

« Accueillez les émotions ! »

Dans son ouvrage *Et l'émotion se fait chair*¹, sous-titré « comprendre la face cachée de nos actes », Marie-Jeanne Trouchaud propose aux enseignants des matériaux primordiaux pour reconnaître et travailler les émotions.

PROPOS RECUEILLIS PAR

MICHEL BERNARD

Depuis Spinoza avait raison² d'Antonio Damasio, de nombreux ouvrages sont parus sur les émotions. Le vôtre est original et retient l'attention. D'où vient ce livre ?

Marie-Jeanne Trouchaud : Mon livre vient d'un voyage, d'un trajet, de mon cheminement et de mes découvertes. Il est l'expression de ce que j'ai d'abord ressenti intuitivement au cours de ma vie, peut-être aussi parce que j'ai, aussi loin que je me souviens, toujours été intéressée par l'être humain. L'être humain est pour moi une merveille et en même temps un questionnement, dans toutes ses fragilités, ses subtilités, dans tout ce qu'il a de sacré, de vibrant. Mon expérience à « SOS Amitié » aussi m'a amenée à découvrir l'importance d'accueillir ce qui paraît indicible, parce que les normes sociales, les contraintes l'empêchent et parce que les gens ne sont pas prêts à entendre.

Comment résumez-vous votre message ?

M.-J. T. : L'être naît avec tous les possibles psychiquement. Et puis il arrive dans un monde, dans une famille, un lieu, une culture, et plus tard à l'école, etc., où il va être confronté à des personnes qui vont l'aider à s'épanouir et à épanouir son intelligence émotionnelle, mais aussi à des personnes (ça peut être les mêmes) qui vont parfois ne pas entendre ce monde émotionnel, ne pas le respecter. Cela va occasionner des blessures qui peuvent être terribles. Je parle d'abus d'émotions, d'émotions abusées parce que l'être peut entendre un double message. À certains moments, il peut se dire : « Ce que tu

ressens, tu n'as pas le droit de le ressentir ! » Dès lors, il ne peut plus avoir confiance en ce qu'il ressent, donc il perd confiance en ce qu'il est. Cela occasionnera des conduites aberrantes, invraisemblables à ses propres yeux. C'est vraiment terrible parce que non seulement il est blessé, mais il est culpabilisé. En résumé, l'idée forte que je veux transmettre dans ce livre est : comment, involontairement, on peut troubler tellement un être qu'il va devenir un adulte incohérent. Exceptionnellement aussi l'adulte se sert de l'enfant volontairement, l'abuse, physiquement mais aussi psychiquement. Mais rien n'est jamais perdu. Quand il comprend et démonte le mécanisme, l'être peut retrouver sa sérénité, sa confiance en lui parce qu'il retrouve le droit à ses émotions.

Vous avez été enseignante en primaire. Que vous a apporté cette expérience ?

M.-J. T. : Des moments d'émerveillement ! L'enfant est encore tellement vrai, tellement nature. L'enfant a cette faculté merveilleuse de pouvoir tout dire si on veut bien accueillir ce qu'il a à dire. Les yeux des enfants ne trichent pas. On a vécu de l'enthousiasme ensemble. Ce qui me reste aussi est la joie profonde de voir s'épanouir des intelligences... Mais j'ai eu aussi l'occasion de rencontrer des enfants blessés par des familles maltraitantes, des abus, des violences psychiques, physiques. Certaines maltraitances sont insupportables à imaginer. Tout être humain est sacré



mais si l'on s'occupe avec respect, délicatesse, foi et confiance des émotions de l'enfant, on s'occupe des adultes de demain, du monde de demain.

Aux enseignants, de la maternelle au supérieur, que dites-vous en priorité ?

M.-J. T. : « Accueillez les émotions des enfants, des élèves et des étudiants ! » Je crois que cette attitude des professeurs serait capable d'in-

duire une véritable refondation de ce si beau métier. Que le professeur aide l'élève à se réconcilier avec lui-même, à prendre conscience de ses ressources personnelles, pour devenir un adulte fort physiquement et mentalement, un adulte capable de confiance et d'estime de lui, prêt à tous les défis et à toutes les performances. Edgar Morin définit les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur³. Je pense que l'accès aux conditions d'apprentissage dépend de la possibilité de vivre une certaine sérénité émotionnelle. Il y a plusieurs formes d'intelligences. L'intelligence émotionnelle permet l'accès aux autres. Et pour cela, il est indispensable que les professeurs acquièrent eux-mêmes une certaine sérénité émotionnelle. C'est un enjeu citoyen, un enjeu de société, un enjeu du vivre-ensemble.

1. Marie-Jeanne Trouchaud, *Et l'émotion se fait chair - comprendre la face cachée de nos actes*, Le Cygne, 2009, 248 p., 23 €.

2. Antonio R. Damasio, *Spinoza avait raison - joie et tristesse, le cerveau des émotions*, Odile Jacob, 2003.

3. Edgar Morin, *Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur*, Seuil 2000.

Curieuse et exploratrice

Marie-Jeanne Trouchaud a été enseignante, puis formatrice en relations humaines. Désormais, elle est d'abord thérapeute. À 60 ans, elle a un parcours pétri par une quête incessante de connaissances et de pratiques diversifiées pour comprendre et accompagner. Curieuse et exploratrice de l'être humain, émerveillée par son extraordinaire complexité, elle a une démarche centrée de façon plurielle sur l'être en relation. En 2010, elle entame la publication d'une série de petits ouvrages : *Être parent aujourd'hui* ; *Émotions et apprentissage* ; *Émotions et décision* ; *Sérénité émotionnelle*...