

Serge TISSERON  
**VÉRITÉS ET MENSONGES DE NOS ÉMOTIONS**  
Albin MICHEL, Paris, 2005

C'est toujours un plaisir de lire Serge Tisseron. À la clarté du propos s'ajoute des idées souvent originales, toujours illustrées par la clinique, et utiles pour penser la complexité des situations. Comme je lis dans le désordre, et non en respectant la chronologie des parutions, je découvre seulement maintenant cet ouvrage sur un sujet qui m'est pourtant cher depuis longtemps, les émotions<sup>1</sup>. Les émotions sont comme les langues d'Ésope, la pire et la meilleure des choses selon l'usage que l'on en fait.

Serge Tisseron insiste principalement sur deux aspects des émotions.

D'une part, nous ressentons des émotions qui ne nous appartiennent pas. Elles ne sont donc pas la marque intime de notre personnalité. Sont-elles mensongères pour autant ? Peut-être pas, mais elles disent une vérité qui ne nous appartient pas et dont nous n'avons pas la clé. Pour démontrer cela, il s'appuie sur la vision psychanalytique du développement de l'enfant, envahi par les émotions de ses proches, des « *émotions de proximité* » comme il les appelle, ou contraint à ressentir des « *émotions prescrites* » par ce même environnement. Il n'y fait pas allusion, mais cela est mis aussi en évidence, dans le modèle des États du moi de l'Analyse Transactionnelle qui inscrit dans le Parent les émotions des adultes qui entourent l'enfant, émotions qui sont en quelque sorte incorporées dans la structure même de l'enfant en construction. Nous avons ainsi en nous des ressentis qui ne sont pas à nous ! Et il y a, dans ce Parent, les émotions des grands-parents, etc. Tisseron nous invite à faire la différence entre l'intergénérationnel, proche, qui donne naissance à des « *revenants* » bien identifiables, et le transgénérationnel, qui remonte à beaucoup plus loin, qui génère, lui, des « *fantômes* » anonymes.

Comment ne pas être victimes de ces émotions initialement étrangères et pourtant si familières, pour ne pas dire familiales ? Cela rejoint la question du secret : ce qui n'est pas dit n'est pas pour autant non ressenti, et pose question à travers des actes apparemment incompréhensibles. « *Les interactions émotionnelles ne sont pas seulement le socle sur lequel se construisent les expériences et les attentes partagées. Elles sont aussi le lieu de tous les malentendus.* » (p 10)

L'autre aspect sur lequel Serge Tisseron attire notre attention, c'est la vision moralisante que véhicule l'extension du concept à la mode de résilience. Il fait, à juste titre, la différence entre une *résilience-processus* qui relève d'un ensemble complexe d'éléments tant personnels que contextuels, et la *résilience-qualité* qui devient une compétence personnelle lestée d'une valeur morale ! Si les événements vous laissent traumatisés, c'est que vous n'avez pas cette qualité ou que vous ne l'avez pas développée. La charge, pour polie qu'elle soit, n'en est pas moins rude : « *En fait, dans le système de la résilience, seuls les concepts « constructifs » sont retenus... et du même coup dénaturés parce qu'ils ne sont pas placés dans une opposition dynamique à leur contraire. Autrement dit, tout en prétendant utiliser la psychanalyse, le concept de résilience la vide systématiquement de son sens.* » affirme-t-il (p 176). Cette prise en compte de l'ambivalence fondamentale chez l'humain est alors ignorée. L'approche systémique (coopérative) la considère comme une base indispensable à toute compréhension des processus relationnels. Ne pas en tenir compte, c'est « *ignorer l'essentiel de la leçon freudienne, à savoir que l'être humain ne travaille pas seulement à se construire, mais aussi à s'aliéner.* » (pp 175-176)

Il remet aussi en cause, ce qui n'est pas fait pour me déplaire, le debriefing immédiat qui a été si souvent recommandé : « *Donner la possibilité à chacun de parler des catastrophes qu'il a traversées est la meilleure des choses, obliger quiconque à la faire est la pire. Et la bienveillance des intentions n'y change rien !* » (p 193) La douleur et la honte, ne s'abordent pas si légèrement, et cela nécessite une relation de confiance qui prend son temps pour se construire, parfois des années...

---

<sup>1</sup> N'ai-je pas consacré mon mémoire de CES de psychiatrie, un travail bien incomplet, sur « la place et l'usage des émotions en psychiatrie » en... 1977