

Pierre Burri

Un bonheur intolérable

2^e partie: des sentiments aux proverbes

La dissonance cognitive [1] est à l'œuvre tant sur le plan individuel que social lorsque deux cognitions contradictoires dérangent notre homéostasie psychologique. Les sentiments essaient d'effacer cette dissonance. Par exemple, une sensation de dégoût peut engendrer un sentiment d'intolérance dans le but d'éviter cette sensation. Toutefois, nous ne cherchons pas toujours à effacer ou à fuir seulement le mauvais mais, paradoxalement, aussi le bon comme on le décrit ici chez une patiente anxieuse. Dans cette deuxième partie nous essayerons d'évoquer les sentiments de notre patiente par rapport au milieu social en y cherchant des correspondances à l'aide de proverbes [2], sortes d'expressions «fractales» de nos sentiments; le but est de trouver des «contre-poisons» ou idées alternatives à ses sentiments contradictoires.

Cas de madame E. C.

E. C. ressent, lors du retour de son mari d'un long séjour hospitalier où celui-ci était entre la vie et la mort, une sensation paradoxale d'angoisse plutôt que de joie; de plus, et c'est ce qui perturbe le plus notre patiente, son sentiment d'intolérance envers son mari ressuscité entraîne un sentiment de *honte* incompréhensible pour elle, alors qu'elle a tellement craint de le perdre. Comment expliquer le mal-être créé par ces ambivalences ou sentiments contradictoires? Comment trouver des idées alternatives?

Discussion

Il est important de faire un choix. On a donc besoin de définir nos malheurs comme nos bonheurs pour comprendre ce qui nous arrive. Nos sentiments ne peuvent être définis que les uns par rapport aux autres et ne sont en réalité que des valeurs relatives, dont les éléments s'articulent à la manière des notes de musique qui composent les mélodies ou des mots qui composent les phrases.

Deux sentiments contradictoires peuvent créer un mal-être

David Hume [3] avait déjà observé que certains sentiments peuvent induire d'autres sentiments. La *honte*, qui est un sentiment inverse du *mérite*, est en effet plus acceptable sur le plan social que l'*intolérance* d'un mari ressuscité. On constate que la tentative prélogique de pensée de notre patiente ne permet cependant pas d'effacer l'anxiété, bien au contraire, puisque cette dernière est d'origine limbique (voir première partie). Par ailleurs, l'incertitude que peut faire naître deux sentiments contradictoires, tels le *malheur* mêlé de *bonheur* par exemple, est elle-même anxiogène, raison pour laquelle on recherche un sentiment consonant à notre croyance, afin d'éviter une trop forte ambivalence. Dans le cas de notre patiente, son sentiment de *malheur* est consonant avec son angoisse! Les faits qui devraient la rendre heureuse deviennent insupportables! L'idée alternative n'est donc pas accessible tant que les émotions sont à l'œuvre: mais l'idée est semée, c'est E. C. qui la fera germer.

Des proverbes comme métaphores sentimentales collectives

La patiente craint de «tomber plus bas»; elle nous confie qu'elle croit que ses angoisses et ses pensées négatives vont perdurer, alors

même qu'elle reconnaît que son anxiété est déjà moins prononcée. On la rassure en expliquant que notre esprit sentimental prélogique a tendance à la généralisation sans raison objective, comme on le constate par ailleurs dans les proverbes [4]. Cette généralisation est une sorte de fuite en avant qui peut, en effet, devenir perturbante; on peut cependant toujours trouver un sens inversé et plus rassurant dans un proverbe contradictoire [4] qui, à l'instar des sentiments, essaie par un même procédé prélogique de résoudre une dissonance cognitive. Par exemple, «un malheur ne vient jamais seul», qui s'applique à E. C. puisque l'angoisse se répète même à la guérison du mari, peut s'alterner dans le proverbe suivant plus rassurant: «A quelque chose malheur est bon»! Bien que la patiente ne soit cependant pas prête à penser au *bonheur*, puisqu'elle vit encore dans un deuil virtuel, où résurgit toujours la mort de son mari, nous lui proposons tout de même d'imaginer ce que ce proverbe peut lui apporter, d'autant qu'elle connaît ce proverbe. Nous osons évoquer avec elle qu'il y a aussi quelque chose de honteux, voire d'angoissant à penser encore à la mort d'un mari vivant! La culpabilité annoncée dans le proverbe «celui qui attend la mort d'un autre voit la sienne arriver la première» illustre bien ce mélange de sentiments négatifs. Ces derniers peuvent être à nouveau compensés par des sentiments opposés de *mérite* et de *tolérance* ressortant du proverbe plus consonant «mort désirée, vie de longue durée» qu'on peut interpréter comme une sorte de récompense que donne la *vie* à qui tolère la mort, non pas celle des autres mais sa propre mort! N'est-elle pas *méritante* notre patiente de s'être si bien occupée de son mari convalescent? Si la pensée proverbiale, sorte de métaphore sentimentale collective, ne résout pas le problème, elle donne au moins une piste à suivre. De même, si la recherche de sentiments consonants, en cherchant à effacer la réalité, ne peut à elle seule calmer l'anxiété, elle permet au moins une explication provisoire. E. C. sait maintenant que son mal-être ne durera pas.

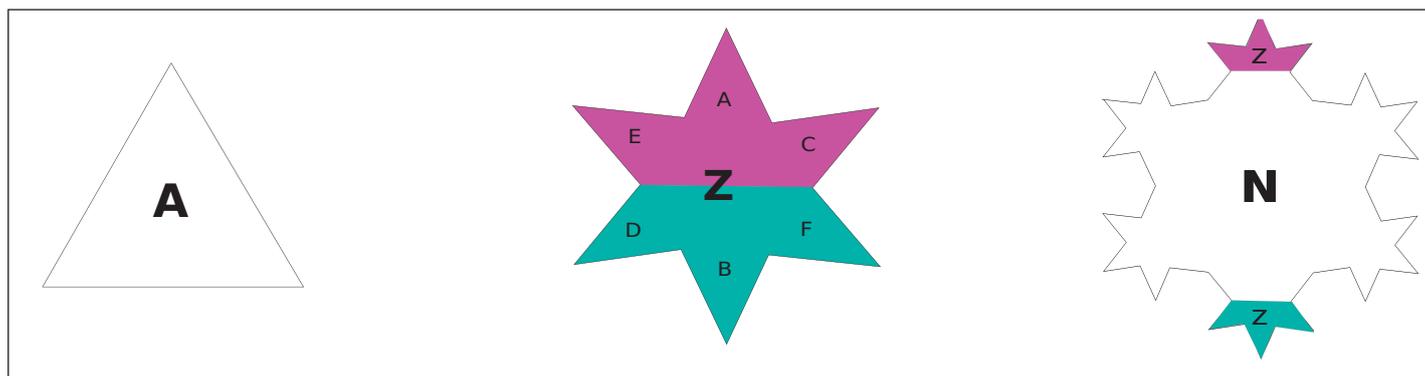
La généralisation ne prédit pas l'avenir!

L'analyse de nos dissonances permet de comprendre pourquoi on cherche à fuir nos angoisses et comment nous échouons si l'on reste dans un système prélogique de pensées [5], procédant par exemple par analogie ou par généralisation [4].

En expliquant à E. C. que son sentiment de rejet du mari est plutôt un rejet de sa propre émotion, l'angoisse en l'occurrence, qui est déclenchée comme un réflexe difficilement maîtrisable et donc indépendant de sa volonté, on a pu la rassurer, car ce rejet devient compréhensible et moins culpabilisant. Sa détresse émotionnelle devient en revanche traitable par des techniques comportementales, telles des exercices d'exposition, en lui proposant de ne pas éviter de passer à l'endroit de la chute de son mari comme elle le faisait auparavant, tout en poursuivant les exercices de relaxation respiratoire. Toutefois, c'est l'analyse de nos ambivalences qui permet de faire enfin un choix pour agir: on ne saurait à la fois avancer et reculer! Encore faut-il savoir où aller et comment.

Les idées alternatives se trouvent dans nos propres sentiments!

En séparant sentiments et émotions, comme l'a déjà proposé Aaron Beck [6], on peut plus facilement sortir du cercle vicieux de la rumination. E. C. s'est sentie mieux au bout de quelques séances de théra-



Figures 1

Figure 2

Figure 3

Fig 1 à 3: Images de flocons de Von Koch (ensembles fractals) pour représenter 6 sentiments (Z) et proverbes (N) contradictoires évoluant selon un même processus prélogique (inversion) dans un système d'ensembles fractals.

pie cognitivo-comportementale. Par la discussion interactive et l'exercice à définir la situation déclenchant l'émotion puis chaque sentiment, on cherche à corriger les automatismes de pensées avec des idées ou des proverbes alternatifs. E. C. a finalement reconnu son *mérite* de s'être occupée de la convalescence de son mari, elle a reconnu que son *malheur* n'était qu'apparent et qu'il cachait effectivement le *bonheur* de la guérison, elle a trouvé les contre-poisons à ses sentiments négatifs issus de ses émotions primaires. La connaissance des sentiments (voir table de 64 sentiments élémentaires) [7, 8] et des proverbes [2] offre un outil d'investigation et d'explication utile permettant d'examiner les contradictions de nos sentiments sous des angles différents, parfois plus compréhensibles voire rassurants, pour autant qu'on puisse détecter quels sont les dissonances et comment elles s'articulent entre elles. Fuir une dissonance ne signifie donc pas la résoudre! En revanche, les idées alternatives qui se trouvent dans les sentiments eux-mêmes, comme on l'a vu (fig. 1, 2), permettent d'apprivoiser à leurs tours les émotions (voir les six émotions de base de Paul Eckman). Ainsi notre patiente, par la connaissance des définitions de ses diverses ambivalences, sait calmer ses angoisses au bout de la deuxième séance déjà, et comprendre ses pensées paradoxales, socialement peu acceptables mais normales dans sa situation: lorsque nous l'avons revue quelques mois plus tard, la *honte* de E. C. n'a plus eu le même sens puisqu'elle a pu la remplacer enfin par un sentiment alternatif de *mérite* qui lui a permis aussi de ne plus être intolérante envers son mari. On oublie trop souvent que l'entourage souffre aussi du mal de ses proches!

Conclusions

Toute situation nouvelle peut créer une dissonance cognitive par rapport à un sentiment ou une émotion passée et déclencher de ce fait une réaction de défense [9] pour ramener l'homéostasie psychologique, sorte de résistance au changement, à un niveau acceptable, mais pas forcément avantageux ou bénéfique. En effet, on répète de ce fait souvent les mêmes erreurs ou, comme chez E. C., on se trompe de cible! Les sentiments ne sont donc pas de simples impressions durables de nos émotions primaires et éphémères, ils tentent de symboliser nos actions futures en fonction du présent et de nos expériences passées. Les sentiments sont aux proverbes ce que les partitions sont aux compositions musicales: ils évoluent par redondance en élaborant, telles des images fractales [10], un lien émotionnel entre notre vie individuelle et notre vie sociale. L'exemple de

l'ensemble des flocons de Von Koch (fig. 1–3) permet d'illustrer la propriété fractale des sentiments dans les ensembles proverbiaux où seuls les référents changent. Le traitement prélogique des dissonances cognitives ne résout pas le problème, il le déplace par réflexion successive à l'instar des images entre des miroirs opposés. C'est l'analyse cognitive personnalisée mais logique qui permet après coup de comprendre les réflexes émotionnels contradictoires ou inappropriés que tente de symboliser notre pensée sentimentale, comme on l'a vu chez notre patiente: son mari ressuscité a changé le paysage de son bonheur en ravivant ses émotions passées. Comme l'a si bien exprimé le poète Henri Frédéric Amiel: «Tout paysage est un état d'âme.»

Références

- 1 Festinger L. A theory of cognitive dissonance. Press, 1957.
- 2 Loux F, Richard P. Sagesses du corps. La santé et la maladie dans les proverbes français. Ed. Maisonneuve et Larose, 1978.
- 3 Hume D. Dissertation sur les passions. Traité de la nature humaine livre II. Ed. Flammarion, 1991.
- 4 Burri P. Jamais deux sans trois. Mythe ou réalité? PrimaryCare. 2010;10(16).
- 5 Piaget J. La formation du symbole chez l'enfant. Ed. Delachaux et Niestlé, 4e éd., 1968:226.
- 6 Beck AT. Cognitive therapy and the emotional disorder. Ed. Plume, 1979.
- 7 Burri P. Une table des sentiments est-elle réalisable? Ars Medici. 1997;8.
- 8 Burri P. Un langage des passions. Imprimé par Gessler S.A. Sion, bibliothèque nationale suisse, 1993.
- 9 Ionescu S, Jacquet MM, Lhote C. Les mécanismes de défenses: théorie et clinique. Paris: Ed. Nathan, 1997.
- 10 Mandelbrot B. Les objets fractals: forme, hasard et dimension, survol du langage fractal. Ed. Flammarion, 4e éd., 1995.

Correspondance:

Dr Pierre Burri
Médecine générale FMH
Médecine psychosomatique et psychosociale ASMPP
Rue de Lausanne 10
1950 Sion
pierreburri@bluewin.ch