

Chapitre 1: Permission de ressentir

Extrait et traduction libre du livre *Permission to Feel*, écrit par Marc Brackett (2020)

Jusque dans les années 1980, la plupart des psychologues considéraient les émotions comme un bruit parasite, une statique inutile. Nos sentiments nous ralentissent et nous empêchent d'atteindre nos objectifs. Nous avons tous entendu le message : reviens-en! Arrête de te centrer sur toi-même (comme si une telle chose était possible !). Ne sois pas si sensible. Il est temps de passer à autre chose. L'ironie, cependant, est que lorsque nous ignorons nos sentiments ou que nous les supprimons, ils ne font que devenir plus forts. Les émotions vraiment puissantes s'accumulent en nous, comme une force obscure qui empoisonne inévitablement tout ce que nous faisons, que cela nous plaise ou non. Les sentiments blessés ne disparaissent pas d'eux-mêmes. Ils ne se guérissent pas. Si nous n'exprimons pas nos émotions, elles s'accumulent comme une dette qui finira par arriver à échéance.

En 2015, en collaboration avec la Fondation Robert Wood Johnson et la Fondation *Born This Way* (fondée par Lady Gaga et sa mère, Cynthia Germanotta), nous avons mené une enquête à grande échelle auprès de vingt-deux mille adolescents à travers les États-Unis et leur avons demandé pour décrire ce qu'ils ressentent à l'école. Les trois quarts des mots qu'ils ont utilisés étaient négatifs, avec "fatigué", "ennuyé" et "stressé" en tête de liste. Ce n'était pas surprenant étant donné qu'environ 30% des élèves du primaire et du collège éprouvent maintenant des problèmes d'adaptation suffisamment graves pour nécessiter des conseils réguliers. Dans les écoles économiquement défavorisées, ce chiffre peut atteindre 60 %. Selon un rapport de l'UNICEF, les jeunes américains se classent désormais dans le dernier quart des pays développés en termes de bien-être et de satisfaction de vie. La recherche montre que nos jeunes ont des niveaux de stress qui dépassent ceux des adultes. Nos adolescents sont maintenant des leaders mondiaux en matière de violence, de consommation excessive d'alcool, de consommation de marijuana et d'obésité. Plus de la moitié des étudiants éprouvent une anxiété accablante et un tiers déclare une dépression intense. Et au cours des deux dernières décennies, il y a eu une augmentation de 28 % du taux de suicide.

En 2017, en collaboration avec le *New Teacher Center*, nous avons interrogé plus de cinq mille éducateurs et constaté qu'ils passaient près de 70 % de leurs journées de travail à se sentir « frustrés », « dépassés » et « stressés ». Cela est conforme aux données de *Gallup* montrant que près de la moitié des enseignants américains signalent un stress élevé au quotidien. Quelle est l'efficacité de nos éducateurs lorsqu'ils se sentent tout aussi frustrés, dépassés et stressés que les enfants ? Donnent-ils 100% à leurs leçons? Est-ce qu'ils s'en prennent involontairement aux élèves ou ignorent leurs besoins, parce qu'ils sont émotionnellement épuisés ?

Nous, les humains, avons une longue histoire de mépris de nos sentiments. Cela remonte à des millénaires, avant même que les philosophes stoïciens de la Grèce antique soutiennent que les émotions étaient des sources d'information erratiques et idiosyncratiques. La raison et la cognition étaient considérées comme des puissances supérieures en nous ; Autrefois, l'idée d'« intelligence émotionnelle » aurait semblé inconcevable, une contradiction dans les termes. Depuis lors, une grande partie de la littérature, de la philosophie et de la religion occidentales nous a appris que les émotions sont une sorte d'interférence interne qui entrave le bon

Chapitre 1: Permission de ressentir

Extrait et traduction libre du livre *Permission to Feel*, écrit par Marc Brackett (2020)

jugement et la pensée rationnelle. Ce n'est pas un hasard si nous aimons toujours penser que l'intelligence et l'émotion proviennent de deux parties complètement distinctes de notre corps, l'une de la tête, l'autre du cœur. Auquel des deux avons-nous appris à faire le plus confiance ? Les scientifiques n'aimaient pas les émotions car, contrairement à l'intelligence, elles ne peuvent pas être mesurées avec des tests standardisés. Le QI repose principalement sur des processus cognitifs « froids » tels que la mémorisation d'une série de chiffres ou de faits historiques, tandis que l'intelligence émotionnelle repose sur des processus socio-émotionnels-cognitifs « chauds » qui sont souvent très chargés, axés sur les relations et axés sur l'évaluation, la prédiction, et faire face aux sentiments et aux comportements – les nôtres et ceux des autres. C'est pourquoi l'étude de l'intelligence, formalisée vers 1900, a continué la tradition de ne pas tenir compte des émotions. Pendant la majeure partie du XXe siècle, les psychologues et les philosophes ont encore débattu de la question de savoir si les émotions étaient associées de quelque manière que ce soit à la pensée logique et au comportement intelligent. Il n'est pas étonnant que l'identification d'une intelligence émotionnelle ait eu lieu tardivement par rapport à celle des autres types. Puis, en 1990, les psychologues Peter Salovey et John Mayer ont introduit la première théorie formelle de l'intelligence émotionnelle dans la littérature scientifique. Ils l'ont défini comme « la capacité de surveiller ses propres sentiments et émotions et ceux des autres, de faire la distinction entre eux et d'utiliser ces informations pour guider sa pensée et ses actions ».

Commençons par là, en examinant comment nos émotions affectent notre attention et notre mémoire, qui ensemble déterminent notre capacité à apprendre. Les émotions fortes et négatives (peur, colère, anxiété, désespoir) ont tendance à rétrécir notre esprit - c'est comme si notre vision périphérique avait été coupée parce que nous sommes tellement concentrés sur le péril qui est au premier plan. Il y a en fait un côté physiologique à ce phénomène. Lorsque ces sentiments négatifs sont présents, notre cerveau réagit en sécrétant du cortisol, l'hormone du stress. Cela empêche le cortex préfrontal de traiter efficacement les informations, de sorte que même au niveau neurocognitif, notre capacité à nous concentrer et à apprendre est altérée.

Ce que la recherche montre maintenant, c'est que différentes émotions ont des objectifs d'apprentissage différents. Si nous devons engager nos facultés critiques - si, par exemple, nous devons éditer une lettre que nous avons écrite et que nous voulons rechercher les défauts et corriger les erreurs - un état d'esprit négatif pourrait nous servir mieux que son contraire. Le pessimisme peut nous aider à anticiper les choses qui pourraient mal tourner et à prendre ensuite les mesures appropriées pour les prévenir. La culpabilité agit comme une boussole morale. L'anxiété nous pousse à essayer d'améliorer des choses qu'une humeur plus généreuse serait prête à accepter. Même la colère est un grand facteur de motivation - contrairement à la résignation, elle nous pousse à agir et peut-être à réparer ce qui nous a mis en colère en premier lieu.