



Climat glacial

Certaines personnes expriment très clairement leur colère, leur joie et leur déception. D'autres semblent peu touchées, même dans des moments émouvants. Ont-elles un cœur froid?



Nicole B. est doublement choquée: Hier, Sally a dû être libérée de ses souffrances. Le golden retriever souffrait d'une tumeur proliférante qui le faisait toujours plus souffrir. Le chien ne mangeait presque plus et ne pouvait se lever et marcher qu'avec difficulté. Chaque mouvement semblait lui faire mal. Le vétérinaire a recommandé de le libérer de ses douleurs. Le mari de Nicole, Rico B., ne semble guère affecté par la mort du chien qui vivait de longue date dans la famille. «Plus tard, nous nous en achèterons un autre», ajoute-t-il laconiquement. Fâchée, elle lui répond avec des yeux humides: «On pourrait penser que Sally était pour toi un objet que l'on remplace quand il est défectueux. Pour moi, c'était un fidèle membre de la famille!» «Mais maintenant, il est mort, on ne peut rien y changer», lui répond-il objectivement pour essayer de la calmer. Les paroles lui manquent; elle va dans la buanderie pour faire la lessive et oublier la situation difficile. Lui, de son côté met la tondeuse en marche pour tondre la pelouse comme il l'avait prévu. L'homme de 46 ans n'a-t-il pas de cœur?

Manque de compassion

Rico B. n'a jamais raconté à sa femme qu'il avait un hamster quand il allait à l'école maternelle. Un matin, il le trouva mort dans sa cage et il n'arriva pas à se remettre de sa tristesse pendant des

semaines. Son père trouvait que tout ce «théâtre» pour un si petit animal était totalement exagéré. Ce manque de compassion l'avait beaucoup blessé jadis. Il déduisit de la réaction de son père qu'il n'était pas normal de pleurer si longtemps à cause d'un animal. Selon les psychologues, une douleur psychique refoulée se cache parfois derrière un manque apparent de sensibilité émotionnelle. On inculque aujourd'hui encore à des garçons à serrer les dents et à ne pas montrer leurs sentiments. Cela représente encore l'expression de la force masculine dans certains cercles: se tenir au-dessus des choses et rester impassible alors que le cliché de l'homme dur est pourtant dépassé depuis longtemps. On attend aujourd'hui de l'intelligence émotionnelle et des compétences sociales de la part des dirigeants masculins. Les supérieurs dictatoriaux n'encouragent ni ne motivent leurs collaborateurs, ils détériorent plutôt le climat de travail.

Réaction sur l'entourage

Les racines d'une empreinte émotionnelle poussent très tôt. A l'âge de deux ans au plus tard, le développement des enfants est tel qu'ils perçoivent les sentiments d'autrui. Ce n'est pas encore un processus conscient, mais plutôt une réaction instinctive. On trouve très tôt des signes de compassion chez

presque tous les enfants. Ils essaient d'assister, aussi bien qu'ils le peuvent, les personnes ou les animaux domestiques en difficulté. Des études scientifiques ont prouvé ladite résonance limbique: la joie, la tristesse et la colère sont contagieuses. Ce processus est assez évident chez les personnes qui peuvent modifier brusquement une atmosphère en pénétrant dans un lieu: une gaieté décontractée ou une tension se manifeste dès lors qu'elles apparaissent. Des cellules spécialisées du cerveau, les neurones miroirs, qui comprennent les émotions des personnes de l'entourage grâce à des canaux inconscients, en sont responsables. Il se reproduit dans le cerveau de l'observateur, sous une forme affaiblie, un processus similaire à celui de la personne observée. Les enfants apprennent aussi le rapport avec leurs émotions grâce à l'exemple des adultes, plus particulièrement celui de leurs parents. Des modèles de réponses émotionnelles sont souvent transmis à la génération suivante. Comment se comporte le père en voiture quand le conducteur devant lui ne démarre pas dès que le feu passe au vert? Comment la mère exprime-t-elle sa colère quand la voisine a laissé la buanderie sans l'avoir nettoyée? On peut parfois observer que les enfants parlent à d'autres enfants ou à des poupées avec la même tonalité de langage



émotionnel que leurs parents ont utilisée peu avant. Au cours du développement, les enfants prennent conscience progressivement que les émotions sont un important instrument relationnel, ils testent le mode de réaction des autres. Les larmes faisant presque l'effet d'une force magique pour atteindre leurs propres objectifs. Les enfants peuvent être compatissants et attentionnés, mais par moment, ils se montrent impitoyables quand ils tourmentent d'autres enfants ou des animaux. Ils testent toute la gamme de possibilités et de réactions, car ils font leur apprentissage en matière d'émotions. Comme des études à long terme l'ont prouvé, les enfants ayant appris tôt à maîtriser leurs poussées émotionnelles réussissent mieux en tant qu'adultes et ont moins de problèmes dans la vie. Il y a cependant une différence fondamentale entre des émotions maîtrisées et des émotions réprimées. Les émotions maîtrisées sont perçues mais ne sont pas directement exprimées. Tandis que les émotions réprimées ne sont pas perçues, elles sont refoulées ou niées parce qu'elles sont pénibles ou très douloureuses. Ou parce qu'elles ne s'insèrent pas dans l'image que l'on a de soi. Des émotions réfrénées peuvent causer avec le temps des troubles physiques ou psychiques. Elles sont comme une forte énergie qui ne peut pas circuler. Cela peut provoquer une aliénation et un sentiment de moindre vitalité.

Déficit affectif

Des raisons très différentes peuvent être responsables d'une apparente insensibilité émotionnelle et d'une froideur. Des expériences blessantes peuvent fortement altérer la vie affec-

tive comme dans l'exemple de Rico N. D'autre part, les enfants qui ont fait l'expérience d'un manque d'affection, de soin et de sécurité sont aussi freinés dans leur développement affectif, parfois jusqu'à l'âge adulte. Ceux qui n'ont jamais été acceptés et aimés ont de la peine à aimer les autres. Ces personnes manquent d'expérience. Ce manque vécu à un âge précoce a paralysé et atrophié en quelque sorte leur cœur. Une dépression de la mère peut être également responsable d'un déficit affectif. Environ 15% des mères sont atteintes de dépression postnatale. Une autre raison pour une froideur affective apparente est l'autisme. Les intéressés ne réagissent presque pas, comme bébé déjà, au sourire de la mère et ne recherchent pratiquement pas le contact physique. Les personnes atteintes d'autisme semblent surtout vivre dans leur propre monde et ne semblent guère vouloir communiquer avec leur entourage. Environ trois personnes sur cent sont concernées par ce trouble émotionnel, la tendance étant à la hausse. Il peut se manifester à des degrés divers et n'est pas toujours évident. Ces derniers temps, le syndrome d'Asperger, une variante douce de l'autisme, fait parler de lui. Un autre motif possible peut être un trouble narcissique se manifestant en diverses intensités. Les intéressés ne montrent presque pas d'intérêt aux émotions des autres. Leur sensibilité est moins développée. Leur attention tourne surtout autour d'eux-mêmes. On ne possède pas, jusqu'à présent, des réponses indiscutables aux causes de ce trouble. Un déficit affectif ou un excès de soins dans la petite enfance peuvent jouer un rôle, selon les scientifiques.

Adrian Zeller