

# Les émotions parasites

d'après Isabelle Filliozat, “ Que se passe-t-il en moi ? mieux vivre ses émotions au quotidien ”  
Editions JC Lattès, 2001, pp 17-29 \*

La plupart des émotions que l'on ressent ont un sens, une utilité directe, elles nous permettent de réagir. Ces **émotions fonctionnelles** peuvent être l'expression d'un besoin personnel frustré (tristesse, colère) ou satisfait (joie), ou les signaux d'un danger réel (peur fondée). Elles sont donc nos alliées dans notre vie quotidienne et dans la résolution de conflits aussi bien internes qu'interpersonnels.

Cependant, nous ressentons parfois des émotions qui ne sont pas en lien avec notre présent, qui sont hors proportion, ou qui nous envahissent ou nous paralysent. Voici quelques-unes de ces **émotions “ parasites ”**, qu'il faut également prendre en compte et sur lesquelles il nous faut travailler afin d'améliorer notre relation à soi et aux autres.

## L'émotion de substitution

Émotion exprimée à la place d'une autre, et qui nous est particulièrement familière.

*Exemples :*

- *certains hommes sont sans cesse en colère, réprimant peur et tristesse (“ les petits garçons sont courageux, ils ne pleurent pas ”)*
- *certaines femmes sont déprimées parce qu'elles répriment la colère, signal d'un besoin frustré qu'elles ne peuvent reconnaître (“ une maman fait passer ses besoins après ” ; “ une fille en colère, c'est pas beau ”)*

Pour nous ouvrir à d'autres registres émotionnels, il est utile de décoder les “ messages parentaux ” reçus par rapport à la colère, la peur, la tristesse, la joie.

**Exemples personnels :**

---

\* NB : Dans son ouvrage, Isabelle Filliozat utilise les deux termes de “ sentiment ” et “ émotion ” parfois indifféremment (sentiment parasite, émotion élastique, etc...). Par souci de simplification, nous n'utiliserons dans cette synthèse que le terme d'émotion.

## La collection de timbres

On peut collectionner les émotions comme les timbres-primés de certains supermarchés. En épargnant l'expression des petites blessures, incompréhensions et frustrations, on thésaurise pour s'offrir une belle scène. Une collection peut se constituer sur une soirée... ou sur des semaines, des mois, des années.

*Exemple : Votre conjoint (ou colocataire) sort régulièrement des objets des tiroirs. 100 fois vous n'avez rien dit ; la 101<sup>e</sup>, vous hurlez : "mais quand donc te décideras-tu à ne pas tout laisser traîner derrière toi ?!"*

Le meilleur moyen de s'en libérer est de solder au fur et à mesure toutes ses frustrations, même les plus bénignes en apparence ! Ne pas "faire crédit" !

**Exemples personnels :**

## L'émotion "élastique"

Réaction disproportionnée due à une émotion de notre passé projetée sur le présent (réactivation du refoulé).

*Exemple : Peur excessive des piqûres.*

Pour s'en libérer il est nécessaire de "guérir" l'enfant, l'adolescent en nous.

**Exemples personnels :**

## L'émotion venue d'ailleurs

Certaines émotions que l'on ressent nous laissent perplexes. Elles n'ont pas de causes en nous, mais trouvent leurs racines ailleurs que dans notre expérience personnelle.

- **L'émotion " patate chaude "** nous vient des générations antérieures. Certains parents " passent " des scénarios inachevés, des modèles d'émotions à leurs enfants ou petits-enfants. Par tentative de faire mieux, nous nous engageons dans des processus de répétition de ce qu'ont vécu nos ancêtres. Pour se libérer des patates chaudes, il est utile de faire des recherches dans notre arbre généalogique.
- **L'émotion de contagion** ne nous appartient pas, mais nous la ressentons par un phénomène assez flou de contagion, parfois même à distance. La capacité de ressentir des émotions et de les exprimer (maturité émotionnelle), ainsi que l'affirmation de soi (conscience et expression de ses valeurs et besoins propres) sont de bons remparts à la contagion.

**Exemples personnels :**

## L'angoisse, la phobie...

Certaines peurs disproportionnées ne sont pas justifiées par la présence d'un danger réel, elles paralysent plutôt qu'elles ne permettent d'agir ou de réagir adéquatement. L'angoisse est une émotion parasite qui exprime un conflit interne entre plusieurs émotions (peur et colère par exemple). La phobie est le plus souvent un " élastique ". Derrière ces émotions il y a le plus souvent une blessure restée ouverte dans notre histoire personnelle ou familiale.

**Exemples personnels :**