

Les Émotions

Leur rôle crucial dans notre construction et notre vie d'adulte

Publié le 07/03/2026

Par Elisabeth Bocquet

Qu'est-ce qui prédomine dans notre psychisme - ce chef d'orchestre qui commande notre corps ?

Ce qui prédomine ce sont les **émotions** : Positives ou Négatives, ressenties ou ignorées !

Pourquoi peut-on ignorer nos émotions, aller jusqu'à être **alexithymique** ?

Parce qu'un **Refoulement** important a eu lieu dans notre enfance à un âge précoce.

Pourquoi ce refoulement ?

Parce que les conditions de notre environnement ne permettaient pas leur expression : l'enfant sent très bien les "impossibles" même s'ils ne lui sont pas formulés explicitement.

Alors il s'adapte ... Ce faisant, il ne peut pas faire l'expérience de lui-même ! Il est limité par les peurs et par l'ignorance de la vie : les adultes ne sont pas toujours des adultes mais il ne le sait pas ! Car la relation parent enfant n'est pas égalitaire.

Il fait beaucoup d'efforts pour manger le plat qu'on lui impose car il n'est pas en capacité d'en choisir un autre. Il est d'ailleurs persuadé qu'il doit l'accepter sinon il ne serait pas un "bon garçon" ou une "bonne fille" ! Et il risquerait le rejet !

Cette adaptation le structure sans sa participation : Ce n'est pas un choix de s'adapter, c'est une question de survie !

D'ailleurs que peut un enfant dépendant sur tous les plans lorsque ses parents ne comprennent pas ses besoins et ne sont pas capables de l'aider à se construire par une vraie présence aimante ?

Un **clivage** s'opère alors entre ses besoins, qui bien que ne pouvant se dire ni même se penser, le tiraillent, et l'**obligation** de **s'adapter** aux **frustrations** pour convenir et ne pas subir trop de représailles !

Plus la réalité est féroce et dure ou s'éloigne de ses besoins fondamentaux : être perçu pour ce qu'il est (en devenir ...) y compris dans sa sexualité, moins un enfant peut s'exprimer.

Il apprend l'inhibition, la résignation, la suradaptation mais aussi que c'est **Normal** !

C'est ça la Vie ! Il joue le **rôle** qu'on lui a attribué ! Et ce rôle lui collera à la peau !

Le problème alors c'est que, n'ayant jamais ressenti ouvertement ses émotions porteuses de **souffrance**, il ne peut avoir de sens critique. Et ouvrir les yeux sur la vérité de ses parents

et de ses frustrations ! Il développe alors une mauvaise image de lui-même : c'est lui qui est nul et non ses parents qui sont défaillants.

Pour faire taire la honte qu'il en éprouve il se fabrique une carapace, il s'endurcit. N'étant plus à l'écoute de lui-même il se fabrique un "Faux Moi" grâce à des décisions qui viendront de sa tête et non de son cœur. Un système de fausses motivations se met en place qui régiront désormais son monde dans une tentative de tout contrôler afin de ne pas ressentir l'insupportable : le **manque d'Amour et de Valorisation** !

Ainsi il s'est perdu ! Il n'a pas pu faire l'expérience de sa Vérité ! Il se fabrique une image de lui tant bien que mal (certains y arrivent plus que d'autres !) pour cacher ses complexes dont il n'a pas compris l'origine !

Le manque de force l'a contraint au **mensonge** !

L'**Ignorance** de sa cause le condamne à un effort à perpétuité pour contenir ce qu'il croit être inacceptable de sa personne !

Une **distorsion** s'est produite. Désormais il verra le monde à travers le prisme de son expérience personnelle : sa logique familiale et ce qu'elle a eu comme conséquence sur sa construction et l'image de lui-même : en effet ce sont les "messages" reçus (ou leur absence) qui façonnent l'enfant en devenir. Ainsi que la vision du monde de ses parents !

Sa Réalité d'enfant conditionne ainsi sa vie d'adulte ! Parce qu'il n'a pu **ressentir** des **affects** pourtant justifiés !

Il a complètement **oublié** le mal-être qui l'a amené au refoulement.

Ne partant pas de sa base, de sa Vérité émotionnelle, il utilise ses **capacités intellectuelles** pour gérer sa vie !

Or l'intellect ne représente pas la Vraie Vie, il joue avec la vie sans en avoir senti l'essence ! Par exemple une personne peut faire une activité artistique de façon mécanique sans s'engager avec sa sensibilité. Une personne peut aimer un livre alors qu'elle n'en a retenu que la forme, pas le fond, pas son sens profond.

Tout est possible avec l'intellect : c'est facile de manier des idées ! C'est beaucoup plus difficile d'être présent émotionnellement car alors tout est plus subtil, complexe et on ne peut pas tout !

Par contre lorsqu'on tient compte de nos émotions nous avons une Vraie Force car nous ne sommes pas contraints à un effort permanent pour ordonner le monde et les autres en fonction de nos peurs et de nos besoins jadis négligés ! Nous nous appuyons sur du solide : notre ressenti qui nous donne des vraies convictions.

En nous acceptant nous-même, nous pouvons accepter les autres tels qu'ils sont sans exiger d'eux qu'ils s'adaptent à notre vision (déformée !) du monde !

La souplesse remplace la rigidité - la tolérance remplace les jugements.

L'empathie humanise alors les relations ! Permet les relations !

Mais on ne peut pas donner à l'Autre ce qu'on ne se donne pas à soi-même !

D'où l'importance de se connaître, c'est-à-dire de savoir d'où nous venons, ce qui nous a manqué, ce qui nous a blessé, ce qui nous a traumatisé ...

Et cette connaissance doit être émotionnelle, sinon ce n'est pas une vraie connaissance !

C'est-à-dire que nous devons être capable de pleurer, d'être en colère ... de faire un retour en arrière pour aller chercher notre enfant intérieur là où nous l'avons laissé par force des choses !

Ainsi nous serons vraiment forts mais pas **autoritaires** (vis-à-vis de nous et des autres !) Car qui a affronté sa souffrance ne peut plus être la proie des autres ! De leurs transferts et projections ...

Celui qui a affronté sa souffrance est libre car il n'est plus contraint à se cacher ! Il a compris ce qu'enfant il avait dû endurer et au lieu de s'en attribuer la faute il est capable de comprendre qu'on ne lui a pas fourni les "bons ingrédients" et qu'il n'y était pour Rien !

Alors plus de Honte !

Si quelqu'un a vécu "suffisamment" de bonnes choses on pourra l'aider assez facilement à ressentir et nommer progressivement ce qui l'a fait souffrir.

De même quelqu'un qui a eu une histoire particulièrement cruelle car il a ressenti la douleur ...

Par contre si quelqu'un n'a vécu ni suffisamment de "bonnes choses" ni de choses particulièrement insupportables, inacceptables, c'est beaucoup plus difficile de l'aider à accéder à ses émotions, donc à sa vérité car dans ces cas la personne affirme que tout s'est bien passé, qu'elle a eu une enfance heureuse ! Elle est alors incapable de se révolter et d'ouvrir une brèche dans la muraille qu'elle a érigée pour être en mesure de supporter ce qu'elle aurait dû **éprouver** comme douloureux mais qu'alors ... elle a refoulé subrepticement en toute inconscience - toutes les souffrances ne sont pas tapageuses ! (abus sexuels, maltraitements ...)

Et aujourd'hui elle a **oublié** son histoire d'enfant et ses drames ! Elle peut éventuellement les relater intellectuellement mais sans en être touchée émotionnellement, comme si elle relatait l'histoire d'un étranger !

C'est le genre de personne qui s'adapte bien socialement mais qui sur le plan intime est très handicapée, pas sentimentale, froide, pas donnante mais exigeante ! Elle peut être jugeante, directive, contrôlante car il faut que l'Autre s'adapte à ses besoins d'enfant ...

Cette personne emprisonne l'Autre autant qu'elle est en prison elle-même !

Elle ne pourra retrouver sa liberté qu'en recherchant ses émotions refoulées, en les accueillant avec beaucoup de bienveillance et en en tenant désormais compte dans sa vie.

Ainsi, en partant de sa Base, elle assumera qui elle est, elle se réconciliera avec elle-même et s'aimera telle qu'elle est avec ses forces et ses fragilités.

Ne pas être capable d'affronter la vérité de notre histoire avec toutes les émotions qu'elle recèle est une grande faiblesse ! Qui a des conséquences importantes, à graves ! ...

L'esclavage psychologique auquel mène l'ignorance de notre Vrai Moi nous prive de la liberté d'Exister et de la jouissance de vivre !

Cette ignorance a également des répercussions sur notre santé physique : la tension permanente nécessaire pour faire taire ce qui nous habite se répercute sur notre corps qui tente alors d'exprimer ce que nous cachons !

Elisabeth Bocquet

Psychanalyste à Dinard

www.bocquet-elisabeth-psychanalyste.fr