

Nos émotions, nos besoins, et nos peurs

Dominique Ringot

DANS **TIERS 2022/2 N° 33**, PAGES 59 À 69

ÉDITIONS **ASSOCIATION POUR LA MÉDIATION FAMILIALE**

ISSN 2112-6984

Date de mise en ligne : 25/01/2023

Article disponible en ligne à l'adresse

<https://shs.cairn.info/revue-tiers-2022-2-page-59?lang=fr>



Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.



Distribution électronique Cairn.info pour Association Pour la Médiation Familiale.

Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur [cairn.info/copyright](https://shs.cairn.info/copyright).

Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

II - LES COMPRENDRE, LES ANALYSER

Nos émotions, nos besoins, et nos peurs

Dominique RINGOT

La sagesse des émotions

Félix SAYD

Vie privée et vie professionnelle face aux émotions

Jacques SALIBA

Le droit et les émotions

Quelle relation ?

Cécile DANGLES

Nos émotions, nos besoins, et nos peurs

Dominique RINGOT¹

L'auteur nous invite ici à embarquer pour un voyage au pays des émotions. De leurs manifestations physiologiques et ce qu'elles nous communiquent, nous accédons au fil du propos à la relation entre nos émotions et nos besoins. De manière vivifiante et précise nous cheminons vers une meilleure compréhension de nos besoins, et des peurs fondamentales auxquels ils sont attachés, ainsi que les comportements que nous mettons en œuvre pour les satisfaire ou en supporter la frustration.

Sur une route départementale.

Vous conduisez tranquillement votre voiture sur une route départementale. Il fait beau. Le moteur ronronne doucement. Vous écoutez tranquillement vos pensées, ou la radio, ou les deux.

Pendant ce temps, vos cinq sens envoient des informations à votre cerveau, ou plus précisément à une de ses instances parmi des dizaines d'autres.

Son rôle à elle, c'est d'assurer votre sécurité quand vous conduisez votre voiture.

Pour vous expliquer comment elle s'y prend, je la laisse se présenter elle-même :

Hier midi, elle a déjeuné à la cantine avec ses collègues-instances, qui sont comme elle employées de votre cerveau (C'est-à-dire employées de vous, car vous êtes la Direction de

¹ Formateur et accompagnateur d'équipes

vosre cerveau). Il y avait là ses bons copains et ses bonnes copines de son service, et aussi quelques instances-collègues qu'elle ne connaissait pas plus que ça. Elles s'étaient déjà croisées vite fait à la machine à café, sympa, mais sans plus. La conversation est venue sur le travail. Une instance lui a demandé :

- « *Et toi, tu fais quoi dans la boîte ?* »

- « *Ben, comme toi, je travaille pour la Direction. Le service des cinq sens lui envoie des milliers d'informations quand elle conduit sa voiture, mais elle ne peut pas toutes les traiter. Pour autant, elle en a hyper-besoin, parce qu'elles peuvent concerner sa sécurité au volant. Alors mon boulot, c'est de filtrer ces infos et de les analyser. Je dois distinguer l'**anodin** de l'**important**. Le curseur, c'est la sécurité de ma Direction quand elle conduit sa voiture. Je dois lui **signaler** ce qui pourrait **être important pour elle**.* »

- « *Ah bon ? Et tu dois aussi prendre des décisions ?* »

- « *Ah non ! Moi je lui signale, c'est tout ! Elle reçoit aussi les infos des autres services concernés par la conduite automobile, et je peux te dire qu'on est nombreux ! Il y a le staff cognitif, le staff motricité, plus tous les services de la mémoire, et plein d'autres ... Mais pour la prise de décisions, c'est elle qui voit. Chacun son job !* »

Et c'est ainsi que, tout en conduisant, vous recevez un grand nombre d'informations sans en avoir conscience :

- Les images des pointillés blancs sur le bitume, celles d'un fossé, de maisons, d'arbres.
- Le son de la voiture qui vous a dépassé, et celui du vent sur la carrosserie.
- La sensation de confort dans votre dos, vos jambes et vos bras.
- L'odeur du foin coupé.

L'instance, elle, travaille. Elle analyse tout. Elle considère qu'au regard du curseur de sécurité, il n'y a là rien d'important à vous signaler. Elle chuchote de temps en temps : « R.A.S », et vous l'entendez.

Mais voilà que votre attention est attirée par un objet particulier, que vous apercevez à environ 150 mètres sur le bas-côté droit de la route. C'est un panneau de signalisation. De loin, vous n'identifiez à cet instant que sa forme et sa couleur : Un triangle blanc, bordé de rouge.

|| Pourquoi portez-vous attention à ce panneau ?...

C'est que l'instance a fait son travail.

- « *Tiens-tiens !* », s'est-elle dit. « *Cet objet-là ... ce n'est ni un fossé, ni le son du vent. C'est un panneau de signalisation. Je ne sais pas encore ce qu'il va signaler, mais sa forme à elle seule me prévient de son importance. Il annonce à coup sûr une **modification significative** dans l'environnement, et cela pourrait concerner la sécurité de ma Direction quand elle conduit. Fichtre ! Je l'informe immédiatement de la nécessité de prendre en compte cette information ! Pour être sûr qu'elle percute, je lui dis, un peu plus fort 'Fais attention', en espérant qu'elle m'écouterà* ».

Revenons à vous, en train de conduire votre voiture. Alerté.e par le signal, vous cherchez maintenant consciemment à connaître l'information dont vous avez besoin. À 150 mètres, vous n'avez pu voir que la forme du panneau. À 100 mètres, vous voyez maintenant le dessin dans le panneau.

C'est selon le cas, un dos d'âne, ou bien deux enfants, ou un virage à droite, ou encore un chevreuil (ou un éléphant si vous circulez au Sri Lanka).

Ça y est, vous avez l'information. Le panneau triangle et rouge ne vous interdit rien. Pour vous interdire un comportement, il devrait être rond et rouge. Il vous interdirait alors un comportement d'automobiliste : interdit de rouler à plus de telle vitesse, ou de doubler, ou de stationner, etc.

Il ne vous oblige à rien non plus. Sinon, il serait être rond et bleu. Il vous obligerait alors à adopter un comportement d'automobiliste, comme prendre telle direction, ou mettre des chaînes à neige sur les roues de votre voiture, etc.

Obligation ou interdiction, c'est la même chose : vous n'auriez pas le droit de choisir vous-même votre comportement. Mais ce panneau vous signale juste une information. C'est à vous maintenant de choisir ce que vous allez en faire. En soi, un dos d'âne n'est pas dangereux : si vous le franchissez à pied, zéro danger. Idem pour les enfants, le virage, le chevreuil et l'éléphant : ils ne sont pas intrinsèquement dangereux non plus. Ce qui est potentiellement dangereux, c'est la vitesse à laquelle votre voiture, et donc vous, allez arriver sur ces modifications significatives de votre environnement. Nous faisons tous à peu près la même chose : nous activons une vigilance particulière et nous ralentissons, ou nous tenons prêts à ralentir. Nous choisissons donc le comportement le plus adapté à la satisfaction de notre besoin de sécurité en tant qu'automobiliste.

Nos émotions

Il se passe la même chose avec *nos émotions*.

Tout comme notre instance de sécurité au volant veille à notre sécurité en tant qu'automobiliste, notre *cerveau émotionnel* veille à notre *bien-être* en tant que *personne*. Tout comme elle, il analyse, il évalue et il nous signale des informations... qui concernent notre bien-être.

Nous verrons tout-à-l'heure comment et avec quel curseur il l'évalue. Voyons d'abord la forme de ce signal.

L'émotion est un *signal physiologique* : elle passe par notre corps, elle y déclenche des manifestations corporelles pour que nous les *ressentions*. Nous ne pouvons ni activer, ni stopper volontairement nos émotions. Et il nous est parfois difficile, voire impossible d'en stopper les manifestations dans notre corps.

Observons-en quelques-unes, et bien sûr cette liste est loin d'être exhaustive, vous pouvez la compléter !

- La surprise : on sursaute, nos yeux s'écarquillent. Notre corps cesse instantanément de faire ce qu'il était en train de faire.

- Elle ne nous est ni agréable, ni désagréable.
- La colère : tensions et crispations de nos muscles, de notre visage, de nos mâchoires. Les yeux se froncent, le rythme du cœur s'accélère, on hausse le ton. Elle nous est désagréable.
 - La joie : tout le corps vers le haut : le sourire, les yeux, l'intonation de notre voix. C'est l'émotion qui nous est la plus agréable. On sautille, on peut même sauter.
 - La tristesse : le corps vers le bas : les yeux, les larmes, les épaules, la démarche, la voix. Elle nous est désagréable.
 - La peur : une tension dans le corps, l'estomac noué, des tremblements. Désagréable.
 - La honte : notre corps se ratatine, on rougit. Désagréable.
 - Le dégoût : on recule, on s'éloigne, on se bouche le nez. Désagréable.
 - La compassion : notre corps a tendance à se rapprocher vers l'autre, à se pencher vers lui, à le toucher.

Étrangement, la plupart d'entre nous ne peuvent dire précisément si son ressenti nous est agréable ou désagréable.

Ça y est, nous avons ressenti le signal ! Tout comme le panneau rouge et blanc, l'émotion ne nous interdit rien, ne nous oblige à rien. Pourtant, il peut nous arriver de la vivre comme :

- une obligation : « *J'étais si en colère que je n'ai pas pu m'empêcher de hurler, mais je ne voulais pas.* »
- une interdiction : « *J'avais trop honte pour lui dire ce que je ressentais.* »

Or, la colère et la honte nous signalent juste une information. Pourtant, sans nous obliger, elles nous invitent, chacune, à faire quelque chose qui nous sera utile :

- La colère nous fait agir pour refuser, exiger, revendiquer, dire stop !
- La joie nous donne envie de partager.
- La tristesse nous signale une perte et nous aide à l'accepter.
- La peur nous prévient d'un danger, ce qui nous aide à nous en protéger.
- La honte nous invite à nous remettre en question.
- Le dégoût nous protège de quelque chose qui peut être nocif pour nous. Un aliment, ou parfois une attitude, des propos.

- La compassion nous permet d'aider l'autre, et nous parle aussi de nous-même, de ce qui nous touche.

Mais *quelle est l'information significative* pour notre bien-être que notre émotion veut absolument que nous recevions ? ...

Le lien entre nos émotions et nos besoins

Notre bien-être dépend de la satisfaction de nos *besoins fondamentaux*.

Nos besoins fondamentaux sont :

- l'amour,
- la reconnaissance,
- la sécurité,
- l'autonomie,
- le sens,
- la réalisation.

Chaque jour, nous agissons, nous entretenons et nous vivons des *interactions* : des interactions avec notre environnement, des interactions *relationnelles* avec nos semblables, et aussi des interactions avec nous-même, entre différentes parties de nous-même. Concrètement, nous agissons ces interactions en adoptant des milliers de comportements.

Dire, ou ne pas dire, choisir tel mot ou un autre, faire ou ne pas faire, ou bien faire comme ci plutôt que comme ça, décider, refuser, choisir une profession, puis en changer, acheter ou vendre un objet ou un bien rester, bouger, partir, construire, transformer, construire, inviter, préparer... etc, etc, etc !

Nous agissons ces comportements parce qu'ils sont les moyens que nous utilisons pour satisfaire *nos besoins fondamentaux*, pour la bonne marche de notre vie dans ses différentes dimensions : personnelle, relationnelle, sociale, conjugale, parentale, professionnelle, etc.

Notre cerveau émotionnel observe et analyse attentivement les niveaux de *satisfaction* et de *frustration* de chacun de ces besoins, dans chacune de nos expériences de vie.

Il est attentif à repérer les élévations et les baisses *significatives* de ces niveaux de satisfaction et de frustration. Ces niveaux sont propres et singuliers à chacun d'entre nous. Nous avons aussi chacun nos propres seuils de tolérance à la frustration de nos besoins fondamentaux.

Notre *cerveau émotionnel* connaît ces niveaux et ces seuils. Quand il en repère une modification significative, il déclenche le signal, que nous ressentons sous la forme d'une émotion.

Quand l'émotion nous est agréable, elle signale la bonne ou la très grande satisfaction d'un ou de plusieurs de nos besoins. Si elle nous est désagréable, elle en signale la bonne ou la très grande frustration.

À nous alors de prendre en compte cette information, et de trouver un moyen (un comportement) de satisfaire autrement ce ou ces besoins frustrés.

Nos *comportements de satisfaction* doivent nous être autorisés par le cadre (la loi, les règles), et aussi dans la relation avec les autres. Sinon ... nous ne pouvons pas les utiliser !

Prenons deux exemples de comportements de satisfaction :

Ce matin, en partant de chez vous, vous avez fermé la porte à clé. Ce comportement vous est autorisé par la loi, et il vous l'est aussi dans la relation : Votre conjoint vous l'autorise bien évidemment. Vous avez ainsi satisfait, par ce comportement de satisfaction, votre besoin de sécurité.

Mais si ce soir, une fois rentré, vous fermez encore une fois la porte à double tour, et qu'en plus vous fermez le gros verrou, votre conjoint va encore pester contre vous :

- « *Mais arrête de fermer à double tour et de mettre le verrou ! Je t'ai déjà dit que ça ne sert à rien, on perd du temps, t'es parano ou quoi ?* »

Il semble que ce comportement de satisfaction de votre besoin de sécurité ne vous soit pas autorisé dans la relation...

Puis vous avez pris la voiture, direction votre bureau. Mais c'est l'heure de pointe, il y a un bouchon sur le périphérique. Vous soupirez en voyant l'heure... Vous risquez d'arriver en

retard, or vous devez animer une réunion importante, avec un ordre du jour très chargé. Vous avez bien insisté auprès de vos collègues : « *On démarrera à 9h pile !* »

Votre besoin de reconnaissance est frustré, il commence à s'agiter... et vous ressentez un petit signal émotionnel désagréable. Cette petite émotion, un tout petit degré de la peur, vous chuchote : « *Ah ! Tu vas avoir l'air fin si tu arrives avec 20 minutes de retard !* »

|| Que faire ?

Vous décidez de passer par la ville, et vous avez raison : la circulation est fluide, vous allez arriver à l'heure ! Votre besoin de reconnaissance cesse de s'agiter, il vous est même reconnaissant de ce comportement de satisfaction. Le signal émotionnel s'estompe.

Chaque émotion nous parle ainsi de nos besoins. Le problème, c'est que contrairement au tableau de bord de votre voiture, les signaux ne sont pas immédiatement décodables : le voyant d'essence s'allume, c'est que votre voiture a besoin d'essence. Le voyant d'huile, c'est pour l'huile.

Pour nos émotions, c'est différent : chaque émotion peut concerner indifféremment tel ou tel besoin.

Aujourd'hui, ma colère vient de la frustration de mon besoin de *reconnaissance* (Untel m'a manqué de respect). Ma prochaine colère, ce sera peut-être du côté de mon besoin de *sécurité* (La réforme du gouvernement va me supprimer un droit), ou de mon besoin d'autonomie (Mon nouveau directeur m'a dit que je n'ai plus le droit de prendre des initiatives, je dois avoir son autorisation pour le moindre truc !)

Nos besoins fondamentaux et nos comportements de satisfaction

→ **Le besoin d'amour** est satisfait quand vous pouvez *donner et recevoir* de l'amitié, de l'amour. Nous utilisons des comportements

pour le satisfaire. Nous pouvons passer par des mots, un geste, un cadeau, un sms, par notre corps aussi.

- **Le besoin de reconnaissance** est satisfait par les comportements qui nous permettent de nous sentir considéré, reconnu, pris en compte par autrui : Nous soignons notre apparence, nous cherchons à ce que notre avis soit écouté, etc...
- **Le besoin de sécurité.** Il est concerné par la sécurité de votre corps, de votre santé, de vos biens, de votre territoire, et aussi de votre intégrité en tant que personne. On ferme sa porte à clé, on cherche un boulot mieux payé, on ralentit parce qu'il y a du brouillard, etc...
- **Le besoin d'autonomie.** Il sera satisfait à chaque fois que vous pourrez décider *vous-même*.
- **Le besoin de sens** est celui de comprendre pourquoi, de comprendre le sens de nos expériences. Savoir d'où je viens et où je vais. Je cherche des repères, je me fixe des valeurs...
- **Le besoin de réalisation** est celui que chacun de nous a d'être ou de devenir la personne que nous voulons être. Suis-je l'enfant, l'adulte, le père, la femme, le professionnel que je rêve d'être ? Nous cherchons à le satisfaire par notre créativité.

Nos peurs fondamentales et nos comportements de défense

Il peut malheureusement nous arriver de vivre une frustration complète d'un de nos besoins fondamentaux, ou une frustration suffisamment grande pour devenir insupportable. Nous ne trouvons pas ou plus de comportement de satisfaction qui puisse le satisfaire...

Que cette frustration soit installée depuis trop longtemps, ou qu'elle soit soudaine, si elle est trop douloureuse, nous pouvons commencer à ressentir une *peur fondamentale*.

La peur fondamentale est la peur de toujours vivre cette frustration. Elle est l'exact contraire du besoin satisfait :

- Au besoin d'amour correspond *la peur de l'abandon*, de ne pas pouvoir donner ni recevoir.
- Au besoin de reconnaissance, *la peur du rejet*, d'être invisible, pas pris en compte.
- Au besoin de sécurité, *la peur d'être en grand danger*, agressé, envahi.
- Au besoin d'autonomie, *la peur d'être sur-contrôlé*, que je ne puisse pas faire mes choix.
- Au besoin de sens ; la peur *d'être perdu*, sans repère.
- Au besoin de réalisation de soi, *la peur de l'aliénation*, de devenir quelqu'un d'autre que mon vrai moi.

Ces peurs fondamentales sont la plupart du temps inconscientes, et insupportables émotionnellement.

Il peut alors nous arriver d'adopter des *comportements de défense*, qui sont uniquement des tentatives pour *réduire* la peur fondamentale. Ils ne satisfont aucunement le besoin frustré. Ils sont tous en commun d'être interdits, par le cadre ou dans la relation.

- Pour réduire la peur de l'abandon, les comportements de défense peuvent être le repli sur soi, ou la manifestation de la jalousie, etc.
- Pour réduire la peur de la reconnaissance, une personne va dévaloriser les autres, une autre va déployer son énergie à attirer l'attention sur elle...
- La peur fondamentale d'être en insécurité peut expliquer certains comportements violents :

Pendant que j'agresse, je réduis ma peur d'être agressé.
Mon nouveau directeur contrôle mes moindres faits et gestes.

- La peur fondamentale de ne plus pouvoir exercer mon autonomie (besoin fondamental) m'est insupportable.

Je peux la réduire en contrôlant le contrôle de mon contrôleur : Je lui mens. Suis-je ainsi plus autonome ?
Non, mais je tente de réduire ma peur.

- Pour réduire ma peur fondamentale d'être perdu, de ne plus trouver de sens à ma vie :

Je peux adopter un comportement de défense qui consiste à entrer dans une secte, ou suivre le premier gourou ou prédicateur venu.

Les comportements de défense pour réduire la peur de l'aliénation peuvent être par exemple le refus de toute nouveauté, de toute expérience nouvelle, ou une grande rigidité.

Je remercie Hervé OTT, formateur et fondateur de l'ATCC, *Approche et la Transformation Constructives du Conflit*[®], auprès de qui j'ai découvert et appris la plupart des concepts que je vous ai présentés.