

Apaiser la peur

L'intelligence émotionnelle recommande d'identifier et de nommer l'émotion pour l'apaiser. Allons plus loin.



Carl Rogers, puis la Communication Non Violente (CNV) ont mis en évidence que toute émotion correspond à un ou des besoins insatisfaits.

A chaque émotion correspond un besoin :

- **La peur exprime le besoin d'être rassuré.**
- La colère correspond au besoin de réciprocité, de respect, ou de réparation.
- La tristesse correspond au besoin d'être consolé, d'enclencher un renouveau.
- La joie correspond au besoin d'être aimé, apprécié, aux liens et aux partages.
- La honte correspond au besoin d'estime de soi, d'acceptation
- Le dégoût correspond au besoin de sécurité, respect, justice.

L'intelligence émotionnelle nous indique que prendre conscience de l'émotion présente et de la nommer permet d'apaiser l'émotion. Attention ! Identifier les besoins est seulement la première étape du processus d'apaisement. L'identification des besoins doit être suivie d'actions visant à satisfaire ces besoins. Utilisons la métaphore suivante (emprunté à [Stéphane GOUDET](#)) : Quand le témoin de votre jauge d'essence s'allume sur votre tableau de bord, vous savez que vous avez besoin de trouver une pompe à essence. Se contenter de nommer l'émotion reviendrait à dire : « Tiens, le témoin de mon réservoir est allumé » et continuer sa route !

Même observation si on prend l'idée qu'une émotion se comporte comme un jeune enfant, identifier ses besoins mais ne pas agir pour les satisfaire va transformer l'émotion initiale en colère « tu sais ce dont j'ai besoin, et tu t'en moque »...

Pourtant ça marche de nommer l'émotion qu'il ressent à un enfant !

Nous avons dit plus haut que la peur exprime le besoin d'être rassurer. Et l'enfant (ou l'ami) peut être rassurer non par le nom de l'émotion, mais par la présence posée de l'adulte près de lui, par l'attention qui lui est apportée, par le ton de la voix...

Cela n'enlève rien à l'intérêt de savoir identifier et nommer les émotions qui nous traversent, car la recherche de solution à un besoin passe toujours d'abord par l'identification du susdit besoin.

Nathalie WIENIN – PSYCHOLOGUE du travail
<https://www.wienin.fr>