

Contrôle et libération des émotions

Posted on 2 avril 2020 by Patrick Rouillier

L'émotion est un processus complexe qui à partir d'une information reçue (message) de l'extérieur va mettre en branle des mécanismes de réaction (dans émotion il y a motion = mouvement) qui sont constitutifs de nos comportements. Par exemple :

On perçoit un message dont l'analyse par notre conscience nous dit qu'il est désagréable, voire agressif et on va réagir par un comportement de défense fait de mimiques, de gestuelle, de parole,

Il est parfois bon de libérer l'expression de ses émotions, il est parfois bon de la contrôler.

Le comédien

Il est chargé de faire vivre sur scène des personnages imaginaires en leur prêtant les mots, les gestes, les comportements en phases avec les situations qu'ils vivent. Un comédien débutant ou médiocre va s'en tenir là. Il mettra dans le personnage tout ce dont il sera techniquement capable. Il va jouer le personnage. S'il faut jouer la colère, il adoptera une mine menaçante, des gestes saccadés, peut-être une pointe de tremblement, des vociférations. Il mettra tout, sauf de l'âme, de l'émotion. Son personnage ne sera pas crédible. Le mauvais comédien se regarde jouer, **il est spectateur et non acteur**

Le comédien chevronné, le « vieux pro » ne se posera pas la question de ce qu'il faut faire ou ne pas faire, puisqu'il faut jouer la colère il se mettra en colère. Il entrera dans le personnage et se mettra en colère à sa place. Son personnage sera crédible car il sera vraiment un homme en colère et non une représentation caricaturale. Le comédien saura alors libérer son émotion sans aucun contrôle ni retenue. **Il ne sera pas spectateur mais acteur.**

Un comédien qui doit interpréter un personnage ne doit pas le faire vivre, mais il doit le vivre. Il doit être capable de laisser remonter ses émotions pour les transmettre sans fard. Les comédiens sont, en général, des individus de type émotif, sensible, qui ont parfois du mal à ne pas se laisser envahir par leurs émotions ... d'où leur légendaire « Ego »

Les médiateurs



C'est tout l'inverse qui est requis. Le médiateur intervient dans des conflits. Dans ces situations c'est l'affectif, l'émotionnel qui s'oppose à la résolution « raisonnable » du litige. Le médiateur devra surtout éviter de se laisser déborder par ses émotions et devra entraîner les « belligérants » sur le terrain de la raison. Il devra, non seulement, se poser en spectateur de la situation, mais amener les personnes en conflits à devenir spectateur de leurs comportements. Vous connaissez, sans doute, l'expression :

« Si tu te voyais quand tu es en colère ! », Ce qui signifie : « Tu te trouverais ridicule et inconséquent »

L'art de la médiation est de parvenir à sortir les personnes en conflit de leurs émotions et les amener à prendre de la distance par rapport à elles. Ceci veut dire les voir de l'extérieur, de plus loin **en position de spectateur et non plus d'acteur**

C'est d'abord le contrôle des émotions qui assure le succès d'une médiation

Ce qui ne signifie pas que le médiateur doit occulter les réactions émotionnelles des « belligérants ». Il doit, au contraire les prendre en compte, les analyser, pour en trouver les fils directeurs, le début de la pelote sur lequel il faut tirer pour amener chacun des participants au recul nécessaire à la résolution du conflit.

Conclusion

La dialectique « émotion/raison » est sous-jacent à toute situation et à toute personnalité. Il est salutaire d'être capable de « jongler à deux boules » avec ces deux vécu. Avoir, de façon générale, la capacité à distancier émotion et raison et sans doute le fondement de toute sagesse