

Introduction

« L'urgence est affective. Nos enfants nous demanderont des comptes : comment as-tu aimé ? »

ISABELLE FILLIOZAT, *L'INTELLIGENCE DU CŒUR*

L'urgence est écologique, citoyenne, existentielle et... affective ! Nous avons si longtemps relégué notre part sensible au second plan que cette affirmation paraît insensée. Comment peut-on placer les émotions sur le même plan que la préservation de l'environnement, la transformation sociale et la quête de sens ? Il faut peut-être poser la question autrement : comment avons-nous fait, jusqu'à présent, pour donner du sens à nos actions, bâtir des sociétés démocratiques et respecter la biodiversité, sans passer par une meilleure acceptation et compréhension de nos états intérieurs ?

Les émotions nous livrent un message. Si nous l'ignorons, elles chercheront à le transmettre coûte que coûte, en frappant à la porte chaque jour s'il le faut, ou en empruntant des chemins détournés tels que la fatigue, l'hyperactivité, les problèmes de santé, les conflits, une altération de l'appétit, une perte de motivation et de créativité, ou une baisse de la confiance en soi.

L'art d'apprendre avec le cœur

Les émotions circulent et se transmettent d'une personne à l'autre dans toutes les situations où nous échangeons et communiquons. Elles sont donc au cœur de notre existence, de nos relations, et par extension, de nos apprentissages.

L'urgence est affective, car on n'apprend bien qu'avec le cœur. L'apprentissage contraint, l'apprentissage passif, l'apprentissage qui ne sollicite que la tête, en plus de laisser des marques invisibles sur son passage, ne nous transforme pas et ne changera pas le monde. Il est temps de redéployer notre intelligence dans un domaine où l'école et le monde professionnel ont en grande partie échoué à nous former : la sensibilité.

Sept clés pour parcourir ce livre en douceur

Clé 1 : pour la petite histoire...

Comme tout un chacun, des milliers d'apprentissages se sont invités dans ma vie depuis la naissance : l'odeur d'une fleur, la disposition des rues d'un quartier, le mélange précis des couleurs sur une palette, les paroles d'une chanson... ces choses d'abord obscures qui ont fini par prendre sens, par faire partie de moi. Serais-je la même sans ces façons de dire, de faire, de ressentir et de penser le monde que l'on m'a transmises ?

D'autre part, en donnant des cours de français langue étrangère à des groupes d'adultes venus du monde entier, j'ai pris conscience que « rien n'entre dans [notre] esprit si ce n'est par le cœur ». J'ai lu, dans leurs yeux, une myriade d'émotions oscillant autour de l'apprentissage : l'excitation au moment de poser une question ou d'y répondre, l'anxiété avant un examen, l'anticipation joyeuse du prochain cours, l'étonnement et la surprise en découvrant un nouveau mot ou une expression inattendue, la honte au moment de prendre la parole, la fierté de parvenir à communiquer avec ses propres mots... Apprendre met notre santé mentale à l'épreuve !

Ces prises de conscience ont été mes premiers pas vers la conviction portée par cet ouvrage : nous apprenons sans cesse et en tous lieux, même adultes, même en dehors d'une salle de formation, et ces apprentissages impliquent l'être tout entier – avec notre vécu émotionnel, notre personnalité, nos motivations, nos envies et nos besoins particuliers.

Clé 2 : les rendez-vous

Les #activations : des activités pratiques pour nourrir les cœurs affamés et muscler les esprits critiques ramollis. Abordez-les comme des jeux, et non comme des exercices – il n'y a aucune performance à atteindre !

Les #curieux : un aperçu des découvertes scientifiques et des projets pédagogiques tricotant la raison et les émotions. Quoique de manière vulgarisée, ce livre s'appuie sur de nombreux travaux de recherche en éducation et en psychologie.

Les #inspirants : onze témoins racontent leur relation intime ou professionnelle aux émotions et nous éclairent sur les mille et une manières d'apprendre à cœur ouvert.

Les #contes de passage : trois contes, un à la fin de chaque cycle de sept jours, symbolisant les trois portes franchies au cours de la lecture.

Les #mémos illustrés : une synthèse des messages forts de chaque semaine, reprise à la fin de l'ouvrage dans un **mémo jour après jour**.

L'#index émotionnel et le #guide de survie en période de confinement : deux index pour naviguer entre les pages, en eaux calmes ou agitées.

Clé 3 : le carnet d'exploration intérieure

Le carnet d'exploration est la pierre angulaire du livre. En l'absence de compagnon de voyage physique, vous pourrez y déposer une émotion douloureuse, prendre du recul sur ce que vous avez ressenti et transcrire avec vos propres mots, dessins et collages ce que vous avez appris. Au choix, laissez la plume courir sur le papier ou organisez-le en rubriques à partir des activations que vous aimez, comme dans la proposition qui suit.

Afin d'inaugurer votre carnet, ouvrez-le à la première page et laissez-y une trace au feutre ou au pinceau, plus ou moins longue, arrondie, angulaire, colorée... sans lever la main de la feuille. Cette trace représente votre nom, votre signature, votre empreinte, votre engagement à poursuivre le voyage.

Carnet d'exploration intérieure

Lundi 12 juillet

♥ Mon tableau émotionnel

Ce journal me fait du bien, je peux m'y délester des pensées qui s'imposent contre ma volonté sans craindre le ridicule, le tout-venant et les contradictions. Après une petite nuit, je me suis sentie irritable toute la matinée. Heureusement, F. m'a proposé de faire une promenade dans les bois (j'étais aux anges, même si c'était pour chercher son chat !).

* Des pistes d'écriture dans l'activation 18

♥ Mon balayage corporel

Ma respiration est ample et abdominale, j'ai une tension dans l'épaule droite.

➤ Une méditation guidée pour réaliser votre « body check » dans l'activation 4

♥ **La playlist émotionnelle du jour**

L'acceptation et un regain d'enthousiasme en écoutant *I am what I am*, de Gloria Gaynor, ce matin !

* Un accompagnement pour créer votre « playlist des délices » dans l'activation 8

♥ **Mes trois pépites de la journée**

- Préparer un délicieux houmous au dîner (d'accord, c'était le plat principal, mais il était très réussi !)
- Soigner ma douleur à l'épaule avec des huiles essentielles
- Parler de ma nouvelle formation en art à une collègue de travail

* Des conseils pour commencer votre carnet de pépites dans l'activation 32

♥ **Mes événements déclencheurs**

Liste de mes joies : boire (six) cafés, découvrir que mon rosier a fleuri (et décorer mon houmous avec des pétales de rose), faire une « promenade » dans les bois au clair de lune.

Liste de mes colères : être réveillée par mes voisins qui crient dès le petit matin, ne pas réussir à réparer la cafetière qui est tombée en panne, ne pas avoir eu le temps d'envoyer mon dossier d'inscription à la formation en art.

* D'autres indications pour lister vos « déclencheurs » dans l'activation 2

♥ **Mon power mantra de la semaine**

Je suis confiante dans ma capacité à trouver des ressources pour avancer (et à réparer la cafetière).

* D'autres affirmations positives dans l'activation 42

Je vous invite à employer les ressources de ce livre de manière créative. Frayez vos propres sentiers entre les pages, et quittez-les de temps en temps pour découvrir d'autres pratiques et laisser émerger de nouvelles idées... Et surtout, ajustez-les au peigne fin à vos besoins.

Clé 4 : le partage de confiance

Je vous propose une activité simple, mais essentielle au maintien d'un bon équilibre émotionnel : le partage de confiance. À la fin de chaque semaine, racontez ce qui vous a touché et/ou ce que vous avez appris sur les compétences socio-émotionnelles à une ou deux personne(s) de votre entourage proche. Je vous encourage à les identifier dès maintenant et à écrire leurs prénoms ici :

..... et

Clé 5 : les émotions font leurs valises

Peut-être est-ce lié au sujet du livre, qui s'y prête particulièrement, ou à mes expériences de vie sur trois continents, toujours est-il que j'ai eu à cœur de vous présenter l'expression et la manifestation des émotions à travers les cultures et les langues. Si vous ne savez pas encore ce que signifie *fago*, vous le découvrirez bientôt !

Clé 6 : la bienveillance envers soi-même

Nos états émotionnels sont des mouvements délicats, automatiques et inconscients. La rencontre émotionnelle vous

engage donc dans un travail sensible, malléable, où prime l'attention à soi et à l'autre. Dans ce processus, cultivez la bienveillance et valorisez chaque petit pas : vous pouvez déjà vous féliciter d'avoir ce livre-tremplin entre les mains ! Vous développerez au fil des pages vos propres ressources pour réconcilier la raison et les émotions. Et je vous rassure : je suis moi-même en plein apprentissage !

Clé 7 : patience et longueur de temps...

Ce livre souffle des idées et des pratiques en s'adressant au cœur, au corps, à l'esprit et à l'âme. Je l'ai construit de façon progressive, mais il vous appartient de transformer ces propositions en habitudes, et ces graines en actions. Plus vous vous impliquerez, mieux vous comprendrez vos mécanismes intérieurs.

Choisissez par exemple un moment de la journée pour lire et pratiquer. Fixez-vous ensuite un objectif : à quel rythme souhaitez-vous finir le livre ? Combien de temps lui accordez-vous par jour ? Si vous préférez espacer la lecture, prenez un temps hebdomadaire et lisez-le en vingt et une semaines. Vous pouvez aussi cueillir un paragraphe, glaner une citation, lire à l'envers, partir de l'index... C'est l'engagement que vous placerez dans la lecture qui vous transformera : le « bon bout » de cet ouvrage n'existe pas ! Si vous ne retenez qu'une seule pratique, mais que vous l'adoptez et la partagez autour de vous, une seule phrase, mais qu'elle vous inspire du fond du cœur, alors nous aurons gagné notre pari : vous, en me faisant confiance, en consacrant du temps et de l'énergie à la lecture, et moi, en vous transmettant ce qui m'anime depuis longtemps.

LA PREMIÈRE SEMAINE

J'ÉCOUTE MA SENSIBILITÉ

*« — Alors, pourquoi dois-je écouter mon cœur ?
— Parce que tu n'arriveras jamais à le faire taire.
Et même si tu feins de ne pas entendre ce qu'il te dit,
il sera là, dans ta poitrine, et ne cessera de répéter
ce qu'il pense de la vie et du monde. »*

PAOLO COELHO, *L'ALCHIMISTE*

Jour 1

Notre refuge le plus intime

1.1. L'émotion, un refuge

« Nous avons tous des émotions [...] Mais comme personne ne parle jamais de ses sentiments profonds, chacun se sent seul à vivre ce qu'il vit. »

ISABELLE FILLIOZAT, *AU CŒUR DES ÉMOTIONS DE L'ENFANT*

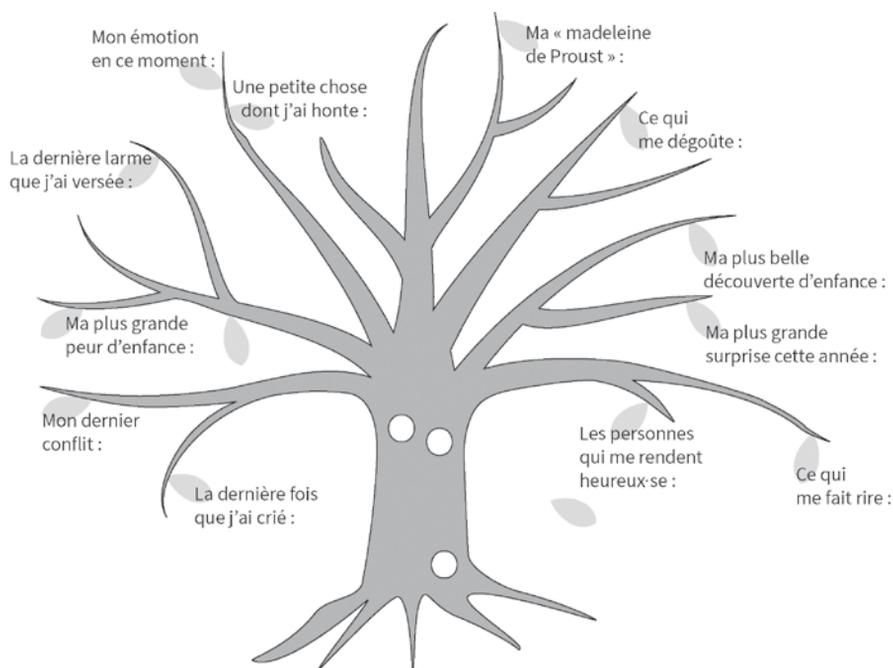
Au fond de nous se trouve un refuge : nos blessures, nos choix passés, nos cris, nos élans amoureux, nos stratégies d'évitement et nos désirs s'y sont fait une place plus ou moins grande, plus ou moins visible. Des émotions nous traversent chaque jour, que nous en soyons conscients ou non !

#activation 1

Je suis un arbre émotionnel

Je m'installe dans un endroit calme, debout ou assis sur une chaise, avec les pieds bien enracinés dans le sol et

une main posée sur le ventre. Je prends une profonde inspiration en trois temps et j'expire sur la même durée. J'imagine que je suis un arbre sur lequel poussent, mûrissent, puis se détachent des états émotionnels. Je m'amuse à compléter les branches de l'arbre, seul ou en famille (chacun le sien !).



La petite graine

À partir de cet arbre qui témoigne de vos expériences émotionnelles passées, comment définiriez-vous une émotion ?

Les psychologues américains Beverley Fehr et James A. Russell (cités dans Sander, 2015) affirmaient déjà en 1984, avec une pointe d'humour : « Chacun sait ce qu'est

une émotion, jusqu'à ce qu'on lui demande d'en donner une définition. À ce moment-là, il semble que plus personne ne sache ». David Sander, directeur du centre interfacultaire en sciences affectives de l'université de Genève, nous apprend dans *Le Monde des émotions* que les chercheurs contemporains lui attribuent trois caractéristiques (Sander, 2015) :

1. **L'événement déclencheur** : elle est déclenchée par un stimulus (une situation, une parole, une odeur, un souvenir, une sensation...). Vous explorerez ce trait distinctif de l'émotion aujourd'hui.
2. **La réponse émotionnelle** : cet événement entraîne des changements de l'expression faciale, corporelle et vocale, des modifications biologiques, une tendance à l'action et l'expression d'un sentiment subjectif. D'autres chercheurs y associent les pensées (Mikolajczak, 2014). Vous découvrirez cette caractéristique le **jour 2**.
3. **La brièveté** : elle ne dure pas longtemps, entre quelques secondes et quelques minutes. Les sentiments et les états d'âme, eux, s'étirent dans le temps, comme vous le verrez le **jour 3**.

1.2. Les événements déclencheurs, ce n'est pas du cinéma !

« Arriva alors un moment terrible – un moment qu'en moi-même j'avais redouté confusément pendant tout ce temps, qui planait comme un orage sur mes nerfs tendus et soudain les déchira net. »

STEFAN ZWEIG, *VINGT-QUATRE HEURES DE LA VIE D'UNE FEMME*

Nous sommes en permanence exposés à des situations qui nous touchent, à l'image de l'héroïne du roman de Stefan Zweig, qui s'apprête à vivre les vingt-quatre heures les plus bouleversantes de son existence. Au quotidien, il peut s'agir de recevoir une excellente nouvelle au réveil, de laisser brûler sa tartine dans le grille-pain, d'être invité à déjeuner par une collègue, de partager un apéritif entre voisins, de recevoir l'appel d'un proche... Selon le contexte, ces stimuli, ces événements « déclencheurs » nous chatouillent de façon plus ou moins agréable et durable, le plus souvent à notre insu.

#activation 2

Je prends conscience de mes événements déclencheurs

Si l'on en croit la légende, les dames de la cour du Japon ancien recensaient chaque soir les petites impressions et les menus bonheurs de leur journée. À partir des catégories extraites du livre du XI^e siècle *Notes de chevet*, de l'écrivaine japonaise Sei Shônagon, j'énumère toutes les choses qui m'ont touché pendant la journée.

1. La liste de mes joies, « ces choses qui égayent le cœur »

Un baiser de mon/ma partenaire au réveil

-
-

2. La liste de mes chagrins, « ces choses qui remplissent l'âme de tristesse »

Apprendre qu'une personne que j'aime est malade

-

-

3. La liste de mes colères, ces « choses détestables »

« Un visiteur qui parle longtemps, alors qu'on est pressé »

-

-

4. La liste de mes peurs, ces « choses effrayantes » :

Avoir oublié de fermer la porte à clé en partant

-

-

Les petites graines

- Une situation peut figurer dans plusieurs listes. À titre d'exemple, une remise de diplôme suscite un mélange d'excitation, de joie, liée au fait que vous partagez de bons moments avec vos amis, et de tristesse, parce que vous anticipez la fin de vos études.
- Un événement déclencheur appartient parfois au domaine de l'imaginaire. C'est le cas si vous entendez un objet tomber au cours de la nuit et que vous vous réveillez en sursaut, le cœur battant la chamade à l'idée que quelqu'un se soit introduit dans le salon !
- Si vous vous sentez à l'aise avec ces listes, créez vos propres inventaires à partir des émotions que vous ressentez le plus souvent. On a retrouvé près de 162 rouleaux de l'écrivaine Sei Shônagon, parmi lesquels les choses « qui font battre le cœur », « dont

on n'a aucun regret », « qui semblent éveiller la mélancolie », « qui font honte » ou « enviables ».

♥ Sei Shônagon, *Notes de chevet*.

Tout comme votre arbre émotionnel, ces listes sont uniques, car vos réactions émotionnelles dépendent de votre histoire personnelle. Les phobies en sont un bon exemple : en croisant un chien, une personne le caressera avec affection, tandis qu'une autre, phobique, va se figer, s'enfuir en courant ou se mettre à crier...

1.3. Notre évaluation personnelle d'une situation

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur les choses. »

ÉPICTÈTE, *MANUEL*

Pourquoi réagissons-nous de manière différente dans des situations similaires ? Est-ce une simple question de tempérament ? Le psychologue suisse Klaus Scherer, spécialiste de l'évaluation émotionnelle, nous éclaire sur la question. Selon lui, nous attribuons une signification à ce que nous vivons en fonction de cinq critères :

1. **Le degré de nouveauté** (est-ce prévisible ou inattendu ?)
2. **Le degré d'attrait et de plaisir** (est-ce agréable ou désagréable ?)
3. **La pertinence par rapport à ses objectifs** (cela va-t-il contre mes intérêts ?)

4. **Le potentiel de maîtrise** (ai-je les ressources pour y faire face ?)
5. **L'accord avec les normes sociales et les standards personnels** (quelles valeurs personnelles et/ou normes sociales cet événement vient-il bousculer ?)

En cas de retard d'un train, une voyageuse peut se sentir soulagée par cet aléa sans conséquence sur la route de ses vacances, qui lui donne le temps de passer un appel urgent. Une autre, qui risque de rater son entretien d'embauche, va à l'inverse interpeler un agent de la SNCF en réclamant un remboursement. Du soulagement à la colère, leur réaction émotionnelle dépend de leur évaluation personnelle de la situation...

#curieux

39 millisecondes

D'après une étude de l'université d'Harvard, il suffirait de 39 millisecondes pour se faire une première impression de quelqu'un, en fonction du caractère plus ou moins « menaçant » de son visage. En incluant d'autres critères, tels qu'être « digne de confiance » ou « compétent », il nous faudrait à peine plus de temps, de l'ordre de quelques secondes. Or, ce mécanisme active l'amygdale cérébrale, la zone impliquée dans l'évaluation des stimuli émotionnels. Autrement dit, notre état émotionnel influence notre première impression. L'environnement agréable ou désagréable dans lequel se fait une rencontre aura donc une influence décisive sur notre perception de quelqu'un. Conclusion :

écoutez votre intuition, mais ne vous fiez pas trop vite à vos premières impressions, en partie fondées sur vos expériences émotionnelles passées !

♥ Nathalie George et Lucile Gamond, dans David Sander (dir.), *Le monde des émotions*.

Bilan du premier jour

.....

Nous pénétrons dans une forêt qui est à la fois notre refuge le plus intime et notre plus grande part d'humanité, que nous explorerons au rythme d'une promenade par jour. Quelle que soit la raison pour laquelle vous avez ce livre entre les mains, à cet instant même, en parcourant ces lignes, vous prenez un nouveau départ. Bienvenue dans le monde des émotions !