

*Olivier* **NUNGE**  
*Simonne* **MORTERA**  
*Préface de Vincent* **LENHARDT**

**GÉRER**  
*Des réactions*  
**SES**  
*indispensables*  
**ÉMOTIONS**

JouVence

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*Émotions, mode d'emploi*, Christel Petitcollin  
*Respire et déploie ta puissance*, Amélie Clergue Vaurès  
*Anxiété, stress ? Je gère !*, Xavier Cornette de Saint Cyr  
et Mona Poisson

*Trouvez votre mission de vie*, Jean-Christophe Dulot  
*Les secrets d'un bon sommeil*, Céline Braun Debourges

*Nos 7 formes d'intelligence*, Jean-Louis Muller  
*60 pratiques de méditation de pleine conscience*,  
Catherine Pourquier

*Intuition et prise de décision*, Catherine Balance

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 1998

© Éditions Jouvence, 2024, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-900-0

*Maquette de couverture*: François Lamidon

*Couverture*: Éditions Jouvence

*Mise en pages*: SIR

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation  
réservés pour tous pays.

# Sommaire

Préface . . . . .	7
Avertissement . . . . .	11
En guise d'introduction. . . . .	13
<b>1. Qu'est-ce qu'une émotion? . . . . .</b>	<b>16</b>
<i>Le concept d'émotion authentique. . .</i>	19
<i>Les émotions sont multiples et variées</i>	20
<i>Les quatre grands chapitres</i>	
<i>des émotions . . . . .</i>	21
<i>Chacune de ces quatre émotions</i>	
<i>de base a une fonction spécifique. . .</i>	23
<b>2. À quoi sert la peur? . . . . .</b>	<b>25</b>
<i>Pourquoi trafiquons-nous nos peurs? . . . . .</i>	28
<i>Exercice . . . . .</i>	35
<b>3. À quoi sert la colère? . . . . .</b>	<b>37</b>
<i>Les trois principales sources de la colère. . .</i>	39
<i>Pourquoi trafiquons-nous nos colères? . . .</i>	42
<i>Exercice . . . . .</i>	49
<b>4. À quoi sert la tristesse? . . . . .</b>	<b>51</b>
<i>Exercice . . . . .</i>	69

5. À quoi sert la joie? .....	70
<i>Exercice</i> .....	79
6. Comment trafiquons-nous nos émotions? .....	81
<i>La collection de timbres.</i> .....	84
<i>L'élastique</i> .....	93
<i>Le racket</i> .....	98
<i>Petit tableau de bord pour gérer     ses émotions</i> .....	108
Conclusion .....	112
Bibliographie .....	115
Les auteurs .....	117

Dans notre société française cartésienne et rationnelle, on a eu tendance à privilégier jusqu'à ce jour la rationalité à travers l'indicateur que représente la notion de QI (Quotient Intellectuel) pour prendre en compte l'identité des personnes. Le livre *Emotional Intelligence* de Daniel Goleman a mis au jour le QE (Quotient Emotionnel). D'un coup s'est ouvert pour le grand public, avec les parures du monde scientifique, l'importance de cette notion d'émotion dans la vie de tous les jours et celle du travail. Nous avons vu ainsi une réhabilitation de l'irrationnel en face des critères jusqu'à ce jour dominants de la rationalité.

Déjà l'Analyse transactionnelle avait focalisé son approche sur les émotions en quatre chapitres ce qui peut paraître à première vue bien simpliste en effet. Cependant, à mon avis, il n'en est rien. Et j'aimerais évoquer la réflexion d'un des plus grands thérapeutes américains, William Schutz dont la théorie de sa pratique thérapeutique s'articule

autour des trois concepts : inclusion, contrôle et ouverture. Et à l'objection de simplisme dont on l'accuse parfois, il répond : « Avez-vous observé que, en peinture et plus encore en photos, avec le bleu, le rouge et le jaune, on peut reproduire toutes les subtilités de la couleur et de la lumière ? »

Personnellement je crois qu'on peut en dire autant de la combinaison de ces quatre émotions de base identifiées par l'Analyse transactionnelle – la peur, la colère, la tristesse et la joie – à condition de s'ouvrir à la subtilité et la complexité de ces réalités.

Par ailleurs, l'AT a superbement développé des concepts très bien décrits dans ce livre comme le « racket » émotionnel, les manipulations à la fois émotionnelles et relationnelles, ainsi que les « timbres », les « élastiques » et bien d'autres encore.

Je voudrais dire un mot d'Olivier Nunge et Simonne Mortera, puisque je les connais bien, depuis longtemps, tant sur leur parcours thérapeutique que professionnel. Je crois qu'ils sont particulièrement autorisés à parler sur ce sujet, ayant

fait eux-mêmes un travail fondamental sur leurs émotions en thérapie, en AT, en Gestalt, Bio et piscine d'eau chaude notamment, et par ailleurs en didactique et formation professionnelle. Ils ont l'expérience de l'accompagnement des enfants et adolescents en difficulté pour avoir longtemps travaillé en institutions. À cela s'ajoute l'expérience de thérapeute depuis plus de douze ans chacun et celle de formateurs en entreprise où ils ont accompagné de très nombreuses personnes et toutes sortes de groupes. Ils ont su, dans cet ouvrage de volume volontairement modeste, résumer à mon sens l'essentiel de ce que leur expérience permettait de mettre au service de la vie quotidienne pour des personnes encore fraîches sur ce sujet.

Qu'ils en soient remerciés et bonne lecture à vous! À vous de couvrir par cette lecture les œufs que vous trouverez dans ce nid. À vous les surprises qui en naîtront: peut-être plus tard un petit chant d'oiseau que vous pourrez désormais mieux reconnaître en vous-même.

VINCENT LENHARDT

*Vincent Lenhardt est consultant, spécialiste de l'accompagnement de Dirigeants, d'équipes de Direction et Président du Cabinet Conseil Transformance. Thérapeute et didacticien, ancien président de l'EATA (Association Européenne d'Analyse Transactionnelle), il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le coaching, l'intelligence collective et l'analyse transactionnelle.*

Le thème des émotions a fait couler beaucoup d'encre et suscite bien des débats depuis des siècles et des siècles. Tous s'en préoccupent : les biologistes, les mathématiciens, les statisticiens, les philosophes, les théologiens et bien sûr les psychologues.

Ces derniers même en parlent de manière très différente en fonction de leur cadre de référence : psychanalyse, gestalt, analyse bioénergétique, psychosynthèse, psycho-cybernétique, psychologie comportementale, psychologie humaniste, psychologie spiritualiste..

Nous resterons fondamentalement dans le cadre de référence de l'analyse transactionnelle créée par Eric Berne dans les années cinquante. Et nous y apporterons quelques compléments de l'analyse bioénergétique et de la PNL.

Notre objectif dans cet ouvrage est de donner un certain nombre de connaissances, d'expériences,

de pistes pour vous permettre de maintenir une bonne hygiène émotionnelle et ainsi mieux gérer vos émotions au quotidien.

*Chez l'être humain,  
même les émotions sont à gérer.*

Depuis notre enfance, nous nous cuirassons contre les souffrances ou les blessures que nous avons vécues dans notre environnement familial.

Aujourd'hui, chaque fois que nous craignons de recevoir une blessure émotionnelle, tel une huître, nous nous retirons dans notre coquille, nous dressons une véritable carapace pour empêcher « l'ennemi » de passer. Le problème, c'est que même l'ami ne peut plus nous y rejoindre. Cette coupure avec les autres entraîne une coupure avec nous-mêmes et avec la vie, ce qui génère beaucoup de souffrances.

Vivre, c'est avoir des émotions, c'est sentir les « flux d'énergie » dans notre organisme pour qu'il puisse fonctionner naturellement. Bloquer nos émotions, c'est bloquer ce flux au risque de nous entraîner dans la survie, voire même dans la mort.

Les émotions sont comme les organes du corps psychique, avec leurs fonctions spécifiques. Contrairement au fonctionnement de notre corps, nous n'avons pas reçu d'éducation à l'émotion. Alors, nous confondons émotions saines et effets négatifs des émotions trafiquées. Si nous les combattons, les évitons, les taisons, les exagérons, elles se traduisent en manifestations qui affectent notre santé physique et psychique à plus ou moins long terme.

Ce que nous avons du mal à dire, à exprimer, devient maladie.

L'originalité de l'analyse transactionnelle est de nous proposer d'aborder l'univers des émotions avec optimisme et confiance, car elles agissent toutes dans notre intérêt. Ce sont des réactions utiles, positives, sans danger, et indispensables à notre développement.

Même les émotions considérées comme négatives sont importantes et précieuses car elles nous signalent ce qui dysfonctionne dans notre façon de

communiquer aux autres, dans nos besoins et nos désirs.

En un mot, chaque émotion est une véritable source d'énergie nous permettant de mieux communiquer avec nous-mêmes et avec les autres au-delà de la complexité des mots.

Dans ce livre, nous proposons des éléments vous permettant :

- de situer la place des émotions dans le fonctionnement de l'être humain adulte ;
- d'identifier nos quatre émotions de base avec leurs fonctions spécifiques ;
- d'apprendre à utiliser le message positif de chaque émotion ;
- de repérer nos trois manières habituelles de trafiquer nos émotions.



# Chapitre 1

Qu'est-ce  
qu'une émotion ?

Une émotion est un cadeau de la nature. Dans notre culture, les émotions ont mauvaise presse. Elles sont vécues comme dangereuses. Ne dit-on pas :

« La colère est mauvaise conseillère. »

« La peur paralyse. »

« Nous pouvons mourir de tristesse. »

« Plaisir d'amour ne dure qu'un moment...  
chagrin d'amour dure toute la vie! »

« Il ne faut pas mélanger les affaires  
et les sentiments. »

« Qui rit vendredi, dimanche pleurera. » etc.

Prenons la définition du Petit Robert :

*ÉMOTION : réaction affective, en général intense, se manifestant par divers troubles, surtout d'ordre neurovégétatif.*

La connotation négative de cette définition est claire alors que, pour l'analyse transactionnelle, les émotions sont une très bonne chose pour nous, les êtres humains.

C'est un cadeau que la nature nous a fait dès la naissance. Nous avons été livrés avec, en quelque sorte, mais... sans la notice.

Ce qui explique que nous sommes longtemps restés dans l'ignorance.

Il a fallu retrouver le mode d'emploi des émotions :

- À quoi servent-elles?
- Comment fonctionnent-elles?

Vous allez vous rendre compte à quel point nous avons été mal informés dans ce domaine car les émotions sont au départ des réactions utiles, positives, sans danger, et indispensables à notre développement d'être humain. Elles sont un outil précieux pour mettre à jour et résoudre les problèmes de chacun.

## Le concept d'émotion authentique

Une émotion exprimée authentiquement s'appelle la **réaction**, c'est-à-dire une réponse émotionnelle spontanée à un événement précis qui vient de se produire ici et maintenant.

### Exemple

- Si je trébuche dans la rue, il est approprié de ressentir de la peur quelques secondes.
- Si je m'aperçois que mon fils aîné a utilisé ma brosse à dents pour cirer ses chaussures de sport, il est normal que je ressente de la colère.
- Si mes amis sont sur le point de me quitter après un bon week-end passé ensemble, je vais naturellement ressentir de la tristesse.
- Si je viens de réussir un examen, un concours, une bonne affaire, je vais éprouver spontanément de la joie, du plaisir.

Devant de telles situations, voilà ce que je devrais normalement ressentir. Voilà les sentiments que j'éprouverais comme autant de réactions

normales et appropriées à chaque situation par leur nature, leur intensité, leur durée.

Malheureusement, l'ignorance, le manque d'éducation en la matière, les fausses idées, la pression sociale, font que nous exprimons souvent nos sentiments (le « senti qui ment ») de manière trafiquée, abîmée, voire dangereuse pour nous-mêmes, comme pour les autres.

Ce n'est plus la réaction normale, saine, authentique, essence même de toute émotion, mais une attitude inadaptée, un mauvais usage de nos organes psychiques.

## **Les émotions sont multiples et variées**

Il existe des centaines de mots dans notre vocabulaire pour désigner la palette de nos émotions.

En animant fréquemment des stages sur ce thème, nous sommes chaque fois surpris de nous apercevoir que chaque stagiaire ne connaît en

moyenne au cours d'une semaine qu'une dizaine de ces émotions.

Cela met en évidence l'absence d'éducation claire en ce domaine, et non l'incapacité de chacun à éprouver tout le spectre des sentiments.

Nous pouvons ressentir : l'anxiété, la crainte, la confusion, la culpabilité, la panique, le malaise, l'angoisse, la colère, la contrariété, l'amertume, la fureur, la rancune, la frustration, la honte, le désespoir, le dégoût, l'affliction, la peine, la déception, l'accablement, la solitude, l'abandon, l'amour, l'affection, l'appréciation, la gratitude, la curiosité, l'enthousiasme, la passion, la détermination...

Évidemment cette liste est loin d'être exhaustive.

## **Les quatre grands chapitres des émotions**

Nous pouvons reclasser les différentes émotions en quatre grands chapitres.

### **1. La peur**

Cela va de la simple peur – car je viens de rater une marche – à l'état de panique – car je suis sous un bombardement –, en passant par une crainte, l'appréhension, la confusion ou l'angoisse.

### **2. La colère**

Cela va de la contrariété – car je viens de prendre un feu rouge – à la « sainte colère » – car l'on vient de porter atteinte à ma famille ou à mes biens –, en passant par l'énervement, l'hostilité, la rancune, la frustration ou la fureur.

### **3. La tristesse**

Cela va du « vague à l'âme » – car un bon dimanche se termine – à la tristesse profonde – car je viens de perdre un être cher –, en passant par l'ennui, le découragement, la nostalgie ou le désespoir...

### **4. La joie**

Cela va de la gaieté de se lever avec le soleil pour témoin, au grand bonheur d'épouser celui ou celle que j'aime, en passant par l'harmonie, la sympathie, l'optimisme, l'exubérance, l'enthousiasme...

## Chacune de ces quatre émotions de base a une fonction spécifique

Cette classification en quatre chapitres n'est pas neutre. Chaque émotion de base a une fonction, de la même manière que, sur le plan physiologique, nous avons des organes comme le cœur, les poumons, les reins... avec chacun une fonction spécifique.

- À quoi sert le cœur sinon à pomper le sang?
- À quoi servent les poumons sinon à brasser de l'air?

D'ailleurs, si nous avons du sang dans les poumons ou de l'air dans le sang, cela met en danger notre vie.

Nous pourrions ainsi passer en revue chacun de nos organes physiologiques: nous avons besoin de tous pour vivre, comme nous avons besoin de chacun en particulier dans sa fonction spécifique, sans mélange de genre.

Il en est de même pour les émotions que nous pouvons considérer comme des organes psychiques, avec chacune sa fonction spécifique.

Alors, avant de trouver les réponses dans les chapitres suivants, nous vous proposons de prendre un moment de réflexion pour vérifier selon vous :

- Quelle est la fonction de la peur ?
- Quelle est la fonction de la colère ?
- Quelle est la fonction de la tristesse ?
- Quelle est la fonction de la joie ?