

Un remède à l'illettrisme émotionnel : la formation continue

Chantal Furrer Rey, FormAction, Sierre

L'auteure anime depuis plus de 15 ans des stages de formation continue sur l'engagement émotionnel et corporel dans l'intervention sociale. Cet article est une réflexion sur l'importance de développer nos aptitudes à contacter l'environnement, et notamment à percevoir, sentir, comprendre les émotions. Il est un plaidoyer à oser les accueillir, chez soi et chez l'autre, à prendre le risque de partager ce vécu émotionnel, comme élément vital et aidant dans la relation professionnelle et dans la co-construction du changement.

La fabrique de l'illettrisme émotionnel

Si les compétences émotionnelles sont développées durant les deux tout premiers niveaux scolaires (entre 4 et 6 ans), elles sont cruellement absentes des programmes de l'enseignement primaire et secondaire, qui privilégient non sans succès l'accumulation de formes de savoirs essentiellement intellectuels, utiles aux futurs travailleurs.euses et citoyens.ennes. « Maintenant, on passe aux choses sérieuses », annonçait une enseignante de 3P lors de la réunion des parents en début d'année : sous-entendu : jusqu'ici ce n'était pas de l'enseignement. On pourrait s'attendre à voir réapparaître la conscience et la compréhension des ressentis corporels et émotionnels, et l'exercice pratique des compétences relationnelles, dans la formation de base des métiers de l'humain (enseignement, travail social, soins infirmiers...), ce qui n'est que trop rarement le cas. Une exception importante et récente à saluer cependant : le nouveau programme d'études cadre de la filière Travail Social de la HES-SO (PEC20) inclut depuis 2021 un nouveau module de formation (F10) faisant la part belle à l'engagement émotionnel et corporel, grâce à des ateliers pratiques impliquant la conscience de soi et les savoir-être des étudiant.e.s.

En parallèle à l'entrée en force des valeurs et méthodes du New Public Management dans la gestion administrative et dans la direction de nos institutions sociales et de formation, les intervenant.e.s sociales voient leur métier tendre vers une vision de l'humain très clivée. La raison est au centre, les expressions émotionnelles et corporelles sont craintes, pour leurs potentiels débordements, chez les bénéficiaires comme chez les professionnel.les. Sur la base de méthodes issues essentiellement des courants cognitivo-comportementalistes, les intervenant.e.s sociales-sociaux ramènent, avec la plus grande bienveillance, les personnes en difficulté de la marge vers le centre. Pour ce faire il est nécessaire de « gérer », de ne pas se laisser dépasser, toucher, envahir, de ne pas se dévoiler non plus, d'assurer une distance « professionnelle » nécessaire à exercer l'aide demandée ou contrainte. Le cadre

précède alors la relation. Le contact se fait au premier abord sur une tonalité de méfiance implicite qui configure l'ensemble du champ relationnel.

Gérer, contrôler, classer.... l'émotion devient pathologique

Dans cette logique gestionnaire, loin d'être considérées comme une part vitale de l'expérience et de la connaissance humaines, les émotions sont vues comme des obstacles à l'intervention.

Que nous nous méfiions à ce point des émotions peut se comprendre si l'on considère le contexte dans lequel ces peurs naissent et sont encouragées. L'émotion est vécue comme une occurrence incontrôlable, inutile, ses débordements peuvent nous amener au pire : la tristesse conduirait au suicide, la colère à la violence ; la peur à des troubles anxieux ; ces émotions dites « négatives » pourraient, sans contention, mener à des formes de maladies psychiques.

Au fond, le diagnostic choisit sa cible.... ce n'est pas notre société qui a cessé de sentir, qui s'empêche de ressentir, qui est « hyposensible », mais toutes les personnes qui ressentent avec « trop » d'intensité leur environnement et ne contrôlent pas suffisamment leurs affects – qui sont diagnostiquées « hypersensibles ». L'hypersensibilité entre peu à peu au rang de pathologie, de « débordement », qui dérange et qu'il s'agit de médicaliser. C'est une source de souffrance pour les personnes très sensibles de vivre dans un environnement qui se distancie autant des ressentis, dans une société qui confond violence et colère, dépression et tristesse.

Vivre et partager nos émotions

Comment investir notre rôle d'accompagnant.e.s sociales et nous engager dans la relation avec tout ce qui fait de nous des personnes (nos savoirs, nos valeurs, notre imaginaire, nos émotions, ...), et comment accueillir les personnes dans ce qu'elles vivent, tout en les aidant à traverser les crises, les obstacles, et à devenir actrices de changement ?

Les principes de base de l'éducation populaire nous invitent à ramener la question de notre engagement au niveau collectif. Il s'agit de lutter contre ce que j'appellerais l'illettrisme émotionnel, répandu dans toutes les couches de notre société, puisque nous avons suivi des formes de scolarité identiquement pauvres en approches émotionnelles et que nous sommes très peu à fréquenter un milieu professionnel favorisant la communication émotionnelle. Comme nous savons peu de choses sur les émotions, ce sont les croyances qui régissent nos comportements. A quoi servent-elles ? comment émergent-elles ? comment les reconnaître ? les décrire ? quels mots mettre sur ces sensations ? qu'est-ce que je peux communiquer et comment ?

Un remède à l'illettrisme émotionnel : la formation continue

La formation continue professionnelle permet une prise de conscience collective et une co-construction de nouvelles postures grâce aux échanges de vécu et aux expérimentations.

Dans un ouvrage simple et salvateur, Isabelle Filliozat explicite la fonction positive des émotions. Il m'a aidé à comprendre et déconstruire les représentations sociales et culturelles que j'avais intégrées et assimilées. Mon parcours dans l'apprentissage de la Gestalt-thérapie m'a permis d'intégrer cette nouvelle compréhension des émotions dans les interactions, dans la communication à autrui. J'ai alors proposé diverses formations continues sur le développement de l'engagement émotionnel dans la relation d'accompagnement, en intégrant les courants humanistes qui soutiennent ma posture : éducation populaire, communication non-violente et gestalt-thérapie.

Une formation à l'engagement émotionnel commence par la déconstruction des croyances et représentations par rapport aux émotions. Il s'agit d'abord de comprendre comment naissent les émotions, de faire la différence entre le stimulus extérieur et le ressenti, de connaître la fonction positive des émotions, en quoi elles sont appréciables et utiles dans notre cheminement, de savoir les repérer et mettre des mots dessus, de pouvoir en faire nos alliées.

On peut ensuite travailler le lien systémique entre les émotions, les sensations corporelles, les pensées et représentations. Nos propres attitudes face aux émotions, le fait de les bannir ou de leur laisser cours par exemple, dépendent de nos filtres émotionnels, familiaux, sociaux, culturels. Ces représentations sociales sont souvent genrées, même si les jeunes générations de parents accueillent plus les émotions qu'auparavant et sont plus sensibles à l'équité entre garçons et filles. Il n'en reste pas moins que dans les formations continues données depuis plus de 15 ans, j'ai pu observer que les interdits émotionnels chez les garçons sont plutôt sur la peur et la tristesse, tandis que chez les filles, c'est la colère qui est la plus dévalorisée. Une émotion peut être « interdite », elle émergera sans qu'on n'y puisse rien au départ, et elle va « demander à sortir ». Et au moment où l'on s'en rend compte, il va y avoir rétention de cette énergie vécue comme dangereuse. L'énergie de l'émotion, le mouvement en devenir, va alors soit rester contenue dans le corps et ressortir sous des formes diverses et parasites, soit se déguiser en une autre émotion « permise ». Une personne qui se méfie de la colère, et devrait pourtant s'armer de sa colère pour revendiquer un droit bafoué, peut alors se décomposer au moment de l'entretien, et se retrouver envahie de tristesse. Au lieu d'obtenir le droit revendiqué, elle recevra une marque de compassion, dont elle n'a que faire.

Développer notre conscience émotionnelle

Ce type de mécanisme émotionnel est d'abord utile à décrypter chez soi, nous avons chacun.e notre « carte émotionnelle », avec nos interdits, nos émotions parasites, et nous pouvons redonner un nouveau sens à certaines de nos réactions, grâce à un travail de prise de conscience de nos ressentis corporels et émotionnels, qui sont intrinsèquement reliés. L'auto-empathie est un outil puissant permettant de travailler ces éléments, afin de pouvoir mieux se positionner, repérer ses propres besoins,

valeurs, mouvements, et être capables de nous positionner clairement dans nos relations. Dans un deuxième temps, nous appliquons cet accueil des processus émotionnels aux personnes que nous accompagnons. Une conscience de soi plus claire permet d'éviter interprétations et projections sur l'autre. Nous sommes alors capables de rester présent.e.s à nos propres valeurs, besoins, intérêts, tout en accueillant les émotions des personnes que nous accompagnons, sans être trop impacté.e.s. Il nous est alors possible d'accompagner ce qui émerge chez autrui, de l'accueillir, le contenir au besoin, et donner du sens à ce qui se vit.

Nous engager émotionnellement

L'engagement émotionnel est fait de cette conscience de soi et de l'autre, de cette présence à ce qui émerge dans la relation, il permet la relation. Il est en soi un repère dans l'action éducative. A mon sens il précède le cadre de toute intervention sociale.

Dans une société où il s'agit de contrôler la bonne (et économique) organisation des systèmes pour préserver le mythe de la croissance malgré l'évidence de ses aberrations, l'émotion a très mauvaise presse. C'est l'élément humain le plus antagoniste au contrôle. Contrairement à la pensée rationnelle et binaire qui régit nos organisations, l'émotion peut amener de nouvelles formes de contact : sensibilité, créativité, imagination, intuition, et aussi et surtout du mouvement : motivation, implication, participation. Si l'émotion n'est pas politiquement correcte, les intervenant.e.s sociales-sociaux se doivent de la réhabiliter, au niveau individuel et collectif.

Bibliographie

Isabelle Filliozat : « Que se passe-t-il en moi – mieux vivre ses émotions au quotidien » (Lattès, 2001).

Libois J., « L'activité corporelle et émotionnelle au cœur de la pratique en travail social » in Stroumza K. et Libois J. (dir.), *Analyse de l'activité en travail social. Actions professionnelles et situations de formation*, Genève, Éditions IES, 2007, pp. 23-57

Anna Tcherkassof, Nico H. Frijda « Les émotions : une conception relationnelle » In : *L'Année psychologique* 2014/3 (Vol. 114), pages 501 à 535