

La gestion des émotions

Les émotions : un patrimoine universel

L'émotion est innée, tout le monde en est doté dès la naissance. Les émotions sont nécessairement positives puisqu'elles nous font prendre conscience de nos besoins. Elles assurent notre survie et notre adaptation aux problèmes de l'existence, **à condition d'être exprimées**. Parfois, une émotion «négative» peut sembler être un trouble subi, une agitation passagère causée par un déclencheur extérieur (vivre de la colère, de la honte, de la tristesse, etc.).

Les émotions sont l'essence même de notre vie, c'est notre moteur intérieur. Elles ont des répercussions concrètes, palpables sur notre santé physique et morale. Elles sont présentes en nous, qu'on le veuille ou non. Les émotions doivent être **ressenties et exprimées**, faute de quoi, il y a un risque de développer des maladies psychosomatiques.



Maladies psychosomatiques

Plusieurs font l'association entre la gestion des émotions et l'aspect psychosomatique. Une mauvaise gestion des émotions peut, dans certains cas, entraîner l'apparition de maladie psychosomatique, comme :

- Ulcères d'estomac
- Psoriasis
- Eczéma
- Insomnie
- Hypertension
- Problèmes cardiaques

Nous adoptons souvent des attitudes néfastes par rapport à nos émotions. Nous sommes portés à les ignorer, à les camoufler et à leur interdire de faire surface. Ne pas être attentif à ces mouvements intérieurs, à ces besoins en nous qui cherchent à se manifester, à force d'être jugés, refoulés ou niés, finissent par nous rendre malades.

Les cinq émotions de base

- La colère
Il est sain d'exprimer ses colères pour protester contre l'intolérable et pour empêcher l'accumulation de frustrations nocives en nous.
- La peur
C'est une saine émotion qui déclenche en nous l'envie de nous protéger. Elle nous procure l'énergie nécessaire pour venir à bout d'une menace, que ce soit par la fuite ou le combat.
- La tristesse
Elle nous soulage de la tension née de toutes sortes de pertes. Par les larmes, nous nous libérons du chagrin et nous éliminons notre stress.
- L'amour

C'est une merveilleuse sensation qui ne se limite pas au sentiment amoureux. Il harmonise des sensibilités différentes, devient le moteur de toute création, stimule les intelligences et permet des accomplissements.

- La joie

C'est un sentiment de plénitude, de satisfaction ou de plaisir, de durée limitée.

Mécanisme de la vie d'une émotion

-**La venue d'un événement** : La personne est stimulée par un événement extérieur ou intérieur, soit un choc, une sensation, une pensée, des gestes, des paroles, un regard, la tonalité de la voix, etc.

-**La naissance de l'émotion** : La personne répond à cette stimulation par une émotion, c'est-à-dire une sécrétion hormonale faisant monter dans le corps une charge émotive.

-**L'augmentation de la tension** : Cette charge énergétique produit une tension physique et psychologique grandissante qui cherche à se libérer.

-**L'expression** : La «décharge» de cette tension intervient grâce à l'expression émotionnelle. L'énergie émotionnelle est dépensée soit par les paroles, les rires, les cris, les larmes ou les coups qui font baisser la tension et évacuent les hormones du stress.

-**La baisse de la tension** : Le corps peut commencer à se relaxer.

-**La relaxation** : L'énergie coule librement. Le stress est évacué, la santé organique préservée, l'émotion s'estompe.

Les étapes d'une bonne gestion des émotions

Bien gérer ses émotions c'est :

1. Les reconnaître

Qu'est-ce que je ressens? Il faut porter attention à ses humeurs et à ses états d'âmes, aux indices physiques qui révèlent qu'on vit une émotion puissante. Il faut rester attentif à tout ce que vous dit votre corps. Un mal de tête peut être dû à de l'appréhension ou à de l'énervement. L'estomac noué peut souvent s'expliquer par de l'anxiété. Il faut essayer de trouver la définition la plus appropriée que vous ressentez : *Je suis légèrement irrité(e)* ou *Je suis furieux (se)*.

2. Les verbaliser

Il faut essayer de mettre des mots sur les émotions que l'on ressent et les nommer précisément. Il faut en parler avec un(e) ami(e), un proche ou un thérapeute. Une personne qui est capable de nous accueillir et nous entendre sans nous juger, nous critiquer ou sans nous faire des leçons de morale. On peut aussi les écrire sur papier ou à l'ordinateur, dans un journal intime.

3. Analyser leur pertinence

Ais-je raison de me sentir fâché(e)? Lorsqu'on est à l'écoute de soi, on peut se rendre compte que l'on exprime nos émotions de façon inefficace ou à des personnes qui n'en sont pas réellement la cause. On peut alors tenter de freiner ces élans, ou mieux encore, de consacrer notre énergie à exprimer adéquatement ces émotions, au lieu de simplement se défouler sur n'importe qui ou n'importe quoi.

4. Les accepter

Même si certaines de nos émotions nous semblent honteuses (la haine d'un proche) ou menaçantes (notre colère envers quelqu'un) et qu'on est porté à les enfouir, il vaut mieux faire l'effort de les accepter sans porter de jugement moral. *C'est normal que je sois fâché(e).*

5. Passer à l'action

Qu'est-ce que je peux faire? Arriver à exprimer adéquatement nos émotions, sans faire d'éclats mais avec fermeté, aux personnes vraiment concernées et dans les situations opportunes. Il faut agir de façon à répondre à nos véritables besoins : pleurer si l'on est triste, appeler quelqu'un si l'on s'ennuie, etc. Il ne faut pas se contenter de dire ce que l'on ressent, il faut s'exprimer par des attitudes, un comportement. On peut sourire, rire ou chanter pour montrer que l'on est heureux et on peut taper du pied pour manifester notre colère.

Exprimer ses émotions

Lorsqu'une émotion se manifeste, on ressent le besoin de l'extérioriser, c'est-à-dire de la vivre, de l'accepter et de lui faire de la place. Il y a plusieurs façons d'exprimer nos émotions : par exemple, si on vit de la colère, on peut frapper dans un coussin, crier dans un oreiller ou aller courir.

Exprimer nos émotions nous permet de nous faire du bien et de nous défouler, ce qui est très sain. Il s'agit de choisir le bon moment et l'endroit où l'on se sentira à l'aise et en sécurité pour les exprimer. L'important c'est d'être à l'écoute de soi-même, car nous sommes la meilleure personne pour bien comprendre nos besoins, les respecter et les faire respecter.



Références

Auger, L. (2004). *S'aider soi-même.*

De Brabander, C. (2014). *Se changer soi.*

Filliozat, A.-M. & Guash, G. (2006). *Aide-toi, ton corps t'aidera.*

Larivey, M. (2002). *La puissance des émotions: Comment distinguer les varies émotions des fausses.*