

Mieux comprendre mes émotions

Nous avons pu aborder lors de notre séance, la gestion de vos émotions. Ce que j'aimerais que vous reteniez c'est que les gérer ce n'est pas les contenir, les éviter ou les atténuer. Plus vous voudrez qu'une émotion négative s'arrête, plus cela va amplifier votre problématique. L'idéal est de les accueillir mais pour les accueillir, il faut comprendre à quoi sert une émotion et pourquoi elle est là.

Grâce à Art-mella¹, Isabelle Filiozat², ma formation en kinesiologie, le protocole Raconte-moi mon histoire© et autres connaissances, voici ma synthèse sur les émotions.

UNE EMOTION C'EST...

Avant tout, étymologiquement parlant, une émotion est un moteur qui démarre à l'intérieur de nous et qui a besoin de s'exprimer à l'extérieur, **dans le but de savoir qui on est et de montrer aux autres qui nous sommes.**

Pour exemple, je vis une situation qui me crée de la colère, je sais dans un premier temps que cette situation ne me convient pas, puisqu'elle crée de la colère à l'intérieur de moi. Ensuite je vais pouvoir exprimer cette situation à mes interlocuteurs, s'il y en a, par exemple, « Je me sens en colère car je ne me sens pas pris en considération dans votre/ta décision. ». Ainsi ils sauront que cette situation ne me convient pas.

UN RESERVOIR A EMOTION

Imaginons que toutes les émotions qui n'ont pas été exprimées ou accueillies sont empilées dans un réservoir à émotions. La plupart du temps, nous évitons de les laisser sortir de peur de froisser la personne qu'il y a en face de nous, ou par crainte qu'elle ne nous aime plus, par exemple. Alors nous les retenons en nous. Mais un jour, le réservoir déborde et la colère, la peur, la tristesse et parfois les 3 en même temps peuvent exploser. Si c'est le cas souvent nous exprimons la toute dernière émotion vécue qui n'a souvent rien à voir avec toutes les émotions précédentes. C'est alors que nous avons du mal à se faire comprendre par notre

entourage et à nous comprendre nous-même. Il est donc important d'être attentif à nos sensations car parfois notre corps perçoit notre émotion avant notre mental.

Une émotion dure 90 secondes environ. Si cette dernière s'étale dans le temps, comme par exemple le fait de pleurer, de se mettre en colère ou d'avoir des angoisses ou des peurs au quotidien, alors il est nécessaire de se faire accompagner par un thérapeute pour mieux comprendre ce qui se passe en nous.

LAISSONS CIRCULER NOS EMOTIONS

Tout est mouvement. Nous respirons, notre sang circule dans notre corps, notre cœur bat tout au long de la journée. Les émotions c'est pareil, elles ont besoin de circuler, c'est-à-dire d'être exprimées ou accueillies.

Les émotions ont une fonction bio-régulatrice³, par exemple, lorsque nous sommes tristes, au point d'en pleurer, notre système nerveux autonome qui déclenche les larmes, entraîne en même temps la production d'antalgiques naturels qui réduisent la douleur. Pleurer nous aide à lâcher-prise et à faire le deuil d'une personne ou d'une situation qui n'a pas pu se réaliser ou qui prend fin. Mais quand ni l'action, ni la décharge ne sont possibles, l'émotion est refoulée, le corps reste en tension, ce qui peut entraîner des désordres symptomatiques, c'est-à-dire créer des symptômes physiques.

Il est donc important de mieux comprendre ces émotions qui nous traversent afin de mieux savoir quoi en faire. Si on parle des émotions principales⁴ :

- La colère nous aide à repousser une situation ou une personne qui ne nous convient pas ;
- La tristesse nous aide à lâcher-prise ou plutôt à faire le deuil d'un projet qui ne se réalise pas, d'une personne disparue ou même d'une situation que nous perdons comme un travail, une maison...
- La peur, nous permet de nous protéger, de ne pas traverser la route lorsqu'une voiture arrive trop vite ou relire notre leçon suffisamment de fois pour être sûr de faire de son mieux lors de notre examen ;
- La joie elle nous enthousiasme pour des événements ou des personnes, c'est ainsi qu'on sait quel métier nous voulons faire ou avec quelles personnes nous aimons être en compagnie.

ACCUEILLIR OU EXPRIMER UNE EMOTION

Voir fiche « Comment agir pour que mes émotions soient à mon service ? »

¹ Emotions – Enquête et moi d'emploi – Tomes 1 à 3 – de Art-mella, voir <https://art-mella.com>

² Au cœur des émotions de l'enfant – Isabelle Filiozat

³ Extrait du livret de formation Grammaire des émotions – Isabelle Filiozat

⁴ Extrait des bandes dessinées d'Art-mella : Emotions, enquête et mode d'emploi.