poètes ont essayé de le faire des milliers de fois, et essaient toujours et encore. Mais je suis fou et j'échappe à toute description.

Je suis la proximité, l'intimité, la confiance – mais pas seulement.

Je suis le désir érotique, la sexualité – et beaucoup plus encore.

Je suis tout à la fois l'excitation extrême, la passion et la profonde sérénité.

Je suis le lien, mais j'ai aussi besoin de la différence et de me confronter à l'autre, sinon je suis perdu.

Je suis en même temps si multiple et tellement unique que je me dérobe sans cesse : je résiste à toute tentative de me mesurer et de me comprendre.

À quoi je sers ? C'est une question stupide. Celui qui aime sait que l'amour est bon. Même s'il fait mal. L'amour, c'est la vie. Bien sûr, biologiquement, je fais en sorte que des êtres humains se rencontrent et restent ensemble. Je veille aux relations et aux liens stables qui procurent un cadre protecteur et soutenant pour élever des enfants. Mais, comme je l'ai déjà dit, je suis fou. Je me moque de la biologie. Je laisse les gens s'aimer, peu importe si cela a un sens biologique ou pas. La grand-mère aime son petit-fils. Le petit-fils aime Luke Skywalker ou la princesse Leia, des hommes aiment des hommes, des gens aiment leur patrie ou la littérature... J'ai de nombreux visages, pointe dans des directions multiples et provoque pas mal de choses qui dépassent de beaucoup mon utilité biologique. Je suis fou.

J'ai peur de beaucoup de choses. Je crains l'absence d'intérêt, la monotonie, mais aussi l'agitation. Je crains que

l'on n'accepte pas l'altérité de l'autre, ou qu'on ne veuille pas admettre que son partenaire ne correspond pas à son idéal (et ne pourra jamais lui correspondre). J'ai peur des trahisons et des tromperies – qu'il s'agisse de l'autre ou de soi-même. J'ai peur de rester bloqué dans la peur devant l'abandon de soi. J'ai peur des différentes formes de méfiance et des rapports de pouvoir. Ces choses-là me tuent. Et j'ai peur de la peur – en tout cas de la peur intense – qui réduit mon espace vital et me fige.

Ancrage (sentiment d')

Mon concurrent, le sentiment d'étrangeté, veut toujours m'évincer. Mais c'est moi l'aîné. Je suis toujours le premier, car je nais avec chaque être humain. Un nouveau-né se perçoit et « habite en lui-même ». La différenciation et la capacité de l'exprimer avec des mots arrivent plus tard. Mais en tant qu'humeur de base, je suis présente chez la plupart des gens avec une telle évidence qu'ils me remarquent à peine. Parfois, ils disent qu'ils se sentent bien dans leur peau ou qu'ils sont en accord avec eux-mêmes. Parfois, ils me désignent avec ce mot étrange, « authenticité ». À vrai dire, ça ne me plaît pas tellement, vous ne trouvez pas que ce mot a un arrière-goût de jugement ? Quoi qu'il en soit, l'expression « habiter en soi » me convient le mieux. Elle me semble particulièrement juste car elle comprend la familiarité, l'intimité, le style singulier et le confort, en plus de l'indispensable sécurité qui consiste à percevoir « ceci est *mon* chez-moi ».

Je n'ai pas de mission particulière. Je suis le terrain qui permet aux autres sentiments de remplir leurs fonctions. Je suis le sentiment fondamental de l'expérience, je suis l'état parmi les états. Sans moi, tout est réduit à néant – enfin, le mot est un peu fort, du moins, tout est trouble, risqué, dans un état de doute permanent, etc.

Voici pourquoi je n'ai pas tellement peur du sentiment d'étrangeté, mais je crains plutôt ses sbires qui font perdre aux êtres humains leur noyau d'évidence, avec la perception d'un soi stable. Cette troupe hétéroclite contient des figures obscures : le miroir déformant qui déséquilibre les gens dans ce qu'ils sont, les coups et le viol qui abîment leur noyau interne, qui les laissent douter de leur identité et les amènent au désespoir, la menace permanente et la déstabilisation par des parents ou un partenaire souffrant de maladies psychiques ou d'alcoolisme, qui les mettent sous haute tension et qui produisent souvent du vide... Bon, fini cette énumération ! Ce qui est important, c'est ce que craignent ces sinistres personnages : la confiance en soi et l'estime de soi, la compassion et la solidarité, le jeu et l'amour, la singularité et le dévouement profond. Je ne me laisse pas abattre, vous pouvez compter sur moi.

Appartenance

À qui ou à quoi est-ce que j'appartiens ? Qu'est-ce qui fait partie de moi ? Ou qui ? De plus en plus d'êtres humains se posent ce genre de questions. Et s'ils parviennent à trouver des réponses, c'est moi, le sentiment d'appartenance, qui me répands.

Avant, ce type de questions se posait moins car, pour la plupart des gens, j'étais tellement évident qu'ils n'avaient pas besoin de réfléchir à mon sujet. Ils appartenait à telle famille et à telle religion, à leur partenaire et à leur peuple, à une équipe régionale et à un groupe social. Les guerres, la mondialisation, les familles recomposées et d'autres facteurs ont bouleversé leurs liens sociaux et certains de leurs états d'âme. L'évidence de ma présence a disparu chez beaucoup de personnes.

Pourtant, on a énormément besoin de moi, et ce que je crains le plus est d'être ignoré. Les adolescents ont toujours su (et savent encore) qu'ils ont besoin de moi pour développer leur identité, leur « moi propre » qui est unique. Ainsi, ils sont fans d'un club de foot ou d'une autre équipe sportive, adeptes d'une sous-culture de jeunes, admirateurs d'un groupe de musique ou passionnés de cheval, afin de se détacher, à travers d'autres communautés, de leur famille d'origine. De nombreux adultes sont également à la recherche d'appartenances.

Je ne revendique pas l'appartenance exclusive à un groupe spécifique. Autrement, cela voudrait dire que je n'existerais que comme concept social. Mais je suis aussi et avant tout un sentiment. Ce qui fait qu'il est tout à fait compatible de cumuler l'appartenance au club de golf *et* l'appartenance à la famille *et* l'appartenance au voisinage *et* l'appartenance aux danseurs de tango, etc. C'est l'ensemble qui me génère, moi, le sentiment d'appartenance. On me désigne parfois comme un « chez-soi intérieur », car celui qui me ressent « habite en lui-même » (voir plus haut le sentiment d'ancrage). Si je suis fort et si je suis entouré de sollicitude, je deviens le sentiment

de sécurité. Lorsqu'on me perd, je me transforme en mon contraire : le sentiment d'égaré.

Malheureusement, cela arrive beaucoup trop souvent. Mais je laisse le sentiment d'égaré en parler lui-même. Je tiens juste à vous mettre en garde contre une chose : l'ignorance. Lorsque les êtres humains croient qu'ils n'ont pas besoin d'appartenir à quoi que ce soit, c'est en fait une façon de nier le problème. Ils vont alors vite se trouver face au sentiment d'égaré. Et moi, j'en suis sincèrement désolé.

Bonheur

Je peux crier et sauter, mais la plupart du temps, j'arrive en silence. Sans beaucoup de paroles, sans agitation démonstrative. Je n'en ai pas besoin. Je suis là et je m'étends tranquillement à l'intérieur d'une personne, je me mets à mon aise. Souvent, je deviens une humeur de base et m'établis pour longtemps. Bien sûr, je peux aussi m'enflammer à certains moments, par exemple avec un sentiment amoureux inattendu. Mais je ne suis pas intéressé par des visites brèves, je préfère m'établir durablement, ou en tout cas pour une période assez longue. Les gens attendent cela de moi et ils sont prêts à faire beaucoup de choses pour.

Souvent, ils font énormément d'efforts pour me recevoir, mais leur façon de se comporter est si tendue que je préfère passer mon chemin. Parfois, je viens à l'improviste, juste comme ça. Les portes doivent alors être ouvertes. Si je dois

forcer la serrure ou sonner pendant des heures, je perds vite l'envie, je me fatigue et je continue ma route.

Celui qui ne m'invite pas n'a aucune chance que je passe le voir. Mais il ne suffit pas de m'attendre pour que je vienne. Les êtres humains doivent se mettre en mouvement et me faire de la place. C'est la chose la plus importante si on veut m'accueillir. Je ne me sens pas bien en compagnie de gens remplis de peur et de colère, de dégoût et de haine. Je ne suis pas difficile, mais j'ai besoin d'un peu d'espace, et aussi d'être en bonne compagnie. Dans ces cas-là, je fais volontiers irruption, que ce soit lors de vacances tranquilles ou pendant un travail intense, au milieu d'un jeu avec des enfants ou dans une relation amoureuse établie.

La deuxième chose dont les êtres humains ont besoin pour que je leur rende visite, c'est d'être attentifs. Souvent, je frappe très doucement à la porte – parfois, ils ne m'entendent pas tant ils sont occupés à autre chose. C'est dommage, mais comme je n'aime pas attendre, je vais chez quelqu'un d'autre.

Je ne sais pas très bien à quoi je sers. Il y a des gens qui disent que je suis une récompense suite à de grands efforts. C'est possible que cela soit parfois le cas, mais je vais quand même souvent chez ceux qui ne font pas d'efforts. Il y en a aussi qui disent que je suis là pour inciter les gens à redoubler d'efforts. Ça me révolte : je ne suis pas un coach qui pousse les gens à se surpasser ! Je me suffis à moi-même. Que les gens me considèrent comme une récompense ou qu'ils soient simplement heureux, à la rigueur je m'en fiche.

Je suis simplement là. Ça me suffit, et je n'ai pas besoin de raison ou de but.

Parfois, on me confond avec la chance, par exemple celle qu'on peut avoir au loto ou à d'autres jeux. Si le hasard amène l'événement souhaité, les gens s'exclament : « Quelle chance ! » Et ils s'attendent à me voir arriver en même temps pour m'installer. Mais même si je peux apparaître avec elle quelques secondes, je n'ai pas grand-chose à voir avec la chance. Je tiens donc à m'en distinguer.

Ce qui me fait peur, ce sont les drogues et la pression. Les deux finissent par me faire paniquer et me poussent à prendre la fuite – même si je n'ai pas l'air d'en prendre la direction de prime abord. Les drogues de toutes sortes – alcool, haschisch, cocaïne, héroïne, etc. – ou les jeux de hasard sont souvent utilisés pour me convoquer de force. Lorsqu'on m'y oblige, je viens : sans gaieté de cœur, mais je viens quand même. Mais je ne reste pas. La pression qu'on exerce sur moi m'incite surtout à préparer mon expatriation. J'ai plutôt besoin d'espace et de sérénité. J'avoue que j'ai quand même besoin d'une certaine tension parfois, mais elle doit rester souple et ne doit ni me serrer ni me presser. La pression me coupe le souffle et met ma vie en danger.

Colère

Je suis la grande sœur du petit agacement. Je peux être très véhémence. Lorsque quelqu'un se sent intensément blessé, j'arrive et je me lance. Je prends possession de tout son

corps, car j'ai besoin de beaucoup d'énergie pour repousser les attaques massives et écarter les menaces. Après avoir été en action, je peux avoir besoin d'un certain temps pour me calmer, car l'énergie mobilisée doit bien aller quelque part. Une fois qu'elle s'est bien défoulée, je ne pars pas tout de suite, je reste encore un peu. On ne sait jamais, peut-être a-t-on encore besoin de moi. Je dois d'abord être certaine que la menace est passée avant de continuer mon chemin.

Je suis aussi aidante que ma réputation est mauvaise. Sans doute parce que je deviens parfois aveugle. J'ai été créée pour mobiliser la force des hommes préhistoriques quand ils devaient combattre des tigres à dents de sabre ou d'autres ennemis. C'était alors tout ou rien, et on n'avait pas le temps de compter les rayures sur leur pelage. Voici pourquoi je ne regarde pas de trop près parfois. Il est donc possible que des personnes qui ne sont pas du tout une menace en prennent quand même pour leur grade. Je ne le fais pas exprès, ce sont simplement des choses qui arrivent.

Lorsque les êtres humains m'utilisent pour leur malheur, je travaille définitivement trop. Ils m'appellent sans cesse, en me faisant croire que le monde entier est une menace pour eux. Et ils se battent en mon nom. Pourtant, il arrive souvent qu'ils ne se souviennent même plus pourquoi ils sont en colère ni contre quoi. Je m'installe alors définitivement chez eux au lieu d'être de passage. Généralement, ils ne sont plus en mesure d'accéder à leur noyau interne en toute sécurité, ce qui leur permettrait d'évaluer si oui ou non ils ont besoin de moi. Croyez-moi : quand je m'imagine tout ce qui a dû mal se passer dans leur histoire de vie, ils me font presque