

## ***Les émotions, une énergie vitale***

*de ex-movere : e-motion (mouvement)  
mouvement de l'intérieur vers l'extérieur*

Les multiples expressions de notre visage, nos postures témoignent à travers nous de nos émotions. Elles provoquent rougeurs ou pâleurs, nous donnent des sueurs froides ou des bouffées de chaleur, nous assèchent la gorge et font couler les larmes, contractent nos muscles, nous font bégayer ou hurler... Les émotions filtrent notre perception du monde et influencent nos raisonnements. Mais sans elles, pas de survie, pas d'adaptation à l'environnement, ni de possibilité de se comprendre et de vivre ensemble. Les émotions sont un facteur important de nos transactions humaines, mêmes si elles ne sont pas toujours conscientes. Dans la cour de l'école, le tout petit réagit avec sa colère quand il est agressé par un camarade, sans cela, il se laisserait brutaliser. Dans la rue, notre corps s'écarte d'un cycliste qui passe trop près de nous, et c'est une bonne chose que d'éviter un accident ! Ces conduites ne sont pas réfléchies, elles sont le produit d'un réflexe, qui peut tout aussi bien être inné que acquis. Les émotions exercent sur le corps une action régulatrice, leur rôle est d'aider l'organisme à se maintenir en vie. Mais si la pression extérieure devient trop forte, si la tension s'accumule à l'intérieur du corps, alors l'émotion peut prendre le contrôle, et empêcher toute réflexion, toute prise de recul. Ce qui ne se met pas en mots se mettra alors en maux (violence sur l'autre, sur soi...)

Si l'émotion dure quelques heures, on parlera d'humeur ou d'état d'âme. Le sentiment dure plus longtemps, c'est une élaboration secondaire, mentalisée, dans l'histoire d'une relation; il est nourri par une accumulation d'émotions de la même famille; et affaibli par les émotions d'une famille contraire. Si une personne provoque en nous des émotions contradictoires, on aura pour elle un "sentiment partagé ou ambigu ». Retrouver contact et bien vivre avec ses émotions demande de :

- **Distinguer une émotion et un jugement** : J'ai le droit de ressentir de la répulsion, d'aimer mieux X que Y. L'autre n'y est pour rien, il s'agit de moi. Je ne suis d'ailleurs pas obligé de le lui dire... Ce n'est pas parce que je n'ai pas envie d'être son ami ou d'entrer en relation avec lui que je le juge a-social, ou que je le crois incapable d'avoir de bonnes relations avec d'autres.
- **Se déconditionner des représentations** reçues par l'éducation, par exemple, "quand on est un homme, on ne pleure pas", "Les femmes ne doivent pas se mettre en colère". Se convaincre qu'il n'y a pas d'émotions positives et d'émotions négatives, mais il y a des émotions qui peuvent être positives dans certaines circonstances et négatives dans d'autres. La peur peut être utile pour éviter une voiture, et néfaste pour aller voir mon Directeur... La colère peut être nécessaire pour exprimer mon refus d'une situation inadmissible et néfaste pour prendre sur le champ une décision...
- **Se connaître soi-même**, pour avoir envers soi des objectifs réalistes. Apprendre à identifier les émotions qui perturbent le plus, repérer son comportement habituel face à telle émotion perturbatrice, en cas d'affrontement, tenir compte de ses besoins et de ses forces et savoir dire non.

L'émotion ressentie est toujours vraie pour celui qui la ressent, elle est réelle mais ne dit pas forcément la réalité, en particulier la peur et la colère. On se fait facilement des « films » ... en résonance avec notre histoire personnelle.

### ***Les six familles d'émotions les plus souvent nommées***

La PEUR peut varier de la légère inquiétude à l'angoisse ou à la panique. Elle révèle ma limite présente de savoir faire: face à une menace, un danger réel ou imaginaire, elle déclenche une prise de recul (physique ou psychique), réveille notre vigilance et nous invite à mesurer le risque effectif, puis à nous protéger, nous défendre, fuir... ; elle mobilise notre instinct de survie.

La COLERE, va de l'agacement à l'explosion furieuse. Elle est une réaction aux contrariétés, au sentiment d'injustice : quand sont contrecarrés nos projets, nos valeurs, notre image de marque, notre bien être... Pour « défendre notre territoire », elle mobilise notre combativité. Elle pointe ce qui est important pour nous. Elle est force de changement si son énergie est mobilisée positivement et non comme projection accusatrice vers une cause extérieure.

La TRISTESSE, peut aller du chagrin à la déprime. Elle est le signe d'un manque de nature affective, après une perte, d'un être cher, d'un objet, d'un possible, d'un pouvoir ou d'une illusion : elle nous invite à un travail de deuil, à prendre du temps et du soin pour nous-mêmes. Elle nous invite à identifier le besoin affectif qu'il faut combler.

Le DEGOUT, va de la gêne légère à la répulsion. Le DEGOUT est une réaction de « trop plein » ou de répulsion, physique ou morale. Le dégoût est souvent un acquis culturel Dans notre histoire, nous avons intégré que certaines choses « n'étaient pas bonnes pour nous », comme un aliment, une odeur, une apparence. Mais les valeurs que nous avons intégrées nous poussent aussi à blâmer, rejeter des comportements, des valeurs différentes des nôtres. Le dégoût court-circuite souvent la raison pour nous enfermer dans une vision binaire bien/mal, en portant un jugement de valeur sur l'objet du dégoût.

**DS**

La STUPEFACTION nous met dans l'embarras ou nous laisse "ahuris". Elle est déclenchée par l'inattendu, le "mentalement inconnu", nous arrête dans nos élans habituels. C'est un réflexe de protection immédiate. Certaines « surprises » vont laisser place à de la joie, d'autres nous laissent « sidérés, pétrifiés » et peuvent atteindre notre identité profonde.

LA JOIE, se gradue de la petite satisfaction jusqu'à l'hystérie! Face au soulagement, au plaisir, à la louange, à la réussite, elle signale la satisfaction d'un besoin, un état d'harmonie : elle nous comble, donne du dynamisme, elle nous donne envie de maintenir ou augmenter cet état émotionnel.

Attention, une émotion peut en cacher une autre ou rapidement prendre le relais d'une autre... La peur se transforme souvent en colère. La stupéfaction ne dure qu'un instant et fait place, dès que la cause est identifiée, à une des cinq autres émotions.

Nous avons appris à privilégier, refouler ou nier les émotions en fonction de la reconnaissance qu'elles nous permettaient de recevoir dans nos premières années, au travers de la culture, de l'éducation et de l'histoire personnelle. Ressentir des émotions nous donne le sentiment d'exister. Quand on ne ressent plus rien, on n'a plus la sensation de vivre, et on est privé des fonctions des émotions utiles à la vie. La sérénité n'est pas l'absence de peur, de colère, de tristesse, de joie, mais une fluidité entre toutes ces émotions apaisées. Les émotions se cachent ou bien se renforcent quand elles sont niées, rejetées, ou au contraire suralimentées. Elles s'apaisent quand elles sont reconnues et peuvent s'exprimer par la parole, par l'art ou par l'action.

*Les émotions ont une fonction d'indicateur, et une fonction de stimulateur.*

*Elles sont toujours le signal qu'un besoin fondamental est concerné : blessé ou au contraire satisfait. Plus les émotions sont conscientes, plus elles nous permettent des choix conscients. Les nier c'est s'illusionner, et les laisser nous dominer à notre insu, et donc perdre de la responsabilité et de la liberté.*

Les émotions ont une faculté à envahir et prendre le pilotage, si nous ne les mettons pas à distance; elles sont alors perturbatrices et nous empêchent de faire des choix judicieux !

Si l'autre devient pour nous la cause d'une trop forte émotion, nous aurons du mal à le respecter en tant que personne, ou bien à nous respecter. Cette émotion risque de nous mettre en désaccord de distance avec l'autre. Dans un trop plein d'émotion, nous entendons mal les mots, et sommes peu sensibles au raisonnement. Nous sommes alors davantage réceptifs au langage non verbal : sourire, gestes, regard...

- La peur peut paralyser nos mouvements ou bien nos capacités à réfléchir. Elle nous fait fuir l'autre ou nous soumettre à lui. Elle nous conduit aussi à le « remettre à la bonne distance »... En le frappant si nécessaire ! Elle est une émotion axée sur le futur « j'ai peur qu'il m'arrive quelque chose », alors nous nous faisons « trop de bile ! », et pouvons l'alimenter par notre seule imagination, indépendamment de la réalité.
- La colère peut nous rendre violents. Elle nous pousse alors à détruire ce que nous identifions comme étant responsable de notre frustration ou insatisfaction : l'autre ou notre image de lui. Tournée vers nous-mêmes, elle percera notre estomac !
- La tristesse peut nous rendre malades, ou nous enfermer dans le rôle de la perpétuelle victime impuissante. Elle nous pousse à oublier l'autre ou à nous "oublier".
- La joie trop envahissante nous prive de notre capacité à entendre l'autre.
- La stupéfaction peut nous laisser sans réponse, nous risquons de ne pas réagir à temps à la situation, « hébétés ».
- Le dégoût nous commande de nous détourner, il nous conduit à rejeter l'autre si nous le réduisons à ce qui, en lui, provoque chez nous de la répulsion.

***L'émotion appartient à celui qui la ressent.***

Apprivoiser sa propre émotion consiste d'abord à la reconnaître comme sienne, en évitant d'en faire peser la responsabilité à celui qui n'en est que l'occasion. Il a déjà la sienne à gérer. Il est nécessaire de faire la différence entre l'élément déclencheur de l'émotion, qui vient de l'extérieur, et la cause de l'émotion qui est intérieure et personnelle. Il s'agira ensuite de prendre un peu de distance, de la poser à côté de soi, pour n'être plus envahi; d'oser la ressentir, pour en tirer un bénéfice et vivre avec, en paix. J'ai une émotion, je ne suis pas mon émotion. De même il est important de pouvoir exprimer son émotion sans confondre ce qui nous appartient et ce qui appartient à l'autre.