



Que deviennent ces émotions que l'on évite ou refoule ?

Appréciées quand elles sont agréables, on a tout autant tendance à les détester lorsqu'elles sont inconfortables. On aimerait ne garder que les meilleures et pourtant chacune de nos émotions est un outil précieux, un signal lumineux dont il faut tenir compte.



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Mais à quoi servent-elles... ?

Les émotions sont des indicateurs puissants : à travers elles notre corps nous renseigne sur nos besoins, elles offrent donc une source d'information essentielle, un savoir sur soi qui est précieux.

Si on les écoute, elles nous aident à prendre soin de nous et à corriger la trajectoire de ce qui ne tourne pas rond.

Elles ont bien sûr d'autres utilités et sont primordiales dans la prise de décision. C'est sur elles que s'appuient la plupart de nos choix : on ira vers ce qui nous apportera le plus de joie ! Pour plus d'infos, je vous conseille le livre « How we decide » de Jonah Lehrer

Elles jouent également un rôle crucial dans la communication et nos relations aux autres : sans elles nous aurions du mal à nous rapprocher de certaines personnes ou à nous en détacher d'ailleurs...

Elles représentent aussi un outil puissant dans les processus d'apprentissage : qui n'a jamais vu ses notes exceller avec un prof que nous aimions et qui nous valorisait ! Inversement combien de décrochages scolaires sont dus par un manque de stimulation et d'encouragements !

Mais que deviennent -elles lorsque qu'on tente de les refouler ou de les éviter ?

Soit on répond au besoin sous-jacent : C'est alors comme tenir compte des voyants lumineux d'une voiture indiquant qu'il faut faire le plein. Y répondre c'est mettre le bon type de carburant dans le réservoir

Soit on l'évite ou on la dévie : Ce qui correspond à ignorer le signal lumineux, enlever l'ampoule ou mettre du diesel au lieu de l'essence... Tôt ou tard ça va entraver le bon fonctionnement de notre véhicule et empêcher notre parcours.

Voici une liste non exhaustive de symptômes résultant d'un évitement :



- Avoir débit verbal effréné
- Être dans l'hyperactivité, se noyer dans une frénésie d'actions
- Entrer dans le monde des addictions : alcool, cigarettes, café, smartphones (passer des heures sur les réseaux sociaux ou dans des jeux)...
- Grignoter ou autres troubles du comportement alimentaire
- Se ronger les ongles ou mâchouiller tout ce que l'on trouve sous la main
- Avoir des conduites excessives voire dangereuses
- Tomber dans les troubles obsessionnels compulsifs
- Avoir des crises de rangement et de tri
- Se réfugier dans un excès de sommeil
- Se défouler sur les autres
- Se dissocier pour se déconnecter de la charge émotionnelle
- Entrer dans un déni qui d'une façon ou d'une autre aura tôt fait de nous rattraper ou



TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Autres phénomènes que l'on peut retrouver autour du monde des émotions :

-Le phénomène de résonance :
L'émotion, de l'extérieur, semble disproportionnée par rapport à l'évènement et pour cause : elle vient résonner sur quelque chose de plus ancien, sur une blessure du passé toujours vivace en arrière-plan d'où son ampleur. Un peu comme le pont Tacoma en 1940 : le pont a une certaine vibration, à la suite à une tempête où le vent avait lui-même une vibration similaire, le pont s'effondra comme s'il était fait de carton

-L'effet trompe-l'œil :
Une émotion qui en masque une autre !
Si par exemple, dans son éducation, la colère était inacceptable, elle peut alors se travestir en tristesse à chaque fois qu'elle apparaît.

-L'accumulation dans la reconnaissance des émotions : on entasse encore et encore (le fameux : « même pas mal, on prend sur soi ») jusqu'à la goutte d'eau qui fait déborder le vase et génère un chaos émotionnel

-La projection : en cas de déni, outre de prendre le risque de tomber malade, on peut se retrouver à projeter sur « un autre » l'émotion que l'on refuse de voir chez soi.

-Enfin le phénomène de contagion : on porte en soi l'émotion de l'autre par laquelle on a été contaminé !

Exemples à partir des 4 émotions de base*La joie :*

Et oui ! Même la joie qui nous donne ce visage ouvert et lumineux témoigne d'un besoin : celui de partager !

Lorsqu'on apprend une bonne nouvelle que l'on attendait avec impatience, notre premier réflexe est d'appeler nos proches ...pour la partager !! Si on n'arrive pas à les joindre de toute la journée, elle fera rapidement place à la frustration voire la colère.

Une joie mal gérée va aussi entraîner une agitation inconfortable, peut provoquer de l'insomnie, un débit verbal difficile à suivre, des bouffées de chaleur ...Comme si on était branché sur une prise de 2000 volts

La colère

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME
ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

Elle est souvent reliée à un sentiment d'injustice ou de manque de respect mais elle peut aussi exprimer d'autres besoins comme celui d'être entendu, le besoin de faire bouger les choses, un besoin de réparation, un besoin de se ressourcer et de lever le pied (elle prend alors la forme de l'irritabilité)

Mal accueillie, elle monte de grade et devient animosité, agressivité active, fureur, rancœur. Elle peut aussi devenir de l'impatience, de l'indignation. Elle peut nous amener à adopter une posture de victime face à la vie ou au contraire nous conduire à humilier autrui.

La peur

Elle nous fait part d'un danger et ce qu'il soit réel ou issu de notre imaginaire.

Le besoin qui est renseigné est un besoin d'être rassuré, soutenu, protégé ou parfois tout simplement d'être entendu avec douceur avec pour but final de récupérer la maîtrise ou l'illusion de maîtrise...

Toute tentative de l'éviter va engendrer une cohorte de symptômes : de l'anxiété qui va se généraliser, des insomnies, une transpiration nocturne excessive, des troubles digestifs (l'estomac est un organe privilégié de tout ce qui s'apparente à la peur), des troubles sphinctériens (besoin plus fréquent d'uriner, diarrhées ou au contraire constipation) ...

La tristesse

Le besoin qu'elle révèle est celui d'être consolé, réconforté, de faire une pause pour faire le point.

En cas de réaction inadaptée face à elle ou de non-réponse à son besoin, elle se transforme en ruminations et inquiétudes irrationnelles. Son cortège est alors composé de perte de mémoire et de concentration ; l'esprit est confus, la fatigue envahit tout l'espace de vie, l'appétit se fait la malle ou inversement l'émotion est enfouie sous un amas de nourriture que l'on aura ingurgité dans un état second.

Mais comment faire pour être à l'écoute de ses émotions ?

TOUT EST POSSIBLE.BE

POUR VOUS AIDER À DEVENIR LA MEILLEURE VERSION DE VOUS-MÊME
ET À CHEMINER PLUS SEREINEMENT SUR LES ROUTES DE LA VIE.

D'abord les débusquer et faire un état des lieux !

- Relever les choses qui nous affectent : voir comment l'émotion naît et comment elle prend fin.
- Identifier le type d'émotion qui revient le plus souvent
- Noter nos réactions face à certaines situations vécues
- Voir ce qui nous touche dans nos relations aux autres, quels sont les thèmes récurrents qui nous embrasent
- Repérer nos tentations de les éviter

Et enfin :

Se poser sans stimulus externe, sans portable, sans rien faire au minimum le temps de quelques heures pour être présent à soi et écouter ce qui se passe en nous ; laisser la vague de douleur et d'inconfort nous traverser et se répandre en nous sans crainte qu'elle nous anéantisse.

Car soyez-en sûr vous pourrez y survivre :

l'inconscient nous protège, si quelque chose émerge c'est que l'on pourra le surmonter.

Voir comment on peut ensuite mettre des mots sur ce que l'on ressent, éventuellement les écrire ou les déposer auprès d'une oreille attentive.

Et surtout : les accueillir avec amour et bienveillance ! Toutes les émotions ont le droit d'être et ce sans jugement. On ne peut pas s'en vouloir d'une émotion en tant que telle. Ce qu'on en fait est un autre débat mais ce que l'on sent n'est pas à fustiger.

Florence

Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

Florence Bierlaire

Psychothérapie (Thérapie systémique - Hypnose Ericksonienne- ANC)

Sexologie clinicienne

DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris

Tabacologue

GSM : +32 472 72 74 86

Florence.bierlaire@toutestpossible.be

www.toutestpossible.be

Jardin du Roi Medical Center

365 Avenue Louise

1050 Bruxelles

Centre Medical Stay Strong

868 chaussée de Waterloo

1180 Bruxelles

