

CHAPITRE III - Gérer ses émotions

L'émotion provoque une poussée d'énergie qui n'a pas toujours la direction souhaitée.

Avez vous déjà regretté des actions ou des paroles prononcées sous l'effet de la colère ? Vous êtes vous déjà demandé comment vous avez pu en arriver là ?



En effet, la poussée d'énergie non contrôlée peut souvent provoquer une réponse inadaptée. Pas de panique, c'est tout à fait humain et commun. Même si on développe une bonne gestion des émotions, il se peut que l'émotion soit trop intense pour que l'on puisse choisir la réponse idéale. Mais bien heureusement, **il existe un processus pour garder le contrôle et choisir comment diriger cette énergie.**

Dans la gestion des émotions, 50 % du travail consiste à favoriser une conscience de soi permettant de mettre en lumière ce qu'il se passe intérieurement. Il est en effet très compliqué de pouvoir réajuster un comportement sans avoir conscience de ses enjeux. Illustration : si on avance dans une pièce avec la lumière éteinte, on risque de se cogner un peu partout avant d'atteindre le canapé. Alors que si on allume la lumière, il est tout de suite plus facile de choisir ses pas et d'arriver à ce canapé.

La gestion des émotions consiste à « **reconnaître l'émotion présente** » et à « **la comprendre** ». Autrement dit, pouvoir se demander et identifier :

1. Qu'est-ce que je ressens là tout de suite ? Ex : Est-ce de la colère ? De la tristesse ? De la peur ? De la honte ? ...
2. Qu'est-ce qui a provoqué cette émotion ? Qu'est-ce que cette émotion essaie de me dire ? Ex : Est-ce que c'est son manque de considération qui me rend triste ? Est-ce que c'est parce que ce déménagement me fait peur ? Est-ce que c'est parce que cette personne me manque ? Est-ce que c'est parce que je suis tout simplement épuisé-e de tout ?

Laissez venir les réponses de manière fluide. Ressentez ce que les réponses spontanées à ces questions provoquent. Les réponses justes résonneront en vous.

Lorsque la nature et la source de l'émotion sont identifiées, il s'agit de se poser la question suivante : « **de quoi ai-je besoin pour apaiser mon émotion ?** »

Voici quelques clés de gestion des émotions qui vous permettront de pouvoir répondre à cette question plus aisément.

Note : chaque individu est réceptif à des techniques de régulation émotionnelle différentes. Ce qui fonctionne pour quelqu'un ne fonctionnera pas forcément pour vous. C'est important de pouvoir observer et expérimenter ce qui permet de vous apaiser. Comme dans chaque domaine de notre vie, la notion d'unicité est fondamentale.

I. Le changement cognitif

Challenger ses pensées

Nos pensées et nos émotions étant liées, notre discours mental peut intensifier notre vécu émotionnel. Ce n'est pas uniquement l'évènement qui provoque l'émotion et l'entretient mais l'interprétation qu'on en fait et le discours qui en ressort. Illustration : suite à un conflit avec ma manager, je me dis que je suis bonne à rien et que je ne réussirai jamais à rien dans mon travail. Ces pensées ne vont pas permettre un apaisement émotionnel.



On pourrait dans ce cas, tenter de challenger ses pensées et réfléchir à des contres arguments. C'est ce qu'on appelle en psychologie, **le questionnement socratique**. Ex : « Est-ce que je n'ai vraiment jamais réussi de tâches professionnelles dans ma carrière ? Est-ce que je peux citer des expériences qui prouvent le contraire ? Est-ce que l'erreur vient uniquement de moi ou de mon équipe, d'un fonctionnement externe ? Est-ce que je manque d'outils, de guidance pour mener à bien cette tâche ? Est-ce que toutes les personnes qui se trompent sont destinées à échouer toute leur vie ? »

Toutes ces questions challengeantes ont pour but de stopper l'entretien des ruminations non productives et renforçantes de l'émotion.

Cependant, il se peut que votre mental soit trop surchargé pour tenter de développer ce recul et cette flexibilité mentale ou qu'il n'y ait rien à challenger.

Ou... les accepter

Parfois, il n'y a pas de meilleure solution que de développer cette attitude d'acceptation. **Accepter que l'élément qui a provoqué cette émotion est bien réel et qu'il faut l'intégrer à notre nouvelle réalité.** Que ce n'est pas forcément aussi catastrophique, même s'il est vrai que ce qui se passe est décevant, triste, énervant, frustrant et que tous ces ressentis sont désagréables. Ce n'est pas parce que ce que je ressens est désagréable que je perds le contrôle de moi-même. Accepter cette phase va uniquement permettre à l'émotion de disparaître plus vite, car, petit rappel, une émotion est temporaire et s'évapore dès que son message est transmis. Se laisser le temps de digérer l'émotion est parfois tout ce dont on a besoin.

II. La distraction

Mais, quand il vaut mieux s'éloigner de ces pensées, l'alternative de la distraction peut être une bonne solution. Au lieu de garder votre attention sur un évènement, parfois il vaut mieux la focaliser sur un objet interne ou externe plaisant.

- **Interne** : tout simplement penser à autre chose de plus agréable, comme des raisons pour lesquelles vous pouvez être reconnaissant(e). Ou vos prochaines vacances de rêve. Ou votre prochaine sortie qui semble amusante. Bref, à tout ce qui peut vous faire du bien.

- **Externe** : effectuer une activité plaisante selon VOUS. Ce qui compte c'est que l'objet d'attention externe vous fasse réellement du bien. Cela peut être une balade, du yoga, parler à un·e ami·e, cuisiner, écouter de la musique, danser, etc.

III. La relaxation

Autre alternative : je me ressource par mes sens. Les stratégies d'apaisement dites « actives », qui consistent à faire quelque chose d'autre pour casser le cycle de l'émotion, peuvent laisser la place à des stratégies dites « passives ». On arrête tout simplement de faire quoi que ce soit. Je ne cherche plus « à faire » mais « à être » : à me recentrer. Vous pouvez penser que c'est impossible ! Il s'agit ici de se placer en tant qu'observateur.



On va tenter de **se reconnecter à ses sens** (la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher, le goût), en focalisant son attention dessus. Cette attitude s'appelle **la pratique de la pleine conscience**. On tente de devenir pleinement conscient de son expérience sensorielle. Les bénéfiques ? **S'éloigner du mental**. En effet, on ne peut pas être pleinement à deux endroits à la fois. Illustration : si je regarde la télé (utilisation de la vue et de l'ouïe) et qu'une personne commence à me parler, cela va parasiter ma concentration et l'intensité de ma vue et de mon ouïe vont être diminuées. Cependant, si je décide d'augmenter le son de la télé et de m'éloigner physiquement de cette personne, je vais pouvoir me replonger dans mon expérience sensorielle. Quand on est pris par des ruminations, il se passe exactement ce même mécanisme. On entretient une conversation mentale qui crée comme un masque, bloquant l'expérience sensorielle de sa réalité. On se sent moins connecté physiquement et avec son environnement. Alors la clé est d'inverser cette tendance et de CHOISIR l'endroit où on veut que l'attention soit.

Quelques exercices à découvrir :

- Focaliser son attention : choisir un objet neutre pour focaliser pleinement son attention. Exemple : explorer attentivement la vue par sa fenêtre, en décrivant mentalement (ou non) les couleurs, les formes, ses différents composants etc.
- Le body scan (il existe des formats courts et des formats longs) : scanner certaines ou toutes les parties de son corps en focalisant son attention sur tous les ressentis corporels (chaleur, froideur, picotement, tension, relaxation, contraste entre les sensations).
- La cohérence cardiaque : effectuer un exercice de cohérence cardiaque consiste à respirer de manière rythmée durant une ou plusieurs minutes. On inspire quand le ballon se gonfle sur cinq secondes et on expire quand le ballon se dégonfle également sur cinq secondes. Le fait de rythmer sa respiration permet de synchroniser son fonctionnement interne et de reprendre une certaine maîtrise. Si l'expiration est plus longue que l'inspiration, on va provoquer la relaxation et à l'inverse si l'inspiration est plus longue, on provoquera plutôt une montée d'énergie.
- La relaxation progressive de Jacobson : cette technique consiste à provoquer la relaxation par la tension et le relâchement de tension de manière répétée. Le fait de produire un contraste au niveau de sa tension musculaire provoque automatiquement cette sensation de relaxation. Donc s'il est difficile pour vous de vous relaxer simplement par l'observation, cette technique pourrait être plus efficace.

Note : il existe un contenu infini d'exercices en ligne sur youtube ou sur des applications de bien-être.

IV. Extérioriser

Quand la coupe est pleine, il vaut mieux parfois la vider avant de penser à faire quoi que ce soit d'autre. Illustration : il est bien plus difficile de courir avec un sac à dos rempli de pierres, vous allez être essoufflé·e plus rapidement. Fonctionner au quotidien avec une charge émotionnelle intense provoque exactement le même effet.

Et pour cela, l'expression orale ou écrite permet de prendre conscience de ce qui tourne en rond dans l'esprit. Quand elle est tournée directement vers l'objet en question, en ayant une explication avec la personne avec qui vous avez eu un conflit par exemple, cela est encore mieux. Mais si cela n'est pas possible, cela n'en est pas moins bénéfique. **Retenez cela : quand les mots restent enfouis dans le mental, c'est là qu'ils ont du pouvoir.** Il est plus difficile de trier ses pensées, de les challenger, d'en supprimer certaines quand le flux de pensées est tout emmêlé. Alors, à vous de trouver quel mode d'expression vous est le plus confortable : l'écriture, un journal intime vidéo, échanger avec un(e) proche ou aller voir un thérapeute avec qui vous pourrez travailler sur votre nœud de pensées.

Note : Ces stratégies peuvent être complémentaires et s'utiliser selon votre ordre de préférence. L'important est d'écouter ce qui semble juste sur le moment présent. Cette liste n'est pas exhaustive, tout ce qui vous permet d'apaiser votre émotion est une stratégie de gestion émotionnelle.

En conclusion, on peut résumer ce que nous avons appris sur la gestion de nos émotions en 3 grandes étapes :

- **première étape : prendre conscience de son émotion,**
- **deuxième étape : la comprendre,**
- **dernière étape : trouver une stratégie de gestion émotionnelle qui VOUS fait du bien.**

Cela nécessite bien entendu de l'observation, de la patience, et de la pratique pour développer cette flexibilité mentale, donc pas de panique si vous n'y arrivez pas toujours. On peut faire ce travail d'introspection seul, ou si cela semble trop difficile et submergeant, aller voir un(e) thérapeute est toujours idéal.

N'hésitez pas à contacter nos équipes de La Ligne Stimulus, nous sommes là pour vous soutenir.



par **Dina Kassab**
Psychologue clinicienne