

MES ÉMOTIONS, DES AMIES POUR MA VIE

Edito

Qui de nous n'a pas vécu une situation où soudainement son rythme cardiaque s'est accéléré, sa voix s'est enrouée, ses poils se sont hérissés ; on a peut-être pleuré de rire, notre visage est devenu comme une tomate... Et nous n'avons rien pu faire face à cette manifestation naturelle de nos émotions !

Même si apparemment ces situations ne sont pas toujours agréables à vivre, nos émotions sont indispensables à notre santé psychique. Elles nous informent sur notre état intérieur et nous guident pour mieux comprendre les autres.

Accueillir nos émotions comme des amies et comprendre leur rôle dans notre vie ; apprendre à les gérer harmonieusement pour ne pas se laisser écraser ou dominer par elles... Tout cela s'apprend.

Nous espérons que les pistes abordées dans cette Lettre vous donnent l'occasion d'entrer en contact avec vos émotions et de vous familiariser avec chacune d'elles.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

Sommaire

Edito	1
Les émotions, c'est quoi ?	2
Les émotions et leurs nuances	2
Les émotions, ça sert à quoi ?	3
Exprimer ses émotions, un exercice pas facile	4
Apprivoiser les émotions	5
Mes émotions et celles des autres	6
Pour aller plus loin	7
Rencontre annuelle	7
Prochaines formations	7
Soutenir PRH-Suisse	8
Nos adresses	8

LES ÉMOTIONS, C'EST QUOI ?

« Une émotion est une réponse physiologique à une stimulation, E-motion : E = vers l'extérieur, motion = mouvement. C'est un mouvement qui sort ». (Isabelle Filliozat)

La stimulation ou l'évènement peut être externe : une voiture qui arrive alors que nous traversons la route, la rencontre d'un ami... ou interne : nos pensées, nos soucis, nos scénarios...

« L'émotion ressentie par rapport à une situation est propre à chaque individu, à son passé et son histoire de vie, ses capacités intellectuelles, son état psychologique. Les émotions impliquent des répercussions physiques du ressentiment psychologique initial : la tristesse peut provoquer des larmes, la peur peut déclencher un cri, une perte urinaire parfois, la joie génère un grand sourire, voire même des larmes. Une même situation implique des émotions différentes suivant l'individu concerné, le contexte et l'implication ». (Santé médecine)

LES ÉMOTIONS ET LEURS NUANCES



Il existe une variété infinie d'émotions. Face à cette richesse, les psychologues ont tenté de les regrouper en catégories : les émotions de base ou fondamentales et les émotions secondaires ou complexes.

Aux émotions de base : la joie, la tristesse, la peur, la colère, certains auteurs ajoutent la surprise et le dégoût.

Nous garderons les quatre émotions fondamentales.

Chacune de ces catégories porte en elle une multitude de nuances sur le plan qualitatif et quantitatif, par exemple :

La joie

Selon l'intensité de l'émotion, la personne peut se sentir à l'aise, sereine, ravie, enjouée, optimiste, comblée, émerveillée, enthousiaste, vivante...

La tristesse

La personne peut se sentir triste, découragée, abattue, nostalgique, déçue, démoralisée, démotivée, affligée, bouleversée, mélancolique, désespérée, résignée...

La peur

Selon l'intensité, la personne peut se sentir craintive, inquiète, gênée, insécurisée, déstabilisée, accablée, affolée, confuse, horrifiée, paralysée, angoissée, terrorisée...

La colère

La personne peut osciller entre la frustration, la contrariété, l'agacement, l'irritation, l'indignation, l'énervement, l'exaspération, l'agressivité, la violence, la fureur, la destruction, la haine...

Connaître et reconnaître les émotions et leurs nuances chez soi et chez les autres nous permet de les gérer d'une manière efficace et constructive.

LES ÉMOTIONS, ÇA SERT A QUOI ?

Les émotions font partie de l'être humain, nous sommes nées avec. Elles permettent à l'organisme de s'adapter à son environnement. « *Elles font partie de notre équipement de survie... elles sont à notre service* ». (Isabelle Filliozat)

Nous pouvons dire que les émotions sont essentielles au bon fonctionnement de notre psychisme. Arrêtons-nous un moment pour évoquer le rôle des quatre émotions fondamentales :

- La joie est une émotion positive et communicative. Nous la ressentons quand nous sommes heureux.es, quand nous avons reçu une bonne nouvelle, quand nos besoins sont satisfaits. Nous nous sentons exister, vibrer, pleines de vitalité et d'énergie pour vivre et peut-être pour entreprendre une action.



Cette émotion nous ouvre aux autres, nous ressentons le besoin de partager, de communiquer, de transmettre quelque chose de cette vibration positive qui nous habite. Dans cette émotion, la vie circule en nous et entre nous.

- La tristesse est une émotion qui nous permet d'accepter une frustration, d'affronter une difficulté ou une perte, de traverser des épreuves. Elle nous permet de nous adapter à la situation en prenant du recul et en respectant notre rythme. La tristesse éveille l'empathie et un élan vers l'autre, on a tendance à se rapprocher d'une personne ou d'un enfant triste et de proposer une écoute ou une aide. Normalement, la tristesse ne nous laisse pas indifférent.es.

En vivant et en montrant cette émotion, quelqu'un va certainement la remarquer et nous donner son attention. Par contre, si nous cachons notre tristesse, les autres risquent de ne pas la remarquer et nous restons seul.es.

Au contraire de la joie qui stimule et énergise, la tristesse ralentit le métabolisme, ce qui nous permet de rester avec nous-même et de faire face à notre tristesse.

- La peur est l'émotion qui nous protège. Elle nous rend attentif.ves au danger, à la nécessité d'être vigilant.es, de nous protéger, de fuir si nécessaire. Elle nous permet d'éviter les situations dangereuses, de modifier nos décisions et d'adapter notre comportement à la situation, le temps de résoudre le problème. Une personne qui n'écoute pas sa peur peut se mettre en danger.
- La colère exprime un mécontentement. Lorsque nous nous mettons en colère, nous montrons que nous désapprouvons ce qui se passe, nous défendons nos intérêts, nous revendiquons quelque chose. La colère mobilise nos énergies pour faire changer quelque chose qui ne nous convient pas, pour être entendu.es, pour être respecté.es.

La colère nous permet de résoudre les problèmes avec nous-mêmes et avec l'environnement. Elle nous donne de l'énergie pour réagir. Quelqu'un qui ne se met jamais en colère risque d'accepter des situations néfastes pour lui. La passivité est mauvaise pour notre psychisme.

Les émotions sont intimement liées aux besoins, elles sont révélatrices de ceux-ci :

- Dans la joie, nous avons besoin d'être aimé.es, apprécié.es, de partager, d'être avec quelqu'un, de rire...
- Dans la tristesse, nous avons besoin d'une présence, d'être consolé.es, compris.es, entouré.es. Nous avons aussi besoin de retrait, de solitude, de temps pour prendre soin de notre sensibilité...
- Dans la peur, nous avons besoin de sécurité, d'être avec quelqu'un, de pouvoir parler, d'être rassuré.es...
- Dans la colère, nous avons besoin que quelque chose change en nous ou avec l'environnement, besoin de résoudre un problème, de dire, d'être entendu.es...

EXPRIMER SES ÉMOTIONS, UN EXERCICE PAS FACILE

La place des émotions a énormément évolué dans notre société. Pour les générations passées, les émotions n'avaient pas ou peu de place dans la vie des personnes. La colère était mal vue, la peur mauvaise conseillère, la joie, il ne fallait pas trop la montrer, la tristesse pouvait se vivre uniquement dans certaines circonstances et les pleurs étaient considérés comme des caprices.

« J'ai perdu ma grand-maman, j'avais 5 ans. Je n'avais aucune nouvelle d'elle depuis plus d'un mois et j'étais contente de la revoir couchée dans son lit, toute paisible et belle. J'ai exprimé ma joie de la revoir enfin, sans comprendre que je ne la reverrai plus et sans imaginer que ma joie n'était pas la bienvenue à ce moment-là. Je n'ai non seulement pas été accueillie dans ma joie d'enfant mais j'ai fait pleurer ma maman. Cela est resté comme une blessure au tréfonds de moi ».

Actuellement les émotions trouvent une place plus importante dans la vie des personnes, notamment dans certains milieux. Elles font moins peur et sont mieux tolérées. En famille par exemple, les émotions des enfants sont davantage reconnues et prises en compte, ce qui permet à chacun.e de mieux les connaître, de les exprimer et d'apprendre à les gérer d'une manière harmonieuse.



« Quand mon fils était petit, il tombait souvent et revenait vers moi en hurlant avec un genou ensanglanté, je lui disais alors : ah oui, tu dois avoir très mal ; il me répondait : ouiiii en pleurnichant. Ses pleurs stoppaient peu après. Il était reconnu dans sa douleur ; il avait toujours autant mal, mais il n'avait plus besoin de hurler pour être entendu, écouté, reconnu et compris dans ce qu'il vivait ».

Dans le cadre du travail, les émotions peinent encore à trouver leur juste place. Un nombre toujours plus grand de surmenage ou de burnout nous indique que les émotions ne sont pas ou trop peu prises en compte. Heureusement, ce n'est pas toujours le cas.

« Dans mon travail, je me suis retrouvée à un certain moment sous les ordres d'un chef qui me dénigrait, qui ne reconnaissait pas mes capacités ; j'ai supporté cette

situation des mois durant et j'ai fini par aller en parler à un échelon supérieur et j'ai été entendue. J'étais en colère contre mon supérieur direct qui ne me comprenait pas, qui me discriminait, j'avais peur de devoir quitter mon travail. Le fait d'avoir été entendue dans ma souffrance, dans ce que je vivais de difficile, m'a certainement permis de ne pas partir en burnout et de continuer à travailler plus sereinement. J'ai été déplacée, j'ai pu changer de groupe et de chef ».

Malgré une évolution des mentalités, les émotions ne sont pas toujours accueillies comme des cadeaux. Ceci nous incite parfois, de manière inconsciente, à les trafiquer. Certain.es mettent très tôt en place des moyens pour cacher une émotion derrière une autre plus acceptable : si la tristesse n'est pas perçue chez l'enfant, celui-ci peut la remplacer par de la colère, car mieux entendue par l'entourage. D'autres, dans le vain espoir de les maîtriser, accumulent les émotions jusqu'à ce que cela explose à l'improviste et de manière anarchique. D'autres encore réagissent de manière disproportionnée, exagérée, ou au contraire minimisent leurs émotions.



Le but de ces stratégies inconscientes est d'essayer de gérer au mieux les émotions, car celles-ci ont leur place et leur légitimité. Les exprimer et les libérer est essentiel pour notre équilibre.

APPRIVOISER LES ÉMOTIONS¹

« Le contrôle des émotions est un fantasme que beaucoup nourrissent. Il n'est pas possible de maîtriser les manifestations physiques de l'émotion, celles-ci étant pilotées par le système nerveux autonome.

De plus il est apparu qu'il est préjudiciable pour l'équilibre d'une personne d'intérioriser ses émotions et leur manifestation. Le contrôle absolu au point de ne rien laisser paraître – même s'il était possible, ce qui n'est pas le cas – serait destructeur pour l'organisme, déjà pour des raisons biologiques. De même, éradiquer toute douleur serait une catastrophe, le corps n'ayant alors plus de signal avertisseur sur ce qui lui est nocif.

Comme les émotions sont de précieux indicateurs de l'état de satisfaction de nos besoins, elles sont donc utiles. Écouter leurs messages est un excellent moyen de rester en santé et de trouver l'équilibre psychique. Encore faut-il qu'elles puissent se manifester librement, sans corset ou censure !

Le contrôle des émotions est donc à éviter, peu importe l'angle sous lequel on considère la question. Ce qui ne signifie pas pour autant qu'il faille laisser libre cours à nos émotions. Ressentir est une chose, agir sous le coup du ressenti en est une autre. La nuance est de taille : il s'agit de vivre l'émotion mais pas de la laisser dicter nos actions et nos agissements. Il est tout à fait acceptable, même souhaitable d'éprouver de la colère contre quelqu'un mais en aucun cas cette colère devrait être le motif d'une action violente à son égard ».

¹ Le décoder des émotions - Yves-Alexandre Thalmann

MES ÉMOTIONS ET CELLES DES AUTRES

Nous l'avons lu, il est important de comprendre nos émotions, de les accueillir et d'en prendre soin. Mais qu'en est-il des émotions des autres ? Nous ne sommes pas toujours en accord avec eux : ce qui me réjouit peut faire peur à autrui ; ce qui m'attriste peut susciter de la colère ailleurs ; ce qui m'énerve au plus haut point peut laisser indifférente telle personne... De plus, selon le milieu familial, social ou culturel, la personne sera tentée de masquer ses émotions ou, nous l'avons vu, de les trafiquer. Alors, comment faire ?



Il est d'abord essentiel de décoder ses propres émotions pour pouvoir faire de la place et identifier celles des autres. Oser soi-même montrer ses émotions encouragera les autres à le faire à leur tour. Il s'agit alors de s'ouvrir à leur ressenti, de faire preuve d'empathie, tout en maintenant une certaine distance pour ne pas se laisser déborder. Et il n'est pas toujours facile de garder le juste équilibre entre prendre les choses trop à cœur et les tenir à trop grande distance.

Il nous arrive de projeter nos propres ressentis plutôt que de garder un regard neutre sur ce que ressent notre vis-à-vis ; de répondre à la colère par la colère ; ou même d'asséner des petites phrases qui nient l'émotion de l'interlocuteur, par exemple : « Ce n'est pas grave », « Ça arrive à tout le monde », « Mais enfin, tu exagères » ...

Écouter avec attention, sans jugement, permettra à l'autre de se sentir entendu et en confiance pour s'ouvrir et exprimer ses émotions. Lui poser des questions pour l'aider à creuser son ressenti et vérifier avec lui que nous avons bien compris ce qu'il ressent pourra l'aider à formuler son besoin. Par exemple : « J'ai l'impression que tu es contrarié, je me trompe ? » aura plus d'efficacité que « Tu es contrarié ».

Identifier les émotions et les besoins de l'autre ne veut pas dire que nous devons forcément les satisfaire. Mais l'aider à nommer puis à comprendre les besoins qui se cachent derrière ses paroles ou ses actes peut l'amener à trouver une solution pour y répondre.

Il est bon toutefois d'apprendre à lâcher prise : nous ne pouvons pas contrôler les émotions des autres, ni leurs réactions. Il s'agit alors de faire de son mieux pour les accueillir avec bienveillance, tout en mettant des limites quand cela est nécessaire.

« L'intelligence du cœur c'est comprendre ses véritables émotions, les exprimer de manière appropriée, savoir entendre et accompagner celles des autres, faire preuve d'empathie. Ces compétences s'acquièrent... par l'exercice ». (Isabelle Filliozat)



POUR ALLER PLUS LOIN

Petit travail personnel pour intégrer la lettre

Après la lecture de cette lettre je prends quelques minutes pour noter :

- Ce qui rejoint mon expérience
- Ce qui m'interpelle, me questionne

Je me mets en présence de ma vie et je m'interroge :

- Comment je me comporte face à mes émotions ? Est-ce que j'ose les montrer, les exprimer ? Sont-elles des amies ? Et les émotions des autres, suis-je capable de les entendre ?
- Je note mes observations. Je peux les partager à une personne en qui j'ai confiance, à mon accompagnatrice, dans un groupe d'accompagnement...

Suggestions de stages en lien avec les émotions

Mes émotions, un monde à découvrir - les 21, 22 et 23 mars 2023 avec Gladys Hiroz

Traverser mes deuils et revenir à la vie - les 22 et 23 octobre 2022 avec Gladys Hiroz

RENCONTRE ANNUELLE DE SEPTEMBRE

Elle aura lieu le samedi 17 septembre 2022, à la Pelouse-sur-Bex de 9h00 à 17h30. Nous nous laisserons travailler par le thème « **Changement climatique... retour à nos valeurs essentielles** ». Vous êtes tous et toutes les bienvenus.

PROCHAINES FORMATIONS

Stages septembre et octobre

- *Marcher à ma rencontre* le 6 septembre avec Gladys Hiroz
- *Exister en qui je suis - rencontre découverte* le 14 septembre avec Gladys Hiroz
- *Et si on apprenait à se parler en s'écoutant - rencontre découverte* le 7 octobre avec Isabelle de Riedmatten
- *Grandir dans ma capacité d'aimer* les 14, 15, 29 et 30 octobre avec Marie Jeanne Moix
- *Qui suis-je ?* les 22, 23 octobre et 5, 6 novembre avec Isabelle de Riedmatten
- *A l'écoute de ce qui se passe en moi* les 29 et 30 octobre et 5, 6 novembre avec Gladys Hiroz



Information importante

Le programme des formations est susceptible de changer au cours de l'année. Nous vous invitons à consulter notre site qui est régulièrement mis à jour.

SOUTENIR PRH-SUISSE

En versant la somme de CHF 30.- ou un autre montant de votre choix, vous nous apportez une aide précieuse et indispensable pour continuer notre travail de diffusion de la formation PRH et pour offrir une bourse aux personnes qui en ont besoin.

Nous vous rappelons que vos dons sont défiscalisables du fait que l'association PRH-Suisse est reconnue d'utilité publique.

D'avance nous vous remercions de votre généreux soutien.

Compte PRH-Suisse, Section Romande, 1920 Martigny - Migros Bank AG 8010 Zürich - IBAN CH85 0840 1000 0520 9127 9

Marie Jeanne Moix, Gladys Hiroz et Isabelle de Riedmatten

NOS ADRESSES

Marie Jeanne Moix

Rue des Prés de la Scie 2
CH 1920 Martigny
+41 (0)27 723 14 89
+41 (0)78 771 35 38
mjeanne.moix@prh-suisse.ch

Gladys Hiroz

Rue d'Octodure 27B
CH 1920 Martigny
+41 (0)77 269 58 11
gladys.hiroz@prh-suisse.ch

Isabelle de Riedmatten

Route du Sanetsch 9
CH 1950 Sion
+41 79 560 97 93
idr@netplus.ch

PRH-Suisse

info@prh-suisse.ch
www.prh-suisse.ch

PRH-International

www.prh-international.org

