

COLLOQUE ANNUEL DE LA SFTF

ROUFFACH – 2015

Dr François BALTA

Le Vendredi 25 septembre 2015 se tenait la journée annuelle de la Société Française de Thérapie Familiale. Le thème choisi, « les émotions », prolongeait les séminaires mensuels tenus en soirée à Paris.

Cette manifestation a eu lieu sous l'agréable soleil de Rouffach, dans le cadre fleuri de son hôpital psychiatrique. Accueil chaleureux, assistance nombreuse (180 inscrits, et il n'a pas été possible de répondre à toutes les demandes !), des pauses alsaciennes nourrissantes, et des exposés limités en nombre mais bénéficiant d'un temps suffisant ont fait de cette journée un moment de partage et de débat réellement agréable et intéressant. Une organisation parfaite due à son organisateur principal, le Dr Benoit DUTRAY, chef de service de l'intersecteur de pédopsychiatrie. Ce qu'il développe comme accompagnement des enfants autistes ou hyperactifs et de leurs familles mériterait davantage de diffusion. Il se passe des choses intéressantes en régions !

Avant de donner le résumé infidèle de ma participation, deux mots des autres interventions.

Une matinée consacrée aux pratiques

Pour démarrer la journée, la situation clinique d'une jeune fille en difficulté avec son père nous rappelait l'importance pour les enfants de comprendre que les parents sont aussi des personnes, avec leur histoire (leurs histoires !) ce qui peut certainement aider à ne plus attendre d'eux l'impossible, et ne pas rester piégés dans le ressentiment et la déception¹.

Un passionnant exposé des rituels de la justice, illustrés de vignettes vidéos, mettait ensuite en évidence leur fonction de contenant tant pour les jurés que pour les juges : confrontés à des faits parfois insupportables, le rituel judiciaire est là pour aider à l'impartialité des débats et à la possibilité d'une justice aussi sereine que possible, aussi éloignée que possible de la loi du talion et du lynchage passionnel.²

L'accompagnement d'adolescents aux parcours chaotiques est une véritable épreuve pour les soignants. C'est ce qu'a illustré la troisième présentation qui nous a été faite, explicitant les fortes émotions mobilisées par ces prises en charge parasitées en permanence par la violence, le rejet, le sabotage et la recherche interactionnelle de la confirmation d'une identité négative. Au défi de ne mettre personne à la porte de la structure d'accueil répondent des escalades de provocations... et ce ne sont pas les soignants qui gagnent toujours !³

Une après-midi plus théorique

En fin d'après-midi Jacques Miermont, Président de la SFTF, a souligné l'importance d'un soutien subtil, à petit pas, des rituels du quotidien dans l'accompagnement des familles confrontées à des pathologies psychotiques chroniques.⁴

La brièveté de ces notes ne rend justice ni de la richesse ni de l'intérêt de ces présentations. Peut-être le site de la SFTF, lorsqu'il fonctionnera pleinement, leur donnera la place qu'ils méritent.

Je me contenterai donc ici, de présenter plus complètement le contenu de ma contribution. Une contribution au titre un peu prétentieux, il faut bien le reconnaître, mais il correspond exactement à mon propos, inquiet de voir les émotions passées à la moulinette des techniques de bien-être qui fleurissent aujourd'hui, réalisant la prédiction méprisante de Nietzsche concernant ce qu'il appelait « les derniers hommes » : « *Chacun veut la même chose et tous sont égaux : qui a d'autres sentiments va de son plein gré dans la maison des fous.../... On a son petit plaisir pour le jour, et son petit plaisir pour la nuit, mais on respecte la santé. Nous avons inventé le bonheur, disent les derniers hommes...* ».⁵

De la domination des passions à la régulation émotionnelle - Système technicien et Ethique relationnelle -

Retour sur mon passé !

Mon mémoire de psychiatrie « L'émotion, sa place et son usage en psychiatrie » (1977) fut rédigé rapidement sous le coup d'une émotion, la déception qui avait accompagné la réception de ma thèse (trois ans d'enquête de terrain !) par un jury qui n'aimait guère apparemment le Dr Destouches. Une trace de cette thèse se trouvait en exergue du mémoire, avec cette phrase de Céline « *Vous savez, dans les Ecritures, il est écrit : « au commencement était le verbe ». Non ! Au commencement était l'émotion.* » Ce travail était, j'en conviens, une tentative plutôt superficielle de penser l'émotion, mais à partir de son contexte autoréférentiel, c'est-à-dire en tenant compte de la réponse du sujet (sur un modèle foucauldien⁶ à la question « comment la personne vit-elle son émotion ? » : acceptation ? Rejet ? Dénégation ? Ignorance ? Trouble ? Anomalie ? Substitution à une pensée ou à une autre émotion ?

Retour sur le passé !

Notre nomenclature des émotions n'a pas toujours été si évidente. Aujourd'hui on distingue sensations, émotions, et sentiments avec une graduation de complexité de plus en plus grande : les sensations étant les impressions faites sur les 5 (6 ? 7 ?) sens.

Le sixième étant l'équilibre, et le septième, oublié et souvent méprisé, le « bon sens » dont Henri BERGSON nous rappelle, excusez la citation un peu longue, que « *Le rôle de nos sens, en général, est moins de nous faire connaître les objets matériels que de nous en signaler l'utilité.../... Nos sens nous servent donc, avant tout, à nous orienter dans l'espace ; ils ne sont pas tournés vers la science, mais vers la vie.../... tandis que nos autres sens nous mettent en rapport avec des choses, le bon sens préside à nos relations avec les personnes.../... La vie de tous les jours demande à chacun de nous des solutions aussi nettes et des décisions aussi rapides. Toute action grave vient clore une longue série de raisons et de conditions, pour s'épanouir en conséquences qui font que, si elle dépendait de nous, à notre tour nous dépendons d'elle. Pourtant, elle n'admet d'ordinaire ni tâtonnement ni*

retard ; il faut prendre un parti, et, sans prévoir tous les détails, comprendre l'ensemble. L'autorité que nous invoquons alors, celle qui lève nos hésitations et tranche la difficulté, c'est le bon sens.../... Le bon sens exige une activité incessamment en éveil.../... il ne redoute rien tant que l'idée toute faite, fruit mûr de l'esprit peut-être, mais fruit détaché de l'arbre, bientôt desséché.../... il veut que nous tenions tout problème pour nouveau et lui fassions l'honneur d'un nouvel effort » etc. ⁷

Les émotions font/sont une première interprétation de ces sensations dans le présent, et les sentiments eux en signalent l'inscription dans une durée plus grande ; ils sont supposés plus constants, et représente le ressenti durable lié à un objet défini.

Résumons dans un tableau quelques unes de ces différenciations.

	Sensations	Emotions	Sentiments
Vécu corporel	Le corps « objectif » sous l'influence d'un stimulus	Le corps « subjectif »	Le corps engagé dans un projet
Du corps à la pensée	Localisé dans le corps précisément	Engage le corps entier dans l'instant	Plutôt dans la conscience vécue
temporalité	immédiate	le présent	La durée
complexité	Celle des sens (physiologie)	Intégration des diverses sensations (l'éducation)	Identité /attachement Vis-à-vis d'un objet (le sens existentiel)
Conscience	Centrée ou absente en fonction de l'intensité	Du résultat, non des causes	Liée à un projet relationnel

La représentation des passions, pour Descartes⁸ faisant table rase des philosophes du passé (« *je ne puis avoir aucune espérance d'approcher la vérité qu'en m'éloignant des chemins qu'ils ont suivis* » Art 1), c'est l'agitation des « *esprits animaux* » véhiculés par le sang qui, agissant sur la glande pinéale, point de jonction entre l'âme et le corps, perturbent cette dernière et donc les pensées. Ce qui est action du corps (= l'agent) devient passion pour l'âme (= patient). Tout ce qui est chaud et animé vient du corps, les pensées viennent de l'âme, mais cette dernière est troublée par les esprits animaux, produits du sang par la chaleur sur le modèle de la vapeur d'eau qui s'élève, produite par la chaleur sur un modèle « hydropneumatique » : les « esprits animaux » montent au cerveau par les nerfs qui sont supposés être des tubes, et qui en redescendent... (si on remplace « esprits animaux » par « influx nerveux » ça fonctionne de la même manière). D'où aussi, pour lui, l'importance des « vides » dans le cerveau (les ventricules) dans cette vision pneumatique.

Descartes identifie 6 passions primitives, qui ne correspondent pas à notre catalogue actuel : « *l'admiration, l'amour, la haine, le désir, la joie, la tristesse* ». L'admiration étant la racine centrale des cinq autres. « *Et toutes les autres sont composées de quelques-unes de*

ces six, ou bien en sont des espèces. » (Art 69). Mais ce qu'il appelle « *admiration* », nous l'appellerions aujourd'hui étonnement, curiosité, intérêt alors que lui définit l'étonnement avec un sens fort qui s'est perdu, comme « *un excès d'admiration qui ne peut jamais être que mauvais.* » (Art 73) Là, l'étonnement égale la stupeur.

Si Descartes sépare le corps et l'âme⁹ ce n'est peut-être qu'une prudence justifiée par le pouvoir de l'Eglise catholique de l'époque. Il a plutôt l'air de pencher (de penser) du côté matérialiste, comme le montre ce passage à propos de la mort : « *on s'est imaginé que c'était l'absence de l'âme qui faisait cesser ces mouvements et cette chaleur naturelle.../... au lieu qu'on devrait penser au contraire que l'âme ne s'absente lorsqu'on meurt qu'à cause que cette chaleur cesse, et que les organes qui servent à mouvoir le corps se corrompent.* » (Art 5). Pour un peu, il nous dirait que sans le cerveau, point de pensée !

Si j'ai ainsi consacré un peu de temps à Descartes, c'est juste pour souligner qu'il n'était peut-être pas tant que ça dans l'erreur, comme on le dit volontiers aujourd'hui, confondant son œuvre et ce qui en a été fait.

L'émotion serait-elle le propre de l'homme ?

Il y a quelques années, j'aurai donné sans hésiter une réponse positive à cette question. Il me semblait même que la suprématie de l'homme était cette boussole émotionnelle, cet aboutissement synthétique qui donne à sa vie un sens, une capacité à naviguer sur la diversité des situations et des moments vers ses buts, malgré les vents contraires, les courants imprévus et les tempêtes éventuelles.

Aujourd'hui, je doute de ma réponse. Déjà, l'idée que les dendrites de nos neurones fonctionnent en tout ou rien m'avait fait craindre que, la puissance des ordinateurs grandissant à une vitesse logarithmique, il arriverait un moment où des milliards de 1 et de 0 pourraient mimer la souplesse qualitative de nos ressentis. Même si, pour l'instant, le cerveau avec ses 10¹⁴ synapses reste largement en tête si je puis dire, sans compter qu'il y a d'autres synapses partout dans le corps (comme les 200 millions de neurones dans l'intestin qui participent à notre émotionnalité). Mais il semble que le jour se rapproche où des robots correctement programmés pourront et détecter les émotions sur des micro-signes corporels et mimer des réponses verbales et comportementales adaptées et attentionnées. Ça dépendra probablement des tailles mémoire et des programmes. En attendant ce jour où les machines s'humaniseront, il nous est proposé de participer au chemin inverse, celui de mécaniser les humains par la technicisation émotionnelle. Que se passera-t-il quand ces deux routes se croiseront ? Seuls les auteurs de science fiction le savent.

Les étapes de la technicisation des émotions

Je soulignerai de manière schématique ce à quoi nous sommes invités par une démarche réductionniste-technicienne et ce que nous pouvons y opposer en maintenant une vision plus systémique.

1^{ère} étape : en faire des objets (versus des processus)

A propos de la définition des émotions, je ne suis d'accord ni avec le petit Robert (« état affectif intense... nettement prononcé ») ni avec Damasio (« le caractère

relativement public des émotions.../... aspect complètement privé des sentiments »10). Je soulignerai par contre :

La définition quasi impossible de l'émotion, en elle-même. D'un point de vue systémique, on ne peut définir l'émotion comme si elle était un objet. Elle est une partie d'un processus (cf. point suivant). L'émotion est à la fois « dedans » et « dehors » par rapport à la personne. De plus, elle varie en permanence car elle est processus d'intégration en temps réel de toutes les influences ressenties (internes, externes, actuelles, passées et même futures).

Elle est nécessairement complexe puisque pour « avoir » une émotion il faut : un organisme doué de sensibilité, c'est-à-dire excitable (déjà l'amibe...) + un environnement « excitant » + une intégration-décryptage donc une mémoire + une capacité à apprendre + une culture + un langage. On « n'a » pas, on « est » l'émotion.

D'où la vanité de vouloir faire un répertoire des émotions, qui ne sera jamais que la richesse du vocabulaire qui tente de les circonvenir.

L'émotion est toujours plurielle, avec de multiples facettes, instable, synthétique, contradictoire...

L'émotion est sans cause identifiable, car multicausée, indéterministe car multidéterminée. Synthèse elle est, et donc elle rend son attribution à une origine toujours contestable, jamais démontrable réellement, « en vérité ».

Toujours à la fois « vraie », juste du point de vue de l'ému, et « partielle » (« fausse »), sociale... puisqu'elle s'inscrit comme « action » (pression) sur l'environnement et « réaction » (expression) d'un organisme complexe.

Fusionnante et individualisante à la fois : n'oublions pas que les premiers ressentis, les ressentis intra-utérins sont des ressentis fusionnels, présents sans cause, indubitables et sans origine. Il reste sans doute de l'émotion cette capacité à « fusionner » avec l'autre, souvenir de cette symbiose originelle et que l'on peut penser historiquement à la base de notre capacité d'empathie.

2^{ème} étape : les séparer et les quantifier (versus les contextualiser)

Fallait-il vraiment que les neurosciences nous mettent sous le nez les neurones-miroirs pour que nous puissions croire à l'empathie ? La science vient ainsi se mettre au service du système technicien, au-dessus même de l'expérience vécue.

Les classements des émotions, « universelles », de base (proche des sensations : peur, joie, colère, tristesse, et les souvent oubliées surprise et dégoût), et toutes les multiples déclinaisons, jusqu'aux émotions les plus sociales (honte, culpabilité, fierté) ne sont que l'étape préparatoire, par leur identification-séparation, à leur quantification par des échelles qui de subjectives en viendront rapidement à être considérées comme objectives avec les signes physiques mesurables qui les authentifieront.

La finalité avouée est la chasse aux émotions « négatives », pour construire un monde de bonheur permanent, le meilleur des mondes sans doute.

L'époque étant à l'évaluation quantitative, les émotions n'échappent pas à cette

mode. Test, mesures plus ou moins objectivantes, lectures à la lie to me, beaucoup d'intelligence est dépensée de par le monde pour numériser l'émotionnel et le faire rentrer dans les algorithmes. Mais...

Une émotion n'est jamais seule, elle se déplace en famille...

Sensations, émotions, sentiments... un gradient insensible du ressenti-réactivité physiologique à la pensée humanisée, en passant par la métaphore, la poésie, l'analogie, et toutes les figures de style qui lui donnent des visages. Toute émotion n'est que la facette d'un cristal : pas de tristesse sans colère, de joie ombrée de peine, de dégoût sans fascination...

Il n'y a pas d'émotions « négatives » : « Ainsi, la colère, l'angoisse, la jalousie, le manque de confiance, la peur... sont souvent considérées comme des émotions négatives » (site <http://coaching.comprendrechoisir.com>). Il n'y a pas d'émotions négatives, ni positives d'ailleurs... Il y a des émotions que l'on trouve agréables et d'autres désagréables, que l'on juge acceptables ou inacceptables, désirables ou indésirables. L'émotion n'est que ce qu'elle est, mais elle est complexe, nécessairement, car déjà modifiée, récursivement, par la société qui la façonne via l'éducation et par un calcul stratégique, conscient ou inconscient, qui vise à influencer son environnement (l'effrayer, l'attendrir, le séduire...).

Toute émotion est jugement. Nombreux sont ceux qui pensent que ressentir met à l'abri du jugement. Chacun sait qu'un thérapeute, ça ne juge pas. Freud devait savoir que tout ressenti est l'équivalent d'un jugement puisqu'il recommandait une bienveillance à visage de neutralité. Pour ma part, je recommanderai plutôt un enthousiasme indifférent, c'est-à-dire une participation aux peines et aux joies du chemin du traitement et une indifférence totale pour son résultat, qui, s'il est essentiel pour le patient, n'est qu'un guide et un repère pour l'aveugle qu'est le thérapeute perdu dans le monde étrange et étranger de son patient.

3^{ème} étape : « gérer » le capital émotionnel, le Q.E (versus les vivre)

La « gestion » des émotions est devenue une promesse à la fois de pouvoir et de bien-être : un synchréti(ni)sme du lâcher-prise oriental et de l'efficacité occidentale ! Comme si les émotions étaient un capital à gérer et non une dimension à vivre.

Comme l'amour, l'émotion échappe au contrôle volontaire, elle « n'a jamais connu de loi », alors « pour prendre garde à soi », il faut l'encadrer, en s'appuyant sur les deux autres pôles du fonctionnement humain : la cognition, et le comportement : soit la pensée logique, nous disent les philosophes grecs et les cognitivo-comportementaliste gagnés à la cause émotionnelle, soit par la « posture », comme le disent le moine zen et l'adepte de la méditation, ou par la respiration pour le prana-yoga et le relaxologue.

On voit donc se développer toute une ingénierie, qui, sous le visage souriant de la revalorisation des émotions, ne vise en fait qu'à développer du contrôle émotionnel, pour « produire » de « bonnes émotions » : estime de soi, fiertés en tous genres, indignations de bon aloi, auto-satisfaction, opportunités à saisir

joyeusement et bons sentiments... chassons gaiement de nos consciences la culpabilité, la honte, la crainte, la peur, la colère brutale, l'attachement symbiotique, le deuil interminable, l'envie, et le ressentiment...

Dans le « capital humain », les émotions deviennent des valeurs cotées. Certaines montent, d'autres descendent. Il est bon d'en afficher quelques unes et de ne surtout pas reconnaître que d'autres pourraient parfois nous habiter ne serait-ce qu'un instant. Et tous les maîtres en savoir-être y vont de bon cœur et dégoulinent de bons sentiments. Sus à l'agressivité ! Vive la gentillesse obligatoire, le sourire permanent, et l'acceptation douceureuse. Les protecteurs des loups sont prêts à tuer les bergers, et les amateurs de taureaux les amateurs de corridas (et les taureaux de combat avec). Le véganisme gagne la planète occidentale pendant que le reste du monde s'entretue généreusement aux portes plutôt fermées de ce paradis d'indignation et d'humanisme.

Ainsi en est-il de nombreuses approches qui fleurissent : l'EMDR, ou ses nombreux enfants non reconnus (mais « registred » tout autant), les mesures du QE, la logique émotionnelle®, l'Emotional Freedom Techniques®¹¹, ou la Formation ETaC®¹²) ou encore l'Institut Européen de l'Intelligence Émotionnelle (Gilles Corcos¹³) en référence aux travaux de Daniel Goleman¹⁴

L'intelligence émotionnelle est définie en 1990 par Salovey et Mayer comme « une forme d'intelligence qui suppose la capacité à contrôler ses sentiments et émotions et ceux des autres, à faire la distinction entre eux et à utiliser cette information pour orienter ses pensées et ses gestes »¹⁵ puis comme « l'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres » (Mayer & Salovey, 1997).¹⁶ Cette définition devrait retenir notre attention, en particulier ses derniers mots « réguler les émotions chez soi et chez les autres » et ses premiers « la capacité à contrôler ses sentiments et émotions ».

En effet, de mon point de vue, on n'a pas à « contrôler ses sentiments et émotions », pas plus que ceux des autres. On a à les accueillir. Ce qui est à contrôler, c'est ce que nous faisons à partir de leur (re)connaissance et sous leur influence. Faut-il déjà les reconnaître, et ne pas leur refiler la responsabilité de la décision d'action qui s'appuie sur elles.

4^{ème} étape : les dis-simuler et les simuler (versus l'authenticité éthique)

De nombreuses approches thérapeutiques préconisent l'abandon du « pourquoi, pour quoi ? » éthique, et le triomphe du « comment ? » technicien. Performance et efficacité sont les maîtres-mots à la mode.

Bonne nouvelle pour nos vieux jours, des robots se préparent à nous donner la dose de sollicitude que la société n'a plus les moyens de nous offrir avec de vrais soignants. On travaille d'arrache-pied à mettre au point des programmes de reconnaissance des émotions sur de micro-signaux non verbaux, et à apprendre à de sympathiques petits robots jamais à cours de patience, et nettement moins coûteux qu'une aide-soignante même immigrée et non déclarée, à donner sans se

lasser la date et l'heure du jour, ou des phrases amicales et bienfaitantes génératrices de confiance et de détente. Les robots pourront ainsi bientôt non seulement penser à notre place – les experts du big data s'y emploient avec ardeur – mais aussi ressentir pour nous et tout comme nous... apparemment. L'espèce humaine, dans ce spectacle généralisé de la simulation du vivant n'a plus de raison de procréer, ni même de subsister. Les humains, la plupart d'entre eux en tout cas, tous ceux qui n'auront pas accès à une réalisation augmentée d'eux-mêmes, risquent de devenir des obstacles au paradis techno-économique qui se prépare.

Et si ce ne sont les robots humanisés, il semble que ce XXI^{ème} siècle, qui devait être religieux et féminin, ne nous réserve pas de meilleures surprises : entre indéterminisme généralisé des constructionnistes sociaux radicaux et totalitarismes religieux, si les mises en scène sont différentes, nous ne sommes conviés dans les deux cas qu'à du spectacle : soit celui d'une équivalence généralisée des choix devenus tous possibles dans une égalité de façade et une indifférence de fond, soit celui d'une obligation forcenée d'une seule option imposée. Deux caractéristiques que l'on trouve dans le système capitaliste (l'argent, équivalent universel, et l'économie présentée comme choix/voie unique d'avenir pour la civilisation).

Le rôle des psy dans cette affaire : techniciens du bien-être, versus défenseurs de l'être en tant que place non définie (être, c'est devenir)

Le soin, physique et mental semble de plus en plus soumis à la quantification, à l'évaluation et au big data. L'efficacité quantifiée devient le cœur de la pratique (au lieu du feed-back relationnel co-instructif),

Le psy deviendra-t-il l'agent soumis de la régulation sociale ou un (ac)compagnon temporaire d'existence ? Si bien sûr, les psy aident leurs patients à s'insérer socialement - « aimer et travailler » disait Freud à propos de la guérison – ils doivent défendre l'idée d'une vie normale, c'est-à-dire pleine de contradictions, pas celle d'une vie normée, c'est-à-dire conforme à des moyennes.

Notre tâche est-elle donc davantage de se préoccuper de nuancer, élargir, diversifier, accueillir, ressentir avec... qu'avoir le souci d'être efficace, toujours plus efficace, une efficacité mesurée par la disparition de toute émotion jugée « négative », c'est-à-dire ne collant pas avec l'image de l'homme heureux, du béat permanent, émotionnellement lisse et physiquement sans rides, éternellement jeune et naïf... comme si la vie se devait de n'être qu'une longue, interminable, infinie partie de plaisir permanent.

La mort de notre ami Marc Habib¹⁷ est là pour nous rappeler qu'il n'en est rien.

En guise de conclusion, je souhaite partager avec vous cette pensée de Vladimir JANKELEVITCH

« Mais si la réalité profonde – je veux dire celle que nous contemplons au fond de nous-mêmes par l'expérience intérieure – nous apparaît effectivement contradictoire, tourmentée, inquiète, de quel droit l'intelligence, qui ne cherche que

le rendement maximum, la simplifierait-elle ? »

Une vie en toutes lettres. (Lettres à Louis Beauduc, 1923-1980)

Liana Levi, Paris, 1995

Lettre du 20 août 1924 - p 99/100 -

¹ Intervention de Me Daliah GOLDMAN-LEVY

² Exposé de Me Claudine CANY, directrice du CECREF (protection de l'enfance) à Troyes et à Rouen

³ Exposé du Dr Karine BAUDELAIRE et de M. Stéphane Jung, espace Cortot, Association Jean COTXET, Paris

⁴ Voir à ce sujet en particulier les ouvrages du Dr J. MIERMONT *Psychose et Thérapie familiale*. ESF, 1997 et *Ecologie des liens* L'Harmattan, 2012 pour la 3^e édition.

⁵ F. NIETZSCHE *Ainsi parlait Zarathoustra*. Prologue, p 22. Editions « Ebooks libres et gratuits ».

⁶ Inspiré par l'analyse de MICHEL FOUCAULT (Dtion de). Ouvrage collectif. *Moi, Pierre Rivière, ayant égorgé ma mère, ma sœur et mon frère... Un cas de parricide au XIXe siècle*. Première parution en 1973. Collection Folio histoire (n° 57), Gallimard (1994)

⁷ H. Bergson. *La politesse*. Rivages poche, 2014 (1989) p59/60

⁸ DESCARTES René. *Les passions de l'âme*. 1^{ère} édition 1649. Collection Mille et une nuits n°97, 1996

⁹ Galilée vient d'être obligé d'abjurer ses affirmations coperniciennes en 1633... ce qui a fait que Descartes a renoncé à la publication d'un traité des sciences qu'il avait rédigé. Il avait donc tout intérêt à séparer le domaine profane (le corps) de la religion (l'âme)

¹⁰ Damasio A.R. *Le sentiment même de soi. Corps, émotions, conscience*. Odile Jacob, Paris, 2002

¹¹ « *Peur, culpabilité, honte, des émotions néfastes...* » l'EFT « mixte de médecine traditionnelle chinoise et de stratégies cognitives » (Maria Anell et Noëlle Cassan, présentation internet du congrès virtuel EFT de mai 2015) et d'EMDR et d'ancrage de ressources...

¹² l'Evaluating Truthfulness and Credibility qui propose de « *Reconnaître ses émotions et celles des autres pour adopter des stratégies appropriées et construire des relations productives*. » (Dr Paul Ekman, inspirateur de la série télévisée *Lie to me*)

¹³ Corcos, Gilles. (2010) *Développez vos compétences émotionnelles*. Paris. Eyrolles.

¹⁴ Goleman, Daniel. (1997). *L'Intelligence émotionnelle: Comment transformer ses émotions en intelligence*. Paris: R. Laffont

¹⁵ Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211

¹⁶ ce qui est souligné, l'est par moi

¹⁷ Médecin-Psychiatre, Directeur de l'Elan Retrouvé, co-fondateur de Générations, revue de Thérapie Familiale et membre actif et influent de la SFTF, décédé le 14 avril dernier