

## LES ÉMOTIONS



Peut-être pensez-vous que l'on attache beaucoup d'importance aujourd'hui aux émotions et que c'est un phénomène de mode ? Ou à l'inverse qu'il est grand temps que l'on prenne conscience de ces émotions qui nous agitent et dont on ne sait pas toujours quoi faire ? Mais d'abord, savons-nous ce qu'est une émotion ? Comment elle naît et quels sont ses effets ? Et comment pouvons-nous l'utiliser de manière positive pour nous et pour ceux qui nous entourent ?

### Qu'est-ce qu'une émotion ?

Il existe 6 émotions principales : la joie, la peur, la tristesse, la colère, la surprise, le dégoût.

Une émotion est un équipement de survie à notre service : une réaction biologique appropriée face à une situation extérieure pour maintenir l'intégrité de l'organisme. Elle est accompagnée de sensations physiques. Par exemple, lorsque nous retrouvons quelqu'un que nous aimons, notre cœur bat fort, mais la fréquence cardiaque ralentit, notre respiration est ample, nous ressentons de la chaleur dans la poitrine. À l'inverse, lorsque nous sommes en colère parce que nous sommes victimes d'une injustice, le rythme cardiaque accélère, la température de la peau augmente de manière importante, nous avons une sensation de chaleur, le sang afflue dans nos mains, notre mâchoire inférieure est sous tension et avance, nos sourcils se froncent, nos expirations sont plus longues que nos inspirations, nos poings se serrent et nous pouvons avoir envie de frapper.

L'émotion n'est ni bonne ni mauvaise, elle est, tout simplement. Elle dure quelques minutes. Elle prend naissance dans un petit élément du cerveau, l'amygdale, qui va déclencher des réactions physiologiques et provoquer la libération d'hormones. Par exemple, la joie va être accompagnée par la

dopamine et la sérotonine, la colère va libérer du cortisol.

L'émotion pousse le corps à réagir notamment lorsque nous nous sentons menacés (peur, dégoût, surprise, colère). Dans le cas de la tristesse, c'est la perte qui amène l'émotion et conduit à réagir par le changement.

Toutes les émotions sont utiles et nécessaires. C'est important de ressentir de la peur, de la colère, de la tristesse, de la surprise ou du dégoût : cela permet la survie des animaux et des humains lors de situation de danger en concentrant l'attention sur un événement qui appelle une réaction. Ce sont de bonnes servantes, mais aussi parfois de mauvaises maîtresses.

Chacun de nous réagit différemment et ne perçoit pas ses propres émotions avec la même intensité. Pourtant, nous devons apprendre à ne pas nous laisser écraser ou dominer par nos émotions.

### L'importance d'identifier ses émotions :

Les émotions sont parfois mélangées et peuvent contenir des éléments qui proviennent de l'imagination. On parle alors de sentiments : jalousie, honte, culpabilité, ressentiment... À l'inverse, des émotions qui ne durent que quelques minutes et produisent une énergie qui pousse le corps à réagir, les sentiments peuvent durer plus longtemps. Par exemple, la culpabilité est constituée de peur et de colère retournée contre soi ; la jalousie mêle peur, tristesse et colère retournée contre l'autre. Le ressentiment (ou la rancune) est une longue colère rentrée, diluée, qui peut nous habiter très longtemps et prendre toute la place en nous.

Notre quotidien est coloré par l'humeur : un état passager, une ambiance intérieure qui dure quelques heures ou quelques jours. Elle est souvent due à une émotion non

exprimée, ou en lien avec des variations hormonales.

Le tempérament provient d'une habitude émotionnelle apprise dans l'enfance : être colérique, timide, pessimiste, optimiste... Ces habitudes émotionnelles ne constituent pas notre identité : comme toute habitude elles peuvent être déconstruites.

Identifier ses émotions, aider ses enfants à les reconnaître, permet de les contenir lorsque c'est nécessaire, de les travailler, d'éviter qu'elles ne deviennent des sentiments négatifs qui peuvent nous habiter longtemps et nuire à notre vie affective et relationnelle. Mais aussi de les utiliser comme un tremplin qui va nous aider à construire notre vie positivement et établir des relations agréables et fluides avec les autres.

#### Vivre avec ses émotions :

Les générations qui nous ont précédé ont souvent été éduquées en apprenant à taire ou enfouir ses émotions : il fallait se dominer.

On préfère aujourd'hui, pour mieux vivre avec soi et donc avec les personnes qui nous entourent (famille, amis, relations, collègues de travail), mettre des mots sur nos états émotionnels pour les accueillir, les identifier afin de les évacuer ou les transformer et revenir à un état stable et neutre ou positif.

Pour me libérer par exemple de la rancune, je vais chercher quelles émotions la composent et se cachent au-dessous, je vais démêler ces nœuds émotionnels : il y a de la colère ? Contre qui ? De la peur ? De quoi ? Peut-être de la tristesse ? Pourquoi ? Même petits, dès 3 ans nos enfants sont capables avec notre aide de faire ce travail et de se libérer de ce qui les encombre et de se rendre disponibles pour découvrir et goûter le monde qui les entoure.

Il est donc nécessaire de développer la conscience de soi : pour ne pas être à la merci de mes émotions et sentiments, je prends conscience de mes états intérieurs : comment je me sens ? Qu'est-ce que je

ressens ? Qu'est-ce que cela me fait ? Cela m'apprend à connaître mes forces et mes limites et cela nourrit la confiance en moi.

La maîtrise de soi me rend capable de gouverner mes sentiments et pulsions et de les adapter aux différentes situations. Il me faut apprendre à attendre pour satisfaire mes besoins : cela me permet d'être fiable et honnête, d'accueillir plus aisément les changements et les nouveautés.

Être capable d'identifier mes émotions me permet de développer des qualités d'empathie, indispensables pour bien vivre ensemble. L'empathie est la capacité à comprendre les émotions de l'autre. Elle se construit pas à pas dès la petite enfance : entre 8 mois et 1 an le bébé est capable de comprendre les émotions d'autrui. Exemple : je vois que tu es triste (empathie affective).

Vers 4-5 ans, l'enfant comprend que l'autre a une idée du monde différente de la sienne (empathie cognitive).

Exemple : je comprends que tu ne vois pas les choses comme moi. Entre 8 et 13ans, l'enfant est en capacité d'adopter le point de vue de l'autre (empathie mature). Exemple: à ta place, je serais triste aussi. Apparaît ensuite la capacité non seulement de se

mettre à la place de l'autre, mais accepter que l'autre se mette à ma place, en réalité ou en pensée (empathie réciproque). Elle comprend trois facettes : s'estimer, aimer et être aimé, avoir les mêmes droits.

L'estime de soi se construit à partir de l'amour de soi, de la confiance en soi et de la vision de soi. Pour citer un adolescent : « c'est comment je me vois et si ce que je vois je l'aime ou pas ».

#### Les émotions et le parcours de vie :

Certains événements de la vie modifient la perception et la gestion de nos émotions. Au moment de l'adolescence les bouleversements physiques et hormonaux (testostérone pour les garçons, œstrogènes et progestérone pour les filles) liés à la puberté sont parfois difficiles à gérer pour les jeunes : agressivité, besoin de se mesurer aux



autres (et notamment à ses pairs), défis physiques, pulsions sexuelles et de violence habitent fréquemment les garçons. Les filles sont souvent plus sujettes à des variations importantes de l'humeur : joie débordante alterne avec moments de tristesse et d'agressivité, passage du rire aux larmes pratiquement sans transition. C'est important d'en discuter avec nos jeunes, de les rassurer si besoin sur ces tempêtes émotionnelles. Le sport est un bon régulateur !

La grossesse est également un moment de la vie où les femmes sont plus sensibles aux émotions, pleurent plus facilement, sont plus inquiètes pour certaines ou plus sereines pour d'autres. Ces états émotionnels, dus en grande partie à l'impression hormonale, ainsi que le baby-blues dans les semaines qui suivent l'accouchement demandent à l'entourage d'être compréhensif, rassurant et attentif.

Les « accidents de la vie », quel que soit l'âge, mettent à rude épreuve notre psychisme : deuil, maladie, chômage, séparation ne peuvent pas se vivre sans stress intense et émotions qui se succèdent. Plusieurs étapes ont été identifiées : tout d'abord, un état de choc, de sidération. Puis de déni, d'irréalité. Vient ensuite le temps de la colère et de la révolte, puis celui de la tristesse (dépression, « marchandage »), et enfin celui de la reconstruction et de l'acceptation. Pour les proches, aider la personne implique de rester dans une position d'accueil et d'accompagnement des personnes sans jugement ni conseils : le maître mot est empathie et patience ! Parfois l'épreuve semble insurmontable et certaines personnes restent « bloquées » dans le déni, la colère, la dépression ou la victimisation. L'aide d'un professionnel est alors indispensable.

La vieillesse est une période de la vie qui peut s'avérer délicate pour certaines personnes : voir ses capacités physiques ou intellectuelles diminuer, perdre des proches, des amis, vivre dans une précarité financière, se sentir devenir dépendant. C'est difficile à accepter. Les émotions peuvent parfois s'exprimer de manière moins maîtrisées (colères fortes,

larmes fréquentes, peurs...) ou à l'inverse ne plus s'exprimer du tout. Nommer ce que l'on voit ou perçoit des émotions de la



personne peut l'aider à dire ou comprendre ce qui se passe en elle et donner lieu à un temps de partage qui va rompre l'isolement dans lequel elle se sent parfois (même si par ailleurs elle semble très entourée). Certaines dégénérescences liées à l'âge (comme la maladie d'Alzheimer) s'accompagnent d'une grande agressivité ou de violence dont la personne n'est pas responsable, qui ne peut être prise en charge que par le médecin ou des maisons de retraite spécialisées dans ces pathologies.

#### Au quotidien, comment bien vivre avec tout ça et comment y parvenir ?

Appuyons-nous sur nos qualités et nos dons, regardons ce qui va bien plutôt que sur nos points faibles.

Évitons le mot « défaut » qui enferme la personne dans ses actes et ne l'aide pas à grandir.

Apprenons à identifier nos émotions et à démêler nos sentiments : à tout âge, utilisons la météo des émotions : comment je me sens ? Pourquoi ? Il existe des roues des émotions pour les enfants et pour les adultes qui peuvent nous aider à identifier ce qui nous traverse.

Lorsque nous sommes en désaccord, évitons le « tu » qui tue et parlons en « je ». Par exemple : « je suis blessé par tes paroles » (ce qui est autre chose que de dire « tu entends ce que tu viens de me dire ? »).

Exprimons nos besoins plutôt que les transformer en reproches. Par exemple : « j'ai besoin que tu m'aides en vidant le lave-vaisselle » plutôt que « tu vois bien que je suis fatigué, tu pourrais quand même me donner un coup de main ».

Ce sont ces habitudes et ces petits déplacements dans notre positionnement et notre manière d'être qui vont nous permettre progressivement de retrouver de la sérénité dans notre vie personnelle et familiale, et d'apprendre à gérer nos émotions.

Les émotions sont contagieuses, alors laissons-nous contaminer par la joie plutôt que par la colère !



#### Sources et bibliographie :

Pour les adultes :

S. Tisseron, L'empathie, au cœur du jeu social.

Christophe André et François Lelord, La force des émotions.

Christophe André et François Lelord, L'estime de soi : s'estimer pour mieux vivre avec les autres.

Stéphanie Hahusseau, Tristesse, peur, colère, agir sur ses émotions.

Isabelle Filliozat, Au cœur des émotions de l'enfant.

Isabelle Filliozat, On ne se comprend plus, traverser sans dommage les portes qui claquent entre 12 et 17 ans.

Pour les enfants :

Anna Llenas, La couleur des émotions (4-6 ans).

Aurélien Chien Chow, Gaston la licorne, les émotions.

Catherine Dolto, Émotions et sentiments (2-7 ans)

Catherine Dolto, Les colères (2-7 ans)

Catherine Dolto, Les peurs (2-7 ans)

Catherine Dolto, Ça fait mal la violence (2-7 ans)

Isabelle Filliozat, Les cahiers Filliozat mes émotions (dès 6 ans)

Isabelle Filliozat, Les cahiers Filliozat mes peurs, amies ou ennemies ? (dès 6 ans)

Isabelle Filliozat, Les cahiers Filliozat la confiance en soi (dès 6 ans).

Pour tous :

Roues des émotions ; il en existe pour les enfants et pour les adultes (à commander sur internet, ou à fabriquer)

Dessin animé Vice Versa : un vrai trésor à regarder et à commenter en famille, pour tous les âges.

Une très courte vidéo pour tous : « je suis donc tu es. » <https://creapills.com/maylis-poncins-court-metrag-savoir-vivre-20190218>

Laure de Pélichy.

#### TÉMOIGNAGES

Je suis mariée, j'ai deux enfants de 14 et 10 ans, une chatte et une maison avec jardin. Que demander de plus ? Un travail, peut-être ? Et la sérénité... ! Mot que je ne connais pas vraiment, tellement je suis envahie par mes émotions négatives ! En effet, la colère, la tristesse, la déception... et j'en passe prennent toute mon énergie. J'ai du mal à les exprimer et ils jouent sur mon humeur... et sur ma famille.

Pourquoi suis-je comme ça ? C'est dû à mon éducation. J'ai été élevée par une mère célibataire, qui avait peur du « qu'en dira-t-on » et m'étouffait sous une montagne d'obligations. Je devais être la meilleure en tout ! Je n'avais même pas le droit de penser ! Je n'ai pas appris à développer ma propre personnalité (j'avais la sienne) ni à faire mes propres choix (je prenais les siens). J'ai longtemps pensé que ma mère ne m'aimait pas car elle ne me laissait pas être moi-même. Elle criait très souvent, n'était jamais contente... Je ne connaissais que les émotions négatives non dites et je manquais de confiance en moi.

L'adolescence m'a permis de me rebeller. Mais, je n'ai pas su prendre

suffisamment de recul pour éviter de faire les erreurs inverses avec mes propres enfants. En effet, j'ai souhaité qu'ils aient l'espace de paroles et leur propre personnalité, que je n'ai pas eus. Du coup, je leur ai laissé trop de libertés. Ils ont de sacrés caractères !

Les difficultés d'éducation qui en résultent nous ont amenés, mon mari et moi, à consulter une éducatrice spécialisée, dans le cadre d'un accompagnement éducatif à la parentalité, deux fois par mois, depuis neuf mois. C'est elle qui nous a fait prendre conscience du lien entre nos éducations et celle que nous donnons. Et surtout, du mal que nous avons à voir du positif dans notre vie et chez nos enfants. Le but étant qu'ils donnent à leur tour du bonheur à leurs descendants, avec l'expression de leurs émotions négatives et plus de positif dans leurs vies.

Aujourd'hui, nous arrivons à partager des moments de joie en famille en apprenant à semer des fleurs dans nos cœurs et ceux de nos enfants.

Vanessa.

Dès petit, j'ai appris comme beaucoup d'autres je crois, à cacher mes émotions. Je ne devais pas montrer que j'avais peur, pas montrer que je pouvais être triste, avoir honte, être frustré... Je croyais que je devais montrer que j'étais fort, en maîtrise de ce que je faisais, et que ce que je faisais réussissais.

C'était ça, ou bien je n'étais pas bien vu des autres, des professeurs, des parents...

Alors j'ai appris à dissimuler tout ce que je croyais être des "failles", des "faiblesses", et à me protéger d'une manière ou d'une autre. L'ironie a été une des façades que j'utilisais et utilise encore parfois. Le mutisme était une autre de ces protections. On ne m'avait jamais appris quoi faire des émotions que je ressentais, à part les refouler.

La colère ? Adolescent, j'étais en proie à certains pics de colère assez violents. J'en venais parfois à frapper dans les murs avec

mes poings pour évacuer la rage qui me traversait, et regretter aussitôt car je m'étais fait mal, et que j'avais à nouveau fait un trou que je devrai dissimuler ou reboucher par la suite. Souvent, cela arrivait après une dispute avec mes parents, où j'avais l'impression de ne pas avoir été entendu. J'avais besoin d'être écouté, et que ce que j'avais à dire soit vraiment écouté et compris. Pas juste entendu et rebalancé à ma tronche. Cela me frustrait et à force de frustration qui s'accumulait, la colère montait de plus en plus facilement, sans sembler avoir d'issue possible autre que la violence.

Aujourd'hui, avec du recul, ce que m'a notamment permis la "CNV", je regarde cette situation avec beaucoup de douceur. J'étais un jeune homme en apprentissage qui cherchait ses mots et qui n'avait pas reçu le

soutien adéquat pour exprimer avec clarté ce que je ressentais. Souvent, je ne me sentais pas accueilli comme j'étais, pour ce que j'étais. Je ne me sentais pas entendu dans ce qui était important pour moi; cela me mettait parfois hors de moi.

Je n'en veux pas à mes parents car eux non plus n'ont pas appris que faire de leurs émotions; comment pouvaient ils alors savoir quoi faire des miennes ? Nombreuses sont ces fois où j'ai vu de la peur dans les yeux de mon père lorsque je commençais à me mettre en colère... Il me semblait être aussi démuni que moi. Nous faisons tous de notre mieux avec ce que nous avons appris et ce que notre contexte du moment nous permet de faire ou de ne pas faire.

La tristesse ? Étudiant, je me souviens de certains moments où, après avoir eu le cœur brisé, je sombrais dans une tristesse tellement profonde que je ne voyais rien d'autre que de la noirceur. Je me disais que j'étais nul, que je ne valais vraiment rien, que je ne méritais pas d'être aimé... Je me submergeais de jugements sur moi-même; je m'enfonçais moi-même, sans m'en rendre compte, dans la spirale infernale de la culpabilité et de la dépression. Ce que



Thomas d'Ansembourg nomme "un enfer...mement".

Je n'arrivais pas à trouver de soutien autour de moi dans ce que je vivais... Notamment parce que je n'osais pas en demander. Je ne savais pas non plus en demander. Les quelques fois où j'ai exprimé de la tristesse, ce que je recevais ne m'aidait pas vraiment : on m'exprimait des conseils, des minimisations... Parfois j'avais l'impression que l'autre personne sombrait avec moi quand je lui partageais où j'en étais. Ça ne m'invitait pas à partager mes tristesses. J'avais aussi honte de parler de mes tristesses à d'autres. Je croyais que je devais montrer un profil fort et sûr de moi, comme mon "rôle de mâle" l'attendait de moi.

Je pense que c'est quelque chose de très ancré dans notre civilisation. Je me souviens de certaines fois où, à table, suite à une dispute entre mes parents ou entre mon père et moi, mon père sortait de la cuisine pour aller dans sa chambre... Et de la cuisine je l'entendais pleurer; comme s'il cherchait à cacher sa tristesse. Pourtant, la tristesse est le signe d'une vraie sensibilité, d'une vitalité subtile et transformante. Dommage que nous ayons appris à la dissimuler.

Aujourd'hui, je me laisse être triste et pleurer quand j'en ressens le besoin; c'est systématiquement libérateur et cela me permet d'aller de l'avant, à partir d'un espace apaisé.

La peur ? Un adulte ne doit montrer aucune faille; il doit savoir ce qu'il fait et le maîtriser, ne rien laisser au hasard. Il ne doit pas avoir peur, et encore moins, dire ou montrer qu'il a peur ! Voici un autre apprentissage difficile que j'ai fait en grandissant. Pourtant nous ressentons tous de la peur, et nous en ressentirons toujours. Celle-ci est comme un gardien qui essaye de protéger ce qui est précieux pour moi, que cela me concerne moi ou ceux que j'aime.

Aujourd'hui, je me rends compte de la chance que j'ai eu de rencontrer des personnes qui se laissent être comme elles sont, en laissant s'exprimer leurs émotions. J'ai découvert une vraie libération à me

laisser moi-même, dans leurs pas, avoir des émotions, et petit à petit, les exprimer.

Pour cela, la CNV m'a été d'une immense aide. Elle me donne un cadre pour reconnaître les émotions, les accueillir, et comprendre leur sens profond. Cela m'apporte énormément de discernement. Je me sens beaucoup plus confiant et vivant depuis quelques années maintenant, car je n'ai (presque) plus peur des mes émotions, ni de celles des autres.

Lorsqu'avec ma compagne nous traversons un conflit, nous arrivons à en parler, à creuser là où ça fait mal, à crever l'abcès; et à nous relier à la beauté qui se trouve en dessous. Nous nous donnons pour cela des temps d'écoute sincère de ce qui se passe pour l'autre, jusqu'à ce que l'autre se sente entendu et compris. Lorsqu'en situation de stress je m'embrouille avec quelqu'un, il m'est beaucoup plus facile de comprendre ce qui est important chez moi, derrière ma colère. Cela m'aide à entrer en discussion avec l'autre personne, en la respectant, tout en me respectant.

Cyril G.

