

Je m'autorise à être sensible

La sensibilité est trop souvent synonyme de vulnérabilité. Dommage : être à l'écoute de ses ressentis est le meilleur moyen d'être soi-même et de réussir sa vie. *Par Valérie Zerguine*

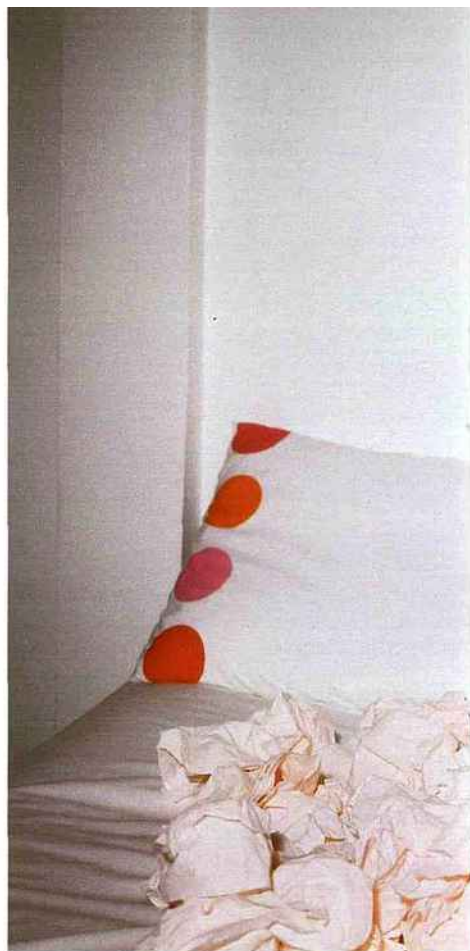
Si, dans l'intimité des salles obscures, on est des millions de Français à avoir versé des larmes sur *La famille Bélier*, dans la vie de tous les jours, on évite d'être trop touchés par l'injustice et la souffrance. Question de confort, la plupart du temps, et de survie pour ceux qui craignent d'être submergés. Car l'émotivité, pas toujours facile à vivre, n'est pas forcément bien vue dans notre société qui la juge incompatible avec la compétitivité et la performance. Elle est donc plutôt perçue comme une faiblesse. Alors on la tient à distance. Mais lorsqu'elle déborde – en dehors des lieux où on s'attend à la ressentir, tels que les salles de cinéma ou les mouvements collectifs – elle fait remonter en vrac toutes sortes de ressentis dont on ne sait plus vraiment ce qu'ils recouvrent. Ainsi, on peut fondre en larmes face à un événement qui provoque en fait en nous plus de colère ou de frustration que de tristesse. Pas étonnant, face à cette confusion, que les autres ne sachent pas quoi en faire et s'en protègent quand on attendrait, nous, d'être consolés. Mais au lieu d'émouvoir, nos manifestations interpestives sont alors perçues comme une tyrannie. A l'inverse, la sensibilité, plus élaborée et plus riche, nous permet de faire de nos émotions brutes ce fameux supplément d'âme qui embellit la vie et aide notre entourage à réfléchir. Car la sensibilité se transmet et c'est par elle que le monde s'améliore.

Parce que les émotions sont universelles

Même si vous en doutez parfois, absolument tout le monde (excepté les psychopathes et les grands pervers) est sensible : vous bien sûr, mais aussi votre ex caractériel, votre collègue médisante, votre boss tyrannique... Des chercheurs finlandais de la faculté des sciences d'Aalto ont établi une « carte corporelle des émotions ». Leurs travaux* montrent que les principales émotions humaines sont ressenties physiquement de la même façon chez tous les individus, quelle que soit leur culture d'origine. Ainsi, les émotions dites « primaires » (colère, peur ou surprise) entraînent une augmentation de l'activité au niveau de la poitrine, associée à une accélération des rythmes respiratoire ou cardiaque. Au contraire, la tristesse se traduit par un affaiblissement de l'activité des membres supérieurs. Enfin, la joie est la seule émotion à se manifester par une élévation de l'activité de l'ensemble du corps. Ne dit-on pas « rayonner de joie » ?

Parce que ça nous permet de mieux nous connaître

Que faire pour affiner cette sensibilité ? Bien sûr, il est indispensable de développer son acuité sensorielle, en s'intéressant aux arts, en se



promenant dans la nature, en observant les animaux, en pratiquant la méditation... En changeant de manière de voir les choses, en fait. Mais, surtout, il s'agit d'apprendre à écouter et à décrypter, dans toutes les situations, banales ou extraordinaires, ce que l'on ressent, et ce que ça éveille en nous. Car si les émotions sont universelles, chacun a sa façon bien personnelle de les vivre. « Prendre conscience de ce que l'on ressent est le meilleur moyen d'entrer en résonance avec soi-même, confirme le psychanalyste Saverio Tomasella**. Ce n'est pas toujours aisé puisqu'une émotion peut en cacher une autre et qu'elle est toujours chargée d'une part inconsciente sur laquelle il est nécessaire de prendre du recul. Ainsi, être à son écoute, c'est non seulement s'autoriser



“C’est ce qui donne à chacun le fameux supplément d’âme qui embellit la vie”

Parce que c’est le moyen d’être cohérent avec soi

Il est vain de vouloir refouler ses émotions, même négatives, parce qu’on ne se fait pas confiance ou qu’on a peur du regard des autres... Martin Desseilles recommande au contraire de développer une « biodiversité émotionnelle » : « Il n’y a pas d’émotions positives ou d’émotions négatives. Toutes ont leur utilité. Comme dans un écosystème où il faut une flore et une faune diversifiées pour atteindre un certain équilibre. La peur est tout aussi importante que la joie. Une personne sensible disposera d’un large répertoire d’émotions pour faire face à tout type de situations, là où une personne au vocabulaire émotionnel réduit répondra par une émotion standardisée et éventuellement inadaptée au contexte. » Nier son ressenti provoque immanquablement de la souffrance à moyen terme.

Des études récentes ont montré que les personnes qui ont du mal à réguler et à exprimer leurs émotions ont tendance à somatiser et à consulter des médecins plus souvent. Le psychanalyste Saverio Tomasella conseille donc d’élaborer sa pensée, d’effectuer ses choix de vie en faisant confiance à ses ressentis plutôt qu’en se confortant à des idées toutes faites extérieures à soi. « C’est le meilleur moyen pour ne pas passer à côté de soi-même et se retrouver en situation d’échec parce qu’on s’est trompé de chemin. » Car s’autoriser à être sensible, c’est avant tout oser être soi. Et voir ce que les autres ne voient pas, chercher, inventer, faire bouger les choses. Toutes les personnalités, écrivains, artistes, thérapeutes, scientifiques, politiques aussi, qui ont fait avancer le monde, étaient sensibles, forcément sensibles... Comme l’a écrit Baudelaire : « Ne méprisez la sensibilité de personne. La sensibilité de chacun, c’est son génie. » ■

** Publiés en décembre 2014 dans les « Comptes rendus de l’Académie des sciences américaine » (PNAS).*

*** Auteur de « Hypersensibles, trop sensibles pour être heureux », aux éditions Eyrolles.*

**** Coauteur, avec Moira Mikolajczak, de « Vivre mieux ses émotions », aux éditions Odile Jacob.*

à ressentir toutes les émotions qui nous traversent, mais aussi prendre du temps pour les laisser résonner en nous. Un peu comme une eau qui décante. Une fois le torrent passé, leur signification profonde apparaît peu à peu et nous révèle qui nous sommes vraiment. » Ce n’est pas un hasard si les personnes très sensibles ont besoin de solitude : il faut du temps pour observer ce processus et tout ce qui en découle. Le psychanalyste propose ainsi de tenir un carnet : « Sur le coup d’une émotion brute, on écrit tout ce qui nous traverse, corps et âme. Et on y revient quelques jours plus tard pour chercher et trouver à quoi cela nous fait penser dans notre histoire, ce que cela révèle en nous. On peut également en parler, et rencontrer un thérapeute si on n’arrive pas à y voir clair. »

Parce que ça nous relie aux autres

Etre sensible dans son coin n’a pas de sens. Si on ne communique pas ses affects, on risque de basculer dans une sorte de désespoir, d’isolement affectif. C’est dans le rapport à l’autre que s’exprime toute la palette de la sensibilité. Partager socialement ses émotions permet de leur injecter du sens. On l’a vu dans les récents événements tragiques et la spectaculaire marche républicaine qui a suivi : l’effet cathartique de cette vague a permis à un grand

nombre de retrouver espoir après la violence et le chaos. Mais, pour soi, il est également nécessaire de s’efforcer d’exprimer sa sensibilité propre, au plus juste de ce qu’elle est, en étant le plus fidèle à soi-même, même si on n’est pas forcément en phase avec le plus grand nombre. « Notre sensibilité à la fois nous rapproche et nous différencie des autres, affirme Saverio Tomasella. Bien sûr, c’est elle qui nous permet l’empathie nécessaire pour se mettre à la place des autres et créer une intimité. Mais dans le même temps, c’est à partir d’elle que nous élaborons notre singularité, toute la richesse qui fait notre différence. S’adresser à l’autre avec sincérité en partant de son ressenti est le meilleur moyen d’entrer dans une communication profonde. » Selon le psychiatre Martin Desseilles***, on a tout à gagner à développer son intelligence émotionnelle en complément de son intelligence rationnelle. « Il s’agit d’apprendre à identifier le plus précisément une émotion quand on la ressent, de la comprendre intimement, de l’exprimer au moment adéquat, de l’utiliser de la façon la plus adaptée, et bien sûr de la réguler quand elle devient inadaptée au contexte. Tout cela se fait le plus souvent inconsciemment, mais s’efforcer d’en être plus conscient permet d’affiner nos réactions émotionnelles et d’être plus clairvoyant dans les relations humaines. »