**A la rencontre de ses ombres**

La question de la santé mentale et du bien-être émotionnel est de plus en plus abordée. Mais partager ouvertement et honnêtement ses émotions à son entourage familial ou sur son lieu de travail reste marginal. Et à la question habituelle "comment ça va ?" la réponse est la plupart du temps "ça va", même si ce n'est pas le cas !

De nombreuses personnes restent freinées par la peur de paraître faibles et vulnérables, et d’être rejetées, moquées ou encore manipulées.

Quand nous ne nous sentons pas bien, notre réflexe naturel est de vouloir aller mieux, et c'est normal car on ne vit pas très bien avec l'émotion qui nous sort de notre tranquillité.

Je me souviens de la méthode Couet qui préconise de voir le positif :

"**je vais bien, tout va bien**".

Mais pour aller vraiment bien, il est indispensable de se pencher sur ce qui ne va pas !

Or c'est déjà douloureux et ça ne nous tente pas trop.

La **1ère étape** est de reconnaître que nous ressentons un inconfort. Parfois, nous avons la sensation que le problème est chez l'autre. Mais si nous nous recentrons sur nous-mêmes, nous verrons que cela nous concerne, et que l'autre agit comme un miroir pour mettre en lumière nos blessures.

Écouter ses émotions permet une compréhension plus profonde de ses besoins, de ses valeurs et de ses réactions émotionnelles.

Lorsque nous ignorons consciemment ou non nos émotions, elles s’accumulent lentement à l’intérieur de nous, couche après couche, créant une pression intense, semblable à celle qui se construit dans une cocotte-minute fermée.

**Apprendre à dire non** pour faire respecter ses limites s'avère alors essentiel. C'est se dire oui à soi, c'est respecter ses besoins primordiaux en accord avec notre nature, notre personnalité.

Accepter ses émotions et les partager avec notre entourage, se montrer vulnérable, nous rend humain et vivant ! C'est un acte de force, de courage et de résilience. Ainsi les autres peuvent mieux comprendre nos réactions, nos changements d'humeur.

En faisant cette démarche, cela permet également une meilleure communication et des relations apaisées en général.

Nous accueillons donc cette émotion, lui laissons de la place pour qu'elle puisse être exprimée, entendue.

**Il n'y a aucun jugement à avoir, ce n'est ni bien, ni mal.**

**Il n'y a pas une bonne ou une mauvaise émotion.**

Prenons notre courage à deux mains pour nous pencher sur notre vie intérieure. Cela peut nous demander un petit effort, mais le jeu en vaut la chandelle !

Exprimer nos émotions par des moyens sains tels l’écriture, la danse, le dessin.

L'expression artistique permet de sublimer, transformer l'émotion.

**Qu’est-ce qu’une émotion** ?

L'émotion est une expérience psychophysiologique et un état de conscience complexe et intense de l'individu, généralement brusque et momentané, en lien avec une situation extérieure, qu'on appellera le déclencheur.

C'est un état affectif intense accompagné de signes physiologiques (pâleur, rougeur, pouls accéléré).

L'émotion est biologique, inscrite dans le corps, et la biologie conditionne l’existence même de la pensée.

De façon universelle, la perception d’un stimulus extérieur engendre une excitation nerveuse, un déséquilibre ponctuel du milieu intérieur.

**Le rôle des émotions**

**Les émotions transmettent un message** à travers le corps. On peut dire que notre corps agit comme une antenne car il est à la fois émetteur et récepteur.

Les émotions peuvent être dérangeantes mais sont bienveillantes.

Elles nous indiquent que nous devons passer à l'action pour changer ce qui ne nous convient plus.

**Il est important de les identifier, de les apprivoiser et de leur parler**

Dès qu’il y a **sensation**, il y a **émotion**, puis il y a **adaptation**. La réaction d’adaptation automatique immédiate s'enclenche sous la pression émotionnelle.

Le processus émotionnel s’impose à l’être humain quoi qu’il en pense, et il est le même quelle que soit l’émotion.

**Ce déséquilibre passager provoque une réaction qui a pour unique but de s’adapter à l’événement**, cette adaptation visant à maintenir l’équilibre de la structure corporelle.

Une adaptation parfaitement intelligente au départ peut conduire à des résultats aberrants si la stratégie est maintenue trop longtemps.

Cela peut mener à la pathologie.

La conscience doit venir éclairer le processus, sinon on peut rester bloqué dans un des 3 comportements adaptatifs automatiques qui sont **FUIR ce qui dérange ou met en danger, LUTTER, SE BATTRE** quand on ne peut pas fuir ou se **SOUMETTRE** !

Quand on se soumet, on est inhibé, le corps réagit par des signes physiques telle que la fatigue, la tristesse et une immunité basse.

L’**émotion** vient de e-motion etsignifie **mettre en mouvement**.

A la même racine que motivation : ce qui fait agir

Pour comprendre l’émotion, mettre en conscience le **processus émotionnel** en présence en plusieurs étapes :

1) Identifier le contexte dans lequel survient l'émotion.

2) Se centrer sur soi pour éprouver et reconnaître l'élément déclencheur.

3) Repérer l'émotion ressentie, l'accueillir, être à l'écoute de son ressenti et de la réaction adaptative immédiate automatique.

4) Verbaliser l'émotion en la nommant pour en faire baisser l'intensité. Pour cela, j'aime bien me référer à la pratique bouddhiste qui préfère dire "il y a cette émotion en moi" plutôt que j'ai ou je suis.

Il est donc préférable de dire "il y a de la peur en moi", qui montre le caractère extérieur à soi et passager, plutôt que "j'ai peur" où la personne s'identifie à la peur, alors que la peur est juste une émotion et ce n'est pas la personne elle-même !

Communiquer avec elle, parler à la partie du corps qui ressent l'émotion, la douleur, la gêne. Entretenir une conversation avec elles est déstabilisant au début avant d’être réconfortant.

5) Analyser son besoin (écoute, approbation, réconfort)

6) Exprimer son malaise, faire part de son besoin, par une demande.

L’émotion permet de satisfaire un besoin à court terme, un besoin de sécurité

Vivre ce processus émotionnel restaure un équilibre.

Il faut savoir que le corps réagit extrêmement vite, avant les mots, avant la logique. Le cerveau déclenche les signes physiologiques correspondant à l'émotion.

Lorsque nous sursautons, la réaction du corps a devancé la prise de conscience de ce qui fait sursauter.

L’émotion précède la pensée et engendre la prise de décision.

**Le cycle des émotions** :

1. la **charge** (stimulus agréable ou désagréable)
2. la **réaction du corps** physiologique (hormonale, cardiaque, rougeur ou pâleur du visage, sueurs
3. la **décharge** : pour réduire la tension, la personne va répondre par le combat (passage à l'action par la parole ou les mouvements du corps) ou la fuite, et s'il n'y a pas l'étape de la décharge, que la personne ne fait rien, par exemple si elle est en colère mais qu'elle n'exprime pas cette colère, alors il y a inhibition qui entraîne de la fatigue, et même un épuisement. Il faut savoir qu'une colère réprimée peut entraîner de l'acidité dans le corps, des ulcères, des troubles du foie, du pancréas, des reflux gastriques, et du bruxisme.
4. la **récupération** : le corps effectue le travail de nettoyage, évacue les hormones, il peut y avoir des bâillements, des pleurs, de la fatigue.

Une émotion est toujours passagère, elle ne dure jamais, c'est vraiment un message, une information pour Soi.

L'événement déclencheur en tant que tel est peu signifiant, en effet nous ne réagissons pas tous de la même manière devant un fait. En termes d’émotion c’est l’impact de l’événement, la façon dont il a été digéré qui importent.

**Epictète** a dit : ***ce ne sont pas les événements qui nous troublent, mais les jugements que nous portons sur eux****.*

Et j'adore cette phrase *:*

*Il ne dépend pas de toi d'être riche ou en bonne santé, mais il dépend de toi d'être heureux.*

Cela nous ramène à notre propre responsabilité.

Le passage par la phase de **VULNÉRABILITÉ** ouvre la voie de la **CONSCIENCE**.

Beaucoup de personnes sont dans le déni de leur propre souffrance, dans l’inconscience de leur blessure.

Et la société nous amène d'ailleurs à occulter nos blessures en choisissant un des multiples plaisirs pour s'évader.

Chaque journée est riche d'événements émotionnels.

Dans l'éducation, les familles, la société, les émotions ne sont pas bienvenues, seules la rationalité et la logique ont droit de cité.

De nombreuses personnes s'inscrivent à des séances de coaching en espérant annihiler toutes réactions émotionnelles, voire toute conscience de leurs émotions.

Elles ne voudraient ressentir que des émotions positives telle la joie, mais ce n'est pas possible !

La nature est faite ainsi, il y a le jour et la nuit, le masculin et le féminin, le positif et le négatif, la pulsion de vie et la pulsion de mort. L'un ne peut exister sans l'autre.

La reconnaissance de ses propres émotions ainsi que celles des autres aide à résoudre plus rapidement des problèmes relationnels.

Les émotions nous aident à communiquer, à mieux vivre nos difficultés, mieux comprendre les autres et les situations, et donc agir dans un sens adapté aux circonstances.

Chaque émotion est un radar pour soi-même et pour les autres.

L'**intelligence émotionnelle** a un impact bénéfique reconnu sur la santé mentale et physique. Elle permet à chacun d'identifier ses émotions et d'en comprendre les causes et les conséquences. Elle se définit comme l'habileté à percevoir et exprimer les émotions ainsi qu'à les réguler chez soi et chez les autres.

**Les émotions influencent nos actions, nos réactions et nos interactions.**

Elles sont impliquées dans la réussite des équipes mais aussi dans les tensions et les conflits.

Des travaux récents en neurologie caractérisent l'intelligence émotionnelle comme l'interaction entre les parties rationnelles et émotionnelles de notre cerveau.

Le **quotient émotionnel** est déterminé par un test (série de questions) qui indique la capacité à repérer les émotions chez soi et chez les autres, et à les gérer, permettant de développer la confiance en soi, par la connaissance de soi et plus particulièrement par la conscience émotionnelle.

Si cela vous intéresse, et que vous me laissez votre adresse mail dans les commentaires, je peux vous envoyer ces questions là.

**Quelles sont nos émotions** ?

Les 6 émotions principales sont la PEUR, la TRISTESSE, la COLÈRE, le DÉGOÛT, la SURPRISE et LA JOIE et chacune a son utilité.

Alors je précise que le stress n'est pas une émotion. C'est un état réactionnel de l’organisme soumis à une agression brusque. C’est un phénomène biologique naturel, un système réflexe de réponse et d’adaptation qui provoque des sécrétions hormonales ainsi que des manifestations extérieures. C’est également un état qui gaspille beaucoup d’énergie et fatigue la personne qui le subit.

Nous utilisons le mot « stress » dès que l’on se trouve dans une situation inconfortable. Pourtant, derrière le « stress » peuvent se cacher de nombreuses émotions telles que la peur, la colère, la frustration, le dégoût, la tristesse, le doute, la honte ou encore l’inquiétude…

Le mécanisme du stress se déclenche dans le cerveau à chaque perception ou pensée de danger.

D'où l’importance de savoir gérer et écouter ses émotions, car identifier l’émotion permet de comprendre le message envoyé par notre corps, et d’en déduire la réaction qui va pouvoir nous soulager.

Alors voyons de plus près ces six émotions principales :

- la **joie** est un moteur, elle correspond à la satisfaction d'un désir, procure du bien-être. Accroît l'énergie, la motivation et la confiance en soi.

- la **colère** est une réaction de protection. Elle est utile pour se protéger dans les situations qui provoquent un sentiment d'injustice ou de frustration, permet de se recentrer sur soi, ses besoins et de poser ses limites.

- la **peur** est une émotion d'anticipation, elle prévient d'un danger, elle est également liée à une appréhension sans fondement, peut être plus bloquante que stimulante.

- la **tristesse** est liée à une perte, une déception, un sentiment d’impuissance, pour passer un cap, une transition, un besoin non satisfait, et se caractérise par une baisse d'énergie, de motivation.

Il faut savoir que lorsque nous pleurons, notre corps libère des opiacés et des ocytocines. Ces deux hormones permettent de soulager la douleur, qu’elle soit physique ou psychique.

Pleurer est aussi un moyen d’éliminer les germes et les bactéries grâce à une substance présente dans les larmes.

Donc **pleurer nous permet d’améliorer notre état d’esprit en nous débarrassant du stress et des toxines accumulées.**

Ce qui est très utile pour notre corps.

Retenez qu’il n’est jamais mauvais de pleurer.

- la **surprise** est provoquée par un événement inattendu allant à l'encontre de notre perception, de nos représentations.

- le **dégoût** correspond à un rejet, une aversion physique ou psychologique.

Il existe beaucoup d'autres émotions, ressentis qui sont des sous-émotions des principales.

Je ne vais pas les citer ici car il y en a trop, mais si cela vous intéresse, vous pouvez me les demander en notant votre mail dans les commentaires et je me ferais un plaisir de vous envoyer la liste par émotion principale des différentes sous-émotions.

Cela vous permettra de mieux vous observer et d'affiner votre perception de vos ressentis, de ce que vous vivez dans votre corps, et de constater à quelle catégorie principale d'émotion se rapportent toutes les sous-émotions que vous ressentez.

Pour exemple la honte est une sous-émotion qui provient du mélange de la peur, de la tristesse et de la culpabilité.

D'ailleurs, je peux vous confier qu'elle a été ma compagne pendant de très nombreuses années, jusqu'à ce que je m'engage dans un réel travail sur moi en profondeur, en partie avec le coaching psycho-émotionnel que je pratique maintenant pour les femmes, et ma psychanalyse qui m'amène de profondes compréhensions sur moi-même.

Ce n'est pas facile de transformer la honte toxique car il faut de la connaissance de soi, de l'amour et du pardon. Mais avec de l'aide et de la bonne volonté, on peut la transformer !

Il est important de savoir que si la honte est refoulée, elle empêche toute estime de soi et bloque les autres émotions.

**Etre attentif à ses émotions, à son ressenti, mettre des mots sur l'intensité de l'émotion, développe la conscience émotionnelle et aide à mieux se comprendre et à mieux comprendre l'autre**.

Il y a des mimiques, des expressions du visage, des éléments caractéristiques à chaque émotion.

"*Exprimer ses émotions, c'est comme enlever les nuages noirs devant le soleil pour laisser pousser les fleurs*". De Tanya Sénécal

Pour mieux gérer les émotions perturbatrices, il est nécessaire de **pouvoir identifier le besoin** qui se cache derrière afin d'avoir le comportement adapté à la situation.

**La colère** :

L'exprimer évite de garder en soi un ressenti négatif qui ne va faire que grandir au cours de la journée.

Pour gérer efficacement sa colère, il est nécessaire de :

- prendre du recul, relativiser

- respirer tranquillement pour faire baisser la tension interne

- oser exprimer son ressenti, afin de réduire l'intensité de l'émotion

- parler à la colère, puisqu'elle est en vous, autant en profiter pour communiquer avec elle, et les parties du corps touchées par celle-ci

- satisfaire ses besoins : être écouté

- obtenir "réparation" à travers la reconnaissance de l'injustice

Ne pas s'autoriser à faire part de sa colère parasite la relation à soi-même.

L'intériorisation régulière de la colère peut engendrer des risques pathologiques comme la baisse des défenses immunitaires, la fatigue, une mauvaise image de soi, une perte de la confiance en soi. La colère est saine quand elle est exprimée, et devient un véritable poison quand elle reste bloquée dans le corps.

Positiver la colère qui est un moyen de survie face au danger :

- elle donne le courage de se défendre

- elle pousse à améliorer le monde et la justice

- elle aide à affirmer son individualité

- elle prévient les autres des limites à ne pas franchir

**La peur** :

Elle peut être stimulante et nous inciter à agir : fuir un danger, préparer un dossier, acquérir de nouvelles compétences ou à l'inverse nous paralyser.

"*Réagissez en mode tic-tac plutôt que du tac-au-tac*"

"Ne minimisez pas l'événement mais apprenez à sortir du positif de chaque situation"

"c'est toujours la meilleure chose qui arrive", une phrase que répète régulièrement mon mari, qui permet de prendre du recul.