

Pierre Burri

Un bonheur intolérable

1^{re} partie: des sentiments et des émotions

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 une dissonance ou au contraire renforcent une consonance. 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. Les sentiments sont liés à nos émotions, raison pour laquelle ils peuvent entretenir un cercle vicieux aggravant l'anxiété. Des solutions sont proposées pour sortir de ce cercle vicieux.

Je rencontrais l'autre jour un ami restaurateur chez qui je me rends souvent pour me régaler d'un bon plat, mais ce jour-là il était attablé dans un snack-bar et je ne l'ai pas reconnu tout de suite. Le sentiment d'un visage pas tout à fait ressemblant à celui que je connaissais m'a surpris comme s'il ne correspondait pas à celui qui m'était familier. Cette dissonance entre deux visages m'a incité à rejeter le visage «ressemblant» et j'ai failli ne pas le saluer, ce qui finalement n'a duré que quelques secondes. Heureusement, il ne s'agissait pas d'une prosopagnosie mais bien d'une dissonance cognitive éphémère induite par un visage subjectivement modifié par un environnement inhabituel. Notre pensée cherche constamment à éviter une contradiction entre la réalité rencontrée et l'idée ou la mémoire qu'on a de celle-ci [1]. Sur le plan individuel mais aussi sur le plan social, un sentiment et respectivement un proverbe peut se transformer en un autre sentiment ou un autre proverbe [2] pour tenter de corriger cette dissonance, comme on va le montrer avec l'histoire de Madame E. C. qui ne comprenait pas pourquoi son bonheur était devenu intolérable.

Cas de Madame E. C.

Le mari de cette femme de 67 ans chute brusquement dans le coma à domicile. Sa fille tente de le réanimer avant qu'il ne soit conduit à l'hôpital où on découvre que celui-ci a fait un infarctus du myocarde accompagné d'un AVC pariéto-occipital droit post anoxique; aux soins intensifs le malade fait une bronchopneumonie par aspiration. Le pronostic est sombre pendant les 18 jours de coma. E. C. ferme le magasin d'épicerie où ils travaillaient les deux et prépare son deuil, convaincue que son mari ne reviendra pas à la vie. Le mari ressuscite pourtant, entre en convalescence puis rentre à la maison. Alors que E. C. s'occupait bien de lui durant toute la convalescence, depuis son retour à domicile elle ressent un sentiment de rejet et d'intolérance envers l'homme qu'elle a failli perdre si brutalement. L'aime-t-elle encore? E. C. dit qu'elle devrait être contente puisque l'évolution est heureuse! Elle se sent coupable de ses sentiments. De plus, son souci de tomber toujours plus bas après avoir vécu seule deux mois et avoir déjà enterré moralement son époux, l'angoisse. Elle décide donc de consulter pour savoir ce qu'il lui arrive.

Discussion

Les trois questions de E. C.

E. C. nous pose trois questions: la première, pourquoi a-t-elle une angoisse plutôt que de la joie? La seconde, pourquoi ressent-t-elle une intolérance envers son mari, puis un sentiment de honte, alors qu'elle a tant craint de le perdre? La troisième, est-ce que son angoisse va persister? Pour répondre à ces questions, nous proposons d'analyser les sentiments de E. C. (intolérance, honte) en les séparant de ses émotions (peur, angoisse). En effet, la plupart des gens confondent sentiments ou cognitions avec émotions, deux systèmes de fonctionnements différents mais interconnectés [3] et permettant de créer un cercle vicieux dont il est difficile de sortir. En effet, une angoisse peut induire une intolérance, mais celle-ci peut à son tour renforcer la peur [4].

L'émotion est difficilement contrôlable

L'émotion est un phénomène immédiat, mémorisé dans le système limbique [3, 5] et réagissant de manière réflexe aux sensations agréables ou désagréables voire inquiétantes; elle peut être calmée par des mesures de relaxation, de comportement ou des médicaments. D'emblée nous proposons à E. C. de se concentrer sur quelques respirations profondes avant même de chercher plus de détails. Cet exercice a été rapidement soulageant: on s'occupe donc d'abord des émotions avant de demander à E. C. de s'exprimer sur ses sentiments paradoxaux d'intolérance et de honte ressentis envers son mari «ressuscité».

Un mari avec deux visages !

Dès son retour, l'image du mari crée en effet une réactivation de l'anxiété inscrite dans le système limbique au moment de la chute de celui-ci dans le coma; le simple fait de passer à l'endroit de la chute suffit à ranimer l'angoisse de E. C. en même temps que son intolérance envers lui. Essayons de suivre le processus de pensée de E. C. après sa forte émotion. Pendant la longue hospitalisation de son époux, E. C. commence un processus de deuil jusqu'à acheter un petit cadre pour y mettre la photo du présumé défunt mari et qui est destiné à être placé sur le cercueil selon la tradition. Les derniers habits ont aussi été soigneusement sélectionnés.

L'anxiété naît de la dissonance de deux visages, celui du *malheur* de la chute et celui du *bonheur* du retour du mari sauvé de la mort. Un des processus prélogiques [6] permettant à notre pensée de réduire cette dissonance est le rejet de la cause de celle-ci, dans notre cas, le rejet du mari puisqu'il déclenche le retour de l'angoisse chez E. C. Ce phénomène est l'une des expressions de nos mécanismes de défense [7]. En conséquence, ce rejet se traduit par un sentiment d'*intolérance* chez notre patiente qui, en fait, se trompe de cible en rejetant son mari plutôt que d'accepter la cause réelle de son angoisse. Toutefois, E. C. ne comprenant pas son propre sentiment d'*intolérance*, celui-ci déclenche une nouvelle dissonance avec son sens moral cette fois; elle cherchera à l'atténuer par un sentiment nouveau de *honte*, sorte d'auto-culpabilité à rejeter son mari après sa longue maladie.

Ne pas fermer les yeux sur nos émotions!

On sait que les explications sont mieux comprises lorsqu'on va mieux sur le plan émotionnel; après l'avoir bien écoutée et comprise, nous proposons d'abord à la patiente de ne pas fuir ses émotions mais au contraire, de les affronter sans les combattre pour autant. C'est pourquoi E. C. repasse courageusement à l'endroit de la chute de son mari en acceptant de revivre de ce fait ses émotions passées. On sait que les techniques d'expositions progressives aux situations de stress diminuent en effet la peur [8]. Pour mieux se soulager encore, E. C. entreprend de les écrire, de se plaindre sur papier des sentiments désagréables que son mari lui a fait subir, de dire enfin son sentiment de rejet et de malheur comme pour effacer son angoisse de son âme en la rejetant sur du papier! Qu'importe la manière, pourvu qu'on puisse exprimer son angoisse et non la fuir ou la masquer. À défaut de ne pas pouvoir en parler, pourquoi ne pas écrire nos pensées perturbantes?

À la deuxième séance déjà, E.C. se sent mieux. Se sent-elle soulagée d'écrire ou de passer à l'endroit du drame? Oui, nous dit-elle, mais elle doit répéter l'affrontement car ses sentiments négatifs persistent tout en diminuant d'intensité. Il faut en effet attendre l'effacement de l'anxiété puis recommencer plusieurs fois dans la journée. Son sentiment de *malheur* est moins intense, elle ressent

plus de confiance en elle et commence à accepter son mari. Les respirations profondes et concentrées exercées lors des émotions ont des effets immédiats et apaisants sur notre patiente car elles permettent de dissocier les émotions de ses ruminations d'*intolérance* et de *honte*, sentiments nés de son angoisse mais que la patiente a pu distinguer pour mieux les combattre par des sentiments alternatifs plus valorisants. Nous définissons donc avec elle ce que représente son *intolérance* par rapport au sentiment inverse de *tolérance* de même que sa *honte* par rapport à ses *mérites*.

Le temps du deuil

Comme on l'a dit, les explications sont plus faciles à comprendre dans le calme après les émotions. Mais on ne peut faire l'impasse du temps nécessaire à un deuil ou à un événement émotionnant pour se calmer: le médecin ne doit donc pas être impatient à voir guérir sa patiente tout de suite! Il vaut toutefois la peine d'analyser, en attendant, les sentiments ou émotions secondaires [9], car leurs structures ambivalentes [10] permettent de comprendre nos propres ambivalences par rapport à celles des autres et de les apprivoiser. C'est ce que nous développerons dans la deuxième partie de notre présentation, où nous chercherons à l'aide de proverbes, une réflexion supplémentaire sur les mécanismes à l'origine de nos sentiments et dont la compréhension peut aider nos patients à changer leur point de vue sur les malheurs qui les accablent.

Lexique

Pensée prélogique: «forme prélogique et non pas illogique, la pensée symbolique constitue une expression élémentaire des assimilations propres aux schèmes affectifs» Jean Piaget [6].

Dissonance cognitive: découverte par Léon Festinger [1] qui explique comment un mal-être ou une anxiété peut naître d'une contradiction entre deux cognitions (croyances, sentiments, situations) incitant à résister au changement ou à adapter nos idées à un comportement acquis (consonant). Le rejet, le déni, la rationalisation sont des processus prélogiques de défenses [7] qui tendent à réduire la dissonance pour maintenir une homéostasie psychologique propre à chacun.

Emotion: expression subite, réflexe et éphémère suite à une sensation ou à une situation agréable ou désagréable voir risquée, pouvant s'exprimer sur le visage, dans le système autonome et dans les attitudes (fuite, agression, stupeur), mémorisée dans le système limbique. P. Eckman [5] a répertorié 6 émotions de base: colère, tristesse, peur, surprise, dégoût, joie.

Sentiment: émotion secondaire selon A. Damasio, mémorisée dans le cortex préfrontal. Nous avançons l'hypothèse que le sentiment est une réaction mentale prélogique et durable, suite à une dissonance cognitive, en relation avec nos émotions, nos expériences personnelles ou des événements sociaux. On peut analyser les sentiments dans un ensemble fractal avec les proverbes, dont les processus prélogiques sont identiques, où seuls les référents changent. Nous avons pu établir une table de 64 sentiments élémentaires [9,10] en utilisant un système d'inversion structurale.

Références

- 1 Festinger L. A theory of cognitive dissonance. Stanford, CA: Stanford University 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 Damasio A. L'erreur de Descartes. La raison des émotions. Ed. Odile Jacob, 1995.
- 4 Beck AT. Cognitive therapy and the emotional disorder. Ed. Plume, 1979.
- 5 Eckman P, Rosenberg EL. What the face reveals. Oxford University Press, 2005.
- 6 Piaget J. La formation du symbole chez l'enfant. Ed. Delachaux et Niestlé 4^e éd., 1968:266.
- 7 Ionescu S, Jacquet MM, Lhote C. Les mécanismes de défenses: théorie et clinique. Paris: Ed. Nathan, 1997.
- 8 André CH. Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies. Ed. Odile Jacob, 2004.
- 9 Burri P. Une table des sentiments est-elle réalisable? *Ars Medici* 1997;8.
- 10 Burri P. Un langage des passions. Imprimé par Gessler S.A. Sion, bibliothèque nationale suisse, 1993.

Correspondance:

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