



Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : *Le Défi positif – une autre manière de parler du bonheur et de la bonne santé* (Les Liens qui libèrent, 2011).

Le choix des mots

Lorsque j'ai commencé à m'intéresser au rôle des affects dans la santé, j'ai été étonné par le choix des adjectifs utilisés pour qualifier nos émotions. En effet, les mots « positif » et « négatif » me paraissaient un peu trop subjectifs pour décrire les phénomènes émotionnels d'une manière objective. Un ami psychologue m'affirma que ces adjectifs décrivaient les conséquences, heureuses ou malheureuses, des différentes émotions. Cette explication ne me convainquit pas. Car les émotions dites positives n'ont pas toujours des effets positifs. Par exemple, des personnes trop enthousiastes peuvent se leurrer et prendre des risques inconsidérés qui mettent leur vie en danger, ou bien certains malades trop confiants minimisent leurs symptômes et ne se soignent pas comme il faudrait. De la même manière, les émotions dites négatives n'ont pas forcément des effets négatifs. Ainsi, la peur provoquée par des événements menaçants permet d'éviter certains dangers, tandis que la colère exprimée de façon non agressive peut se révéler être une formidable force de créativité. Daniel Goleman, le célèbre auteur de *l'Intelligence émotionnelle*, qualifie les émotions négatives comme la peur ou la colère de « destructrices » en ce sens qu'elles nuisent à soi-même ou aux autres. Cela me paraît un peu réducteur car certaines émotions dites destructrices sont, au contraire, très constructrices. Ainsi, la peur peut inciter à la prudence nécessaire pour bâtir un

environnement sécurisant, et la colère peut aider à trouver le courage indispensable pour se relever d'une épreuve. De plus, considérer les émotions dites négatives comme destructrices laisse penser que les émotions positives sont, quant à elles, toujours constructrices. Dans les faits, cela ne se vérifie pas systématiquement : certaines personnes très contentes de leur situation au sommet de la pyramide sociale infligent de terribles souffrances aux autres et, aveuglées par leur autosatisfaction, finissent par précipiter leur propre malheur. En psychologie comme ailleurs, l'objectivité réclame un vocabulaire précis et nuancé. Dès lors, pour échapper au jugement moral véhiculé par les adjectifs « positif » ou « négatif », « destructeur » ou « constructeur », il me paraît plus juste de recourir aux mots « agréable » et « désagréable ». Ceux-ci ne font que préciser la nature des sensations et des sentiments qui accompagnent nos différentes émotions. Avant d'être des émotions négatives, la peur, la tristesse ou la colère sont des émotions désagréables destinées à nous alerter. Elles sont des signaux d'alarme indispensables pour nous inciter à changer de comportement et assurer notre survie immédiate. Elles n'ont pas la même fonction que

Certaines émotions dites destructrices sont, au contraire, très constructrices

des émotions agréables comme le contentement et la joie qui sont des signaux de sécurité destinés à nous encourager de poursuivre nos comportements sur le long terme. Si je partage avec vous cette petite réflexion à propos de nos émotions, c'est parce que je crois qu'il ne faut pas sous-estimer le pouvoir des mots que nous utilisons. Parler d'émotions négatives ou positives pourrait faire naître en nous la tentation de condamner les premières ou de valoriser les secondes. Or ce point de vue manichéen ne reflète pas la réalité. Positives ou négatives, agréables ou désagréables, nos émotions sont l'expression de la vie qui nous anime. Nous en avons besoin. Et il n'est absolument pas anormal de les éprouver, quelles qu'elles soient. Le tout est d'apprendre à les utiliser au mieux de leurs potentialités.