

Emotions handicapantes

Lorsque l'individu ressent un besoin (de justice, de sécurité, de partage, d'éviter, de se relier...) cela induit une émotion. Celle-ci se manifeste physiquement, dans le corps (rougeur, palpitation, expression du visage etc.) rendant l'émotion visible et souvent identifiable. Etymologiquement une émotion est ce qui met en mouvement. L'émotion ressentie incite à la satisfaction du besoin. Il arrive toutefois que ces manifestations deviennent gênantes ou envahissantes. Comment mieux vivre ces émotions handicapantes ?

La respiration pour « Contrôler » l'émotion,

Pour retrouver son calme, il est souvent préconisé de respirer tranquillement et profondément. Diverses techniques existent comme la respiration en cohérence cardiaque ou tout simplement d'inspirer 5 secondes et de souffler 5 secondes. Il s'agit ici, d'une part de distraire l'esprit en le focalisant sur les sensations du corps. D'autre part de permettre à l'esprit de lire dans le corps les signes signifiants « tout va bien » : respiration paisible, cœur au rythme tranquille, taux de CO2 bas, visage détendu, etc. Aussi curieux que cela puisse paraître, si le corps reflète de ce qui se passe dans l'esprit, l'inverse est également vrai. Il y a donc une boucle : calmer le corps pour calmer l'esprit pour calmer l'émotion (corps).

Ne pas lutter contre l'émotion

- L'ACT, thérapie d'acceptation et d'engagement, propose de ne pas lutter contre l'émotion mais de la voir comme une amie de passage.

« Tiens qui me rend visite ?

A c'est la colère qui s'invite, entre donc

Que viens-tu faire par ici ?

Ah, tu es là car ... et que c'est franchement injuste.

Tu as raison, c'est injuste.

Avec ton aide, voici ce que nous allons faire... »

Il faut se rappeler que la colère donne de l'énergie, de la force ou du courage pour agir.

- Une autre visualisation de l'émotion est de la voir comme un enfant de 5 ans.

Comment vous comporteriez vous avec un enfant de 5 ans qui hurle de peur ?

- Vous le prenez dans les bras, et le rassurez par votre présence
- Vous lui demandez ce qui lui fait peur
- Vous lui dites que c'est bien d'avoir peur quand il y a un danger, c'est une chance pour la survie.
- Puis vous lui racontez toutes les mesures qui ont été prises pour diminuer le danger au maximum

- Et s'il reste du danger malgré tout, vous expliquez qu'il faut accepter un peu de danger pour vivre car ce ne serait pas une belle vie de se cacher en permanence sous les couvertures.
- Enfin, vous lui présentez vos besoins : pour être le plus vigilant possible face à ce danger, il doit se calmer pour que votre attention ne soit pas distraite.
- En complément, vous pouvez lui expliquer ce qu'il gagnera à se calmer : s'il cesse de crier, vos oreilles l'entendront immédiatement s'il appelle à nouveau. S'il crie en permanence, ses cris seront comme un bruit de fond, et vous ne saurez pas la prochaine fois qu'il aura peur, donc vous ne pourrez pas agir.

C'est surprenant, mais parler ainsi à son émotion, en posant la main sur la partie du corps où elle est le plus perceptible (lorsque c'est possible), permet généralement à l'émotion de s'apaiser.

Conclusion :

Lutter contre une émotion est souvent un combat perdu d'avance. D'abord lutter prend du temps et de l'énergie ; cela gêne la vie, fatigue et peut provoquer des douleurs musculaires. Ensuite, comme beaucoup de ce qui nous vient de l'inconscient, l'émotion a tendance à se renforcer lorsque l'on lutte contre elle. Donc rappelez-vous que l'émotion signale la présence d'un besoin, appuyez-vous sur elle pour l'identifier et tenter de le satisfaire.

Nathalie Wienin - psychologue du travail
<https://www.wienin.fr>