

# COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

## POUR MIEUX LES GÉRER

### 1. Une émotion, qu'est-ce que c'est ?

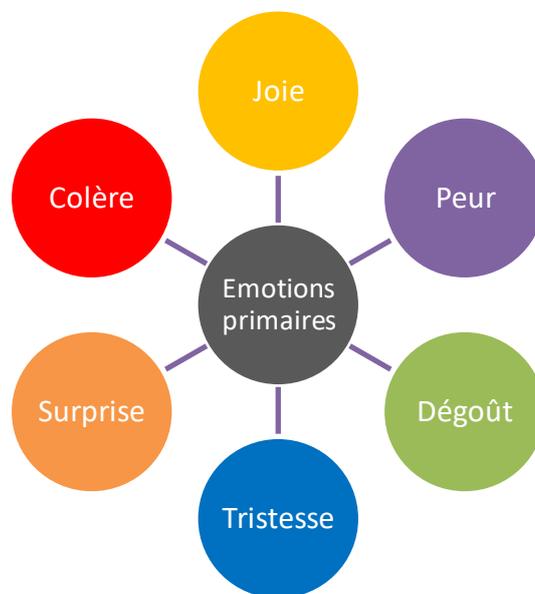
Les émotions sont **centrales** pour le comportement humain. Sans elles, **nous perdons la capacité à traiter correctement les événements** : **Il est normal de ressentir des émotions !**

Il existe **6 émotions primaires** (cf. image ci-jointe) qui se déclinent en émotions plus complexes, dites secondaires, en fonction des situations (embarras, agacement, honte, enjouement, euphorie, accablement, amertume, etc.).

Qu'elles soient **agréables ou désagréables**, les émotions ont pour caractéristique commune de ne pas rester purement cérébrales, mais d'être **accompagnées de modifications physiologiques** (larmes, rythme cardiaque), **expressives** (posture, réaction faciale) et **comportementales**.

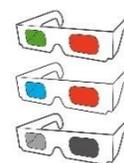


L'émotion est donc une **réponse brève et intense**, propre à chaque individu. Pour une même situation, **deux personnes ne ressentiront pas forcément la même émotion**. Elles sont directement liées à notre vécu et aux expériences de vie de chacun.



L'émotion va agir comme un **filtre dans l'interprétation des événements**. Par exemple, si une personne est en colère et que quelqu'un lui pose une question, la première pourrait avoir l'impression que la deuxième lui parle de façon agressive, quand bien même ça ne serait pas le cas.

Les émotions agissent également comme des **pilotes dans nos choix et dans nos comportements**. Le dessin-animé « Vice-Versa » vient imaginer ce propos.



#### • Positive vs. Négative



Malgré une croyance répandue, **il n'existe pas d'émotions négatives**. On pourrait croire que ressentir de la peur, de la colère, revêt un aspect négatif. Il n'en est rien, bien au contraire.

**Chaque émotion a une utilité** (cf. 2. À quoi ça sert ?), même si elle est perçue comme « désagréable » ou pénible.

La **difficulté** des émotions réside dans **leurs conséquences** : vivre en permanence des émotions négatives aura un effet délétère sur la santé physique, psychique et sociale, car, comme évoqué en introduction, les émotions génèrent des modifications physiques, physiologiques et comportementales.

## 2. À quoi les émotions servent-elles ?

### • À mettre en lumière les besoins



L'émotion vient questionner les besoins d'une personne : Sont-ils satisfaits ou non ? Elle nous alerte sur notre état interne, comment l'on se sent par rapport à une situation donnée.

Il existe 6 grands types de besoins qui seront plus ou moins importants pour chacun :



Lorsqu'une situation **satisfait un besoin**, l'être humain ressentira des émotions « agréables ». À contrario, lorsqu'un **besoin n'est pas satisfait** par une situation, l'être humain ressentira des émotions « désagréables ».

Par exemple :

- Lorsque je passe du temps avec mes proches, la joie s'exprime : mes besoins de proximité et d'échange sont satisfaits.
- Si une personne me coupe la route en voiture, il est possible que je ressente de la colère et de la peur : mes besoins de respect et de sécurité seront ici touchés négativement car non respectés.

### • À s'adapter aux situations

Les émotions correspondent à un **système d'alarme** et de **protection**, elles **sont le reflet de notre état intérieur**. Elles nous permettent de réagir rapidement face à un danger selon 3 réponses : **l'attaque, la fuite ou le repli**.

Si l'espèce humaine a pu survivre jusqu'à présent, c'est essentiellement grâce aux émotions. Elles nous permettent d'anticiper les conséquences possibles de certains événements et de s'adapter pour survivre :

- **La peur** joue un **rôle d'alerte** d'une situation potentiellement dangereuse et permet de réagir vite ;
- **La colère** prépare à l'action (en cas d'agression) et joue un rôle d'intimidation (pour éviter l'agression) ;
- **La joie** est associée au plaisir et/ou bonheur, elle active le circuit neuronal de la récompense, incitant à agir à nouveau de la même façon ;
- **Le dégoût** aide à identifier ce qui peut être **toxique** (aliment, idée, comportement, etc.) ;
- **La surprise** informe qu'un événement **n'était pas prévu** et génère un traitement de l'information plus rapide pour mieux s'adapter ;
- **La tristesse** permet de **créer du lien** (avoir du soutien), de **se recentrer sur soi** pour réévaluer ses valeurs et ses objectifs.



Lorsqu'il ressent une **émotion désagréable**, **l'être humain a tendance à l'éviter**. Or, face aux émotions, l'évitement est peu efficace. Une **émotion non prise en compte deviendra un problème**, en augmentant le mal-être à moyen ou long terme.

De plus, **les émotions désagréables permettent d'apprécier les choses agréables à leur juste valeur** : vivre ses émotions paraît donc nécessaire, dès lors que ce vécu ne devient pas problématique.



### Le saviez-vous ?

**Les neurosciences s'intéressent aux émotions.** Par exemple, les personnes ayant des lésions cérébrales (amygdales) empêchant de ressentir de la peur prennent des décisions qui peuvent les mettre en danger ou mettre en danger autrui, car elles ne sont pas conscientes des risques encourus.

D'autres recherches ont montré que **se fier uniquement à ses émotions pour prendre des décisions n'était pas forcément une bonne idée** : lors d'une prise de décision, l'émotion joue un rôle prépondérant car elle vient activer le système récompense-punition, quelque chose d'ancrer depuis tout petit. En réactivant des souvenirs, on active également les émotions qui y sont liées.

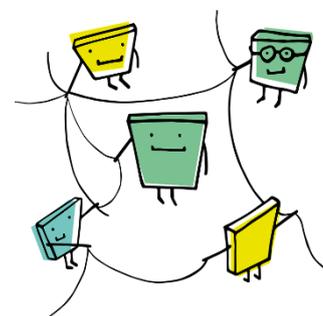
Ex. : votre conjoint souhaite avoir un chien. Petit, un gros chien a aboyé près de vous, vous avez eu peur. Vous ne prendrez pas de chien, même si vous savez que tous les chiens ne sont pas méchants.

### • Créer du lien par le partage social des émotions

Bien qu'il ne soit pas toujours possible de vivre les mêmes émotions qu'autrui, **l'être humain est en capacité de les comprendre**. Les émotions guident les humains dans les façons d'interagir avec autrui.

L'émotion est un **moteur fort de la communication sociale**. Chacun d'entre nous **ressent le besoin de partager son vécu**, qu'il soit positif ou négatif et ce pour plusieurs raisons :

- avoir le sentiment d'être entendu et compris ;
- recevoir du soutien ;
- renforcer les liens avec autrui ;
- renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe ;
- rationaliser un événement, prendre de la distance : manière de retrouver un équilibre émotionnel par la mise en mots d'un ressenti en y trouvant une logique ;
- se valoriser (lors du partage d'événements positifs) ;



### Le saviez-vous ?

**Dans 9 cas sur 10**, nous allons relater à autrui les émotions que nous avons vécues. Et dans plus de la moitié des cas, nous en parlerons le jour même ! Nous allons répéter l'événement qui a généré l'émotion de nombreuses fois pendant environ 2 semaines (Oui, oui, il n'y a pas que Tata Jeannette qui radote !). Certains événements forts seront même racontés tout au long de la vie !

Ce besoin sera **d'autant plus fort quand les émotions sont fortes, et en particulier dans le partage avec les proches**, qui vivront les émotions intensément avec la personne. Ce partage social des émotions **concerne autant les femmes que les hommes**, il commence dès l'enfance et se poursuit tout au long de la vie.

Cependant, il y a quelques exceptions, nous n'exprimons pas le sentiment de honte ou de culpabilité. Si nous le partageons, c'est seulement dans un cercle très restreint de personnes de confiance.

### 3. Comment analyser les émotions

Il n'est pas possible de faire disparaître les émotions. Aussi, il convient de **comprendre le sens de celles-ci** « *Qu'est-ce que je ressens ? Et pourquoi ?* » pour mieux les accueillir, mais surtout pour les utiliser comme une information pour agir, et éviter de les laisser dicter nos comportements.

**Il faut prendre le temps d'analyser les émotions pour voir comment passer à l'action.**

Les recherches en **psychologie positive** estiment que **40% de notre bien-être dépend de notre état d'esprit** :

- choisir de choisir : décider de sortir de la passivité ;
- passer de « toujours mieux » à « de mon mieux ».



**Chaque activité réalisée peut générer une émotion**, répondre à un besoin. Il est important de se questionner sur ce qu'apporte chaque activité.

Pour cela :

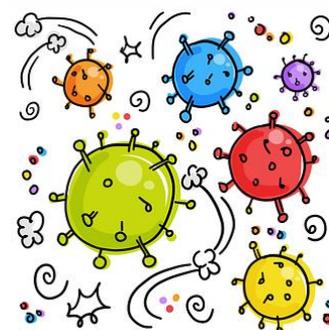
- **Identifier ses activités au quotidien** : durant une semaine, noter chaque soir dans un carnet les activités réalisées (personnelles et professionnelles), le temps passé.
- **Réaliser un tableau** à la fin de la semaine dans lequel l'ensemble des activités est repris, le temps passé sur la semaine, le ou les besoins auxquels elles répondent, le ressenti pour chaque activité et le plaisir ou non à réaliser cette activité.
- **Se questionner** sur les activités en fonction de ce qu'elles apportent.

**« Nous souffrons plus souvent de notre imagination que de la réalité » - Sénèque**

### 4. En période de situation particulière

Les périodes de crise sanitaire sont propices à l'émergence d'émotions vécues comme désagréables : Peur, colère, tristesse, culpabilité, etc. à des degrés plus ou moins forts.

Par exemple, à la suite du confinement lors de la pandémie Covid-19 en Chine (Jianyin Qiu et al. Mars 2020), une étude chinoise a montré que 35 % des personnes interrogées présentaient des signes de détresse psychologique, dont 5 % de détresse sévère. Cela se traduit par de l'anxiété, des émotions dites "négatives" (colère, peur), des phobies, mais également par des symptômes physiques (forte fatigue, douleurs articulaires et musculaires, maux de tête, problèmes digestifs, etc.).



Aussi, il est d'autant plus important **d'analyser les émotions vécues durant une période de « crise » pour éviter de fortes répercussions** sur notre santé physique, psychologique et sociale.

**Pour information : 4 émotions seront décrites et analysées dans les pages qui suivent : la peur, la colère, la tristesse et la joie.**

## 5. Focus sur certaines émotions

### • Surmonter la peur



De façon générale, **chaque humain éprouve la peur**, de façon plus ou moins régulière, avec un degré plus ou moins intense.

#### ➤ Pourquoi a-t-on peur ?

Lorsque l'on **perçoit un danger**, une **situation inconfortable**, pouvant nous mettre **en difficulté**, le corps se met **en alerte** et fournit l'énergie nécessaire pour **réagir**. Cela se fait de **façon inconsciente**. La personne se rend compte de son émotion de peur une fois le danger passé.



#### ➤ Que se passe-t-il dans le corps ?

Les rythmes cardiaques et respiratoires s'accroissent, les yeux et la bouche s'ouvrent largement, les sourcils se lèvent (pour mieux analyser la situation), les muscles des jambes sont mieux irrigués (pour s'enfuir plus rapidement !). Cela provoque une sensation de froid dans le corps.

#### ➤ Comment réagit-on en mode « automatique » ?

Lorsque l'humain a peur, il utilisera généralement une des 4 techniques suivantes :

- **L'évitement** : contournement de la situation générant de la peur ;
- **La fuite** : maintenir à distance l'objet de sa peur (couteuse en énergie) ;
- **La fuite en avant** : faire en sorte de s'en approcher au plus près et le plus rapidement possible pour réduire le temps de confrontation ;
- **L'autodéfense** : la situation/l'objet générant de la peur devient la cible d'une attaque.

Une peur régulée peut entraîner un ressenti de joie, à contrario, si rien n'est mis en place pour la régulée, la personne pourra ressentir de la **tristesse** (émotion beaucoup plus complexe à gérer).

#### ➤ Que faire pour réguler la peur ?

##### À faire :

- accepter la peur
- analyser ce qu'il se passerait si la situation crainte se produisait : quels sont les risques réels ?
- se renseigner grâce aux informations fiables
- identifier ses pensées automatiques (« Qu'est-ce qui va encore me tomber dessus ? »). Se dire que ce ne sont que des pensées
- développer des moyens de contrôle
- la faire reculer en se confrontant à elle de façon progressive et répétée, selon des règles efficaces : moyens de prévention identifiés au préalable

##### À éviter :

- avoir honte de ressentir de la peur
- penser qu'il n'y a rien à faire
- se taire pour faire bonne figure, ou par peur du jugement de l'autre : cela génère des troubles importants (physiques et psychologiques)
- fuir ou éviter les situations qui génèrent de la peur

**Outils :**

- **Réaliser un tableau d'analyse avec 4 colonnes** qui devront être complétées de gauche à droite :

Ce qui m'angoisse	Mes émotions	Mes pensées que je ne contrôle pas	Des pensées alternatives (plus réfléchies)
Ex. : Le coronavirus	Peur, angoisse, anxiété	Je vais contracter le virus, je vais mourir, etc.	Je suis en bonne santé, je n'ai pas de problème respiratoire, je ne suis pas « à risque », je ne sors pas, je me lave les mains → j'ai peu de chance de l'attraper et si je le contracte mon organisme sera en capacité de se défendre

- **Analyser la peur avec la méthode des « 5 pourquoi ? ».** Commencer par l'identification d'une peur, se poser la question « Pourquoi cette peur ? », « Pourquoi la réponse à la première question ? », etc. Le faire 5 fois. Cela permet d'analyser la peur profonde et ainsi de pouvoir identifier les actions qui pourraient être mises en œuvre.
- **Trouver des solutions avec la technique « Et si... ? » :**

Définir la peur	Comment prévenir ?	Comment réparer si cela se produit ?
Ex. : J'ai peur de tomber malade	Respecter les gestes « barrière » : ne pas sortir, se laver les mains, etc.	Se reposer Pensées positives : je ne suis pas un patient à risque – 98% de la population guérit – j'ai un hôpital proche au cas où, etc.



*Le saviez-vous ?*

La peur génère du stress ! Il n'y a pas de bon ou de mauvais stress, c'est simplement une réaction de l'organisme rendue nécessaire pour répondre aux contraintes de l'environnement. Ce n'est pas une émotion, mais une réponse du corps tout entier face à un danger qui est la conséquence d'un trop plein d'émotion.

Le stress maintient notre attention à un niveau élevé pour que l'on reste toujours vigilant.

Si le stress s'installe dans la durée, notre organisme s'épuise et apparaissent diverses conséquences sur la santé physique et psychologique.



## • Gérer la colère

- **Se sentir :**
  - trahi
  - manipulé
  - mis de côté
- lésé
- etc.

Ces ressentis sont en lien avec une situation jugée injuste, qui générera une émotion :  
**La colère !**

Chacun a le droit de ressentir de la colère face à une situation jugée injuste, encore faut-il savoir quoi en faire. Ce n'est pas **l'émotion elle-même qui est dangereuse, mais les conséquences qui y sont associées** (comportements agressifs vis-à-vis d'autrui par exemple).

### ➤ Pourquoi ressent-on de la colère ?

Lors de l'apparition d'un **évènement indésirable**, perçu comme **injuste**, réalisé de façon **intentionnelle** par autrui, tout en étant **incontrôlable** pour celui qui la vit, **la colère** se fait ressentir. La situation vient directement **heurter le système de valeurs** d'une personne (croyance de base, règles plus ou moins inconscientes qui font partie de notre personnalité). La colère vous informe qu'il y a **quelque chose que vous n'acceptez pas**, qui vient toucher à une ou plusieurs choses importantes pour vous.



### ➤ Que se passe-t-il dans le corps ?

Les rythmes cardiaques et respiratoires s'accroissent, la respiration devient plus forte. Un tonus musculaire apparaît dans les bras, les poings sont serrés. La personne a une sensation de chaud.

### ➤ Comment réagit-on en mode « automatique » ?

Lorsque l'on est en colère 4 types de réponses automatiques sont possibles :

- **L'opposition passive** : se montrer moins collaboratif avec autrui (objet de la colère) en le justifiant par des motifs extérieurs (les outils ne fonctionnent pas, plus de batterie, les autres ne m'ont pas donné l'information, etc.) ;
- **L'opposition active** : capacité à dire « non » et à poser des limites de façon tranchée. Néanmoins, cela ne favorise pas la discussion et peut générer une relation de « rapports de force » entraînant des conflits ;
- **L'agressivité verbale** : réponse immédiate à la colère caractérisée par une violence (ton et puissance vocale ainsi que vocabulaire) : « Tu es nul, tu ne comprends vraiment rien » - « Je ne sais pas ce qu'on va bien pouvoir faire de toi », etc.
- **L'agressivité physique** : les mots ne suffisent plus et le corps s'exprime (taper sur la table, coup de poing dans une porte, etc.). La violence physique est ici ressentie comme le seul moyen de soulager la colère.



Ces réponses sont **rarement bien acceptées** par l'entourage, aussi bien au niveau professionnel que personnel.

### ➤ Que faire pour gérer la colère ?

À faire	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• considérer sa colère comme légitime</li> <li>• définir ce qui est important : la colère vient toucher à quelque chose : analyser son ressenti et les besoins qui ont été affectés</li> <li>• aller vers l'autre pour demander : l'autre ne sait pas ce qui se passe en vous</li> <li>• considérer le point de vue de l'autre, notamment en lui demandant son avis</li> <li>• rester centré sur le comportement qui a provoqué de la colère et non s'attaquer à la personne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• considérer que rien n'est important</li> <li>• laisser s'accumuler les petites contrariétés</li> <li>• en faire une affaire personnelle : chaque individu a tendance à voir le monde de son point de vue, en étant autocentré. Il aura l'impression que chaque action de son environnement est dirigée vers lui : <b>ce n'est pas la réalité</b></li> <li>• redouter la confrontation : la discussion est essentielle et permet de remettre à plat les règles de base d'une relation</li> </ul>

### • Accueillir la tristesse

#### ➤ Pourquoi ressent-on de la tristesse ?

La tristesse survient à la suite d'une **situation vécue ou ressentie** qui nous confronte à la « **perte** » (d'un proche, d'un objet, d'une relation, d'un statut social, etc.).

La tristesse nous apprend à **éviter les situations qui la provoquent** (ne pas revivre une situation similaire). Elle permet de **prendre du recul** sur une situation en s'isolant de l'action, tout en **attirant l'attention et la sympathie d'autrui**.

Elle a également pour objectif de **protéger momentanément** la personne de **l'agressivité** d'autrui.



La tristesse est associée à de nombreuses émotions :

- L'anxiété : « qu'est-ce que je vais devenir maintenant qu'il n'est plus là ? »
- La colère : « Comment a-t-il fait pour me faire une chose pareil ? »
- La honte : « On doit me trouver ridicule »
- Le dégoût : « je suis lamentable », « je me dégoûte moi-même »
- La nostalgie : « comme je regrette ces moments de bonheur... »

Ce mélange d'émotions rend la tristesse plus difficile à analyser et à surmonter.

#### ➤ Que se passe-t-il dans le corps ?

La tristesse impactera l'expression du visage : les paupières supérieures s'abaissent, le regard sera moins intense, les commissures des lèvres s'abaissent, les larmes arrivent. Ces dernières résultent d'un mécanisme réflexe de protection des yeux pour éviter une pression trop forte.

#### ➤ Comment réagit-on en mode « automatique » ?

- **L'inhibition** : ne pas oser faire, aller vers l'autre, s'exprimer, etc. ;
- **Le repli sur soi** : rester seul avec soi-même, s'isoler, éviter tout contact ;
- **L'agressivité** : retourner la culpabilité ressentie contre les autres : critiques, vision du verre à moitié vide, imaginer le pire ;
- **Le retrait social** : vivre dans la solitude et avoir le sentiment de mériter l'isolement.

### ➤ Que faire pour gérer la tristesse ?

À faire	À éviter
<ul style="list-style-type: none"> <li>• accepter sa tristesse : elle aide à réfléchir, à se souvenir, à éviter de répéter certaines erreurs</li> <li>• oser exprimer son mal-être, avec précaution</li> <li>• aller vers l'autre, solliciter et/ou accepter de l'aide de quelqu'un</li> <li>• continuer à agir : sans activité l'attention reste tournée vers la perte éprouvée</li> <li>• rechercher des évènements et activités agréables</li> <li>• ne pas hésiter à se tourner vers un professionnel de la santé si la tristesse se prolonge et possède une des caractéristiques suivantes :             <ul style="list-style-type: none"> <li>• difficultés à faire face aux activités habituelles</li> <li>• pas de réaction aux évènements auparavant agréables</li> <li>• fatigue inhabituelle, trouble du sommeil ou de l'appétit</li> <li>• idées de disparition ou de suicide</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• refouler sa tristesse</li> <li>• prétendre que l'on va bien</li> <li>• croire que l'on peut s'en sortir seul</li> <li>• croire qu'il suffit de se motiver pour aller mieux</li> <li>• rester prostré</li> <li>• se fabriquer un environnement attristant</li> <li>• rejeter toute aide</li> </ul>



#### Le saviez-vous ?

**1 personne sur 5 souffrira d'une dépression** au cours de sa vie.

La dépression est différente d'une « déprime » passagère, de la tristesse. C'est une **maladie** qui touche l'ensemble des classes sociales, qui s'installe progressivement dans le temps, et qui aura un impact conséquent sur la vie de la personne.

Elle est représentée par **différents symptômes** : une tristesse pathologique, une anxiété marquée, une douleur morale profonde, une perte de l'élan vital, une dévalorisation, un sentiment de culpabilité, une perte d'estime de soi, une fatigue, des difficultés au niveau de la mémoire, etc.

Pour s'en sortir, il ne suffit pas de se « bouger », de se motiver. C'est une **maladie réelle et invalidante**. La personne ne peut pas juste choisir de s'en sortir. Il convient d'aller consulter un professionnel.

Pour plus d'informations, la vidéo du [raptor neuropsy : la réalité de la dépression](#).

### ➤ Que faire pour lutter contre la tristesse liée à la solitude ?

La solitude peut déclencher une émotion de tristesse chez la personne. Aussi, lorsque celle-ci existe (ex. : durant une période d'isolement), il est important de maintenir du lien :

- Envoyer un message direct ou un e-mail avec un compliment ou l'expression d'une gratitude à une personne (proche, collègue, collaborateur, etc.) ;
- Prendre des nouvelles des contacts ;
- Faire vivre ses groupes sociaux : créer des groupes de discussion avec vos différents groupes (familiaux, proches, sportifs, collègues, projets, etc.).
- Cultiver une ou plusieurs communautés : la base des interactions sociales est le partage de quelque chose de commun : identifier des groupes de personnes qui partagent les mêmes passions que soi et les rejoindre.

- **Utiliser la joie**

- **Pourquoi ressent-on de la joie ?**

La joie est une émotion qui se produit lorsque les besoins et/ou les attentes ont été satisfaits. Elle place la personne dans des états agréables (bien-être, sérénité, décontraction, etc.) et elle sera d'autant plus forte que les efforts mis en œuvre pour l'obtenir auront été grands.

Ces sensations plaisantes génèrent l'envie que cela recommence, et poussent la personne à reproduire des comportements la produisant (ex. : travailler dur pour avoir une bonne note).

- **Faut-il l'exprimer ?**

L'expression d'une émotion auprès d'autres personnes doit toujours être questionnée. Le contexte et les émotions vécues par l'autre sont de véritables indicateurs pour savoir s'il y a lieu de communiquer autour d'une émotion positive vécue. Par exemple, cela peut être mal perçu d'exprimer sa joie auprès d'une personne qui traverse une période difficile.

Néanmoins, les proches de la personne seront ravis de partager ses joies, souhaitant son « bonheur ».



#### *Le saviez-vous ?*

L'être humain a tendance à croire que nos perceptions et ressentis sont les seuls réels, alors que chacun vit les situations différemment. C'est de cette croyance que naissent la plupart des conflits !



Le **service COST (Conseil en Organisation et Santé au Travail) du CDG 68** est à votre écoute pour vous accompagner dans vos démarches.