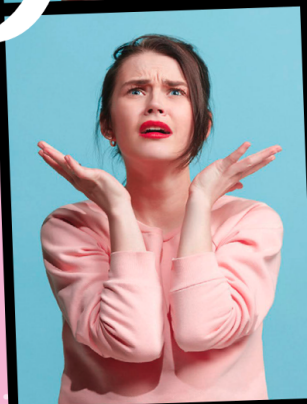


Emotions

ET SI ON ARRÊTAIT DE LES SUBIR ?

La colère, la tristesse, la surprise, la peur ou la culpabilité ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont ce que nous en faisons. Mode d'emploi pour transformer nos émotions en alliées. PAR STÉPHANIE PAICHELER



“O

n ne peut pas ne pas ressentir. On n'a pas le choix, il faut faire avec.” Psychologue du travail, Mariette Strub-Delain en est convaincue : accepter de se laisser traverser par nos émotions nous aide à mieux vivre.

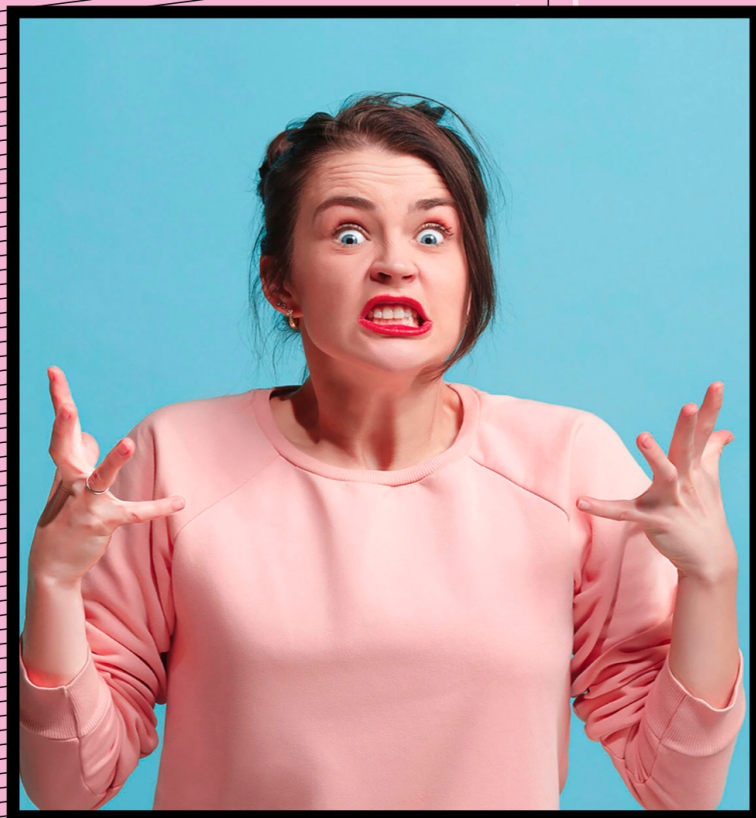
“Chacune d'entre elles nous envoie un message sur la manière dont nous vivons une situation.” En ce sens, elles sont précieuses, car si nous écoutons ce qu'elles ont à nous dire, elles nous aident à adopter des comportements bénéfiques pour nous. En identifiant le problème, elles nous aident à le régler, comme les voyants sur le tableau de bord d'une voiture. Contrairement au proverbe, la colère, par exemple, n'est pas toujours mauvaise conseillère. Au contraire, en signalant une insatisfaction, elle peut nous permettre d'agir, pour changer ce qui pose problème, et retrouver le chemin du bien-être. Si nous essayons de la museler, elle peut nous “ronger” de l'intérieur. Une tristesse ou une anxiété ignorée trop longtemps peut, par exemple, nous mener à la dépression.

Observer et accepter

Pour apprivoiser nos émotions, il est donc important de... les accepter. Et ne pas se forcer à être positif 24 h/24, 7 j/7. “Nous sommes aujourd'hui cernés par de multiples injonctions”, déplore Mariette Strub-Delain.

NOTRE EXPERTE

MARIETTE STRUB-DELAIN,
psychologue du travail.



"Il faudrait être toujours calme et heureux, faire de la méditation ou du yoga chaque jour..." Dans notre société, il peut être très mal perçu de laisser ses émotions déborder, de pleurer ou de s'énervier en public. Mais ces injonctions sont culpabilisantes et contre-productives. *"Mettre un mouchoir sur les émotions que nous pensons négatives, c'est prendre le risque qu'elles nous reviennent en boomerang, de manière plus intense."* La bonne nouvelle, c'est qu'à tout âge, il est possible de développer son intelligence émotionnelle. Comment ? *"Déjà, en identifiant nos émotions, grâce aux signaux qu'elles nous envoient : le cœur qui s'accélère, la chaleur qui nous envahit, les mains moites, les poings serrés..."*, répond Mariette Strub-Delain. *"On peut ensuite chercher l'élément déclencheur, et voir ce que nous dit cette émotion."* Ce qui permettra, ensuite, d'élaborer une stratégie pour mieux vivre les choses la prochaine fois. Une émotion n'est jamais un problème, mais plutôt le début d'une solution. D'ailleurs, le mot émotion vient du latin *ex movere*, qui signifie *"ébranler"*, *"mettre en mouvement"*. Voici une boîte à outils pour apprivoiser les émotions, ces amies qui nous veulent du bien.

EN COLÈRE

On prend du recul

"La colère indique que nous vivons une situation comme une injustice, ou un préjudice." Elle souligne que nos valeurs ont été bafouées.

→ Comment ne plus subir la colère

Ce qui provoque les émotions, et notamment la colère, ce sont les pensées (ce que l'on se dit). "Dans la même situation, deux personnes ne ressentiront pas la même chose", confirme Mariette Strub-Delain.

"Par exemple : un manager qui propose de vous former aux langues étrangères. Une employée pourra s'en réjouir, penser que son manager lui fait confiance, et qu'il a peut-être en tête de lui confier un poste à l'étranger. Face à la même proposition, une autre personne pourra être en colère, vivre comme une punition le fait qu'on l'envoie en formation..." En prenant du recul, on peut changer son discours intérieur, modifier ses émotions, et alors ressentir moins de rancœur. *"En repérant les éléments déclencheurs, on peut aussi, quand c'est possible, éviter de se remettre dans la situation qui a provoqué l'émotion."*

La colère au travail peut par exemple nous faire comprendre qu'une situation ne nous convient pas, et nous aider à poser de nouvelles limites et éviter que cela ne se reproduise. Permettre de canaliser la colère afin d'éviter qu'elle n'entraîne de la violence.

TRISTE

On se distrait

"La tristesse exprime un ressenti de perte, réelle ou symbolique", explique Mariette Strub-Delain. Elle peut aussi faire suite à un changement dans sa vie : licenciement, divorce, ou maladie... Les pleurs sont alors libérateurs, il ne faut pas chercher à les empêcher. Attention : quand la personne ne ressent plus que de la tristesse, devient incapable de faire entrer la joie dans sa vie, on parle de dépression. Il faut alors consulter, afin de se faire aider.

→ Comment ne plus subir la tristesse

En chaussant ses baskets pour aller courir, en écrivant ce qui nous tracasse dans un journal intime, en faisant des coloriages ou un puzzle... L'idée est d'évacuer et de détourner l'attention de notre cerveau, quand la tristesse est trop envahissante. *"Au moment de se coucher, penser à trois choses qui nous ont mis en joie dans la journée nous apprend, peu à peu, à poser un regard plus positif sur la vie."*

UNE ÉMOTION N'EST JAMAIS
UN PROBLÈME, MAIS PLUTÔT
LE DÉBUT D'UNE SOLUTION.

JALOUX

On interroge son passé

"La plus vaine et tempétueuse maladie qui afflige les âmes humaines est la jalousie."

Montaigne avait vu juste. Qui n'a pas ressenti la morsure de la jalousie, au moins une fois dans sa vie? *"C'est un mélange de colère et de peur. Il peut y avoir de la jalousie quand on convoite le bien d'autrui, ou une qualité qu'on n'aurait pas. Elle peut aussi traduire la crainte de perdre l'être aimé."* Dans le couple, elle peut devenir un vrai poison.

→ Comment ne plus subir la jalousie

Cette émotion peut être très compliquée à gérer seul. Entamer une thérapie comportementale et cognitive (TCC) est alors plus indiqué pour apprendre à la dompter, en comprenant d'où elle vient (souvent de la petite enfance), et en permettant de muscler la confiance en soi.

ANXIEUX

On respire

"C'est un état de peur sans objet : on ne sait pas très bien de quoi on a peur." Quand elle est diffuse, persistante et irrationnelle, on parle d'anxiété généralisée.

→ Comment ne plus subir l'anxiété

On peut déjà commencer par se concentrer sur sa respiration, pour ramener sa conscience à soi. Ensuite, la méditation de pleine conscience est très efficace pour prendre du recul sur toutes les choses qui peuvent nous rendre anxieux. *"Mais cela suppose d'arrêter de courir, afin de se poser, prendre le temps de regarder à l'intérieur de soi."* L'hypnose peut aussi permettre de prendre de la distance. Si l'anxiété perdure, il faut consulter un thérapeute, afin d'éviter de basculer dans la dépression.



APEURÉ

On rationalise

La peur est une émotion que nous partageons avec de nombreux animaux, et qui nous informe d'un danger. Elle exprime donc le ressenti d'une menace, cette menace pouvant être réelle ou perçue comme telle. *"Si je prends la parole en public, je ne risque pas de mourir, mais cela ne m'empêche pas d'avoir peur."* Cette émotion s'exprime alors dans tout le corps, avec le cœur qui s'emballe, les mains qui deviennent moites et qui tremblent...

→ Comment ne plus subir la peur

Pour affronter plus sereinement la montée d'adrénaline provoquée par sa peur, on peut commencer par pratiquer la respiration abdominale. On inspire profondément par le nez en gonflant le ventre puis on expire par la bouche en rentrant le ventre. Recommencer trois fois. Puis, à plus long terme, la sophrologie est un excellent outil qui va travailler sur la visualisation d'images positives pour atténuer les troubles.

SENTIMENT DE CULPABILITÉ

On cherche sa racine

"Il renvoie à nos actes : ce que l'on a fait ou, au contraire, ce que l'on n'a pas fait. Il s'enclenche souvent lorsqu'on a deux besoins que l'on a du mal à faire cohabiter." C'est typiquement la jeune maman tiraillée entre son travail et son enfant, et qui a l'impression de ne rien faire bien.

→ Comment ne plus subir la culpabilité

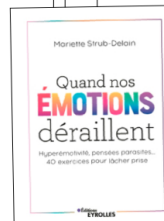
Se mettre dans un état d'esprit positif, c'est d'abord se poser les bonnes questions : qu'ai-je fait de mal ? Comment réparer ? Que changer pour que cela ne se reproduise plus ? *"Il faut aussi interroger les besoins internes qui réclament d'être nourris et voir comment il est possible de les satisfaire."* La culpabilité peut ainsi nous pousser à modifier nos comportements, pour faire mieux dans l'avenir.



À lire



▣ "50 exercices pour ne plus subir ses émotions", de Valérie Di Daniel, éd. Eyrolles, 136 p., 12 €. Respiration, relaxation, visualisation.... et plein d'autres astuces pour ne plus voir ses émotions comme des agents perturbateurs, mais comme de précieuses conseillères du quotidien, indicatrices de nos aspirations profondes.



▣ "Quand nos émotions déraillent", de Mariette Strub-Delain, éd. Eyrolles, 256 p., 16,90 €. L'auteure donne ici des clés pour mieux identifier et comprendre ses émotions. Et permet ainsi au fil des pages de développer notre intelligence émotionnelle.