

Identifier et gérer ses émotions

« On ne peut pas mettre le vent en cage » (Anonyme)

« Les mots manquent aux émotions » (Victor Hugo, *Le dernier jour d'un condamné*)

« Les émotions ne vieillissent pas ! » Robert Lalonde, écrivain

« Ce sont les interprétations des faits et non les faits eux-mêmes qui causent les émotions » (Anonyme)

« N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-là nous y obéissons sans le savoir » - Vincent Van Gogh

« Une fois que l'émotion surgit, elle est la vérité pour l'instant. Pourquoi ? Parce qu'elle est là et que je ne peux pas la nier » - Swami Prajnanpad

« Les gens oublieront ce que vous avez dit, ils oublieront ce que vous avez fait, mais n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir » - Maya Angelou

« Vos émotions et vos sentiments se transforment en force lorsque vous les conduisez, non pas quand vous vous laissez conduire par eux » - Rick Jarow

« L'être humain ne peut trouver en un lieu que ce qu'il porte en lui, s'il garde en lui des émotions négatives, même dans le lieu le plus sacré de la terre il ne trouvera que ses propres émotions négatives » - Sélim Aïssel

« Où qu'il aille, même dans le lieu le plus sacré ou le plus éloigné de la terre, il n'y trouvera que les propres émotions négatives qu'il a emportées avec lui » - Sélim Aïssel

« Si tu veux passer à autre chose, tu dois d'abord comprendre pourquoi tu ressentais ces émotions et pourquoi maintenant, tu n'as plus besoin de les ressentir » - Mitch Albom

« Les sensations sont pour le plaisir, le sentiment est pour le bonheur » - Marie-Geneviève-Charlotte Darlus

« Sur la voie de la réalisation, apprendre à connaître ses émotions, à les gérer et à les canaliser n'est pas ce qu'il y a de plus aisé, mais c'est cependant un passage obligé » - Anonyme

Objectifs de la séance :

- Comprendre le rôle des émotions et leur cycle de vie
- Savoir accueillir les émotions et les laisser se dérouler pour comprendre leur sens
- Mieux utiliser nos émotions pour agir et réagir
- Evaluer globalement notre capacité à identifier finement les émotions

Définition de l'émotion/sensation : Expérience physique et/ou psychique ressentie attirant notre attention sur quelque-chose qui nous concerne (événement, besoin, manque, souvenir). Agréable ou désagréable, elle peut être provoquée par un événement externe ou par la pensée. Selon son intensité, elle peut rester subconsciente, être consciente, voire même nous envahir.

Sensation : Théâtre du corps, émotion créée par la perception sensorielle et témoignant d'un besoin physique (vécu corporel : soif, chaud, froid, faim, fatigue, douleur,...).

Emotion : Théâtre de l'esprit (joie, tristesse, peur, colère, dégoût, surprise...)

Quelle différence avec le sentiment ?

Le sentiment est plus secret et long dans le temps. Il peut être inconscient ou seulement conscient de temps en temps (par exemple se rendre compte qu'on aime une personne lorsqu'elle menace de nous quitter).

A quoi servent les émotions ?

- 1- Indicateur de satisfaction ou d'insatisfaction (plaisir - déplaisir) : joie, tristesse, etc.
- 2- Renseigne sur l'évènement déclencheur (pensée, situation) et sur sa cause.
- 3- Prépare souvent le corps à l'action (combat, fuite, ...)

Les émotions (cerveau affectif) forment un langage permettant à notre cerveau profond de faire part de ses besoins à notre cerveau conscient, celui des pensées et des actions. Leur rôle aujourd'hui est moins évident qu'à l'origine de l'humanité, où les émotions de base (notamment la peur et la colère) participaient grandement à la survie.

Les émotions (et les sensations) nous renseignent sur quelque chose qui nous touche :

- Un évènement ou une situation externe
- Un évènement psychique (pensée) : souvenir, association d'esprit, pensée volontaire, anticipation.

Chaque pensée provoque une émotion et vice-versa (ce qui explique pourquoi des pensées négatives pendant une dépression entraînent une humeur négative permanente qui entretient à son tour les pensées négatives).

Elles constituent également la base de notre sensibilité : toute activité est teintée d'émotion (musique, lire, parler, etc.)

Les émotions d'anticipation sont déclenchées par *l'imagination*. Elles peuvent être ressenties comme positives (désir, impatience, appétit, etc.), comme négatives dans le cas de l'inquiétude, la peur, la jalousie. Ou bien encore mixte : le trac ...

Les 6 émotions de base : la peur, la joie, la colère, la tristesse, la surprise et le dégoût

Comment utiliser et gérer les émotions.

Empêcher la survenance de nos émotions ou modifier volontairement leur nature est impossible, celles-ci sont inscrites dans notre personnalité et notre histoire. Pour atténuer les émotions négatives, il faut apprendre à les identifier et à les contrôler (relaxation, respiration, thérapies cognitives et comportementales).

- Sur le plan cognitif, prendre conscience que beaucoup d'émotions naissent de nos pensées. Apprendre à reconnaître les pensées qui provoquent des émotions négatives qui, à leur tour, aggravent les pensées négatives, etc. Ces pensées peuvent être *dysfonctionnelles* et corrigées grâce à une thérapie TCC (Thérapies Cognitives et Comportementales).
- Des émotions peuvent également surgir devant des situations récurrentes (disputes, etc.) qu'il conviendra alors d'analyser puis d'éviter ou de gérer autrement. Elles peuvent également être liées à des psychopathologies (troubles anxieux, dépression).

Les 2 points précédents relèvent de la psychothérapie

- Sur le plan affectif, nous avons tendance à vouloir chasser les émotions négatives le plus rapidement possible sans prendre la peine de les vivre jusqu'au bout. C'est pourtant essentiel si l'on veut analyser le message qu'elles véhiculent et identifier l'insatisfaction en cause (ou la satisfaction). Ce sera le rôle des thérapies psycho corporelles, essentielles dans la gestion des émotions (sophrologie, méditation de pleine conscience, ...)
- Quand on parle de thérapie des émotions il convient bien-sûr d'insister sur les approches psychocorporelles (sophrologie, relaxation) et sur les techniques de méditation de pleine conscience (mindfulness). Ces dernières ciblent particulièrement les cas de dépression (MBCT) et les troubles anxieux (MBSR).

Savoir reconnaître avec précision ses émotions permet de leur donner un sens, d'identifier la nature de notre satisfaction ou de notre inconfort et de réagir de la façon la plus appropriée. Bien gérer ses émotions c'est assurer l'harmonie entre notre ressenti, nos pensées et nos actions. Les personnes sensibles voire hypersensibles ressentent un plus grand nombre d'émotions qui, bien identifiées, permettent une réaction mieux ciblée et plus nuancée.

Cycle d'une émotion : (entre parenthèses, un exemple)

- **Naissance**

Une situation (*un homme louche est arrêté sur le trottoir face à moi alors que je marche dans sa direction*) ou une pensée (*je me rappelle des beaux dimanches à la campagne en famille*) vont déclencher une émotion.

- **Développement**

Si le cerveau profond automatique ne peut pas gérer seul la situation en provoquant une réponse comportementale apprise (réflexe, habitude), l'émotion est acheminée vers le cerveau conscient (*mon cerveau profond détecte une situation imprévue qu'il ne sait pas gérer, il attire mon attention*). La plupart des émotions ressenties au quotidien, de faible intensité, sont gérées automatiquement (nez qui gratte, éviter une flaque d'eau, ...).

- **Prise de conscience** de l'émotion lorsque son intensité est suffisante

- **Identification** de la nature de l'émotion (colère, peur, vexation, ...) et de sa cause (*je prends conscience que je ressens de la peur, j'en identifie la source, cet homme inquiétant devant moi*)

- **Analyse de la réaction** à adopter pour mettre fin à la situation/pensée ayant provoqué l'émotion négative (ou pour prolonger la situation si l'émotion est positive) - (*j'analyse les différentes solutions qui s'offrent à moi pour mettre fin à la situation qui a provoqué la peur, je décide de changer de trottoir*).

- **Action** (comportement)

- **Diminution de l'intensité puis disparition** de l'émotion lorsque le manque ou l'insatisfaction a disparu (*mon changement de trottoir a supprimé la situation qui avait provoqué la peur, je ne suis plus en danger, cette émotion disparaît rapidement*).

L'homme est la proie permanente d'émotions et de sensations. Seules les plus intenses parviennent à sa conscience. Les autres sont gérées automatiquement par le cerveau profond, les réflexes, les habitudes, etc.

Cas des personnes hyper-émotionnelles (hypersensibles ou hyperémotives)

Comme nous l'avons vu, les émotions font partie de la vie et personne ne peut fonctionner sans elles.

- Pour certains, les émotions ne seront pas le moteur de leurs décisions, il se fieront plutôt à leur raisonnement et à la logique.
- Pour la majorité, les émotions guideront leurs actions et réactions, mais passeront par le filtre de la raison. Les réactions ou actions inappropriées seront censurées ou inhibées au profit d'un comportement plus « raisonnable ». Ils seront capables de différer leurs désirs immédiats pour préserver leurs projets à plus long terme.
- Enfin, certaines personnes, dites « hyper-émotionnelles » seront dominées par leurs émotions et se baseront essentiellement sur elles pour agir et réagir.

Les personnes sensibles ou *hypersensibles* perçoivent plus d'émotions et de sensations que la majorité des gens. C'est en général un atout qui permet de mieux comprendre les autres, voire

de les « sentir », et donc de se comporter de manière plus appropriée et empathique face aux événements ou avec les autres.

Lorsqu'une personne sensible ou hypersensible est envahie par des émotions qu'elle n'arrive pas à gérer, on parle alors d'*hyperémotivité*, susceptible d'être pathologique lorsqu'elle provoque des réactions impulsives ou insuffisamment contrôlées. Les personnes hyperémotives présentent une *vulnérabilité émotionnelle* caractérisée par :

1. Une très forte sensibilité aux stimuli émotionnels
2. Des réponses très intenses à ces stimuli
3. Un retour à l'état émotionnel de base très long

Pour ces personnes, la gestion des émotions va être un enjeu très important pour trouver ou retrouver une forme de stabilité et un moyen de moduler les réactions souvent excessives ou inadaptées. Les objectifs seront les suivants :

- Inhiber une réaction inappropriée déclenchée par une émotion forte, positive ou négative
- Permettre une réaction adaptée face à un événement, en privilégiant l'objectif et non pas ses émotions provoquées par ses émotions (par exemple, ne pas réagir agressivement à une remarque de son patron)
- Permettre un retour au calme rapide suite à une émotion forte ayant provoqué une réaction physiologique intense (cœur qui bat fort par exemple, boule d'angoisse)
- Recentrer rapidement son attention suite à une émotion forte

Ces stratégies sont abordées dans un chapitre spécifique dédié aux personnalités hyperémotionnelles (ou hyperémotives).

QUIZ : Pour chacune des situations suivantes, essayez d'identifier parmi les émotions proposées celle que ressent la personne qui s'exprime. N'indiquez qu'une seule réponse.

Mon enfant fait ses premiers pas, il paraît si fragile, me voici en larmes. Affolement – Attendrissement - Admiration – Tristesse - Crainte
Cette enfant ressemble beaucoup à ma fille que je n'ai pas vu depuis longtemps et qui me manque - Nostalgique - Triste - Anxieuse - Troublée
C'est la troisième fois que ma voiture tombe en panne cette année, ce garagiste est un bon à rien ! Ecœurée – En colère - Haineuse – Inquiète - Désorientée
Il est intolérable qu'à notre époque il y ait encore des gens qui dorment dehors ! Triste – Révoltée – En colère – Rageuse - Enervée
Depuis ma fenêtre, je vois ce vaurien en train de voler mon scooter et je ne peux rien faire ! En rage - Révoltée – En colère – Amère - Désolée
Je suis émue, l'odeur de ces roses me rappelle le jardin de ma grand-mère quand j'étais enfant : Amère - Bouleversée - Nostalgique - Triste - Frustrée
Je passe mon temps à aider les autres, mais quand j'ai moi-même besoin de soutien il n'y a plus personne - Amertume - Tristesse – Colère - Irritation
Emporté par la colère, j'ai insulté mon ami et l'ai profondément blessé, je m'en veux. Honte - Remords - Culpabilité - Tristesse
J'aimerais jouer plus souvent avec mes enfants, mais je trouve toujours mille choses à faire qui m'en empêchent, je m'en veux - Culpabilité - Remords - Tristesse - Honte
Les mots me manquent pour qualifier la conduite abjecte de cet homme Colère - Amertume - Haine - Dégoût
J'ai beau m'investir à fond dans mon travail, mon patron n'est jamais satisfait, j'en ai marre je démissionne : Ecœurement - Agacement - Amertume - Colère
J'ai enfin terminé l'écriture de ce fichu roman : Plaisir - Soulagement - Fierté - Satisfaction
J'ai terminé l'écriture de mon roman, je suis content du résultat Soulagement - Fierté - Attendrissement - Orgueil
Je n'ose pas présenter mon ami à mon père qui est souvent grossier et sans éducation : Culpabilité - Peur - Honte – Colère - Inquiétude
Je suis au régime mais ce gâteau est trop tentant pour y résister : Envie - Impatience - Honte – Plaisir - Culpabilité
Je ne sais pas comment mes voisins se débrouillent pour avoir une aussi belle voiture : Désir - Colère - Jalousie - Mépris
Mon rêve le plus cher est d'avoir un enfant : Impatience - Désir - Envie - Tristesse
Je trouve ce film assez médiocre, je n'aurais pas dû me fier aux bonnes critiques : Irritation - Impatience - Déception – Agacement -
Le trafic n'avance pas, que de temps perdu ! Impatience - Colère - Anxiété - Révolte

J'ai hâte d'être à Noël, c'est mon jour préféré de l'année Plaisir - Satisfaction - Impatience – Joie
Un bon livre, un bon fauteuil, je n'en demande pas plus ! Émerveillement - Excitation - Satisfaction - Enthousiasme
Ce type a l'air vraiment louche ; lorsque je le croise je change de trottoir Mépris - Colère - Peur - Angoisse
Mon fils parle sans arrêt des exploits de son nouveau beau-père, il semble le préférer à moi : Colère - Tristesse - Envie - Jalousie
Je donne la pièce à ce clochard bien que je le considère au fond de moi responsable de sa situation - Culpabilité - Pitié - Fierté - Compassion
Je donne toujours la pièce à ce clochard, je me mets à sa place, la vie ne doit pas être facile pour lui - Culpabilité - Pitié - Fierté - Compassion
Je ne donne jamais la pièce à ce clochard, je considère que c'est une épave Haine - Colère - Mépris - Ecœurement
J'en veux toujours à cet ancien ami qui m'a trahi - Colère - Révolte - Amertume - Rancune
Je n'en peux plus d'écouter les balivernes de cet homme qui me tient la jambe depuis une heure, je vais exploser ! Impuissance - Exaspération - Colère - Impatience
Rien que de penser à la reprise du travail, j'ai le cœur qui bat plus vite et j'ai une boule dans la gorge : Inquiétude – Peur - Angoisse - Appréhension

Solutions et explications page suivante

Biblio :

- *Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi*, Christophe André, Odile Jacob, 2006.
- *La puissance des émotions*, M. Larivey, Editions Homme (pour approfondir)
- *50 exercices pour gérer ses émotions*, Valérie Di Daniel, Eyrolles, 2013
- http://www.scienceshumaines.com/peut-on-gerer-ses-emotions_fr_14545.html

Corrections du quiz et remarques

Mon enfant fait ses premiers pas, il paraît si fragile, me voici en larmes : *Attendrissement*
- Emotion positive proche de la joie mais teintée de tendresse

Cette enfant ressemble beaucoup à ma fille que je n'ai pas vu depuis longtemps et qui me manque : *Tristesse* – On ressent de la tristesse lorsque quelque chose ou quelqu'un nous manque.

C'est la troisième fois que ma voiture tombe en panne cette année, ce garagiste est un bon à rien ! *Colère* – On ressent de la colère lorsque quelque chose ou quelqu'un fait obstacle à notre satisfaction.

Il est intolérable qu'à notre époque il y ait encore des gens qui dorment dehors !

Révolte – La révolte est un mélange de colère et d'injustice.

Depuis ma fenêtre, je vois ce salaud en train de voler mon scooter et je ne peux rien faire !

Rage – La rage est un mélange de colère et d'impuissance.

Je suis émue, l'odeur de ces roses me rappelle le jardin de ma grand-mère quand j'étais enfant : *Nostalgie* – La nostalgie traduit un manque, mais moins intense que la tristesse et dirigé vers le passé.

Je passe mon temps à aider les autres, mais quand j'ai moi-même besoin de soutien il n'y a plus personne : *Amertume* - L'amertume est un mélange de colère, d'injustice et de tristesse

Emporté par la colère, j'ai insulté mon ami et l'ai profondément blessé, je m'en veux :

Remords – Le remord est un regret devant quelque chose que l'on ne peut pas changer

Chaque soir, j'aimerais jouer avec mes enfants, mais je trouve toujours mille choses à faire qui m'en empêchent, je m'en veux - *Culpabilité* – On ressent de la culpabilité lorsqu'on agit de façon contraire à nos croyances et qu'on a le choix de faire autrement.

Les mots me manquent pour qualifier la conduite abjecte de cet homme :

Dégoût – Cette émotion fait partie des émotions de base, proche de la réaction physique de nausée.

J'ai beau m'investir à fond dans mon travail, mon patron n'est jamais content, j'en ai marre je démissionne : *Ecœurement* : Mélange de colère, d'impuissance et d'incapacité à continuer de vivre une situation que l'on ne pourra pas changer.

J'ai enfin terminé l'écriture de ce fichu roman : *Soulagement* – La satisfaction après une période de tension et/ou d'anxiété.

J'ai terminé l'écriture de mon roman, je suis content du résultat : *Fierté* – Satisfaction envers un succès que l'on s'attribue

Je n'ose pas présenter mon ami à mon père, ce dernier est souvent grossier et sans éducation : *Honte* – Emotion mêlant colère, peur et tristesse. On éprouve de la culpabilité par rapport à soi, de la honte par rapport aux autres.

Je suis au régime mais ce gâteau est trop tentant pour y résister :

Envie – Pulsions en vue d'un plaisir immédiat

Je ne sais pas comment mes voisins se débrouillent pour avoir une aussi belle voiture :

Envie - L'envie se situe entre le désir et la jalousie

Mon rêve le plus cher est d'avoir un enfant : *Désir* – Contrairement à l'envie immédiate, le désir est durable, un sentiment plus qu'une émotion.

Je trouve ce film assez médiocre, je n'aurais pas dû me fier aux bonnes critiques :

Déception – Une attente qui ne se réalise pas. Mélange de colère et de tristesse.

Le trafic n'avance pas, que de temps perdu ! *Impatience* – Colère modérée contre une situation qui nous fait paraître le temps long.

J'ai hâte d'être à Noël, c'est mon jour préféré de l'année : *Impatience* – Emotion d'anticipation envers un plaisir attendu.

Un bon livre dans un fauteuil confortable, je n'en demande pas plus pour me sentir bien ! *Satisfaction* – Emotion positive que l'on a envie de prolonger car nous ne ressentons aucun manque.

Ce type a l'air vraiment louche ; lorsque je le croise je change de trottoir : Peur – La peur appelle la fuite, une des cinq émotions de base (peur, joie, tristesse, colère, dégoût).

Mon fils parle sans arrêt des exploits de son nouveau beau-père, il semble le préférer à moi : *Jalousie* – La jalousie « amoureuse » est un mélange de colère, de peur et de sentiment d'abandon.

Je donne la pièce à ce clochard bien que je le considère au fond de moi responsable de sa situation : *Pitié* – Emotion différente de la compassion car elle n'exprime aucune bienveillance

Je donne toujours la pièce à ce clochard, je me mets à sa place, la vie ne doit pas être facile pour lui – *Compassion* –

Je ne donne jamais la pièce à ce clochard, je considère que c'est une épave

- *Mépris*

J'en voudrai toujours à cet ancien ami qui m'a trahi - *Rancune*

Je n'en peux plus d'écouter les balivernes de cet homme qui me tient la jambe depuis plus d'une heure, je vais exploser ! *Exaspération* – Impression de vivre une situation insupportable dont nous devons sortir au plus vite

Rien que de penser à la reprise du travail, j'ai le cœur qui bat plus vite et j'ai une boule dans la gorge : *Angoisse* – Plus intense que l'anxiété ou l'inquiétude, l'angoisse provoque des manifestations physiques.