

Analyse de pratiques, neurosciences et la question des émotions

Jean-Pierre Lepage

Formateur, thérapeute, Le Chambon sur Lignon

jplepage43@gmail.com

Résumé

Les neurosciences avancent des hypothèses sur le fonctionnement du système émotionnel, sur le rôle des émotions dans le traitement de l'information et sur la prise de décision. Les effets sur les pratiques professionnelles de l'analyse de pratique sont fortement liés aux interactions émotions / cognitions / (ré)actions travaillées plus ou moins explicitement pendant la séance. L'accueil, l'écoute et la prise en compte des émotions lors d'un travail d'analyse de pratiques peut contribuer à un ré-encodage émotionnel des situations professionnelles. Celui-ci permet une diminution des effets du pôle émotionnel, facilite une évolution de l'interprétation de la situation travaillée et ouvre des espaces de liberté dans les pratiques professionnelles.

Mots-clés

(ré)encodage, expérience, émotion, intelligence, apprentissages

Catégorie d'article

Texte de réflexion en lien avec des pratiques

Référencement

Lepage, J-P. (2014). Analyse de pratiques, neurosciences et la question des émotions.

In *Revue de l'analyse de pratiques professionnelles*, 3, pp 28-36.

<http://www.analysedepratique.org/?p=1225>.

Les articles de la revue de l'analyse de pratiques professionnelles paraissent uniquement en format électronique et sont en libre consultation sur le internet www.analysedepratique.org. Ils sont sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie qu'ils peuvent être imprimés ou transmis librement à condition qu'ils ne soient pas modifiés et que soient mentionnés le nom de la revue, l'auteur et la référence du document.

« *Qu'est ce qui fait qu'à l'issue d'une formation on ait l'impression d'avoir intégré de nouveaux savoirs et qu'on se retrouve sur le terrain complètement incapable de s'en servir ? ... C'est comme si on n'avait rien compris* ». Voilà une question que me posait récemment un stagiaire. Cette question me renvoie à celle que je me pose sur les effets de l'analyse de pratiques. Qu'est ce qui fait qu'un temps de travail de ce type peut contribuer à une évolution des pratiques professionnelles ?

Vingt années d'activité de formateur et quinze années de thérapeute m'ont fait cheminer sur les questions relatives aux changements des pratiques professionnelles et des comportements personnels. Mon hypothèse actuelle est que les effets sur les pratiques professionnelles de l'analyse de pratique sont fortement liés aux interactions entre les émotions, les cognitions et les (ré)actions travaillées plus ou moins explicitement pendant la séance. Ce sont ces interactions que je voudrais aborder dans cet article.

Dans un premier temps, je présenterai ce que nous disent les neurosciences sur le fonctionnement du système émotionnel, sur le rôle des émotions dans le traitement de l'information et sur la prise de décision. Ensuite, j'appliquerai cette grille de lecture aux phénomènes présents dans une séance d'analyse de pratiques. Enfin, j'aborderai ce que j'appelle le ré-encodage émotionnel que peut provoquer un temps d'analyse de pratiques.

1. Neurosciences et traitement de l'information

Un temps d'analyse de la pratique est souvent traversé par des émotions importantes visibles ou non. La petite phrase du début : « *qui souhaiterait parler de... ?* » est souvent, dans mon expérience, suivie d'un temps de silence plus ou moins lourd ou parfois d'un empressement à commencer à raconter sa situation. Accepter de prendre la parole pour raconter ce que l'on a vécu c'est « passer à la casserole », s'allonger... Derrière l'envie, le besoin de se raconter, on peut percevoir la peur de se livrer, de se dévoiler et quelques fois la peur d'être débordé par l'émotion et d'envahir les autres.

Pourtant, en fin de séance, il y a souvent du soulagement, de nombreux retours sur le bien-être que cela fait d'être écouté, entendu et que procure une prise de distance. L'ouverture liée à d'autres manières de voir et comprendre ce qui s'est passé contribue également à un ressenti de détente.

Il me paraît donc intéressant de rappeler ce que les neurosciences nous disent actuellement des émotions et de leur rôle dans le traitement de l'information et la prise de décision.

1.1 Les émotions

Ce que j'appelle émotion est un ensemble de variations physiologiques liées à une perception sensorielle. Certains auteurs nous proposent quatre émotions de base : la peur,

la colère, la tristesse et la joie. D'autres y rajoutent le dégoût et la surprise. J'évoquais précédemment la peur, parfois présente dans une séance d'APP, de se dévoiler, d'être jugé... Cette émotion se caractérise par une sidération plus ou moins importante du corps provoquée par un ensemble de réactions musculaires. Il y a également une production d'adrénaline, une amplification des fonctions sensorielles et une modification du flux sanguin qui va plutôt être dirigé vers les jambes. On peut y voir tout un ensemble de réactions qui va faciliter la survie dans une situation que nous codons comme dangereuse. On s'immobilise pour analyser le danger. On le fait d'autant mieux que nos cinq sens sont aiguisés. Et notre corps se prépare à la réaction la plus adaptée au danger : la fuite. Dans une séance d'APP, cette émotion peut entraîner le silence d'un participant (et son soulagement quand quelqu'un d'autres va proposer une situation) ou des pensées telles que « *mais qu'est ce qui m'a pris de vouloir raconter ça... Je vais me mettre à bafouiller...* »

1.2 Un système nerveux à trois étages¹

Au début du développement du fœtus et de la construction du système nerveux, on a quelque chose qui ressemble au tronc cérébral actuel (bulbe, pont ou rhombencéphale et mésencéphale) combiné au cervelet et à la moelle épinière. Cet ensemble permet la régulation des fonctions vitales (système respiratoire et sanguin, mouvements involontaires, température corporelle,...). Si nous n'avions que cela, nous serions réglés comme des horloges : toujours sur les mêmes rythmes quelque soient les caractéristiques de l'environnement.

Ensuite va se rajouter le système émotionnel ou système limbique constitué du Thalamus, de l'hypothalamus, de l'hippocampe, de l'amygdale et du cingulum. Il est sensible à l'environnement et provoque des variations des fonctions vitales en fonction des nécessités perçues. Ces réactions sont nos émotions au sens physiologique du terme (productions hormonales, changements respiratoires, variation du rythme cardiaque et déplacements de la masse sanguine, mobilisations musculaires,...). C'est le système limbique qui mémorise les expériences et qui permet une interprétation rapide des éléments perçus. C'est ce qui va nous permettre de réagir à l'environnement grâce à nos cinq sens.

Ce système contribue, plus particulièrement dans la petite enfance, à l'apprentissage rapide des « bonnes réactions ».

Enfin, se rajoutent le cortex et le néocortex avec les différents lobes (occipital, pariétal, temporal, frontal). Cet ensemble développe une pensée qui prend « conscience » des réactions du système limbique, les régule et prend des décisions.

On peut formuler l'hypothèse que l'évolution qui amène à l'homo sapiens est liée au développement des compétences à s'adapter à l'environnement qui se construit sur une

¹ Selon Delbrouck (2007).

articulation complexe entre le système de régulation des fonctions vitales, le système émotionnel et le système cognitif.

1.3 Le traitement de l'information²

Toute information sensorielle est d'abord traitée par le système limbique qui la « (dé)code » émotionnellement parlant. Suivant le niveau de réaction émotionnelle, le cortex est plus ou moins alerté et sollicité. On peut distinguer trois grands cas possibles :

- La réaction émotionnelle est très petite. Dans ce cas le cortex n'est pas informé et il n'y aura pas de traces conscientes de l'événement. Vous voyez la marche de l'escalier et automatiquement le mouvement s'adapte sans que vous n'ayez conscience précisément de l'escalier (ce qui permet de le gravir tout en continuant à discuter avec la personne voisine). Vous percevez une odeur qui n'a aucun intérêt pour vous et l'information passe à la trappe (*tu as senti ? Non rien.*).
- La réaction émotionnelle est non négligeable. Le cortex est alors alerté et l'information sensorielle va être traitée. De quoi s'agit-il ? Que faut-il en faire ? J'en comprends quoi?... Dans ce cas, le cortex va confirmer, modifier, faire évoluer la réaction émotionnelle première. Il y a un apprentissage conscient.
- La réaction émotionnelle est intense. Une action directe non contrôlée va être déclenchée (cris, geste, sidération, propos, pensées automatiques,...). Cette action est issue de notre expérience de vie : on répète ce que l'on a déjà fait, vécu dans une situation qui est associée à la situation présente par le système limbique. Pendant tout ce temps, le cortex est « débranché » et assiste parfois impuissant à ce qui se passe. Ces réactions sont plus ou moins adaptées à la situation réelle du présent et engendrent ou confirment des apprentissages inconscients. Elles contribuent à mettre en place ou à faire évoluer nos automatismes.

1.4 Construction des comportements liés aux situations rencontrées

Le codage émotionnel des situations résulte d'un apprentissage. Ce sont l'ensemble des situations vécues auparavant, les réactions émotionnelles engendrées et les leçons plus ou moins conscientes tirées par le cortex qui programment le système limbique. Ce codage va favoriser certains types de comportement qui seront ceux que nous utiliserons le plus souvent à chaque fois que le contexte de la situation vécue déclenchera la réaction émotionnelle codée.

Je formule d'hypothèse (optimiste ?) suivante : développer la conscience des liens entre les ressentis liés aux situations, ce qu'ils ont déclenché comme réactions et la compréhension de ces situations permet d'améliorer l'adaptation de nos comportements et développe une

² Selon Damasio (1995).

« liberté » des choix. La suite de mon propos s'appuiera sur cette hypothèse et visera à expliciter les apports de l'analyse de pratiques à cet égard.

2. Analyse de pratique et traitement de l'expérience du point de vue de l'émotion

L'analyse de pratiques, quel que soit son protocole, ne peut ignorer le rôle des émotions dans le retour réflexif sur une situation professionnelle. Tenter d'éliminer, si on pense que cela est possible, la présence d'émotions « parasites » risquerait de provoquer des perturbations émotionnelles qui nuiraient à la qualité de l'analyse et à l'appropriation des évolutions de pratiques envisageables. Au contraire faciliter, quand elles surviennent, l'expression des émotions contribue à un codage émotionnel positif de l'analyse construite. Le soulagement produit par l'accueil, l'écoute et la prise en compte de ces émotions peut faciliter la mise en œuvre des changements de pratiques envisagés. Ces derniers seront associés à cette détente émotionnelle et auront donc d'autant plus de chance d'être expérimentés.

Dans une séance, après une première narration assez « chargée » d'émotions, j'ai proposé aux participants, qui le souhaiteraient, d'évoquer à quelle expérience personnelle faisait écho la situation et les émotions associées. Cela fait, j'ai pu percevoir une baisse très sensible de la tension présente dans le groupe. Dans le feed-back des participants en fin de séance et après celui du narrateur, une personne a pu évoquer ce moment où l'expression de son émotion avait été « libératrice », ce qui l'avait amenée à revisiter son système de pensée sur sa « réactivité émotionnelle ». Elle a pu vivre combien l'expression de son émotion l'avait conduite à une analyse plus fine de sa problématique et de celle du narrateur.

Hypothèse sur l'origine des effets d'un temps d'analyse de pratiques

Le fait de revivre, en l'exprimant au sein du groupe d'analyse de la pratiques, l'expérience « troublante » (l'ET) avec une émotion exprimée et contenue par le groupe et son animateur permet de diminuer les effets, voire de sortir, des apprentissages inconscients que révèle cette expérience.

En effet, les expériences antérieures réinitialisées par l'ET et qui se confondent avec elle déclenchent et renforcent les pensées et les actes automatiques. Sans retours constructifs sur cette expérience, un contexte semblable à celui de l'ET va avoir une forte tendance à provoquer à nouveau les mêmes pensées et réactions. C'est comme si on augmentait l'énergie potentielle de ce type de contexte. *« Je sais bien que je ne devrais pas réagir comme cela, mais c'est plus fort que moi ».*

Pendant la séance d'analyse, l'ET est revécue avec une intensité émotionnelle moindre car racontée après coup et dans un espace plus sécurisé. Cette émotion pourra plus facilement être exprimée, accueillie et contenue par le groupe. C'est cette expression qui va permettre

une diminution de l'énergie potentielle de la pile émotionnelle. Et son analyse invitera à penser différemment l'expérience.

3. Les « réparations » des schémas dysfonctionnels : le ré-encodage émotionnel

3.1 Hypothèse d'action

L'hypothèse est que la prise de conscience des liens, et de leurs pertinences, entre les faits, ce qu'ils ont provoqué comme ressenti, ce que l'on en a pensé et nos réactions, permet une nouvelle prise de contrôle du cortex sur le système limbique. Le décodage conscient du fonctionnement de la personne dans cette situation va permettre un début de « ré-encodage » du système limbique et faciliter le développement de nouveaux comportements jugés plus adaptés à la situation.

Pour moi, ce ré-encodage fonctionne comme dans la résilience. Qu'est-ce qui fait que la rencontre avec une personne, support de résilience, va permettre de revisiter autrement l'histoire douloureuse et d'ouvrir de nouvelles portes ? *« Quand on ne fait pas face à une réminiscence, elle nous hante telle une ombre dans notre monde intime, et c'est elle qui nous travaille.L'événement est ce qu'on fait de lui dans le besoin qu'on a de lui pour devenir quelqu'un... Faire le récit de soi, c'est reconstruire son passé, modifier l'émotion et s'engager différemment... »* (Cyrulnik, 2003).

3.2 Exemple

J'utilise volontiers un schéma d'une séance d'APP visant à faciliter un ré-encodage émotionnel tel que celui-ci :

1. Introduction de la séance en invitant à une attention plus particulière aux émotions (les nôtres et celles que l'on perçoit chez le narrateur et les autres participants) et à la prise de conscience des liens entre ressentis, pensées et (ré)actions.
2. Ecoute silencieuse de la narration de la situation.
3. Après la narration de la situation : temps individuel où chacun peut faire le point sur :
 - les ressentis et les pensées provoqués par l'écoute de la narration,
 - les souvenirs éventuels d'expériences personnelles en lien avec la situation évoquée,
 - les premières hypothèses explicatives intuitives.

Éventuellement, proposition d'un rapide tour de table sur les 2 premiers points avant de passer à l'étape suivante.

4. Questions d'explicitation : dans ces questions on peut interroger le narrateur sur l'état dans lequel il se trouvait à tel ou tel moment de la situation (quand je réagis de telle manière, je ressens quoi, j'en pense quoi ?).
5. Temps individuel silencieux d'élaboration d'hypothèses explicatives.
6. Restitution de ces hypothèses.
7. Quand la situation s'y prête, propositions de pistes d'action : pour la suite on pourrait... ou si une telle situation se reproduisait, on pourrait...
8. Feed-back du narrateur : réactions éventuelles par rapport aux hypothèses explicatives, aux pistes d'action ; état dans lesquels il est passé pendant cette séance, celui dans lequel il est maintenant.
9. Feed-back des participants : ce qui a été ressenti, perçu, compris...

3.3 Repères pour un dispositif

Les schémas classiques de l'analyse de pratiques peuvent permettre un « ré-encodage » à condition d'y inclure une attention particulière au repérage des émotions et à leur expression. Deux pôles sont à développer et à articuler plus particulièrement.

Le pôle cognitif

La procédure d'analyse de situation doit permettre de sortir des amalgames faits – ressentis – pensées... L'intelligence et l'intelligibilité de la procédure d'analyse doivent faciliter le repérage des associations non pertinentes, de l'inefficacité de certaines réactions, de l'origine des interprétations et des jugements. Il s'agit également de faciliter la compréhension du travail qui ne doit pas représenter une « magie » possédée par l'animateur. Même si, souvent dans un premier temps, la projection sur cette personne le charge d'un « tout savoir obscur », même si cela peut participer à une réassurance et à une confiance ; il est important que la personne prenne conscience qu'il ne s'agit que de son propre savoir, de ses propres compétences et que tout est là dès le début ; que le travail n'est qu'un révélateur et une aide à une re-décision libre.

Le pôle émotionnel

La qualité de la relation à l'animateur du dispositif et au groupe doit permettre un sentiment d'appartenance, de co-identité et de confiance. C'est ce qui va faciliter une expression contenue des ressentis. Cela peut permettre d'accéder aux ressentis négatifs liés à la situation abordée sans craindre le rejet, le jugement ou l'effondrement. C'est aussi l'expression apaisée des émotions qui va ouvrir la porte du ré-encodage émotionnel. La détente émotionnelle va pouvoir être associée à la compréhension construite collectivement et aux nouvelles perspectives d'action.

Cette relation doit pouvoir se cantonner à une intimité raisonnée. Il s'agit d'une présence qui accompagne et qui travaille en même temps sur ses propres problématiques liées aux situations abordées. Même si l'animateur et le groupe sont centrés sur l'accompagnement de la personne qui expose sa situation ; il faut qu'ils aient conscience qu'ils travaillent également sur leurs propres problématiques liées à la situation travaillée.

C'est l'articulation de ces deux pôles qui rend possible que lors d'un nouveau contact avec la situation problématique, la réaction émotionnelle renvoie à ce qui a été travaillé en séance plutôt qu'à la réaction précédente. C'est dans ce cas qu'on pourra parler d'un ré-encodage émotionnel durant la séance d'analyse de pratiques.

4. Conclusion

Apporter une attention particulière à l'expression des émotions lors d'un travail d'analyse de pratiques, faciliter le repérage des liens entre ressentis, pensées et (ré)actions ne peut que contribuer à augmenter les effets de ces analyses. L'expression accueillie de ces émotions permet qu'elles soient contenues et qu'elles évoluent vers une émotion positive perçue comme un soulagement. C'est cette évolution qui va faciliter un codage émotionnel atténué du type de situation explorée. Cette atténuation va favoriser l'action du cortex et limiter les effets d'automatismes (les actions directes incontrôlées évoquées au chapitre 1.3) dans des contextes similaires à celui travaillé.

Si, de plus, une expérimentation de nouvelles pratiques professionnelles est possible, sa mise en œuvre va modifier le codage « perception du contexte => état émotionnel => pensées et actions associées. En renouvelant cette expérimentation, la personne va installer cette évolution de pratique professionnelle et pouvoir l'intégrer dans ses automatismes pertinents. Ce nouvel automatisme ne sera pas autre chose que le produit du réencodage émotionnel. *« Quand nous pesons le pour et le contre, des marqueurs somatiques, c'est à dire des traces corporelles de nos expériences passées, nous guident (à notre insu) vers le meilleur choix »* (Damasio, 2003).

On voit par là qu'un moment d'analyse de pratiques peut inviter à rentrer dans ce cercle vertueux. De là où j'en suis de ma pratique d'animation d'APP, les exemples vécus, sans preuves statistiques, m'apportent la conviction qu'explorer les interactions émotions / cognitions / (ré)actions renforce le potentiel de transformation des pratiques professionnelles.

Références bibliographiques

Damasio, A. (1995). *L'erreur de Descartes*. Paris : Odile Jacob.

Damasio, A. (2003). *Spinoza avait raison*. Paris : Odile Jacob.

Cyrulnik, B. (2003). *Le murmure des fantômes*. Paris : Odile Jacob.

Delbrouck, M. (2007). *Psychopathologie : manuel à l'usage du médecin et du psychothérapeute*. Bruxelles : De Boeck.