

Accueil » Bien-être » INTERVIEW. Maîtriser ses émotions, ça s'apprend : cette psychologue nous donne les clés.

INSPIRATION BIEN-ÊTRE [Réservé à nos abonnés](#)

INTERVIEW. Maîtriser ses émotions, ça s'apprend : cette psychologue nous donne les clés.

Comment comprendre et maîtriser ses émotions ? Mariette Strub-Delain nous éclaire sur cette question universelle.

Publié le 29 octobre 2021 | Mis à jour le 29 octobre 2021



Photo : Shutterstock



Mégane Bouron

Gérer sa colère, vaincre sa tristesse, surmonter sa peur ou contenir sa joie : cela fait tout bonnement partie de notre quotidien. Mais pour maîtriser ses émotions, encore faut-il les comprendre et les accepter. Pour nous aider à lâcher prise, Mariette Strub-Delain, auteure et psychologue du travail, a écrit l'ouvrage Quand nos émotions déraillent. Rencontre.

Notre humeur et nos sentiments sont-ils intimement liés à nos émotions et vice versa ?

Je pense en effet qu'il y a un lien entre humeur, émotions et sentiments. L'humeur, fait référence à un état, une tonalité affective générale qui envahit la personne. Elle est question de tempérament et de caractère. Ainsi, une personne peut dire : « Je suis d'une humeur massacrante. » Et il est très probable que cette humeur soit liée à une émotion désagréable. Les sentiments sont, comme l'humeur, un état affectif durable, relativement stable. Cependant, les sentiments mêlent émotions et pensées. Ils sont en quelque sorte l'aboutissement d'un processus de réflexion après une expérience émotionnelle ; ils en sont ainsi le prolongement. Par exemple, la déception peut prolonger la colère et la nostalgie peut prolonger la tristesse. Les sentiments peuvent aussi être combinaison de plusieurs émotions.

Qu'est-ce que l'insensibilité et pourquoi certaines personnes sont parfois incapables d'exprimer leurs émotions ?

Tout d'abord, il faut se mettre d'accord sur ce qu'on appelle sensibilité. Parle-t-on des personnes qui sont facilement touchées par les événements, comme les enfants le sont, aisément joyeux, en colère, triste, ... et qui passent d'ailleurs rapidement d'une émotion à une autre. Parle-t-on des personnes qui ont un ressenti assez fort. Ou encore, parle-t-on des personnes qui réagissent fortement aux émotions en criant, en explosant de joie, en pleurant énormément, etc.

« L'insensibilité peut recouvrir des réalités différentes. »

VISIBLE UNIQUEMENT PAR L'ÉQUIPE

Facebook • Twitter

[Réservé à nos abonnés] Comment comprendre et maîtriser ses émotions ? Mariette Strub-Delain nous éclaire sur cette question universelle. <https://positivr.fr/interview-comprendre-et-maitriser-ses-emotions/>

Instagram

Gérer sa colère, vaincre sa tristesse, surmonter sa peur ou contenir sa joie : cela fait tout bonnement partie de notre quotidien. Mais pour maîtriser ses émotions, encore faut-il les comprendre et les accepter. Pour nous aider à lâcher prise, Mariette Strub-Delain, auteure et psychologue du travail, a écrit l'ouvrage Quand nos émotions déraillent. Rencontre.

Lire l'article : <https://positivr.fr/interview-comprendre-et-maitriser-ses-emotions/>

#Émotions #Interview #Psychologie



Il peut s'agir de personnes qui sont coupées de leurs émotions, qui ne se laissent pas trop affecter par les événements et ne ressentent pas ou peu. Il peut également s'agir de personnes qui ressentent mais exprime peu (visage impassible ou non mis en mot des émotions ressenties) par timidité, par introversion, par pudeur ou du fait de leur éducation. Il y a aussi des personnes qui ont des difficultés à identifier et à décrire leurs sentiments et ceux des autres. Elles souffrent d'alexithymie, un trouble de la régulation émotionnelle. Il existe deux types d'alexithymie. L'alexithymie d'état, qui peut être reliée à une cause spécifique, telle qu'un syndrome de stress post-traumatique. Elle est souvent temporaire. L'alexithymie de caractère, est, quant à elle, une caractéristique inhérente de la personne. Elle peut être causée par des événements survenus dans la petite enfance, comme la négligence, la violence ou suite à un déficit de l'attachement parental précoce.



Photo : Shutterstock

« Dans tous les cas, le racket, est une réponse inappropriée à l'événement déclencheur. Il se substitue à un sentiment authentique qui lui a été refoulé. »

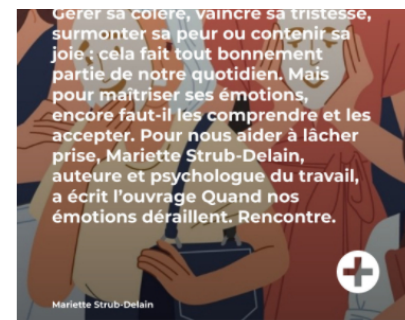
Parlez-nous des émotions « rackets ». Cette émotion de substitution nous représente-t-elle vraiment ?

Tout se passe comme si nous disposions d'une « banque émotionnelle », inégalement approvisionnée. Certains ont accès à un éventail riche d'émotions différentes ; d'autres à un éventail restreint, voire réduit à une émotion dominante qui s'exprime dans toutes les situations, une émotion parasite. Cette émotion est un compromis affectif. En effet, sous la pression d'interdits parentaux, l'enfant abandonne l'expression des émotions, désavouées à l'intérieur de son groupe familial afin de conserver l'estime d'un des parents ou des deux. À travers cette émotion parasite, l'enfant cherche à obtenir, de façon indirecte et manipulatrice, des signes de reconnaissance. C'est pourquoi, on appelle ce sentiment parasite, « racket ». Exemple : obtenir de la consolation en montrant une figure triste, faire peur en jouant au « dur », être apprécié pour sa drôlerie.

Vous dites que derrière chaque émotion se cache un besoin ou une peur. Comment le ou la reconnaître ?

La peur est une des 6 émotions de base avec la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise et la joie. Ainsi, derrière la peur, il y a aussi un besoin à nourrir. La peur est déclenchée par une situation vécue comme menaçante ou dangereuse et dont on pense à tort ou à raison qu'on ne peut y faire face. La peur active notre besoin de sécurité et nous invite à nous protéger.

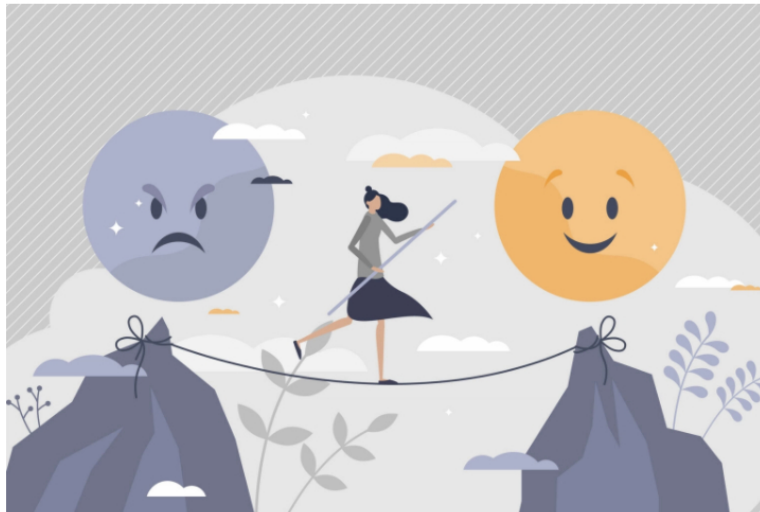
La colère est déclenchée par une situation que l'on vit comme préjudiciable ou injuste. La colère indique que nous n'avons pas posé clairement nos limites. Elle est également un combustible qui nous donne l'énergie nécessaire pour agir. Elle nous invite à l'action pour modifier les circonstances qui nous paraissent comme dommageables. Elle est ainsi un formidable allié pour initier un



que nous percevons comme dommageables. Elle est ainsi un formidable aie pour initier un changement. La colère, si elle n'est pas accueillie, peut se retourner contre les autres sous forme d'agressivité, de violence verbale ou physique, de culpabilisation mais elle peut aussi se retourner contre soi.

La tristesse est déclenchée par une situation vécue comme une perte ou un échec. Elle nous permet d'en amortir les conséquences et accepter la perte nous prépare à former de nouveaux liens. La surprise est déclenchée par un événement inattendu. Elle crée un effet de saisissement qui met comme un coup d'arrêt à ce que nous faisons et nous donne le temps de respirer et de reprendre nos esprits. Le dégoût est déclenché par une situation, un objet ou une personne que l'on trouve immonde ou nuisible. La réaction première est le haut-le-cœur, voire le vomissement qui est un réflexe primitif de rejet par le corps des substances nocives ou toxiques.

Enfin, la joie est déclenchée par une situation dans laquelle nous avons atteint un objectif, concrétisé un espoir, réussi, relevé un défi, vécu quelque chose qui est bon pour nous dans le sens où cela nourrit un besoin fondamental. Lorsque nous sommes en joie, nous nous mettons spontanément à chanter, à danser, à rire. La joie est une invitation à nous ouvrir au monde, à partager et à nous relier à autrui.



Comment savoir lorsque nos émotions sont en train de nous échapper ?

Le plus souvent, ce qui nous permet de savoir que nos émotions sont en train de nous échapper, c'est la disproportion qu'il y a entre l'élément déclencheur et l'intensité et la durée de la réaction émotionnelle. Par exemple, si votre manager vous refuse une augmentation et que cela vous met hors de vous et ce pendant plusieurs jours, on peut dire que d'une certaine façon, votre émotion vous a échappé.

« Dans le flow, les émotions ne sont pas seulement contenues et canalisées, elles sont entièrement au service de la tâche à accomplir. »

Pouvez-vous nous en dire plus sur l'expérience du flow ?

Le flow est un concept de psychologie positive, découvert par le psychologue Mihály Csikszentmihályi alors qu'il interviewait plusieurs personnes décrivant leur expérience d'être portées comme par le courant dans une rivière. Le flow est l'état mental dans lequel nous nous trouvons lorsque nous sommes plongés dans une activité avec un maximum de concentration, d'engagement et de satisfaction. Il nous est tous arrivé d'être ainsi absorbé dans une activité au point de perdre la notion du temps, d'oublier de manger, de se couper du monde extérieur et ce, avec un sentiment intense de complétude et de paix intérieure. Cette immersion totale s'apparente à un état de grâce.





Photo : Shutterstock

Quels sont vos principaux conseils pour maîtriser ses émotions ?

Pour maîtriser ses émotions, j'invite les lecteurs à développer 5 compétences, sachant que le livre regorge d'exercices pour permettre à chacun de développer ces compétences.

■ Identifier ses émotions

Les accueillir, d'en observer les manifestations physiques, de les nommer et d'en tirer l'information utile. C'est une question de discernement. Cela suppose de ralentir, de s'arrêter pour se connecter à soi-même. La méditation peut nous y aider.

■ Comprendre ses émotions

Comprendre ce qui les déclenche, comprendre le message qu'elles nous délivrent et le besoin sous-jacent qui est nourri avec les émotions agréables ou les besoins à nourrir lorsqu'on ressent des émotions désagréables. Nous pouvons également repérer ce qui est à l'origine de nos émotions, non pas la cause mais l'élément déclencheur.

■ Réguler ses émotions

C'est possible en modifiant ses comportements et ses ressentis afin de s'adapter plus justement aux situations que nous vivons. On peut par exemple, réévaluer notre perception d'une situation qui déclenche du stress. En en relativisant l'enjeu, on pourra sans doute diminuer notre appréhension et par voie de conséquence, notre stress. On peut également agir sur la réponse émotionnelle à travers l'exercice physique ou la pratique artistique.

■ Exprimer ses émotions

Il est extrêmement bénéfique d'exprimer ses émotions désagréables et de partager les besoins qui s'expriment à travers elles pour mieux y répondre. La technique du DESC, issue de la théorie de l'Affirmation de Soi ou encore le protocole de la Communication Non Violente pourront nous y aider.

■ Utiliser ses émotions

Être capable d'utiliser ses émotions permet de prendre des décisions justes et alignées avec ses aspirations profondes. Distinguer les émotions qui entravent de celles qui optimisent nos processus cognitifs (comme la perception, la mémorisation, l'attention, la prise de décision, etc.) et nos comportements.



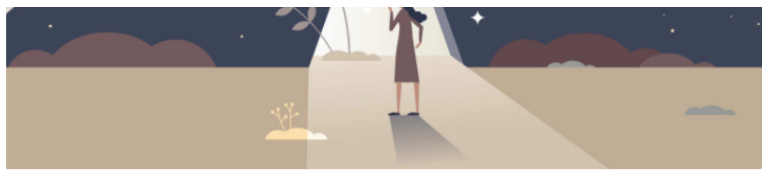


Photo : Shutterstock

Pour découvrir le livre « Quand nos émotions déraillent », rendez-vous juste [ici](#). Et pour aller plus loin, apprenez à lâcher prise avec [notre dossier dédié à la méditation](#).



ETIQUETTES Interview Psychologie Sentiment

Une faute d'orthographe ? Une erreur dans l'article ? Un problème ? [Dites-nous tout !](#)

DE L'INSPIRATION À L'ACTION

J'APPRENDS
À améliorer mon bien-être en aménageant mon intérieur
Les Fondamentaux du Feng Shui – sur Skilleos

TESTER GRATUITEMENT

2 juillet 2021

JE SOUTIENS
LE média de solutions et d'impact en route vers son indépendance
POSITIVR – à partir de 2,9€ par mois

S'ABONNER MAINTENANT

1 mars 2014

JE LIS
Un guide en self-love et sexualité positive pour mieux s'épanouir
Bien dans ma tête, bien dans ma culotte

LES LIBRAIRES.FR FNAC CULTURA

En savoir plus
14 novembre 2020

À DÉCOUVRIR

MisterBean : le café équitable et éco-engagé qui ravit toutes les papilles

En partenariat avec **MISTERBEAN**

Aatise : l'écoresponsabilité comme fil rouge de ces pulls made in France

En partenariat avec **AATISE**

DERNIERS ARTICLES

Mickaël, Houria, Sylvain... 587 personnes sans domicile sont décédées en 2020

CAUSE 29 octobre 2021

Cette nouvelle revue bimestrielle nous invite à explorer les possibles et à sortir de l'éco-anxiété

INITIATIVE 29 octobre 2021

Yannick Jadot propose l'interdiction de la chasse le week-end et pendant les vacances scolaires

CAUSE 29 octobre 2021

Passage à l'heure d'hiver : l'astuce toute simple pour savoir si on avance ou on recule nos montres

PRATIQUE 29 octobre 2021

COP26 : des activistes de toute l'Europe rejoignent Glasgow à vélo ou en voilier

INITIATIVE 29 octobre 2021

VIDÉO. Thomas VDB compare la COP26 à un réveillon pour chefs d'État, et c'est loin d'être bête

CAUSE 29 octobre 2021

L'Espagne veut interdire les publicités pour les sucreries à destination des enfants

INITIATIVE 29 octobre 2021

Pour une nourriture « saine et locale », Rotterdam inaugure la première ferme flottante du monde

INITIATIVE 29 octobre 2021

ARTICLES PARTN

Éducation, sensibilisation... Quand la recherche s'intéresse aux jeux de société.

En partenariat avec **FONDATION LIBELLUD**

Dream Act lance sa collection de linge de table éco-conçu et solidaire

En partenariat avec **DREAM ACT**

Avec la Sunday Box, Muriel envoie des photos sur la télé de sa grand-mère

En partenariat avec **SUNDAY**

#CQFD pour la planète : des conférences pour rencontrer Ceux Qui Font Demain

12 OCTOBRE
En partenariat avec **Paris FONDATION TERRE SOLIDAIRE**



VYV Festival : bien-être, musique et initiatives positives à l'honneur du 2 au 5 septembre à Dijon

En partenariat avec **VYV FESTIVAL**



Grâce à ses consommateurs, Innocent a permis de soutenir 117 projets locaux solidaires

En partenariat avec **INNOCENT**



Quand l'apiculture se met au service du made in France : rencontre avec Barbara, apicultrice

En partenariat avec **GRF-GELÉE ROYALE FRANÇAISE**



Dites adieu aux GAFAM avec cette suite de services web gratuite et respectueuse de vos données

En partenariat avec **INFOMANIAK**

RÉSERVÉ AUX ABONNÉS



INTERVIEW. Maîtriser ses émotions, ça s'apprend : cette psychologue nous donne les clés.

INSPIRATION Réservé à nos abonnés



Envie de changer de job ? Une spécialiste détaille les étapes à suivre pour trouver sa voie

PRATIQUE Réservé à nos abonnés



Les animaux : un réservoir « durable et renouvelable » d'organes pour les humains ?

CAUSE Réservé à nos abonnés



INTERVIEW. Victime d'un AVC à 33 ans, elle libère la parole et sensibilise les jeunes

CAUSE Réservé à nos abonnés

QUESTION/RÉPONSES



Lieu, moment, position, techniques : découvrez comment méditer au quotidien

MÉDITATION 27 octobre 2021



Comment bien dormir ? 5 conseils d'un coach de sommeil des Jeux Olympiques.

BIEN-ÊTRE 3 août 2021



Méditation, relaxation et sophrologie : quelles différences ?

MÉDITATION 4 août 2021



Confiance en soi : comment la méditation peut-elle la rebooster ?

MÉDITATION 17 septembre 2021

DÉFINITIONS



Méditation taoïste : définition, origine, bienfaits et pratique

MÉDITATION 6 août 2021



Méditation de pleine conscience : définition, pratique et bienfaits

MÉDITATION 7 juillet 2021



Méditation tantrique : aux origines de la sexualité sacrée

MÉDITATION 11 août 2021



Méditation transcendante : définition, origines et polémique

MÉDITATION 23 juillet 2021

À PROPOS

Depuis mars 2014, POSITIVR déniche et partage chaque jour des initiatives positives, des causes inspirantes, des innovations prometteuses, des artistes talentueux et des actus dans l'air du temps.

Notre ambition : mettre en lumière les acteurs du changement, les créateurs de solutions, les projets qui œuvrent pour une TRANSITION écologique et sociale.

[En savoir plus...](#)

POSITIVR est reconnu par la CPPAP (Commission Paritaire des Publications et Agences de Presse) en tant que service de presse en ligne qualifié d'information politique et générale au sens de l'article 39bisA du code général des impôts.

EN CE MOMENT

Derniers articles

Méditation

Greenwashing

Un toit pour tous

L'Après

S'ABONNER

Offrir POSITIVR

NAVIGATION

Initiative

Cause

Inspiration

Pratique

Shopping

Insolite

Mon compte

Panier

PLUS D'INFOS

Accueil

À propos

Contact

Partenaires

Annonces

Newsletter