

Martine Huot-Marchand

Cérémonie de Vœux 2020

11 février à Neuves-Maisons

Bonsoir à tous, vous êtes très nombreux, nous en sommes très émus et vous remercions de tout cœur pour votre présence...

Cette année, nous avons la chance d'accueillir Gabriel Zucman qui va nous parler d'économie des richesses. Je propose d'évoquer son corollaire, l'économie des émotions.

L'une ne va pas sans l'autre. Chacune a sa monnaie et ses liquidités : euros, dollars... pour l'économie des nombres ; hormones (ocytocine, adrénaline, cortisol...) pour celle des émotions.

Les deux agissent ensemble au niveau des trois crises actuelles :

- crise des inégalités sociales, en émotions les colères et les désespoirs qu'elles génèrent ;
- crise écologique, en émotions les incertitudes et les angoisses qui l'accompagnent ;
- crise démocratique, en émotions les peurs, les rejets, les haines qu'elles suscitent.

Émotion vient du latin *motio*, mouvoir : ce qui met en mouvement ; en mouvement pour fuir ou se battre, solde de notre préhistoire.

Au niveau de la personne : rougir, blêmir, accélération du pouls, décharge d'adrénaline, larmes, fuite, taper du poing sur la table...

Au niveau collectif tout cela s'ajoute ou se soustrait pour en arriver à des manifestations avec ses débordements, parfois violents.

Les émotions, négatives ou positives, ne sont pas seulement des réactions personnelles, elles se construisent socialement et s'apprennent. Elles constituent le carburant (non taxé) du modèle politique que l'on estime le meilleur et inspirent des lois...

Chacun est plus ou moins réceptif à son propre état émotionnel et à celui d'autrui. Nous avons une certaine porosité aux émotions des autres. Si tout le monde rit, nous ressentons de la gaieté. Même chose pour la peur, la colère, la tristesse... C'est le libre échange émotionnel.

Après les attentats de janvier 2015, une immense émotion avait porté des millions de personnes dans la rue. Bouleversées par les meurtres de dessinateurs, de policiers, de juifs, elles ont ainsi exprimé qu'elles refusaient un monde animé par une telle barbarie.

De même, les événements climatiques de 2019, incendies monstrueux, sécheresse tragique, fragilisation des espèces animales et végétales, ont provoqué un Krach émotionnel à l'échelle de la planète.

La contagion des émotions négatives est ultra rapide. Comme les cours en bourse, elles se transmettent à une vitesse folle.

Hélas, en cas d'incapacité à prendre du recul ou de dérégulation, c'est l'explosion de la violence...

La colère est l'émotion première, celle du tout petit enfant ; celle de l'adulte qui, parce qu'il n'a pas appris, exprime par la colère les émotions qu'il ne peut ni exprimer ni réguler, comme la peur, la tristesse, l'intolérance à la frustration. Par exemple, la hausse des taxes a constitué le détonateur de la colère des gilets jaunes, mais ce n'était que la goutte d'eau qui a fait déborder le vase d'amertumes sociales longtemps contenues.

La réforme des retraites a fait grimper les peurs et les colères, les unes mutualisant les autres. Quand l'inconscient collectif, coffre de résonance de la banque émotionnelle, a l'intuition qu'il y a un loup quelque part, une trahison cachée, le sentiment d'être floué, désespoir et violence s'additionnent et se majorent...

Viennent ensuite **les angoisses et les peurs** : peur du déclassement, crainte de l'avenir, angoisse de ne pas y arriver ; aujourd'hui elles s'accumulent, amplifiées par les réseaux sociaux, les faillites de la gestion du stress...

En ce moment, c'est un tout petit virus qui affole les deux économies...

Je vous propose une courte histoire orientale pour illustrer les effets de la peur : La peste était en route vers Damas et croisa à toute vitesse la caravane d'un chef dans le désert.

« *Où allez-vous si vite ? s'enquit le chef.*

- *À Damas, j'ai l'intention d'y prendre 1000 vies. »*

Au retour de Damas, la peste croisa de nouveau la caravane. Le chef dit :

« *C'est 50 000 vies que vous avez prises, non 1000.*

- *Non, dit la peste. J'en ai pris 1000. C'est la peur qui a pris le reste. »*

La honte est une émotion sociale, liée au regard des autres, tel ce vers de Guillaume Apollinaire : « *Et le regard qu'il me jeta me fit baisser les yeux de honte.* » Souvent associée à l'humiliation, la honte est l'émotion des pauvres, des invisibles, des victimes, des enfants négligés... face à l'arrogance de ceux qui ont la certitude de mériter d'être bien nés, d'avoir réussi et qui pensent que les autres ne sont rien...

La théorie du ruissellement est avérée pour ce qui concerne l'humiliation, chaque strate sociale méprisant celle du dessous pour arriver à se cumuler en honte tout en bas avec une redoutable efficacité...

Les émotions négatives se gèrent au niveau individuel et au niveau collectif...

Dans notre budget prévisionnel individuel, il y a une colonne recettes : bien-être, apaisement, estime de soi, résilience..., et une colonne dépenses : stress, burn out, pathologies liées au stress... La balance des comptes penchera d'un côté ou de l'autre, selon notre façon de nous en préoccuper...

Privilégier la colonne recettes, consiste à prendre conscience de nos émotions, les identifier, les exprimer, les réguler, c'est-à-dire développer et renforcer les connexions entre le cerveau qui produit les émotions et le cerveau qui raisonne et prend les décisions.

Une bonne gestion de ses émotions a pour résultat un mieux-être, moins de douleurs au dos, moins de maladies et, c'est une découverte récente, des décisions prises bien meilleures qu'avec un raisonnement ou un calcul sans affect. Rien ne s'est construit sans émotion, cela depuis la nuit des temps et partout dans le monde.

L'entraide est particulièrement efficace pour notre équilibre émotionnel et sa monnaie hormonale correspondante. Les gilets jaunes en ont fait l'expérience avec étonnement, en agissant ensemble, en partageant leur quotidien et leurs espérances... comme si une *main invisible* transformait la somme des fureurs individuelles en mieux-être général.

Petite aparté, si dans le dictionnaire des symboles, le jaune est la couleur de la trahison, en langue des émotions, c'est celle du soleil et de la joie.

Au niveau collectif, les émotions sont des lanceuses d'alerte, il faut apprendre à les reconnaître, à en comprendre le sens afin de les réguler à grande échelle... Il y a de très mauvais gestionnaires émotionnels :

- ceux qui investissent sur la haine sans amortissement en valorisant les affects négatifs et en capitalisant sur le rejet des étrangers,
- ceux qui cherchent à majorer les colères et les frustrations pour en tirer une plus-value électoraliste,
- ceux qui spéculent sur les peurs et les angoisses afin d'asseoir leur autorité et de limiter toujours plus le libre-arbitre et les libertés...

Gérer les flux émotionnels collectifs nécessite doigté et empathie. Il s'agit en premier lieu d'en prendre acte, d'en donner sens et d'oser une parole juste ; étape indispensable avant de passer à la phase suivante, celle des réponses

politiques et économiques, en dialogue avec les citoyens, afin que notre démocratie retrouve sa capacité à ressentir et à penser, pour le bien de tous.

Je conseille aux puissants qui décident et parfois désespèrent ceux des étages inférieurs, de plancher sur cette parole de Camus : *"Dans tout non, il doit y avoir un oui. Le soleil m'a appris que l'histoire n'était pas tout "*.

Seconde petite aparté concernant la couleur jaune.

Nous en parlons souvent dans le cadre de la santé : la **prévention** permet de faire de grandes économies. Je crois vraiment que pour prévenir l'inflation actuelle des émotions négatives, dans la rue ou sur internet, pour faire barrage aux insultes et à la haine qui flambe à la moindre frustration, il faut réapprendre à se rencontrer, à s'émouvoir sans compter :

Dire bonjour et merci, regarder et sourire, prendre dans ses bras, tenir une porte devant autrui, caresser un chagrin, partager un poème, demander pardon et, surtout, dire à ceux qu'on aime qu'on les aime...

C'est gratuit. Et ce que ça rapporte en dividendes est capital !

Pour conclure ce sujet sensible, je vous souhaite une année 2020 riche en émotions productives, c'est-à-dire :

- que nos colères face aux inégalités nous poussent à agir pour davantage de justice, au bénéfice de la démocratie,
- que nos peurs face à l'avenir nous obligent à nous engager résolument vers l'austérité, au bénéfice d'une économie solidaire,
- que notre tristesse et nos larmes nous rendent plus habiles au partage, au bénéfice des plus vulnérables et des plus fragiles d'entre nous,
- que l'amour soit notre seul carburant et qu'il s'offre sans mesure car il est le seul à ne pas polluer, au plus grand bénéfice de notre humanité toute entière.