

“La normalité émotionnelle, ce n'est pas un tracé plat”

■ Psychiatre et psychothérapeute, Stéphanie Hahusseau est spécialiste des émotions. Dans “Laisser vivre ses émotions”, elle montre que notre santé physique et mentale est indissociable de nos émotions et explique comment apprendre à les gérer au quotidien.

Stéphanie Hahusseau
Laisser vivre ses émotions
Sans culpabilité ni anxiété



Odile Jacob

“Laisser vivre ses émotions”, de Stéphanie Hahusseau. Éditions Odile Jacob. 2022. 208 pages. 18,90€.

Entretien Emmeline Van den Bosch

Laisser vivre ses émotions, qu'est-ce que ça signifie ?

Cela signifie d'abord cesser de nier qu'on est toutes et tous concernés par les émotions négatives. Certaines personnes s'estiment immunisées et les repoussent systématiquement, d'autres pensent qu'elles sont les seules à les subir. Laisser vivre ses émotions, c'est les accepter et apprendre à les reconnaître pour pouvoir en faire quelque chose et se sentir mieux ensuite.

Comment apprend-on à reconnaître ses émotions ?

Les émotions se manifestent de trois façons : des modifications physiologiques dans notre corps, des modifications dans nos pensées et une tendance à réagir. Quand les émotions sont présentes depuis plus longtemps, elles peuvent aussi se manifester par de la rumination, des pensées intrusives.

Pour les personnes qui refoulent leurs émotions depuis longtemps, il est d'autant plus compliqué de les accepter. Que recommandez-vous ?

Il est essentiel d'apprendre, de cultiver et de transmettre l'éducation aux émotions. Dans l'idéal, il faudrait commencer très jeune, le plus tôt possible. Apprendre aux enfants à reconnaître leurs émotions. Les études montrent que le simple fait de les nommer correctement peut déjà les apaiser en partie. Le contexte du vécu de l'émotion est aussi essentiel à prendre en compte. Où j'étais, ce que je faisais, ce qu'il s'est passé au moment où j'ai commencé à me sentir mal. Toutes ces observations peuvent être consignées au quotidien dans un carnet. On donne alors de la place à nos émotions, et le processus de régulation est enclenché.

Justement, comment fonctionne la régulation émotionnelle ?

À très court terme, ce n'est pas toujours agréable de mettre le doigt sur son émotion, mais à plus long terme, ça a un effet bien plus positif que de la refouler. Une émotion correctement ressentie, nommée et acceptée, c'est maximum 40 minutes d'inconfort. Donc, oui, il faut parfois prendre le temps de pleurer, mais ça soulage. Quand l'émotion est pleinement vécue, le système nerveux parasym-

pathique se déclenche : c'est le système qui régule toutes les fonctions corporelles de l'individu de façon automatique. Si on le laisse travailler correctement, il est bien plus efficace que n'importe quel antidépresseur !

En 2022, un Belge sur quatre a consommé des psychotropes, dont beaucoup d'antidépresseurs. Avec quelles conséquences sur la régulation émotionnelle ?

Le problème avec le recours aux antidépresseurs, c'est que ça pathologise les émotions, ça envoie le message “Vous ne savez pas réguler vos émotions vous-mêmes, le médicament va le faire pour vous”. Le patient devient complètement intolérant aux émotions, et ça engendre de la frustration quand il en ressent tout de même. Donc à l'émotion négative se rajoute une seconde émotion négative qui empire la situation. Le médicament aide à calmer l'émotion, mais il n'apprend pas comment le faire naturellement. On en devient dépendant.

Au-delà de l'individu, il y a aussi une certaine intolérance aux émotions dans notre société. D'où vient-elle, selon vous ?

Je ne suis pas sociologue, mais je pense que c'est un résidu de la période des guerres, où les personnes étaient surtout mobilisées pour des choses vitales, comme manger, avoir un toit, survivre. Ces manques, couplés à de profonds traumatismes, ont impacté la génération suivante, celle des Baby Boomers, qui a vu l'enfouissement des traumatismes et des émotions chez leurs parents, et a reproduit ce schéma. La génération d'après, celle des Millennials, en a souffert et a en réaction plutôt tenté de surprotéger ses enfants, créant une importante intolérance à la frustration chez eux.

“Vivre le moment présent”, “Décider d'être heureux” : les injonctions aux émotions positives sont nombreuses. En quoi est-ce un problème ?

En réalité, les injonctions aux émotions positives créent des émotions négatives. Si l'on ressent une émotion négative et que l'on reçoit l'injonc-

tion d'aller mieux, on ne va pas aller mieux, parce que ça ne fonctionne pas comme ça, ce n'est pas un choix. Mais en plus de continuer à ressentir cette émotion négative initiale, on va aussi culpabiliser de ne pas parvenir à aller mieux ! Résultat : on se retrouve avec deux fois plus d'inconfort physique et mental. Rien de pire, lorsqu'on est en colère, que d'entendre “Calme-toi” !

On observe des différences importantes dans la gestion des émotions entre hommes et femmes.

Dans l'histoire des émotions, on a longtemps considéré que les hommes étaient rationnels et les femmes,

émotionnelles. Pour être un homme, il fallait être fort, stoïque, ne pas pleurer. La seule émotion acceptable était la colère. Les autres émotions, comme la tristesse, la honte, la peur, étaient considérées comme des



Stéphanie Hahusseau
Psychiatre et psychothérapeute

émotions “faibles”, réservées aux femmes. Ce qu'il en reste aujourd'hui, c'est que les femmes communiquent beaucoup plus sur leurs émotions, tandis que les hommes les nient complètement. Bien sûr, c'est caricatural : certains hommes sont à l'écoute de leurs émotions, mais pas la majorité.

Par ailleurs, des travaux ont montré que les hommes se servaient souvent des femmes pour réguler leurs propres émotions : lorsqu'ils sont frustrés, ils peuvent avoir des comportements problématiques, comme se plaindre exagérément, exiger des relations sexuelles, voire être violents. Ce que les hommes estiment être un irrépressible besoin sexuel n'est rien d'autre qu'une mal-régulation émotionnelle, qu'ils vont chercher à calmer en activant le fameux système nerveux parasymphatique par la relation sexuelle. Mais on peut activer ce système autrement, en écoutant ses émotions par exemple.

Donc, ces différences émotionnelles entre hommes et femmes n'ont aucune origine biologique ?

Non, pas du tout. C'est entièrement acquis. En fonction de si vous naissez homme ou femme, on va vous apprendre à (ne pas) gérer vos émotions



© MY OCEAN PRODUCTION/SHUTTERSTOCK

“La normalité émotionnelle, ce n’est pas un tracé plat, c’est une variabilité régulière.”

de façon différenciée. On parle plus des émotions avec les petites filles, on valorise plus le passage à l’acte chez les petits garçons: “C’est un garçon, il est turbulent”. Mais en thérapie, je le vois bien: les hommes qui se mettent à travailler sur les émotions sont aussi rapides et doués que les femmes.

Vous avez une théorie intéressante sur la différence d’espérance de vie entre hommes et femmes...

Les hommes meurent en moyenne plus tôt. Pour moi, c’est notamment lié à leur tendance à négliger leurs émotions. Ils sont moins attentifs à ce qu’ils ressentent, prennent moins soin d’eux intérieurement. Résultat: il y a plus de refoulement des émotions, de passage à l’acte violent, de prise de substances, etc.

Vous dites “Avoir des hauts et des bas, ce n’est pas être bipolaire, c’est être normal”.

Dans la tête de beaucoup de gens, la normalité émotionnelle, c’est un tracé plat. Or, le tracé plat, en médecine, c’est signe que le patient est mort! C’est la même chose pour les

émotions. La normalité émotionnelle, c’est une variabilité régulière, même si elle n’est pas intense. On se fait bousculer en rue, on est contrarié: micro-émotion négative. Il fait beau: micro-émotion positive. Ces situations sont très fréquentes, et le tracé n’est jamais plat. L’individu qui m’inquiète vraiment, c’est celui qui ne ressent rien.

Donc qui n’exprime rien?

Ce sont deux choses différentes. Les gens se disent souvent que pour réguler, il faut exprimer. Pas forcément. Réguler l’émotion, c’est la ressentir, la nommer, l’accepter. C’est un processus personnel, qui peut ne se faire qu’à l’intérieur de soi. L’expression à autrui n’est pas forcément nécessaire.

Il existe des liens clairs entre mauvaise régulation des émotions et problème de santé.

Oui, on observe de la somatisation (symptômes physiques qui reflètent un problème psychologique), des maladies gastro-intestinales, comme l’ulcère, ou des maladies de peau, par

exemple. Au niveau psychologique, il y a plus d’isolement, des liens sociaux et affectifs plus problématiques, plus de consommation de substances. Dans ma pratique, je vois des dépressions, des troubles anxieux, des addictions, des obsessions, des troubles des conduites alimentaires, etc.

Quelle place devrait-on réserver aux émotions dans notre société?

Selon moi, il faudrait intégrer l’éducation aux émotions dans les écoles et dans les programmes de médecine et d’enseignement, voire même le prévoir pour les futurs parents. On devrait tous prendre le temps de l’intéroception (la perception des sensations corporelles et de l’état interne du corps) pour apprendre à reconnaître et réguler nos émotions. Beaucoup de personnes ont aussi des traumas non résolus enfouis en eux. Et il est urgent de changer les normes: valoriser les personnes qui écoutent leurs émotions. Expliquer que la vraie bravoure, ce n’est pas de ne jamais pleurer, mais de faire face à ce qu’on ressent.

“Les injonctions au bonheur créent l’effet inverse. Si l’on ressent une émotion négative et qu’on nous dit d’aller mieux, non seulement on ne va pas aller mieux, parce que ça ne fonctionne pas comme ça, ce n’est pas un choix. Mais en plus, on va culpabiliser de ne pas parvenir à aller mieux!”

Stéphanie Hahusseau