



Les quatre émotions de base

Les 4 émotions de base

Historiquement, c'est grâce aux émotions que nous nous sommes ajustés aux changements d'environnement depuis des millénaires. Les émotions sont des **signaux d'alarme** indispensables qui permettent à l'organisme et au psychisme de s'adapter.

Tempérament, inné ou acquis ?

« *Je suis comme ça !* » A-t-on vraiment un caractère déterminé à la naissance ?

Le cortex est organisé en colonnes verticales reliées entre elles par des connexions horizontales. Il semblerait que les neurones transmettant l'information sensorielle et motrice seraient génétiquement programmés; tandis que les réseaux de connexions entre neurones, les aires d'association, se construisent au fur et à mesure du vécu. Chaque passage d'une information provoque une synthèse de protéines qui code le réseau neuronal activé. **Les chemins souvent empruntés sont plus marqués que les autres et facilitent la rapidité de conduction de l'influx nerveux.**

Les habitudes, par jeu de facilitations neuronales, forment votre caractère et dessinent votre tempérament. Toutefois nos cerveaux ne sont pas des ordinateurs programmés une fois pour toutes. La forme de circuits cérébraux ne cesse de changer en fonction de nos attitudes = **plasticité cérébrale.**

**Nous ne sommes donc pas seulement ce que nous avons l'habitude d'être,
nous pouvons devenir celui ou celle que nous avons envie d'être.**

Le tempérament résulte donc **d'interactions complexes entre le génome de l'individu et son histoire.** De plus, il se modifie avec le temps, est influencée à chaque instant par toutes sortes d'événements intérieurs et extérieurs. Il est donc inutile d'accuser la génétique ou la biologie, **nous sommes responsables de nos actes, comme de nos sentiments.**

Emotion ou sentiment ?

Au-delà des 4 émotions de base, se déclinent tous les sentiments qui colorent l'existence : désespoir, culpabilité, excitation, tendresse, amour, jalousie, envie, ...

**Emotions et sentiments = relation étroite
Les émotions = biologiques, pulsionnelles
Les sentiments = élaborations dites « secondaires » car mentalisées.**

A dose modérée les émotions nous :

- « boostent » ;
- facilitent l'apprentissage ;
- favorisent la mémorisation à long terme ;
- elles nous indiquent ce qui se passe à l'intérieur, elles nous indiquent des besoins à prendre en compte, pour soi et pour les autres.

Les émotions font peur

Les émotions généralement font peur parce qu'elles confrontent à une réalité qu'on préférerait ne pas voir, **elles nous obligent à la vérité**. Le **déni** des émotions a une fonction : **protéger** une personne construite sous la pression des circonstances, en opérant une rupture avec une part d'elle-même.

Pour nous protéger de nos sentiments, nous utilisons aussi le **jugement** ou la **critique** en nous positionnant soit en pauvre *Victime* impuissante, soit en *Sauveteur* de l'humanité, soit en *Persécuteur* qui dicte aux autres la conduite à avoir. En osant reconnaître et dire nos émotions, ces **Jeux** tombent et permettent d'être **authentique**.

En réprimant nos émotions spontanées, ou en les déguisant pour les rendre conformes et socialement acceptables, **nous perdons des informations précieuses** sur notre vécu psychique et la manière d'en sortir.

Passage d'Isabelle Filliozat dans " L'Intelligence du coeur " :

« L'émotion est un mouvement vers le dehors, un élan qui naît à l'intérieur de soi et parle à l'entourage, une sensation qui nous dit qui nous sommes et nous met en relation avec le monde. Le sentiment est la manière d'interpréter, de penser ou d'apprécier l'émotion. »

L'Analyse Transactionnelle distingue 4 émotions de base :

- 1. La joie** déclenchée par la réussite et l'harmonie ou le bien-être.
Elle invite à partager, à rire et à être de bonne humeur.
- 2. La tristesse** déclenchée par la perte, une déception, le deuil.
Elle nous invite à pleurer et chercher du réconfort.
- 3. La peur** face à un danger réel ou imaginaire.
Elle nous invite à être prudent, à chercher de l'aide.
- 4. La colère** face à l'agression, la frustration, l'injustice, les obstacles.
Elle nous invite à changer ce qui ne va pas, à nous mettre en mouvement.

**Ces 4 émotions font partie intégrante du fait d'être vivant,
on ne peut pas vivre sans les ressentir =
C'EST LE SIGNE QUE NOUS SOMMES EN VIE !**

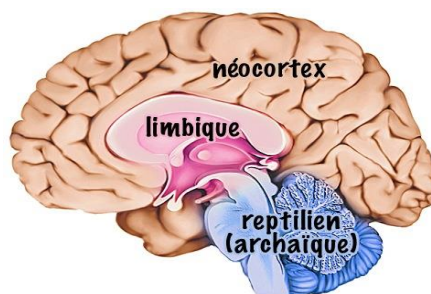
Exercice : attribuer une émotion à chaque mot de la liste ci-dessous.

Morosité - Frustration - Enervement - Cafard - Soucis - Sexualité - Alarme - Crainte - Plaisanter - Amertume - Désespoir - Blues - Culpabilité - Peine - Plaisir - Partage - Anxiété - Inquiétude - Honte - Mélancolie - Contrariété - Rancune - Envie - Amour - Haine - Rire - Affliction - Stress.

Tristesse	Colère	Peur	Joie

Emotions et fonctionnement cérébral

L'évolution du cerveau humain s'est faite en plusieurs phases, qui correspondent à l'apparition sur Terre des différentes classes d'animaux. Ainsi la structure anatomique la plus ancienne de notre cerveau, correspondant au cerveau reptilien, est située le plus profondément. La structure la plus récente, correspondant au cerveau humain, est située à la périphérie du cerveau.



1) Le cerveau reptilien - dit aussi cerveau primitif, archaïque et primaire

Serait notre 1^{er} cerveau. Au niveau purement anatomique, il correspond, chez l'être humain, au tronc cérébral. Bien protégé, en profondeur, il est la structure cérébrale la plus résistante à un traumatisme crânien.

Il est responsable des comportements primitifs assurant **nos besoins fondamentaux**. Il assure la **survie** de l'individu et de l'espèce.

- Sa première fonction est d'**assurer l'homéostasie**. Il assure la régulation de notre **respiration**, de notre **rythme cardiaque**, de notre **tension artérielle**, de notre **température**, de nos échanges hydriques, gazeux et ioniques, etc.
- Il assure la satisfaction de nos **besoins primaires** ou besoins vitaux tels que l'alimentation, le sommeil, la reproduction, etc.

- Il est le gardien de **réflexes innés** tels que le vol migratoire des oiseaux, la ponte des tortues ou des saumons, etc.
- Il est responsable de notre **instinct de conservation** et de certains réflexes de défense comme la morsure du serpent, la fuite, l'envol des oiseaux, etc.

Ce cerveau primitif de reptile entraîne des **comportements stéréotypés**, pré-programmés. Une même situation, un même stimulus, entraînera toujours la même réponse. Cette réponse est immédiate, semblable à un **réflexe**.

Les comportements induits par le cerveau reptilien ne peuvent évoluer avec l'expérience, ne peuvent s'adapter à une situation, car ce cerveau n'a qu'une mémoire à court terme.

2) Le cerveau limbique

Serait notre 2^e cerveau, apparu il y a 65 millions d'années avec l'apparition des premiers mammifères. Il est dévolu aux principaux **comportements instinctifs, la faculté d'apprentissage et à la mémoire. Il est à l'origine des émotions et il est doté d'un centre de la récompense.**

On considère généralement que les principales composantes du système limbique sont les structures subcorticales suivantes: **hippocampe, circonvolution cingulaire, fornix, hypothalamus.**

3) Le cerveau « humain » proprement dit - néocortex.

Serait le résultat de la 3^e et dernière phase de l'évolution de notre cerveau. Il n'aurait que 3,6 millions d'années, date d'apparition des Australopithèques africains qui avaient la particularité d'être bipèdes, ce qui implique un développement accru du cerveau. Le **néocortex** est une zone du cerveau des mammifères qui correspond à la couche externe des hémisphères cérébraux. Il est impliqué dans **les fonctions cognitives dites supérieures** comme **les perceptions sensorielles, les commandes motrices volontaires, le raisonnement spatial, la conscience** ou encore le **langage**.

À titre de comparaison, le néocortex représente 20 % du poids du cerveau d'une musaraigne et 80 % de celui de l'humain.

Le néocortex est **impliqué dans la perception** (par les sens) et dans **la réaction** (par l'appareil locomoteur).

On lui attribue également la particularité de **ne pas fonctionner de façon automatisée**, c'est-à-dire que l'on ne peut prévoir comment il va réagir à un stimulus donné.

Emotions et sensations corporelles

Les émotions provoquent des sensations corporelles, notre corps, nos pensées et notre façon d'agir sont bouleversés.

EMOTIONS = SENSATIONS PHYSIQUES

- 1) Les modifications internes : rythme cardiaque, sécrétions hormonales, respiration, sécrétions lacrymales, mouvements du corps, sudation, ...

Les modifications physiques ne se voient pas forcément à l'extérieur, de plus, la perception que nous en avons est différente d'une personne à l'autre.

- 2) Les modifications externes : il existe des expressions universelles, une sorte de base commune comme par exemple, avoir les traits qui tombent = on sait que la personne n'est pas joyeuse. Mais attention, ces expressions sont conditionnées par notre culture d'origine et notre éducation. Finalement, chacun à une traduction physique personnelle de l'émotion.

Pouvons-nous savoir ce que l'autre ressent ?

Avec nos propres sens, nous pouvons percevoir un ensemble de signaux qui traduisent que le l'autre est triste, fâché, nerveux, etc. Observer le corps, le sentir (massothérapeutes), est une source supplémentaire d'information sur les émotions de l'autre.

En acceptant et en comprenant l'interaction entre le corps et les émotions, on comprend aisément l'intérêt de nous servir du corps, de l'entretenir pour réguler les émotions. Les techniques centrées sur le corps seront particulièrement utiles pour les personnes qui ont des émotions très envahissantes corporellement car, en apaisant le corps, on apaise les émotions.

SENSATIONS PHYSIQUES = EMOTIONS

Emotions et respiration

La respiration est un témoin de l'émotion ressentie.

	JOIE	COLERE	PEUR	TRISTESSE
Inspir-Expir				
Amplitude				
Respiration				
Cage thoracique				

Des expériences ont montré, qu'en respirant de manière caractéristique à chaque émotion, les volontaires finissaient par ressentir l'émotion correspondante à la respiration demandée.

EMOTION = RESPIRATION

RESPIRATION = EMOTION

Emotions, sommeil et hormones

Le manque de sommeil augmente significativement les effets des émotions négatives et diminue les effets des émotions positives.

Ex : aller se coucher lorsque l'on voit tout en noir, au réveil la personne est généralement plus optimiste.

Les émotions créent des changements des sécrétions hormonales, qui elles-mêmes influencent notre système nerveux.

En résumé :

Lorsque l'on a des difficultés à faire face aux émotions, apprendre à les reconnaître, à les identifier, puis à se concentrer sur ce qui se passe dans le corps, aide à s'apaiser physiologiquement et permet de diminuer la quantité des émotions négatives.

Emotions et pensées

Nos pensées sont le plus souvent des émanations de nos émotions et non pas le contraire. Quand nous sommes triste ou en colère, cela nous « *prend la tête* », nos pensées sont envahies, nous essayons de penser à autre chose mais sans succès. Cet état modifie également notre manière de voir les choses :

- Si je suis triste, je vais être attentif à la personne qui mendie dans la rue, cette passante découragée et je ne vais pas entendre les enfants qui rient et jouent et que le soleil brille.
- Je vais être persuadé que ma prestation professionnelle était mauvaise, que je suis sans valeur, pas intéressant, ... Même si l'entourage me donne des arguments contraires, je serai persuadé qu'ils disent ça pour me faire plaisir.

NOS PENSEES SUIVENT NOS EMOTIONS

Ce qui nous passe par l'esprit reflète étroitement notre état émotionnel et joue un rôle crucial dans l'engendrement du stress. « *Penser est le propre de l'homme* », mais le contenu de notre pensée n'est pas toujours adapté à nos objectifs. Sur la durée, l'habitude fera que toute information sera traitée en fonction du stress : « *Suis-je bien à ma place dans ce travail* », « *Je dois me méfier de tout le monde* », « *Rien ne va marcher* », ... Cette façon générale de se représenter les choses aggrave en cercle vicieux l'état du stress. Ces pensées deviennent alors automatiques même en dehors des situations de stress.

En reconnaissant que nos émotions influencent nos pensées, cela permet de nous dire :

« Je ne vois que des choses tristes parce que je suis triste mais ce que je perçois ne correspond peut-être pas tout à fait à la réalité ».

On tirant des conclusions hâtives alors que nos pensées sont sous l'influence d'émotions nous nous faisons du mal en déformant la réalité. Cette déformation de la réalité se fait toujours en fonction de ce que nous **craignons**, de **nos attentes** et de ce que nous sommes **habitués à percevoir**. Ces distorsions sont donc la règle et peuvent être lourdes de conséquences.

Il existe sept façons de se faire du mal en déformant la réalité :

1) Les interférences arbitraires :

C'est tirer des conclusions sans preuve. Ces interférences sont souvent des prédictions négatives comme « *Ca va se passer mal* ». C'est l'effet « boule de cristal », mais une boule qui ne prédit que le pire !

Ce sont aussi les certitudes sur ce que pensent les autres de nous-même ou, de nos comportements : « *ils me prennent tous pour un idiot* ». Cet effet est nommé « télépathe », car il fonctionne comme si nous étions capables de lire dans l'esprit des gens.

Comment faire autrement :

Elles sont à passer au crible de la « preuve » et se poser les questions suivantes :

- 1) Quels sont les éléments pertinents qui prouvent ce que je me dis ? Existe-t-il des arguments contre mon hypothèse ?
- 2) Ne suis-je pas en train de regarder dans ma « boule de cristal » négative ?
- 3) Ne suis-je pas trop « télépathe » ?

2) L'abstraction sélective :

Consiste à isoler une information de son contexte pour en tirer une conclusion généralement aggravante pour le stress. Par exemple, si je crains un mauvais jugement de la part de mes collègues, je vais accorder plus d'importance à des petits faits comme l'absence de sourire, ton de la voix, que si cette crainte n'existait pas.

Comment faire autrement :

Replacer les éléments dans leur contexte, puis chercher des alternatives aux interprétations habituelles. Par exemple, si ma collègue est de mauvaise humeur, ce n'est pas forcément relié à moi-même : elle peut avoir été contrariée par autre chose, peut être fatiguée, peut s'être levée du pied gauche, ...

3) La surgénéralisation :

Faire une règle générale d'un événement isolé. Mes pensées comportent des mots comme : « toujours », « jamais », « tout le monde », « chaque fois », ... « Tout va mal », « Il n'y a rien de bon ».

Comment faire autrement :

Si chacune de nos erreurs ou chacun de nos échecs entraîne une remise en question totale, il est probable que notre confort de vie et notre efficacité s'en ressentent. Il est utile alors de ne « pas jeter le bébé avec l'eau du bain » et de construire une manière plus réaliste de voir les choses. Des questions comme : « *Quel est exactement le problème ?* » « *Quelles en sont précisément les conséquences* » « *Est-ce que ce que je me dis est une impression ou un fait concret ?* » permettent de se faire une idée plus objective de la situation.

4) Minimalisation de ses réussites 5) Maximalisation de ses échecs :

Ce sont des erreurs d'évaluation sur les autres et sur soi-même. De manière générale, en cas de stress, une personne aura tendance à minimiser ses réussites et maximaliser ses échecs :

« *J'ai réussi cet entretien d'embauche car il ne devait avoir aucun autre candidat.* »

« *J'ai raté cet entretien d'embauche parce que je suis nul.* »

Je transforme une déception passagère en sentiment global d'échec et d'impuissance.

Comment faire autrement :

Minimalisation de ses réussites : modifier de manière réaliste ce que je pense (j'aurais pu faire mieux), en se renforçant par un sentiment de satisfaction. Comme il est toujours possible de « faire mieux », donc d'être insatisfait, penser plutôt : « *Voilà une bonne chose de faite, je peux être satisfait, maintenant je peux passer à l'étape suivante* ».

Maximalisation de ses échecs ou des erreurs: a souvent un effet paralysant dû à un trop fort découragement. Savoir tirer profit de ses échecs ou de ses erreurs, c'est les utiliser pour l'avenir. Il est impossible de savoir faire avant d'avoir appris, donc sans erreurs ni échecs. Analyser de manière objective, plutôt que de les subir émotionnellement. Réussir est très agréable mais enseigne peu, échouer est désagréable mais peut être très rentable.

6) La personnalisation :

Je personnalise quand je pense que tout ce qui se passe autour de moi m'est adressé :

« *Cette collègue parle fort, uniquement pour m'agresser* ».

C'est aussi souvent les cas des sujets se sentant responsables de trop de choses : « *Si le projet n'aboutit pas, c'est de ma faute !* ». Elle apparaît souvent quand nous nous culpabilisons, ou bien quand nous ne déléguons pas assez : « *Il faut que je fasse beaucoup travailler les enfants. S'ils ont des mauvaises notes, c'est de ma faute* ».

Comment faire autrement :

Réattribuer les responsabilités et les devoirs de manière réaliste, en se posant ce type de questions :

1) « *Suis-je l'unique responsable ?* »

2) « *N'ai-je pas tendance à trop prendre de choses et de personnes en charge ?* »

3) « *Ne suis-je pas entrain de faire à la place des autres ?* »

7) La pensée dichotomique :

C'est voir tout ou rien. C'est raisonner sans nuance. Par exemple : « *Tout ce que je fais doit être parfait* », « *Ca passe ou ça casse* », « *Je travaille à 100% ou pas du tout* ».

Comment faire autrement :

Entre le noir et le blanc, il y a des centaines de nuances de gris. Ne pas en tenir compte, c'est se priver d'un grand nombre de possibilités de résoudre un problème.

La façon dont la pensée s'organise, dont nous percevons les choses, soi-même, les autres et l'avenir, joue un rôle décisif dans l'entretien du stress. Prendre conscience de ses pensées automatiques et apprendre à les modifier dans un sens plus réaliste permettent de rompre le cercle vicieux entre émotions et pensées.

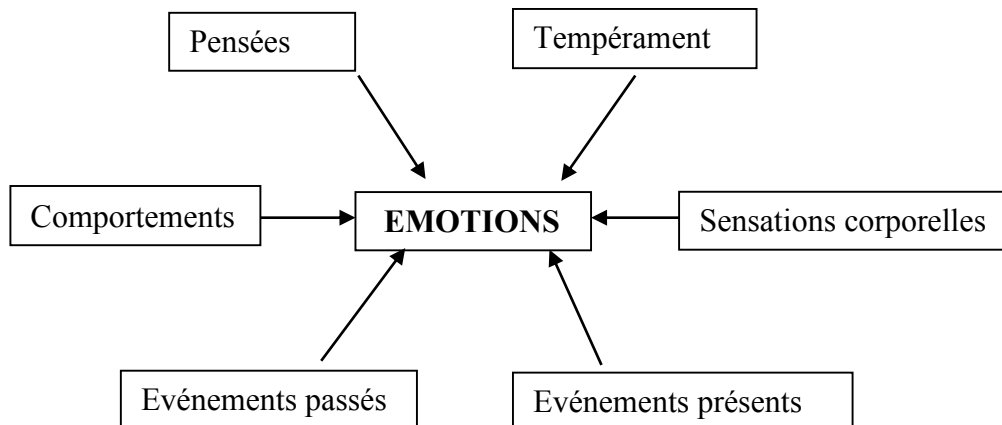
En résumé, nos émotions nous font penser automatiquement dans le sens que nous ressentons. Mais nous pouvons aussi, avec notre tête, accentuer nos émotions :

- En déformant la réalité ;
- En cherchant des causes à ce qui nous arrive, en traitant l'information de façon optimiste ou pessimiste ;

S'entraîner à voir les choses autrement, à remettre en question nos pensées sera utile pour apaiser nos souffrances.

Les 6 origines de nos émotions

Souvent, nous attribuons nos émotions à un événement passé ou présent, or les émotions subissent des influences conjointes entre :



Qu'est-ce qui fait que les événements sont parfois si difficiles à vivre sur le plan émotionnel ?

- a) L'impossibilité de les prévoir, de les anticiper, de les maîtriser ;
- b) Leur cumul ;
- c) Leur gravité.

1) Les Événements présents :

a) Les événements de la vie quotidienne :

Isolément, ils sont tout à fait gérables, c'est leur cumul qui va engendrer soit, un état global de stress, soit une réaction excessive par rapport à un événement anodin ; c'est la goutte qui fait déborder le vase ! C'est la raison pour laquelle il faut donner de l'importance à nos petits stress et à nos petites émotions.

b) Les événements de la vie :

Tous les événements de la vie génèrent du stress, aussi bien les événements négatifs que positifs. Le stress à ce stade peut être considéré comme un « bébé » émotion (on ne sait pas trop à quoi il va ressembler plus tard), pouvant correspondre à toutes les émotions jusqu'au moment de « l'étiquetage définitif ».

Le cumul de stress et sa chronicité engendre des maladies : cardio-vasculaires, gastro-intestinales, dépression, fatigue chronique, burn-out ,...

Echelle de stress pour l'Adulte De Holmes Rahe :

- Mort du conjoint/100
- Divorce/73
- Séparation maritale/65
- Emprisonnement/63
- Mort d'un parent proche/63
- Maladie ou blessure personnelle/53
- Mariage/50
- Congédiement/47
- Réconciliation maritale/45
- Retraite/45
- Changement dans la santé d'un proche/44
- Grossesse/40
- Difficultés sexuelles/39
- Addition d'un nouveau membre dans la famille/39
- Problèmes dans les affaires/39
- Changement dans la situation financière/38
- Mort d'un ami intime/37
- Changement d'emploi ou de carrière/36
- Augmentation du nombre de disputes avec le conjoint/35
- Hypothèque supérieure à un an de salaire/31
- Saisie en raison d'une hypothèque ou d'un emprunt/30
- Changement dans ses responsabilités au travail/29
- Départ de la maison de l'un des enfants /29
- Ennuis avec la belle-famille/29
- Réalisation personnelle extraordinaire/28
- Début ou fin d'emploi du conjoint/26
- Commencer ou finir l'école/26
- Modification de ses conditions de vie (visiteurs à la maison, changement de colocataire, rénovation de la maison)/25
- Changement dans ses habitudes personnelles/24
- Difficultés avec son patron/23
- Changement dans les heures ou les conditions de travail/20
- Changement de domicile/20
- Changement d'école/20
- Changement du type ou de la quantité de loisirs/19
- Modification des activités religieuses/19
- Modification dans les activités sociales/18
- Hypothèque ou prêt inférieur à un an de salaire
- Changement dans les habitudes de sommeil/16
- Changement dans le nombre de réunions familiales/15
- Changement dans les habitudes alimentaires/15
- Vacances/13
- Noël/12
- Infractions mineures à la loi/11

Votre total: Si d'autres événements ou situations stressantes se sont produits au cours des 24 derniers mois et qu'ils ne sont pas mentionnés ici, notez-les et accordez-leur une valeur identique à

celle d'éléments comparables de la liste (ex: grève et modification des conditions de vie, conflit avec des collègues de travail...). Puis ajoutez leur valeur au total de vos points.

Résultats:

- **150 points et moins:** vous vivez un stress modéré et il y a **30 %** de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année. Prenez soin d'intégrer dans votre vie des activités de détente et des exercices physiques modérés.
- **150 à 300 points:** votre dose de stress est élevée et les probabilités que votre santé soit altérée au cours des 12 mois à venir sont de **50%**. Si vous ne prenez pas de mesures pour gérer ce stress, votre organisme en ressentira les effets tôt ou tard.
- **300 points et plus:** votre dose de stress est très élevée. Il y a **80 %** de risques que votre santé soit altérée au cours de l'année à venir. Il est primordial que vous vous donniez des façons de relaxer, sinon vous risquez de voir des conséquences sérieuses sur votre santé.

2) Les Événements du passé :

a) Les événements traumatiques :

L'impact de certains événements est gravissime : viol, prise d'otage, guerre, ... d'autant plus que ces événements sont soudains, inattendus et que si ils se répètent ou se prolongent ou si ils sont intentionnels font courir des risques aux gens qui les subissent.

Les symptômes d'un état de stress posttraumatique: angoisse persistante bien après le traumatisme, lequel est sans arrêt revécu intérieurement. On ne peut plus décrire l'événement avec des mots, la mémoire est affectée, les souvenirs sont fragmentés, perte de la chronologie, évoquer l'événement est impossible.

Tout en sachant que c'est un leurre, nous avons tous besoin pour vivre, de nous sentir invulnérable et immortel. Avant l'expérience d'un tel événement, nous avons l'illusion d'un monde plus ou moins bon, bienveillant, juste, logique. L'expérience d'un événement traumatique détruit toutes ces croyances et altère notre sentiment de sécurité intérieure.

b) Les émotions du passé :

Le présent est parfois parasité par le passé car certaines situations réactivent de vieux souvenirs, des douleurs enfouies.

L'enfance laisse des traces émotionnelles négatives, surtout quand ses besoins n'ont pas été satisfaits. Le caractère répétitif d'une expérience traumatique extérieure amène l'enfant à tirer des conclusions inconscientes :

- Si l'enfant subi des carences affectives répétées, il va en déduire : « *On ne peut pas m'aimer* ».
- Si on l'assiste chaque fois qu'il tente de faire quelque chose, il en conclut : « *Je ne suis pas capable* ».

Ces conclusions inconscientes permettent à l'enfant de retrouver un sentiment de contrôle et de faire des prévisions sur l'avenir = schéma.

Un schéma n'est pas une mauvaise chose en soi, s'il se modifie en fonction de mes nouvelles expériences émotionnelles, s'il y a « accommodation », il n'y a aucun problème. Si, en revanche, mon schéma me fait transformer la réalité pour qu'elle soit conforme à mon idée préconçue, il va être rigide et va me faire souffrir.

**Nos émotions excessives se déclenchent, en principe,
dans un contexte présentant des points communs avec nos schémas d'origine.**

c) Le tempérament :

C'est le caractère inné de l'enfant. Par conséquent, même si nous avons tous vécus les mêmes événements dans l'enfance, nous aurions, de toute façon, des personnalités différentes et par là même une façon de ressentir les choses et des émotions différentes.

Les maladies des émotions

L'Alexithymie :

- l'incapacité à reconnaître, identifier et exprimer verbalement ses propres émotions ;
- la limitation de la vie imaginaire, notamment de l'aptitude à la rêverie diurne ;
- la tendance à recourir à l'action pour éviter ou résoudre les conflits ;
- la description détaillée des faits, événements ou symptômes physiques.

Elle est souvent décrite au cours d'addictions, de la maladie de Parkinson, d'affections dépressives, anxieuses, lors de troubles des conduites alimentaires, dans les schizophrénies

On a pu proposer une théorie neuropsychologique de l'alexithymie en tant que manifestation d'un déficit de transmission interhémisphérique ou d'une disconnection entre système limbique et néocortex .

1) Les maladies de la peur : les troubles anxieux

Dans les troubles anxieux, la peur se déclenche de façon excessive ; des situations apparemment peu dangereuses sont perçues comme très menaçantes.

L'objet de la peur peut être :

- La peur d'être jugé négativement = *phobie sociale*.
- Pensées récurrentes, inquiétantes et pour lesquelles les manœuvres pour dissiper la détresse occupent plusieurs heures par jour = *troubles obsessionnel compulsif*.
- Les endroits où il serait difficile ou gênant de s'échapper en cas de crise d'angoisse = *agoraphobie*.
- Les stimuli qui rappellent un traumatisme = *syndrome de stress posttraumatique*.
- Crises d'angoisses à répétition et dans lesquelles on a peur d'avoir peur = *trouble de panique*.

2) Les maladies de la tristesse :

La dépression est un trouble de l'humeur. Le terme provient du latin *depressio*, « enfoncement ».

La dépression caractérise essentiellement un état de perte de motivation ou d'élan vital chez un individu, associé ou non à différents symptômes. Les symptômes les plus caractéristiques sont une perte d'espoir, d'envie, d'estime de soi. D'autres signes peuvent survenir, tels que l'anxiété ou l'angoisse, la fatigue, la tristesse, des pensées négatives, des idées noires, des intentions suicidaires ou d'autres modifications de l'humeur et, dans certains cas extrêmes, des hallucinations.

3) Les maladies de la colère :

La colère est sujette aux amalgames car on confond l'émotion et le passage à l'acte. Il existe effectivement des personnalités pathologiques qui passent davantage à l'acte. On les appelle les personnalités antisociales. Elles se placent au-dessus des obligations de tout à chacun, elles se moquent des sanctions, supportent mal d'être entravées et sont volontiers agressives et violentes. Elles éprouvent peu d'empathie envers autrui.

La colère est souvent associée à une perte de contrôle de soi et donc à la « folie ». La « folie » est un terme qui n'existe plus, car au siècle dernier, c'était un prétexte pour isoler sans soin les personnes qui en étaient prétendument atteintes.

La tristesse

La tristesse est une émotion normale et inévitable; elle fait partie du fait d'être vivant, elle est saine et nécessaire ! La peur d'être débordé par la tristesse est universelle !!!

A) Les fonctions biologiques et psychologiques de la tristesse :

- Sentiment d'être blessé physiquement et/ou psychiquement
- Signal de détresse = Signal que quelque chose ne va pas = J'ai besoin d'aide, d'être consolation

B) Les 4 aspects de la tristesse :

1) Tristesse = blessure

L'enfant tombe > il a mal > il pleure = j'ai besoin d'aide :

- a) OK : papa et maman s'activent, rassurent, désinfectent... = douleur saine = apprentissage que lorsque je suis triste « ça va passer »
- b) KO : papa et maman s'énervent, pleurent, crient, se moquent... = la douleur n'est pas surmontée, elle s'ancre comme un traumatisme.

2) Tristesse = défense

La tristesse est alors un sentiment de remplacement utilisé à la place d'une autre émotion = sentiment parasite:

- Lorsque je suis fâché = je pleure
- Lorsque j'ai peur = je pleure

3) Tristesse = perte = deuil

Perte d'une structure psychologique familière : travail, conjoint, jouet, animal, repères, ...

La tristesse est tout à fait saine et normale, car quand je ne maîtrise pas la situation, je ressens de l'impuissance et je sais que ma vie ne sera plus jamais la même = je passe du CONNU vers L'INCONNU.

4) Tristesse = dépression

La dépression n'est pas à considérer automatiquement comme une maladie. Lorsque nous devons traverser un changement de vie, elle permet **de passer du CONNU vers l'INCONNU**.

Cette étape de transition est une étape de désorientation. Elle s'accompagne de la perte de la capacité de :

- penser
- agir
- ressentir

C) Différence entre tristesse et dépression :

Tristesse	= mise en contact avec nous-même et les autres = mouvement
Dépression	= perte de contact avec nous-même et les autres = perte de mouvement = dialogue interne (jugement, culpabilité, critiques, ...)

A quel moment doit-on considérer la déprime comme une maladie?

- humeur triste toute la journée et tous les jours pendant au moins 2 semaines ;
- troubles du sommeil : insomnies ou excès de sommeil ;
- perte de l'appétit ou boulimie ou modifications importantes de poids ;
- léthargie
- agitation ou ralentissements psychomoteur ;
- perte de tout intérêt ou de plaisir pour des activités habituelles, baisse de la libido ;
- sentiment d'indignité, de culpabilité excessive ou inappropriée, pessimisme, dévalorisation ;
- diminution de l'aptitude à penser ou se concentrer ;
- idées suicidaires, pensées de mort récurrentes.

D) Que faire face à la tristesse ?

1) Investiguer de quel aspect de la tristesse il s'agit : blessure, autre émotion ou perte?

« *Qu'est-ce qui vous rend triste ?* »

« *Est-ce que vous avez mal quelque part ?* »

« *Vous semblez contrarié mais en même temps vous pleurez ?* »

« *Avez-vous perdu quelque chose ou quelqu'un ?* »

2) Valider l'émotion : « *C'est normal d'être triste quand...* », « *Je comprends que vous soyez triste quand...* ».

Comment réagir face à la tristesse due à une blessure ?

Consoler, désinfecter, mettre un sparadrap, souffler, dire que ça va passer, etc

Comment réagir face à la tristesse due à une défense ?

Encourager l'expression de l'émotion authentique : peur, colère, etc... : « *Vous pleurez, mais, lorsque je vous regarde, vous semblez plutôt contrarié, fâché, terrorisé* ».

Comment réagir face à la tristesse due à une perte ?

a) Accueillir, écouter la tristesse

Par exemple : mettre un sparadrap ce n'est pas accueillir.

Accueillir c'est : prendre le temps, prendre soin, écouter.

b) Encourager son expression : « *C'est normal d'être triste quand...* »

c) Rassurer car souvent les gens ont honte de leur tristesse, et la honte c'est la peur d'être faible, ridicule, etc.

d) Consoler : prendre dans les bras, soigner, toucher, câliner, ...

Mettre au service de la personne triste son P nourricier (prendre dans les bras, soigner, toucher, rassurer, etc) et/ou son Adulte (expliquer les faits).

d) Encourager à chercher de l'aide : car c'est la solitude qui rend la tristesse insupportable: « *Ne restez pas tout seul quand vous êtes triste* ».

E) Faire le deuil :

Il ne peut y avoir deuil que lorsqu'il y a attachement. **L'attachement est la création de lien, et tout attachement dans la vie se termine par une séparation.** Vient alors le processus de deuil puis, lorsque ce processus est vécu dans sa totalité, renaît alors la capacité de créer de nouveaux attachements. Ce cycle est à accomplir très souvent dans la vie, il peut prendre quelques minutes à plusieurs années.

La guérison peut être atteinte grâce aux différentes étapes naturelles du deuil qui permettent la cicatrisation de la blessure émotionnelle :

1) le choc : moment où l'on apprend la nouvelle = le monde s'écroule autour de moi ;

2) le déni émotionnel : on sait ce qui est arrivé, mais on n'en mesure pas les dimensions émotionnelles. Il est alors possible de prendre les choses en mains, de faire ce qu'il y a à faire (médecin, rite funéraire, ...) = anesthésie émotionnelle ;

3) la protestation : colère contre ceux qui n'ont pas tout fait ce qu'ils pouvaient (médecins, professeurs, amis, employés, ...) ;

4) la tristesse, le chagrin : expression de la tristesse. Etape souvent accompagnée de culpabilité, on voudrait avoir fait plus et mieux. L'angoisse peut aussi être présente. C'est à ce moment que l'endeuillé a le plus besoin de soutien, d'affection. Durée très variable selon le type de perte ;

5) l'acceptation intellectuelle : après l'expression des émotions, l'endeuillé commence à pouvoir se dire que « Jamais plus ce ne sera comme avant ». Les valeurs s'inversent, ce qui semblait essentiel devient dérisoire. Sentiment profond de solitude ;

6) l'acceptation global : l'endeuillé commence à intégrer la perte, à l'accepter, à réaliser que ce qui s'est passé est inéluctable. La douleur diminue et la vie reprend ses droits ;

7) les nouveaux attachements : l'énergie de vie est à nouveau disponible pour de nouveaux attachements à des buts ou des personnes.

« Seuls ceux qui évitent l'amour peuvent éviter le chagrin du deuil. L'important est de croître, à travers le deuil et de rester vulnérable à l'amour »

John Brantner

Pourquoi est-il important d'exprimer sa tristesse?

Quand je ressens une tristesse authentique, je me donne les moyens de guérir d'un événement douloureux qui s'est produit dans le passé.

En me permettant d'être ouvertement triste, de pleurer et de parler de cette perte, de vivre mon deuil, je me libère de la douleur passée, je clos la situation et je dis au revoir. Ensuite je suis alors prêt à me retourner vers le présent et l'avenir, de passer à autre chose, de créer de nouveaux attachements.

**La dépression marque l'échec du deuil.
La tristesse en est une étape, elle signe l'accomplissement du deuil.**

La colère

**La colère est une émotion normale et inévitable;
elle fait partie du fait d'être vivant, elle est saine et nécessaire !**

La colère est l'émotion la moins acceptée car elle fait peur, à soi-même et à son entourage. Ce n'est pas la colère elle-même qui met en danger la relation, c'est la façon de l'exprimer. Une colère saine, exprimée de façon adéquate, peut améliorer une relation, la renforcer.

Les racines de la violence : contrairement aux idées reçues, la violence n'est pas directement liée ni à l'injustice, ni aux blessures, ni à la frustration, mais à l'impuissance à gérer ses affects devant des situations difficiles, à exprimer ses besoins et à recevoir satisfaction. **C'est l'impuissance qui préside la violence.**

A) Les fonctions biologiques et psychologiques de la colère :

- signaler un problème = rétablir nos droits bafoués
- signaler qu'il y a quelque chose d'important qui se passe entre 2 personnes
- mobiliser une grande quantité d'énergie, met en mouvement
- exprimer un désir, un besoin de : prendre, refuser, cadrer, mettre des limites, ...

B) Face à la colère, il est essentiel de se rappeler que :

- la colère **signale** « la présence d'un problème » et **n'est pas** « le problème » si elle est exprimée de manière saine.
- la colère cache un **besoin inassouvi**, mal ou pas exprimé.

C) Deux temps pour exprimer la colère :

Temps 1 : Evacuer la colère : deux manières d'évacuer la colère

Malsaine	Saine
• crier, s'énerver • frapper • pleurer • s'autodétruire • faire la tête • couper la relation • etc. <u>Ne permet pas d'assouvir ses besoins</u>	• utiliser des mots • demander de l'aide (médiateur) • taper dans des coussins , sur son matelas • activité physique : courir dehors en criant, marcher, sport, ... • dessiner sa colère <u>A condition de</u> <i>respecter les 4 règles suivantes</i>

Pour évacuer sainement la colère s'assurer :

- de ne pas se faire du mal
- de ne pas faire mal à quelqu'un, physiquement ou verbalement
- de ne pas casser des objets
- de ne pas prononcer des mots qu'on regrettera

Temps 2 : Chercher à résoudre le ou les problèmes que signalent la colère en :

- recherchant son propre besoin inassouvi et exprimer ses besoins en utilisant « Je ».
- prenant le temps de réfléchir.

D) Attitudes face à la colère:

- **Eviter l'accusation**, l'interprétation, le sermon, la menace.
- **Ecouter** le besoin de la personne sans chercher à le calmer et **réfléter** ce que l'on voit : *« Je vois que vous êtes en colère depuis que ... » puis, reformulez ce que vous percevez de son ressenti.*
- **Valider** la colère : *« Je vous prends au sérieux », « vous êtes important(e) », « Nous allons trouver une solution », « Je vous entends », « Je vois que ... », ...*
- **Soutenir** l'expression saine de la colère : *« C'est normal d'être en colère quand... », « C'est vrai que c'est injuste », « Je comprends que cela vous fâche », ...*
- **Trouver le besoin inassouvi** : *« De quoi avez-vous besoin ? », « Qu'est-ce que vous attendez ».*
- **Eduquer à la colère saine** : *« C'est OK d'être en colère, vous pouvez l'exprimer mais de certaines manières » et proposer des options.*
- **Si vous êtes en cause** : reconnaître votre erreur, compatir, reconnaître l'importance de la blessure, fournir des excuses et proposition de réparation.

E) Pourquoi c'est important d'exprimer sa colère?

Quand je ressens de la colère authentique, elle me permet de résoudre des problèmes dans le présent et de ne pas coller de timbres.

La peur

La peur est une émotion normale et inévitable; elle fait partie du fait d'être vivant, elle est saine et nécessaire !

La peur est l'émotion liée à la perte ou changement d'une structure connue en égard à l'avenir. La perte de structure touche à un besoin fondamental de tout être humain: **la soif de structure**. L'individu veut maintenir une structure familière connue qui donne l'impression de rendre l'avenir prévisible. C'est une façon de se rassurer en maintenant ce qui est connu.

A) Les fonctions biologiques et psychologiques de la peur:

Face à un danger, nous sommes en état d'éveil maximum, le cerveau analyse la situation en croisant de multiples données. Il organise notre protection et choisit la meilleure attitude: **fuir, combattre ou faire le mort**.

La peur démultiplie (trac pour acteur) ou inhibe nos capacités (examens).

Même dans les situations de danger extrême, la peur, à condition de n'être ni majorée ni minorée, reste la meilleure conseillère. Malgré les idées reçues, ceux qui s'en sortent le mieux sont ceux qui écoutent leurs affects et non pas ceux qui se blindent !

B) Les différents aspects de la peur

C'est la perception d'une situation à venir nécessitant prudence. Lors de changements de vie très importants, l'avenir est incertain? Par exemple: déménagement, réorientation professionnelle, divorce etc... Dans tous ces moments, on peut ressentir d'une part le désir de changement et d'autre part une peur de la nouveauté !

a) La peur = perte de structure :

Externe: perte d'emploi, fusion d'entreprise, décès, divorce, changement d'école, de maîtresse, déménagement, ...

Interne psychologique: perte de confiance, de ne pas réussir, de ne pas être aimé,...

b) La peur = signal de survie :

Elle nous signale un danger, nous incite à la prudence, nous fait mettre en place des stratégies de repli assurant au mieux notre protection (ex: fais attention, sois prudent, ralenti !).

Elle va susciter un message utile:

« J'ai besoin de quelque chose ou de quelqu'un » = « J'ai besoin d'aide ».

Anxiété face à l'épreuve ou au changement et peurs anticipatoires :

L'angoisse du futur semble être une émotion spécifiquement humaine ; inhérente à la conscience de l'avenir. **Se tromper, faillir, échouer, ne pas savoir faire face, ne pas être apprécié**, sont des peurs naturelles de tout à chacun.

Il y a une part normale d'anxiété devant l'incertitude du futur. Ce qui permet de l'assumer, de la tolérer, c'est **la sécurité intérieure, la confiance en soi**.

De la peur au désir :

*Imaginez-vous partir pour effectuer un saut à l'élastique. L'angoisse monte pendant le trajet, tous se bouscule dans votre tête, votre rythme cardiaque accélère, même les mots du guide qui vous explique que vous ne risquez rien ne peuvent apaiser votre peur. Au moment où c'est à votre tour, c'est décidé, vous renoncez tétanisé. Vous descendez sous le pont pour regarder depuis en bas. Certains hurlent, d'autres serrent les mâchoires, d'autres atterrissent en tremblant. Vous vous blottissez dans les bras d'un ami. Il a aussi peur que vous et n'a également pas sauté. Vous lui demandez simplement de mettre ses bras autour de vos épaules et de vous rassurer. Peu à peu vous êtes moins préoccupé par votre peur ce qui vous permet d'observer. Chacun fait une expérience différente, et tous sont fiers d'avoir osés. Peu à peu, vous sentez monter en vous le désir de faire aussi cette expérience. Oui, vous sentez du **désir plutôt que le défi** ! Parce que vous avez **refusé le défi**, parce que vous vous donnez la **permission** d'être vous, vous n'êtes plus sous pression. Vous pouvez alors sentir monter en vous **l'anticipation du désir**.*

Timidité, honte et peurs sociales :

Parler en public est une peur avouée par plus de 50% de la population. **La timidité est répandue parce que la honte l'est**. La honte de soi est souvent inconsciente, elle est souvent dissimulée derrière de l'agressivité ; les crises de rage permettant de mettre l'autre à distance afin qu'il ne **« découvre pas notre secret »**.

La honte de sa personne, le sentiment indigne d'être aimé, d'où viennent-ils?

La source de la honte de soi trouve ses racines dans l'enfance. Elle mène à l'isolement, à l'envie de se cacher, de disparaître.

Les enfants peuvent avoir honte de la pauvreté de leurs parents ou à l'inverse de leur richesse, du fait qu'ils sont étrangers, qu'ils ont une religion différents, etc... En réalité, **ce n'est pas du statut social que les enfants ont honte, mais du manque affectif, de la peur d'être rejeté, pas aimé, pas appréciés**. On n'a pas honte de ses parents quand on peut parler de ces choses avec eux, jouer, rire, pleurer et partager.

La honte trouve aussi son origine dans le sentiment de **culpabilité** qui est, **le retour sur soi de la colère ressentie, mais inexprimable**. Cette manière de faire prend également ses sources dans l'enfance lorsque la colère ou la frustration **n'ont pas eu le droit d'être exprimées**. La honte prend son origine dans ce retournement contre soi du vécu de la frustration : **puisque les adultes dont je dépendais ne m'ont pas trouvé digne d'être écouté, respecté dans ce que je ressentais, j'ai intégré un sentiment d'indignité**.

Honte = implique l'idée d'un défaut dans l'être
Culpabilité = implique l'idée d'un défaut dans mes comportements

Phobies sociales :

Ce sont des peurs **persistantes et irrationnelles** devant une situation sociale. **Peur d'être observé, d'être ridicule, de perdre le contrôle, ...** Ces peurs mènent à éviter autant que possible les situations qui les suscitent. La personne a peur (honte) que l'on s'aperçoive de son trouble et va tout faire pour le cacher.

Les 3 peurs fondamentales :

Il existe 3 types de stimuli effrayants pour tout le monde, responsables des
3 PEURS FONDAMENTALES :

- 1) Les blessures, la maladie, la mort ;
- 2) Le jugement négatif d'autrui, le rejet donc la peur de la solitude ;
- 3) La peur de l'angoisse ;

Toutes les autres peurs dérivent des 3 peurs fondamentales.

Pour l'aspect de la peur de l'inconnu, il est essentiel de distinguer deux formes de peur :

Peur protectrice	Peur inhibante
1) La situation présente un danger objectif et la peur nous invite à mettre en place des protections. 2) La situation est une nouveauté dans notre vie et la peur nous indique que nous sommes insuffisamment préparés pour l'affronter et que nous devons mieux nous informer et nous entraîner.	La peur devient inefficace en tant que protection et encombrante, quand elle s'accumule au fil des années en peurs irrationnelles et inhibantes qui : - freine notre évolution - vide de notre énergie - vide de notre enthousiasme - vide de notre foi en l'avenir - mine notre confiance en nous-mêmes
La peur est un système de freinage. Elle est là pour permettre d'amorcer les virages de la vie. Les peurs rationnelles n'empêchent pas d'avancer mais permettent de progresser prudemment.	Au lieu d'entraîner un ralentissement salutaire, elle peut provoquer une paralysie complète. Dans ce cas, au lieu de pousser à chercher une aide appropriée, la personne s'enferme sur elle-même et ces peurs fonctionnent alors en virus et en raccourcis de pensée : « De toute manière ça ne va pas marcher », ... « C'est fichu d'avance », ...

Attitude type : Parents Nourricier positif: <i>“Faites attention en conduisant, la séance d’aujourd’hui a été intense et vous pourriez ressentir de la fatigue sur route !».</i>	Attitude type : Parents Nourricier négatif en excès : <i>“ Ne prenez pas la route maintenant car j’ai peur que vous ayez un accident ».</i>
---	--

C) Comment repérer la peur par certains signaux:

1. critique et auto-critique
2. agitation
3. rigidité, paralysie
4. agressivité
5. évitement
6. sentiment parasite sur les 3 autres émotions

D) Distinguer Peur et Tristesse :

La peur est l’expérience due à la perte de structure qui se différencie de la tristesse sur le point suivant :

- La tristesse est l’émotion liée à *la perte de quelque* chose ou de quelqu’un de familial. C’est une rupture douloureuse en égard au **passé**.
- La peur est l’émotion liée à *la perte brutale ou une désintégration d’une structure* connue en égard à l’**avenir**.

E) Attitudes à avoir face à la peur ?

D’une manière générale :

A) Transmettre un état de calme et d’intérêt, de préoccupation tranquille.

Attention ! Il y a beaucoup de peurs qui circulent et la peur est très contagieuse !

B) Etre en lien, écouter et recevoir les émotions et réactions. Il est important de se donner un espace pour l’expression des sentiments autant positifs que négatifs. La personne qui a peur a besoin de se sentir libre d’exprimer ses peurs, il pourra verbaliser ses besoins ainsi qu’obtenir des informations qui lui sont nécessaires pour créer des ponts avec le changement en vue.

Eviter à tout prix d’étouffer l’émotion de peur par des phrases telles que :

« *ce n’est pas grave* »

« *ça va aller* »

« *une personne de votre expérience n’a pas peur de* »

« *ce n’est rien* »

C) Transmettre la notion du courage qui consiste à dominer sa peur, non pas à la nier. Ne pas confondre courage et inconscience.

D) Soutenir dans le projet de changement : encouragement, trouver de l'aide, etc

E) Donner des permissions :

Temps pour se reposer physiquement et psychiquement :

« On y verra plus clair demain »

« Aujourd'hui vous appréhendez, laissez le temps au temps »

« C'est normal d'avoir peur »

Les étapes pour affronter l'anxiété anticipatoire :

- 1) **Reconnaissez votre peur, acceptez-la.**
- 2) **Parlez-en, partagez-la.**
- 3) **Décodez** : de quels sentiments cette peur est-elle composée ? Peur rationnelle ou irrationnelle ?

Pour désamorcer on peut se poser comme question :

- Quel est le pire qui puisse m'arriver dans cette situation.
- Ce pire est-il objectivement probable ?

Ainsi vous pourrez séparer les peurs en 2 camps:

a) Lorsqu'il s'agit d'un vrai danger : il faut tenir compte et prendre des mesures utiles pour est en place quand vous vous sentirez rassuré.

b) Lorsqu'il s'agit d'une peur irrationnelle :

- Visionner le film d'horreur que vous vous projetez et récrire une fin nouvelle.
- Quelle histoire raconte ma peur? Comment commence le scénario ? Sur quelle fin elle termine?

Il faut savoir que derrière chaque peur il y a une envie. Ce sont les 2 faces de la même réalité Lumière et ombre. *Exemple :*

- *Si vous avez peur de mourir, c'est que vous avez envie de vivre.*
- *Si vous avez très peur d'être malade, c'est que vous avez envie d'être en santé.*

- 4) **Allez à la recherche de toute l'information dont vous pouvez avoir besoin** : obtenir des informations et poser des questions sur la situation, les changements à venir.

Mouvement d'aller et retour : faire les navettes entre le familier et l'inconnu.

Exemple : par des photos qui rappellent l'ancien environnement, aller repérer un lieu, prendre contact en avance, etc.

- 5) **Donnez-vous de la réassurance**, remémorez-vous vos succès, faites la liste de vos qualités, aimez-vous. Allez voir l'enfant en vous, rassurez-le.

- 6) **Demandez un contact physique** à quelqu'un (dans votre dos pour faire face).

- 7) Laissez-vous de la place pour **anticiper positivement**. Voyez la scène, regardez-vous agir, vous comporter comme vous le désireriez.
- 8) **Agissez en gardant la conscience de votre idéal**, de votre anticipation positive et du soutien de la personne que vous avez choisie.
- 9) Une fois le passage traversé, le succès obtenu et la peur dépassée, **remémorez-vous** celui que vous étiez précédemment. Voyez-vous avant l'épreuve dans la peur et ensuite dans votre peau d'aujourd'hui. Faites une liste de ce que vous éprouvez. **Etape indispensable pour engranger de l'assurance face à l'avenir et de la confiance en soi.**

Accompagner la peur de l'autre :

- Accueillir l'émotion.
- Ecouter sans chercher de solution.
- Ne tentez pas de raisonner ou de donner des conseils.
- Ne cherchez ni à rassurer, ni à enlever la frayeur, laissez d'abord l'autre la vivre car le premier besoin est de se sentir accepté dans l'émotion ressentie.

Une fois l'émotion vécue, faites confiance à la capacité de l'autre à trouver ses propres solutions. Vous pouvez l'aider en :

- aidant à mettre des mots sur ce la personne ressent, la parole permettant de se distancer de l'émotion brute ;
- touchez l'autre : épaule, mains, etc.
- demandez à la personne de quoi elle aurait besoin pour être rassurée? = mobilise les ressources.
- *Si vous êtes suffisamment intime*, proposez de vous positionner quelques minutes dans le dos de l'autre pour lui donner du soutien. Pendant ce temps, proposez à la personne de vous décrire le futur, tel qu'il l'imagine, jusqu'à ce que les images soient positives et que la personne sente sa confiance en elle.

F) L'importance d'exprimer sa peur?

Quand je ressens de la peur authentique, elle me permet de résoudre des problèmes qui pourraient se produire dans l'avenir.

La peur dépassée permet la confiance en soi, le sentiment d'être fier de soi, d'avoir grandi. Vouloir éviter la peur, c'est se priver de ses avantages.

La joie

**La joie est une émotion saine et nécessaire. Elle est normale et inévitable;
elle fait partie du fait d'être vivant !**

La joie est l'émotion de la réussite et de l'intimité. Nous sommes heureux quand nous aimons, quand on se sent libre, quand on s'épanouit, quand on se dépasse. Vivre dans la joie ne dépend ni des richesses extérieures, ni des circonstances, mais de **la capacité à vivre l'intimité.**

On pourrait croire que c'est normal et permis d'être joyeux mais, dans certaines familles et certaines cultures, exprimer de la joie peut être tout aussi difficile que d'exprimer une autre émotion.

« Si tu ris trop, alors c'est que tu es bête »

« Si tu ris un jour, le lendemain tu pleures »

« Cache ta joie » : c'est pourquoi, si vous avez, l'indécence d'être de bonne humeur, il y aura très vite sur votre chemin un démoralisateur, un éteignoir.

A) Qu'est ce que la joie ?

- **C'est le moteur de la vie, elle procure** : - la santé physique.
- la motivation pour avancer, grandir et progresser.
- **Un mouvement d'ouverture**, aller vers, besoin de partager.
- **C'est une puissante énergie** de croissance et de partage.
- **La capacité de ressentir du plaisir** : d'avoir de l'excitation, de s'amuser, de s'émerveiller, d'aller vers le mouvement, de la sensualité, de la sexualité.
- **C'est être comme l'enfant** : spontanéité, les 5 sens en éveil.

Verbe aimer, verbe actif

Aimer c'est prendre soin. Erich Fromm dit : **« L'amour est une sollicitude active pour la vie et la croissance de qui nous aimons »**. Ce qui signifie qu'au moment où l'on frappe, blesse, humilie, trahit une personne nous ne l'aimons pas.

Les seules interventions brutales réellement motivées par l'amour sont celles destinées à sauver d'un danger. Apprenons que l'amour vrai est fait d'empathie, de partage, d'attention, de respect, d'intimité, de tendresse, de proximité et de gratitude.

Joie et sexualité

La sexualité est une des plus grandes sources de joie et de jouissance. Il est devenu un produit de consommation mais la réalité de ce qui se passe dans l'intimité se dissimule sous de la **pudeur et/ou de la culpabilité. Une des activités les plus importantes de la vie humaine est presque totalement passée sous silence.** Comment s'étonner qu'elle soit alors le lieu de tous les fantasmes ? Qui a appris à faire l'amour ? L'éducation sexuelle reste très clinique et centrée sur la procréation.

B) Les fonctions biologiques et psychologiques de la joie:

- 1) Attachement : la joie est un lien résilient qui aide à absorber les conflits et les déceptions de la vie, c'est la capacité de rebondir. Une fonction psychologique importante : c'est que la joie est comme le ciment, la colle qui cimente la relation, le lien entre les gens.
- 2) Vitalité : la joie soutient notre sens de la vitalité qui soutient la qualité de la vie.
- 3) Mobilité : le plaisir et la joie sont reliés à la mobilité qui est la capacité d'aller de l'avant d'aller vers, c'est l'élasticité et la souplesse.
- 4) Transcendance : la fonction psychologique du plaisir : aller au-delà de soi-même
Ex : « *L'enfant qui se perd en étant complètement concentré sur son jeu* »
Adultes c'est idem, quand on a beaucoup de plaisir. Ex : « *faire l'amour* », « *voir des gens* », « *voyager* », « *sport* », « *passions ornithologique* ».

C) Comment développer la joie :

Il est essentiel d'avoir assouvi le plus possible **ses besoins** afin de:

- créer un climat de sécurité, de confiance ;
- encourager l'expression des émotions authentiques;
- soutenir une vie où il y a une reconnaissance et respect mutuels.

D) Que faire lorsque l'on se sent dépourvu de joie?

- **Vérifier si une autre émotion est présente** (tristesse) ou si nous avons une difficulté à ressentir de la joie = sentiment parasite.
- **Se donner des signes de reconnaissance**, être tolérant avec soi-même, se donner des permissions.
- **Comprendre et évaluer mes besoins.**
- **Stimuler la créativité, le désir, les envies.**
- **Réévaluer ses priorités** = délimiter le territoire de mes besoins.
- **Se reconnecter avec son corps**, car souvent il y a clivage entre la tête et le corps : respirer, massage, yoga, sport, sexualité, ballade. Il faut apprendre réhabiliter et ressentir son corps.

E) Pourquoi est-il important d'exprimer sa joie?

Quand je ressens de la joie authentique, elle me permet d'absorber les conflits et les déceptions de la vie. Elle permet de rebondir, d'être en santé physique, de grandir et de progresser.

Pour conclure:

Prenez le temps d'être disponible car, les seules vraies urgences sont affectives, une émotion doit avoir la priorité sur le reste !

En résumé, pourquoi les émotions sont utiles :

Emotions	Avantages
Tristesse	- Accepter les pertes, ce qui ne peut pas être changé (deuil) - Prendre conscience de ce qui est mauvais pour nous et l'éviter
Peur	- Signale les dangers - Permet de se protéger
Colère	- Signale que nos droits sont bafoués - Donne de l'énergie pour les rétablir
Joie	- Permet d'absorber les conflits - Permet une trêve, le repos - Donne de la vitalité

Sentiments authentiques et sentiments parasites :

Définition :

Emotion habituelle, apprise et encouragée dans l'enfance, vécue dans de nombreuses situations de stress et inappropriée comme moyen adulte de résoudre les problèmes.

Chaque famille possède un éventail limité, bien à elle, de sentiments permis, et un autre, plus large de sentiments découragés ou interdits :

- . les filles peuvent pleurer ou être joyeuses mais ne peuvent pas se mettre en colère.
- . les garçons peuvent se mettre en colère mais ne peuvent pas avoir peur ou être tristes.

Sentiments authentiques et sentiments parasites :

1) Le sentiment authentique est l'expression spontanée et non censurée, adaptée à une situation donnée.

Exemple: Le chien de Marc est mort à l'âge de 13 ans. Marc est triste, pleure, mange peu et n'a envie de rien.

2) Le sentiment parasite est l'expression visible qui remplace le sentiment vraiment éprouvé. Ce mécanisme est le plus souvent inconscient et trouve son origine dans le passé de la personne.

Exemple: Quand Marc était petit, il ressentait de la tristesse au moment de se séparer de sa maman. C'était un sentiment authentique. Plus tard, une remarque ou plusieurs remarques de son grand-père mirent en marche le processus du sentiment parasite : « Un grand garçon comme toi ne pleure pas quand sa mère s'en va ! Tu sais pourtant qu'elle va revenir ! ». A la séparation suivante, Marc, pique une crise, trépigne, crie, ... Il n'est pas réprimandé et aucune question ne lui est posée.

Une sorte d'automatisme se met en place et désormais, Marc masque sa tristesse par de la colère, qui semble socialement plus acceptable pour un garçon.

Liste des sentiments non authentiques : l'embarras, la jalousie, la dépression, la culpabilité ou alors des termes plus vagues comme : je me sens coincé, perdu, piégé, impuissant, désespéré, perturbé, vidé, intrigué, ...

Certaines personnes semblent être coupées de leurs émotions authentiques. Elles mettent en place des réactions **stéréotypées** qui leur semblent adaptées à la situation et satisfaisantes pour leur entourage et pour eux-mêmes.

Les Elastiques

Lorsque je réagis adulte, par un sentiment parasite, inconsciemment, j'essaie de manipuler mon entourage pour obtenir le soutien parental que j'obtenais dans mon enfance en manifestant ce sentiment parasite.

Chaque fois que j'éprouve un sentiment parasite, je reproduis une stratégie dépassée de l'enfance et en principe, qui ne m'a pas aidé à résoudre mon problème = je suis dans mon schéma/scénario.

Pourquoi utilisons-nous nos sentiments parasites ?

Pour recevoir des signes de reconnaissance.

Pourquoi est-il important d'exprimer ses sentiments authentiques ?

Les sentiments parasites servent à cacher un sentiment authentique et *ne me permettent pas de résoudre le problème* tandis que, l'expression des sentiments authentiques est un moyen adapté, ici et maintenant, d'aller de l'avant et de tout mettre en œuvre pour *résoudre le problème*.

Quand nous exprimons un sentiment authentique, nous nous donnons les moyens de **conclure la situation** par rapport à nous-même, quand nous exprimons un sentiment parasite, la situation reste en suspens.

- a) Quand je ressens une **peur** authentique et que j'agis de manière à exprimer cette émotion, je me donne les moyens de résoudre un problème que je vois se produire dans l'**avenir** y compris un avenir immédiat.
- b) Quand je ressens une **colère** authentique et que j'agis de manière à exprimer cette émotion, je me donne les moyens de résoudre un problème que je vois se produire dans le **présent**.
- c) Quand je ressens une **tristesse** authentique et que j'agis de manière à exprimer cette émotion, je me donne les moyens de résoudre un problème que je vois se produire dans le **passé**.
- d) Quand je ressens une **joie** authentique et que j'agis de manière à exprimer le moment présent qui ne demande aucun changement, en ce sens que la joie a un côté **intemporel**.

Pourquoi développer la perception des sentiments authentiques ?

- pour permettre de se connaître, de connaître ses points sensibles ;
- pour développer leur rôle positif, puisqu'ils permettent de repérer le besoin non satisfait qui les déclenche ;
- pour utiliser ce qu'ils indiquent dans la résolution de situations problématiques ;
- pour rendre leur expression socialement acceptable et en élaborer la communication avec les mots.

L'intelligence émotionnelle (ou IE)

C'est la capacité à connaître nos émotions et la capacité à les canaliser. Etre émotionnellement intelligent, c'est :

- être capable d'étiqueter correctement ses émotions ;
- les exprimer avec justesse et à bon escient ;
- les réguler ;
- déceler les émotions d'autrui afin de pouvoir prodiguer de l'empathie ;
- utiliser ses émotions pour penser, pour agir ;
- être capable de se motiver, de persister malgré les déceptions, de contrôler ses impulsions et de retarder les gratifications, c'est-à-dire les plaisirs immédiats au profit d'une satisfaction à long terme.

A quoi sert-il d'être intelligent émotionnellement ?

-Elle potentialise l'intelligence et elle est utile dans la vie de tous les jours :

Ce matin, je me lève morose, j'en ai conscience, Je sais que dans cet état, je suis moins productive dans mes travaux de recherches. Je sais que dans cet état, je vais manquer d'inspiration et mes idées sont moins claires. Du coup, je décide de ranger mon bureau et faire mon administratif qui me demandent moins de présence intellectuelle. Ce faisant, je retrouve un document que je cherchais pour écrire mon cours. Cette perspective, de pouvoir finaliser mon cours me donne de l'enthousiasme. Par ailleurs, mes rangements terminés, je suis contente de moi car je n'aime pas du tout faire mon administratif, et cela me dynamise. C'est grâce à la prise en compte de mes émotions que je me suis adaptée au mieux. Si j'avais nié mes émotions et que je me sois forcée à travailler comme d'habitude, je n'aurais probablement pas été productive, je n'aurais pas trouvé le document qu'il me manquait et j'aurais terminé ma journée en me sentant encore plus morose que d'habitude et en me sentant : nulle, peu efficace, ...

-Elle sert nos relations sociales :

L'IE permet d'être clairvoyant avec les autres, de deviner au mieux leurs intentions, leurs désirs et nous permettent de nous adapter au mieux. Contrairement aux idées reçues, le milieu professionnel est un milieu « à émotion ». La motivation va beaucoup dépendre des émotions.

Ex : un dirigeant qui a décelé que X apprécie qu'on lui demande des nouvelles de son fils et qui en le faisant suscite une émotion positive chez ce dernier, donc sait qu'il sera plus performant, n'est pas manipulateur. Il montre simplement qu'il sait tenir compte des différences de chacun. Inversement, un employé qui sait gérer son chef caractériel n'est pas hypocrite mais plutôt émotionnellement intelligent.

-Elle sert la prise de décision :

La plupart de nos décisions sont prises grâce à nos émotions.

Exemple: Vous voyez Mme X en consultation depuis des semaines et cette patiente vous ennuie particulièrement. Si vous ne prenez pas conscience de vos émotions, vous risquez de bâcler le RDV ou d'entrer dans un Jeu. Si, par contre, vous êtes lucide émotionnellement, vous pouvez : lui donner des RDV le matin (pas en fin de journée qd vous êtes fatigué), espacer les RDV (si possible), etc.

En amour, qui n'a jamais eu un choix à faire entre un Amour « rationnel » : il est beau, bonne situation, etc... et un Amour « émotionnel ».

-Elle permet d'avoir confiance en soi :

Si l'on prend ses décisions en ayant conscience qu'on a été influencé par ces émotions, on assume ses choix. Si on est guidé inconsciemment par ses émotions, on a l'impression de subir et on a moins confiance en soi.

L'intelligence émotionnelle n'est pas innée, elle peut s'acquérir. Elle se traduit par :

- **une aisance verbale de l'expression des émotions,**
- **la capacité à trier les émotions d'autrui lorsque celles-ci sont ambiguës.**

Elle croît avec l'âge. Les femmes ont une perception et une richesse émotionnelle plus élevée que les hommes, mais par contre elles semblent moins bien contrôler leurs émotions.

Ecouter vraiment

Thomas Gordon est un disciple de Carl Rogers, le père de l'empathie. Il a synthétisé le « langage efficace », dans le sens qu'il atteint son but de communication. Une communication est pour lui non efficace quand l'un ou l'autre des partenaires ne sent pas respecté.

« Je suis grosse »

- *Mais non, tu te fais des idées.*

- *Tu ne peux pas me comprendre ! »*

Géraldine a tenté de rassurer son amie, et n'a réussi qu'à la blesser davantage.

Gordon a spécifié douze barrages à la communication, douze façons d'intervenir quand quelqu'un tente de nous parler d'une émotion ou d'un problème mais qui bloquent, orientent ou cassent la relation.

Les douze barrages :

1) Ordonner, commander, exiger

Va dans ta chambre

2) Menacer, effrayer

Si tu n'arrêtes pas, tu auras la fessée

3) Moraliser, sermonner

On ne coupe pas la parole

4) Conseiller, proposer des solutions

Pourquoi n'irais-tu pas jouer avec tes copains ?

5) Donner une leçon, fournir des faits

Les livres sont faits pour être lus et non pour être jetés

6) Juger, critiquer, blâmer

Tu n'es pas attentif

7) Féliciter, passer de la pommade

Toi, si gentil

8) Ridiculiser, donner des sobriquets

Tu devrais avoir honte

9) Interpréter, analyser

Tu es jalouse de cette femme

10) Rassurer, sympathiser

Ce n'est rien, ça passera

11) Enquêter, questionner

Pourquoi as-tu fait une chose pareille ?

12) Eluder, faire diversion, traiter à la légère

Regarde comme il fait beau

L'autre n'a besoin que D'ECOUTE, d'un silence attentif et de présence dans le regard ; ou d'une écoute qui lui permette d'avancer dans sa tête, de se libérer d'un poids trop lourd de ses sentiments, de faire le tri dans son vécu, et peu à peu de trouver ses propres solutions.

Exemple : quelqu'un pleure. Si vous vous précipitez avec un « *qu'est-ce qui se passe ?* » vous l'obligez à vous raconter des faits, à vous donner des raisons de son émotion. Il ne la connaît pas toujours, du moins sur le moment, mieux vaut alors commencer par lui permettre d'exprimer ses larmes, en l'accompagnant d'un : « *Vous êtes visiblement très triste de cette situation* », ou « *Vous semblez bouleversé* », ...

L'« Ecoute Active » est une présence attentive qui va refléter ce qui est dit ou ce qui est vu. **Ce ne sont jamais les faits qui sont importants, mais les sentiments qu'ils provoquent.**

« *Je suis grosse* »

- *Tu ne te plais pas ?*

« *Je n'y arriverais jamais* »

- *Tu as peur de ne pas réussir ?*

Pistes afin de se libérer de proposer des solutions ou des conseils :

1) Refléter le vécu de la personne :

C'est dur pour vous de...

C'est difficile...

Je vois que... (vous êtes triste, ce n'est pas une bonne journée, ...)

J'imagine que...

Vous êtes, vous semblez ... (triste, inquiet...)

Vous aimez...

▪ **Bis) Questions ouvertes :**

Qu'est-ce qui se passe ?

Qu'avez-vous éprouvé quand...

Qu'est-ce qui vous manque le plus ?

Qu'est-ce qui vous préoccupe le plus ?

Comment vivez-vous cette situation ?

De quoi avez-vous le plus peur ?

De quoi avez-vous besoin ?

2) Et quand la situation a été longuement parlée, les émotions ont été exprimées, on peut en venir à :

Qu'est-ce que vous pouvez faire ?

Comment puis-je vous aider ?

La communication non-violente

Marshall B. Rosenberg, né en 1934, est un psychologue américain et le créateur d'un processus de communication appelé « Communication NonViolente » (CNV) et le directeur pédagogique du « Centre pour la Communication NonViolente » (Center for NonViolent Communication), une organisation internationale à but non lucratif.

Pratique de la gestion des émotions :

Une méthode efficace pour apprendre à s'affirmer affirmer notre désaccord sans blesser l'autre qui consiste à **exprimer son besoin** en suivant une formulation très méthodique. Même si, au début, elle paraît difficile à mettre en oeuvre dans l'urgence de l'émotion, elle peut, à force de persévérance, devenir un automatisme. Pour la pratiquer avec aisance, il est important de l'apprendre par coeur et de prévoir une formulation complète adaptée à chaque situation.

La formulation :

1) *Quand tu.....*

Enoncer les faits, pas d'interprétation, pas de généralisation.

"Quand tu refuses de parler le soir au dîner...."

2) *je me sens....*

Exprimer l'émotion ou le sentiment ressenti.

...."je me sens abandonnée et triste....."

3) *car j'ai besoin de....*

Exprimer son propre besoin.

...."car j'ai besoin de me sentir épaulée maintenant..."

4) *donc je te demande de....*

Demander une réparation dans "l'ici et maintenant".

...."donc je te demande de m'écouter et de m'aider..."

5) *afin que...*

Exprimer une motivation pour l'autre.

...."afin que nous passions tous deux une soirée agréable"

En résumé :

1. Les faits,
2. l'émotion
3. les besoins
4. la demande

(transformer la plainte en demande pour assouvir les besoins)

Exemple dans les conflits entre les enfants: le fait de nommer les sentiments et de les valider est très important. Très souvent, la douleur diminue et le ressentiment aussi.

Exemple :

Julie a été bousculée pendant la récréation, elle est tombée et elle pleure. En rentrant en classe, elle boite .

- ***J'ai mal. (faits)***

- *Faut-il que je te soigne ?*

- *Non, ça va...*

Julie pleure et se tient courbée vers son genou endolori.

- *Que ressens-tu, Julie ?*

- *Je suis **fâchée** contre Stéphane qui m'a poussée alors que je ne lui ai rien fait. (émotion exprimée)*

- ***C'est bien normal, d'être en colère dans ce genre de situations. Le lui as-tu dit ? (validation du sentiment)***

- *Non*

Julie ne pleure plus, elle s'est redressée.

- ***Alors dis-le lui et dis-lui comment il peut réparer ce qu'il t'a fait " (transformation de la plainte en demande)***

La plupart du temps un " *excuse-moi* " suffit si Stéphane reconnaît ce qu'il a fait.

L'exemple ci-dessus est une situation idéale de résolution mais la plupart du temps des outils supplémentaires sont nécessaires :

- utiliser le JE ;
- chacun son tour de parole (objet) ;
- reconnaître l'émotion et la valider pour chacun (pour les petits valider verbalement et non verbalement) ;
- faire redire ce que l'on a entendu de l'autre ;
- vérification de l'émotion présente de chacun, si l'émotion est toujours la même recommencer ou laisser du temps passer (sieste) et reprendre plus tard, énoncer des limites et des règles.

Bibliographie :

- Manuel d'Analyse Transactionnelle, Ian Stewart et Vann Joines, InterEditions
- Transactions, Gysa Jaoui et Marie-Claude Gourdin
- Articles divers tirés de : Les Classiques de l'analyse transactionnelle
- Fanita English, Analyse transactionnelle et émotions, Desclée de Brouwer
- Isabelle Filliozat, L'intelligence du cœur, Marabout
- Marshall Rosenberg, Dénouer les conflits par la Communication NonViolente, Ed. Jouvence
- Marshall Rosenberg, La Communication Non Violente au quotidien, Ed. Jouvence
- Marshall Rosenberg, Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : Introduction à la communication nonviolente, Ed. Jouvence
- Marshall Rosenberg, Nous arriverons à nous entendre !, Ed. Jouvence
- Rosette Poletti, Vivre son deuil et croître, Ed. Jouvence
- Stéphanie Hahusseau, tristesse, peur, colère, agir sur ses émotions, Odile Jacob
- Dr Charly Cungi & Dr Ivan-Druon Note, Faire face à la dépression, Retz
- Dr Charly Cung, Savoir gérer son stress en toutes circonstances, Retz
- Benjamin Schoendorff, Faire face à la souffrance, Retz
- Notes de cours