EXPLOR émo

Les émotions au cœur de soi

Frédérique Cuisinier

didémo

Droits réservés © DIDEMO, 2019 - ISBN : 978-2-9548192-3-5 Reproduction interdite

Explorémo, enfin ! Quelle émotion !

Oui, c'est un peu facile, mais je m'explique : quelle que soit la problématique clinique rencontrée lors de mes consultations, je suis confrontée, à un moment ou à un autre, à la difficulté du patient à communiquer ses ressentis. Souvent, ces "éprouvés" sont si intimes qu'ils en deviennent étrangers lorsqu'il tente de les mettre en mots pour les partager. Pourtant, ce partage est nécessaire au thérapeute pour découvrir ou imaginer des moyens d'apaisement de sa souffrance. Cela devient alors compliqué, très compliqué. Mais maintenant, ***Explorémo*** est là !

Bien sûr, la plupart de mes patients, qu'ils soient jeune enfant ou adulte, savent très bien dire "j'ai peur", mais la peur du noir, la peur de l'autre, la peur de l'école, la peur d'aller au travail, la peur des insectes, etc. ne sont, bien entendu, pas les mêmes peurs. Ces différents types de peur n'entrainent pas les mêmes conséquences physiques et psychologiques, chez les uns et chez les autres, selon le sexe, selon l'âge, selon la personnalité, selon le seuil de tolérance propre à chacun, selon l'environnement, etc. La différence entre les ressentis de la situation-problème à des moments divers, avant/juste avant/pendant/juste après/après, que l'on anticipe le moment redouté, ou que l'on y repense, ont également leur importance dans la compréhension de l'autre. Quelle complexité, rien que pour la seule émotion nommée *Peur* ! Comment explorer tout cela, de façon sereine, pertinente et efficace pour le patient et pour moi ? A chaque fois, j'ai rêvé d'un outil magique, qui me permettrait d'approcher ces ressentis, en prenant le patient par la main, en le guidant de façon rationnelle pour lui permettre d'aller au fond des choses, pour que nous puissions comprendre, lui et moi, ce qu'il se passe en lui, et, enfin, tranquillement, aller plus loin. J'ai rêvé… et j'ai entraîné mes plus jeunes patients vers le dessin, des jeux avec des images ou des histoires ; aux plus âgés, j'ai proposé des jeux de rôles, de photo-langage, de parler, etc. Je suis allée dans tous les recoins de ma boîte à outils, pourtant bien fournie, et, même en

Droits réservés © DIDEMO, 2019 - ISBN : 978-2-9548192-3-5 Reproduction interdite

essayant de combiner différentes techniques, l'exploration des émotions reste tristement limitée, subjective et insatisfaisante.

"Rationnel" et "Émotions" demeurent antinomiques. Bien que… on nous inonde d'articles, de conseils, de formations sur la "gestion des émotions" : comme s'il s'agissait de quelques dossiers à introduire dans un logiciel, bien ordonnés dans une base de données, où chaque entrée est tellement facile à retrouver telle qu'on l'y a posée, à examiner, à mettre en tableau croisé-dynamique, à traiter et à re-ranger, prête pour la prochaine utilisation. Parlons aussi du foisonnement des recherches dans le champ des émotions, qui sont très à la mode, depuis quelques décennies! Elles sont étudiées sous tous les angles : "Neurosciences cognitives, neuroimagerie, neurosciences affectives et sociales, économie numérique des émotions, management, marketing, etc." Pourtant, on a l'impression qu'on en est encore à la recherche de leur définition, avec toujours des discussions autour de leur nombre… cinq, six, sept, huit, davantage ? Alors, quand on sort des laboratoires, on tombe dans un vide scientifique sidéral, en regard des pages et des pages de "test d'évaluation du quotient émotionnel", bien sûr non validés, accessibles par Google. Et, ensuite, que fait-on avec ce Quotient Emotionnel (QE), qui, nous dit-on, serait même bien plus pertinent que le Quotient Intellectuel, prêt à être jeté aux oubliettes ?

J'ai donc continué de rêver… et puis Frédérique Cuisinier, que je côtoyais jadis à Paris-X – Nanterre, est revenue vers moi. "*Claudine, je voudrais te parler de quelque chose sur lequel je travaille depuis longtemps, j'aimerais avoir ton avis.*" Elle est venue jusqu'à mon cabinet, et là, j'ai enfin cessé de rêver !

Frédérique m'a d'abord présenté ***Histoirémo*** et sa copine, la *"Sorcière Camomille et sa vie pleine d'émotions"*, puis ***Didémo***, "simple" jeu de 7 familles (d'émotions). D'évidence, ces deux jeux constituent des média puissants, permettant un enrichissement de la communication autour des émotions. Grâce à eux, aborder les émotions avec les jeunes enfants m'est devenu simple, ludique et surtout riche. Ils ont donc *illico* intégré ma boîte à outils d'où je les sors très fréquemment.

C'est, paradoxalement, à cause de leur efficacité, qu'***Histoirémo*** et ***Didémo*** ont rapidement accentué un manque, en soulignant l'absence d'outil équivalent

Droits réservés © DIDEMO, 2019 - ISBN : 978-2-9548192-3-5 Reproduction interdite

pour les adolescents et les adultes. Mais la conception d'un tel instrument était, selon moi, digne de la quadrature du cercle. Pour moi, mais pas pour Frédérique ! Elle avait tout en tête, et, à force de recherches théoriques, d'enquêtes et d'observations sur le terrain, d'esprit critique et aussi d'imagination, elle est revenue vers moi avec la première ébauche d'un " jeu " qui m'a mis l'eau à la bouche. Il m'a encore fallu attendre, attendre, pendant qu'elle travaillait sans relâche à peaufiner cette merveille qu'est devenu aujourd'hui ***Explorémo***.

Dans le Manuel qui accompagne le coffret, Frédérique a su rendre clair et agréable à lire, l'embrouillamini des recherches, les plus anciennes et aussi les plus récentes, en rédigeant un brillant *État de la question*. Ceux qui n'y connaissent rien trouveront ici toutes les bases nécessaires à une première approche, de quoi avoir envie d'entrer dans complexité du sujet. Ceux qui en savent déjà davantage, y apprécieront les précisions et les subtilités enrichissantes, accompagnées de leurs innombrables références scientifiques.

Le plus remarquable dans le travail de Frédérique est son cheminement vers la psychologie appliquée qui fait cruellement défaut à la plupart des psychologues-chercheurs. Parce que cela est difficile de "descendre" sur le terrain et de mettre son travail à l'épreuve de la vie quotidienne et de ses événements qui ne sont plus aussi contrôlables qu'ils ne l'étaient en laboratoire. Parce que cela demande du temps, des qualités cliniques et des capacités d'adaptation qui ne sont pas courantes parmi les universitaires. C'est parce que Frédérique fait partie des exceptions que son travail est exceptionnel.

C'est, bien sûr, cette partie "appliquée" du travail de Frédérique qui est pour moi la plus passionnante. Elle a réussi à créer cet outil qui me manquait et qui va tellement améliorer ma pratique clinique. Ses connaissances, ses recherches et son imagination vont permettre d'avancer dans l'exploration des émotions, la découverte de soi, à travers des activités pour se comprendre et pour comprendre l'autre. Elle a inventé un subtil ***Kaléidoscope***, qui va bien au-delà du microscope du chercheur, pour rendre visibles et observables, sans limites, les interactions entre le corps et le cerveau, ceux du patient et ceux d'autrui. Puis, comme rien n'arrête Frédérique dont les idées fusent sans discontinuer, elle nous offre, en bonus, un ***Comparémo*** pour une partie de danse avec les émotions, et, enfin, un ***Devinémo*** plein de mystères, au cas où nous ne serions

Droits réservés © DIDEMO, 2019 - ISBN : 978-2-9548192-3-5 Reproduction interdite

pas encore rassasiés. Et ô magie, toutes ces belles découvertes sont adaptées aussi bien aux enfants, qu'aux adolescents et adultes !

De la quadrature du cercle, je suis passée à un outil dont la manipulation est extrêmement simple, ludique, qui me permet d'explorer des émotions, sentiments et ressentis, aussi complexes que la culpabilité, l'embarras ou la compassion, puis de visualiser et envisager instantanément des analyses en termes d'intensité, de fréquence, de durée et de capacité de contrôle. Et tout cela, bien tranquillement, en toute complicité avec le patient. Quel enrichissement, par exemple dans l'application des Thérapies Cognitives et Comportementales, en particulier de troisième génération : je pense, par exemple, à l'ACT, Thérapie d'Acceptation et d'Engagement !

Et puis, si on y réfléchit, on se prend à imaginer toutes les nouvelles pistes de recherche ouvertes par cet outil…

Explorémo, enfin ! Quelle émotion ! Il y a assurément de l'or à découvrir dans cet outil, pour le patient, pour le praticien et pour le chercheur. Bravo !

Marly-le-Roi, 1er janvier 2019

Claudine WIERZBICKI
Docteure en psychologie du développement
Psychologue, psychothérapeute

Droits réservés © DIDEMO, 2019 - ISBN : 978-2-9548192-3-5 Reproduction interdite

Les émotions au cœur de soi

Mettre des mots sur ce que l'on ressent, comprendre ses émotions, comprendre les autres et ce qu'ils ressentent sont essentiels au bien-être psychologique et à la vie en société. Au-delà, c'est le développement de la personne elle-même qui se joue. Car c'est dans la compréhension de l'expérience intérieure que se développe le sentiment de soi. L'exploration des émotions ressenties, imaginées ou ressenties par autrui participe ainsi au développement psychologique. Fondé sur les savoirs scientifiques, Explorémo est un outil ludique et flexible pour accompagner l'enfant, l'adolescent ou l'adulte dans l'exploration de la vie intérieure.

Frédérique Cuisinier, docteure en psychologie, est maître de conférences honoraire. Ses recherches, ses activités d'enseignement et de diffusion des savoirs portent sur les émotions en lien avec les apprentissages scolaires. Universitaire pendant de nombreuses années, elle se consacre également à la conception de matériels ludo-éducatifs adaptés au contexte professionnel ou de loisirs.

didémo

Droits réservés © DIDEMO, 2019 - ISBN : 978-2-9548192-3-5 Reproduction interdite