

## D'où viennent nos émotions

Il y a des émotions qui sont vraiment désagréables : l'anxiété, la culpabilité, la colère, les grosses rages qui nous réveillent la nuit, la dépression, la tristesse, la peur, les sentiments d'infériorité sont toutes des émotions qui ne sont pas bien plaisantes dans le bien d'un être humain. Les émotions jouent un rôle, elles peuvent faire la différence entre le plaisir de vivre ou le malheur. Il est important de se poser la question : « D'où viennent les émotions? » « Quelle en est la cause? ». On peut offrir toutes sortes de réponses et il y a des réponses plus ou moins utiles.

Exemple de réponse : si mon enfant laisse traîner ses jouets, je suis en colère et je suis convaincu que la cause de ma colère est que mon enfant a laissé traîner ses jouets. La plupart des gens pensent que l'émotion vient de l'enfance, de la manière qu'on a été éduqué ou encore des événements qui se passent : mon patron me fait peur, la dépression économique me déprime, ma femme me met en maudit. Mes élèves me font peur, mon mari me rend triste, ce sont enfin autant d'expressions qui semblent signaler que la personne attribue ses émotions à un événement extérieur quelconque ou au comportement d'une autre personne. Nous allons découvrir ensemble comment une émotion vient au monde : une émotion n'est jamais causée par des événements très difficiles, très désagréable ou très pénibles.

Pour voir d'où viennent les émotions, on peut prendre une petite histoire. C'est l'histoire d'un promeneur sur une route tranquille. Je vais demander d'imaginer que vous êtes ce promeneur et que c'est votre première journée de vacances. Il fait beau. Les petits oiseaux chantent. On va faire l'hypothèse que vous êtes de très bonne humeur et que vous avez investi une bonne somme d'argent, vous avez acheté quelque chose de neuf, de très chic, ça vous a coûté cher, vous avez pour 300\$-400\$ sur le dos. Vous prenez une petite route tranquille et comme j'ai dit, vous êtes de bonne humeur, il fait beau, hier il a plu, ce qui fait qu'il reste des flaques d'eau à certains endroits. Vous circulez en voyant venir les quelques rares voitures qui circulent sur la route, en parlant de voitures, en voilà une qui se rapproche de vous, vous la voyez très bien, le conducteur s'approche de vous et il voit très bien aussi. Le hasard veut que vous soyez en train de vous rapprocher d'une flaque d'eau, le conducteur vous a vu et à la toute dernière seconde donne un coup de volant et passe exactement dans la flaque d'eau et vous arrose complètement, tous vos beaux vêtements sont sales de boue.

Comment vous sentiriez-vous?

Sûrement que vous auriez une grosse colère et vous êtes d'accord que la colère est une émotion

À ce moment là, un psychologue désireux de vous aider, s'approche de vous et vous dit : « Je pense que vous êtes en colère? ». Vous allez sûrement dire : « Oui ». « Est-ce que je peux vous poser une question simple? Je ne voudrais pas vous ennuyer plus que vous l'êtes. Pourquoi êtes-vous en colère? » Vous allez sûrement réagir en pensant que c'est une question stupide. Que ça saute aux yeux d'un enfant de 3 ans ; « si je suis en colère, c'est parce j'ai été arrosé par l'individu dans l'auto, si je n'avais pas été arrosé je ne serais pas en colère (la plupart des gens dirait cela)

La voiture qui vous a arrosé s'arrête et une dame très élégante sort de la voiture, remplie d'excuses se précipite vers vous en s'excusant avec beaucoup de volubilité de vous avoir arrosé : « Monsieur, madame je suis désolé de vous avoir arrosé comme cela mais seulement, il s'est passé une chose que vous n'avez pas vu. Au moment où j'allais vous croiser, un enfant s'est lancé à la poursuite d'un ballon et puis j'allais le frapper. J'ai donné un coup de volant et ça a permis de l'éviter. J'ai passé dans la flaque d'eau. C'est comme ça que je vous ai arrosé.

Si l'on regarde ce qui s'est passé. : Vous avez été arrosé et vous vous êtes mis en colère très peu de temps après; il ne s'est pas passé des heures entre l'arrosage et le début de votre colère. Il s'est passé juste assez de temps pour qu'il se passe des idées dans votre tête, pour que vous pensiez que cette personne là a fait exprès pour vous arroser. Si vous avez pensé à cela, il y a de fortes chance que vous soyez en colère après elle et quand vous avez constaté que cette personne n'a pas fait exprès, qu'elle vous a arrosé par mégarde, vos idées changent tout de suite. Voyez-vous, ce qui a changé, en fait, c'est l'interprétation que vous avez fait de l'évènement. L'évènement est resté le même, les idées que vous avez eues dans la tête ont changées : première série d'idées – il a fait exprès, c'est un affreux personnage. Deuxième série d'idées – il n'a pas fait exprès. Voyez-vous quand les idées change, l'émotion change également.

Cela veut dire que lorsqu'il y a un évènement, on se fait une idée à tout coup, on interprète tout le temps ; qu'on ait raison ou tort est une autre histoire. L'émotion n'est pas causée par l'évènement, elle est causée par l'interprétation que chacun de nous en fait. Il semble qu'il ne vienne pas d'idées, mais que l'émotion arrive, ça se fait très vite. Il est facile de démontrer que quand l'idée est différente, l'émotion aussi.

Au lieu d'être des adultes qui se sont font arroser mais un enfant à qui sa mère a dit : « Fais attention pour ne pas te salir dehors », si vous êtes arrosé, vous aurez d'autres idées dans la tête, ce pourrait être : « Ah! Mon Dieu, je vais me faire chauffer les fesses » et votre émotion serait différente, vous auriez peur. On peut faire varier l'émotion comme on veut en changeant les idées qui la causent ; l'évènement lui, reste le même.

Prenons un exemple du quotidien : vous êtes couché dans votre lit, il est 2h30 du matin et le téléphone qui est à côté de vous sonne.

Avez-vous une émotion, laquelle ?

Quelqu'un pourrait être anxieux.

Est-ce que c'est le téléphone qui cause l'anxiété?

Si c'était le téléphone qui causait l'anxiété, qu'arriverait-il aux jeunes filles qui travaillent pour la compagnie de Bell lorsque les téléphones sonnent à 2h30 du matin? Elles seraient mortes d'anxiété. Vous me diriez que le contexte n'est pas le même; mais la question est la suivante : est-ce la sonnerie du téléphone qui cause l'anxiété? Ou bien, quand le téléphone sonne à 2h30 du matin, quelqu'un commence à se dire « Ah! Mon Dieu, qu'est ce qui est arrivé? Est-ce que mon fils s'est fait arrêté par la police? A-t-il eu un accident? » Cette personne a des idées qui vont très très vite et qui causent l'anxiété. Une autre personne, avec le même coup de téléphone, pourrait être en colère. Elle pourrait se dire : « Ça prends-tu un espèce d'imbécile pour m'appeler à une heure de même » Alors elle pourrait avoir une autre émotion avec la même sonnerie de téléphone.

La sonnerie en elle-même ne cause aucune émotion; elle va vous réveiller mais elle ne peut pas causer d'émotions. Cependant, les idées, les croyances, les interprétations que quelqu'un se dit à propos de la sonnerie de téléphone vont causer des émotions. Cela veut dire que c'est nous qui créons nos émotions, L'évènement, la sonnerie de téléphone, joue le rôle d'occasion; une occasion de se faire des idées à propos de quelque chose, C'est pour ça quand on dit : « Si l'évènement ne s'était pas passé, je n'aurais pas eu l'émotion » c'est parce que l'occasion aurait été absente. Pour avoir la production d'émotions, il faut que j'ai les deux en même temps ou les deux 'un après l'autre : Un évènement ( une occasion ) et que moi, j'ai une idée. L'évènement, se passe à l'extérieur de moi mais un évènement n'est pas une cause. Actuellement, in est tous assis sur des fauteuils; ce ne sont pas les fauteuils qui nous ont fais asseoir, mais si les fauteuils n'avaient pas été la, on n'aurait pas pu s'asseoir dedans. Les fauteuils sont une occasion de s'asseoir, le plancher est une occasion de s'asseoir, la table est une occasion mais ce ne sont pas des causes. Quand quelqu'un dit « Je me suis assis », c'est lui qui s'est assis, c'est bien lui qui est la cause. Je me suis assis sur la chaise; à l'occasion de cette chaise je me suis assis, Alors à l'occasion de l'arrosage, je me suis mis en colère, à l'occasion du coup de téléphone, je me suis rendu anxieux. À l'occasion d'une bousculade dans le métro (là vous recevez une de ces poussées dans le dos ), il y a beaucoup de gens qui seraient en colère à ce moment là et si on leur demandait : « Pourquoi vous êtes en colère? Quelle en est la cause?», ils diraient peut-être que c'est la poussée dans le dos mais s'ils se retournaient et qu'ils voyaient un monsieur avec de grosse lunette noire et une canne blanche, un aveugle peut-être que la colère partirait. Comme ça, voyez-vous, dans le premier cas avant de constater que c'était un aveugle, vous étiez peut-être en train de vous dire : « Il a fait exprès, c'est affreux personnage » mais quand vous voyez que c'est un aveugle, vous vous dites : « Ah! C'est un aveugle, pauvre diable, il n'a pas fait exprès ». Vos idées changent et vos émotions changent.

Alors, c'est comme ça qu'on peut arriver à la conclusion : Que les émotions que nous vivons, quelles soient agréables ou désagréables, elles sont toutes causées par la même chose : elles sont causées par les idées, les interprétations, les croyances que nous nourrissons dans notre esprit.

On peut se demander d'où viennent les idées, les croyances. Si vous regardez ce qui se passe dans votre vie, on a des idées qu'on possède depuis très longtemps, des croyances qu'on avait quand nous étions tout petits et qu'on a encore aujourd'hui à 30-40-50 ans. On peut garder des idées et des croyances pendant une grande partie de sa vie ou bien toute sa vie. Il y a d'autres idées qui se sont faites plus récemment : on change d'opinion, nos conceptions se modifient parfois avec le temps dans certaines circonstances mais en fait, c'est généré par nous. Il n'y a personne qui nous a mis des idées dans la tête. On nous en a offertes quand nous étions petits. Il y en a certaines qu'on accepte et d'autres qu'on a laissées de côté. On les a peut-être laissées de côté tout de suite ou plus tard. Vous ne pensez pas les mêmes choses maintenant que vous pensiez quand vous aviez 5 ans. Les idées que l'on ne doit pas agir mal et que l'on doit bien faire sont des idées apprises quand vous étiez tout(e) petit(e) et que vous croyez encore, il y a un ou des milliers de gens qui croient la même idée. On constate seulement que certaines idées peuvent être là pendant des années. On peut observer aussi que certaines idées ne durent pas longtemps : la personne pense qu'elle se trompe et constate qu'elle s'est trompée. Quand j'étais petit, je couchais dans une chambre où il y avait des rideaux et les rideaux oscillaient dans la brise pendant la nuit. Pendant un certain temps, je me suis imaginé qu'il y avait des fantômes là dedans, quelque chose comme ça. Maintenant quand je vois des rideaux osciller dans ma chambre, je ne pense pas que ce sont des fantômes, je pense que les rideaux oscillent. L'idée des fantômes est une idée que j'ai abandonnée. Vous, vous avez dû croire au Père Noël quand vous étiez petit : un personnage vêtu de rouge qui apportait des cadeaux aux enfants la nuit de Noël. Je ne pense pas que vous y croyez encore aujourd'hui. Vous avez changé de croyance sur certains points, sur d'autres vous avez gardé la même. La culture dans laquelle nous vivons véhicule toutes sortes de croyances, d'opinions, d'idées, d'interprétations que nous acceptons certaines, en rejetons d'autres. Ces idées causent chez nous des émotions, S'il n'y avait pas d'occasions, il n'y aurait pas d'émotions. Si la chaise n'était pas là, on ne s'assoierait pas. On peut faire toutes sortes de chose avec une chaise : on peut s'asseoir dessus, sur le bord, on peut même la casser. Alors la chaise est l'occasion de beaucoup de gestes comme un événement peut-être l'occasion de nombreuses émotions. Cela dépend des idées qu'on a : ça peut être très utile pour quelqu'un de constater cela. La question d'où viennent nos émotions? Il y a des questions qui sont plus ou moins importantes pour mener une vie heureuse. Il y a des choses que l'on peut ignorer sans nous empêcher de vivre : comme si je ne me rappellerais plus exactement quelle date c'est aujourd'hui. Ça n'a pas beaucoup d'inconvénients : mais si je ne sais pas d'où viennent mes émotions, ça peut avoir de sérieux ennuis.

Les émotions que nous éprouvons peuvent être désagréables, pénibles, douloureuses et si l'on ne sait pas comment ça se fait qu'elles soient là, d'où elles viennent, on peut être pris pour les endurer pendant des années en essayant toutes sortes de choses qui ne fonctionnent pas, comme en essayant, de changer l'évènement. Il y a des choses qui sont inchangeables : si quelqu'un dit je suis triste parce que mon père est mort, c'est inchangeable ou je suis très anxieux parce que mon patron m'a mis dehors, cet évènement ne se défait pas. Le patron ne veut absolument pas me reprendre.

On serait pris pour vivre des émotions douloureuses pendant un temps interminable. C'est très commode que nos émotions soient dues à nos idées, à nos croyances, nos perceptions parce que finalement les idées, croyances et perceptions sont en fait changeables.

Ça peut être laborieux et ça peut être utile de vraiment comprendre que ses émotions ne sont pas dues à son enfance, ni aux événements qui se passent. Les émotions ne sont pas causées par son père, sa mère ou l'éducation qu'un individu a reçue, la culture dans laquelle il est, les nouvelles dans les journaux, Ses idées, ses perceptions, sont la véritable cause. Une fois qu'on sait ça, quelqu'un peut faire un certain ménage, un certain tri, une certaine critique des idées qu'il a dans la tête surtout s'il s'aperçoit que ses idées causent chez lui des sentiments, des émotions pénibles, désagréables, douloureuses qui sont parfaitement superflues, inutiles et dont il pourrait peut-être se défaire s'il arrive à modifier certaines conceptions, certaines des idées, certaines des croyances qu'il a dans son esprit.

Beaucoup de gens se rendent tristes à l'occasion du deuil de quelqu'un qu'ils connaissent bien, ce n'est pas triste pour tout le monde. Il y a des gens qui connaissent la personne et sont loin d'être triste lors du décès disons de M. Gaston au contraire ils sont très contents.

Comment cela se fait-il qu'ils soient contents?

M. Gaston est mort, sa femme est triste et son ennemi se réjouit. La même mort peut causer les deux séries d'émotions différentes. Ce qu'il y a de différent, c'est que madame Gaston est entraîné de se dire en elle-même : « Ah mon Dieu, c'est dommage que mon cher mari soit mort » et en pensant cela, elle se rend triste avec cette idée là. Je ne dis pas qu'elle a tort ou raison. Tandis que l'ennemi de M. Gaston est entraîné de se dire : « Mon Dieu, que ça fait du bien que Gaston soit mort, quel bon débarras, on va pouvoir mieux respirer sur Terre » En disant cela, il se réjouit. Deux idées différentes vis-à-vis la même chose, c'est-à-dire le même événement, la mort de Gaston : alors deux séries d'idées, deux séries d'émotions et il pourrait en avoir d'autres possibles. Quelqu'un pourrait se dire : « Ah! Mon Dieu si Gaston est mort c'est de ma faute, c'est parce que je ne l'ai pas assez bien soigné ». Cette personne se rendrait coupable. Une autre personne pourrait se dire : « C'est bien de ma faute à moi s'il est mort, j'aurais eu ce que je mérite, espèce de vieille folle que je suis, c'est à moi que ça arrive ces choses là ».

Cette personne se déprimait. Toujours la, même mort, la mort de Gaston, ne cause aucune émotion en soit à personne. Cela a l'air dur à comprendre au premier coup parce qu'on est très porté à croire que les événements sont les causes des émotions. Mais en fait, comme on peut le voir ici le même événement ne peut pas être la cause de 7-8-12 émotions différentes. J'en conclus donc que l'événement, la mort de Gaston, est une occasion pour sa femme de penser une chose, son ennemi d'en penser une autre. La personne qui ne pense rien s'il y en a une à propos de la mort de Gaston, elle ne sent rien, elle n'a pas d'émotion. Cela doit vous arriver quand vous lisez le journal et que vous prenez la chronique des décès et lisez que M. Latendresse est décédé. Il avait 63 ans,

vous ne sentez rien. Vous êtes probablement entrain de vous dire des choses comme : « Mais enfin, un de plus ça ne changera pas grand-chose ». Alors vous ne sentez rien. Mais si parfois vous êtes entrain de vous dire : « Je suis bien content que M. Latendresse soit mort », vous seriez joyeux. Nos idées créent des émotions chez nous et nous font réagir émotionnellement. Toutes les émotions que nous vivons qu'elles soient agréables, désagréable, belles, tendres, anciennes, ont toujours été causées et seront toujours causées par les conceptions, les idées, les croyances que nous nourrissons dans notre esprit. La grande utilité d'être conscient que les choses se passent ainsi chez nous, être humains, alors on peut se dire un petit instant : « Si je trouve cela ennuyeux de vivre beaucoup de tristesse, beaucoup de colère, il y a peut-être quelque chose que je peux faire, qui se situerait au niveau de voir si je peux arriver à changer ou à modifier des idées que j'ai dans la tête et qui causent ces émotions. » Cela peut être difficile de les identifier et laborieux au début. On peut se faire donner un coup de main ; mais c'est possible d'arriver à saisir l'idée qui cause telle ou telle émotion malencontreuse et non profitable pour moi, d'arriver ensuite graduellement à faire une démarche de modification des idées qui causent les émotions. La démarche qui consisterait à changer directement les émotions serait une démarche très très laborieuse et probablement pas couronnée de succès parce qu'elle laisserait intacte la cause véritable. Si je ne change pas la cause, je ne vois pas comment je pourrais arriver à des résultats stables et intéressants au niveau de la modification des effets. Pour changer l'effet, il me semble indispensable et nécessaire de changer la cause