

# Lorsque l'émotion surgit...

*(Bulletin de liaison N° 56)*

« **Nos émotions nous trahissent** » C'est ce que nous entendons dire parfois. Faut-il donc proscrire toute émotion de nos vies ? A-t-on le droit de vivre et de laisser paraître nos émotions dans un monde où tout doit être « sous contrôle » ?

Madame Isabelle Le Mée, psychologue au Centre Hospitalier de Guingamp, nous décrit ces mouvements de notre personnalité et nous aide à comprendre ce qui se passe en nous lorsque nous sommes confrontés à certains événements qui surgissent dans notre existence. Elle nous aide à reconnaître et à accepter ces phénomènes qui sont des réactions naturelles nous permettant de faire face à des situations imprévues.

Nos émotions ne sont pas des manifestations de faiblesse mais au contraire quelque chose de tout à fait positif !

# LORSQUE L'EMOTION SURGIT ...

Intervention de Mme Le Mée Isabelle, psychologue au CH de Guingamp pour les aumôneries des hôpitaux du diocèse de St-Brieuc le 21 novembre 2011

## ☞ I. DEFINITION ☞

Le mot **EMOTION** provient du mot français "émouvoir". Il est basé sur le latin "emovere", dont le e (variant de ex) signifie "hors de", et movere signifie "mouvement".

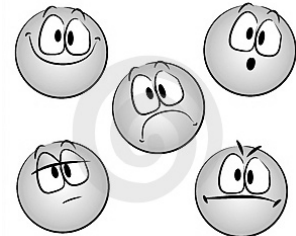
Les émotions sont des indications à l'action, une tendance à agir face à une situation. Une émotion correspond donc, au départ, à une réaction corporelle face à un évènement.

Nous pouvons ainsi définir l'émotion comme une réaction affective brusque et momentanée, agréable ou pénible, souvent accompagnée de manifestations physiques ou de troubles physiologiques (ex. pâlir ou rougir sous le coup d'une émotion intense).

L'émotion est subite, temporaire et involontaire, provoquée par un sentiment intense de peur, de colère, de tristesse, de joie.

### Il y a 3 temps dans l'émotion :

- I. Un élément déclenchant mobilise tout mon être.
- II. Libération d'énergie
- III. Retour au calme.



Distinguons :

- **L'émotion** est soudaine. C'est un trouble subit par un évènement imprévu. Nous n'avons pas eu le temps d'y réfléchir, de nous y préparer. C'est de l'instantané, une réaction non intellectualisée.
- **Le sentiment** est durable. Il se construit au cours de notre développement personnel. Le sentiment est un état affectif complexe, assez stable et durable, composé d'éléments intellectuels, émotifs, imaginatifs ou moraux, plus ou moins clairs, stables, qui persiste en l'absence de tout stimulus et qui concerne soit moi, (orgueil, jalousie, ...), soit autrui, (amour, envie, haine,...). Il peut être intellectuel, moral ou affectif. Les sentiments sont liés aux tendances profondes de l'individu, à ses désirs satisfaits ou frustrés. Les sentiments sont des phénomènes psychologiques conscients qui colorent affectivement nos perceptions et influencent nos conduites.

## ☞ II. QUE SE PASSE-T-IL ? ☞

Ainsi un changement extérieur ou intérieur (bruit, lueur, contact, coup, souvenir, image, concept, ...) s'il est subi et inattendu, peut produire un ébranlement de certains neurones.

Cet ébranlement se transmet au système neurovégétatif (partie du système nerveux responsable des fonctions automatiques non soumises au contrôle volontaire comme le contrôle des battements du cœur, de la sudation, de la digestion... par exemple), lequel répond par des modifications "vasomotrices" (c'est-à-dire un changement de diamètre des vaisseaux sanguins). C'est ainsi que nous pouvons avoir des manifestations physiques, par exemple : une accélération ou un ralentissement des battements du cœur, de la respiration ; une sécheresse de la bouche ; un tremblement des muscles... Ce sont des phénomènes qui échappent à notre volonté mais dont nous prenons conscience.

C'est-à-dire que lorsqu'une émotion paraît, nous ressentons les modifications de notre corps sans pouvoir volontairement agir dessus.

Par exemple :

- La peur dirige le sang vers les muscles qui commandent le mouvement du corps comme les muscles des jambes ce qui prépare la fuite.
- Le dégoût entraîne une fermeture des narines avec retoussement de la lèvre supérieure face à une odeur désagréable ou pour recracher un aliment toxique.
- La colère fait affluer le sang vers les mains, ce qui permet à l'individu de frapper un ennemi et engendre une sécrétion massive d'hormones comme l'adrénaline qui libère l'énergie nécessaire à une action vigoureuse.

L'émotion n'est pas réfléchie, elle libère rapidement un sentiment en relation avec la situation vécue. Une émotion est donc une réaction physique face à une situation et est donc à la base du comportement de l'individu, à savoir la façon de réagir dans un contexte donné.

L'émotion est universelle. Nous éprouvons tous des émotions. Cela dit la réaction individuelle appartient à chacun et reste spécifique à l'individu. Par exemple la peur peut faire fuir comme paralyser, car nous sommes tous différents et réagissons bien évidemment en fonction de ce que nous sommes.

### ☞ III A QUOI SERVENT NOS EMOTIONS ? ☞

Bien souvent nous interprétons nos émotions comme une manifestation de faiblesse, de non maîtrise de nous-même. Alors nous essayons de les contrôler, d'empêcher qu'elles se manifestent.

Le fait de ressentir des émotions est en soi quelque chose de tout à fait positif, toujours ! Nous avons vu, d'un point de vue étymologique, qu'émotion signifie faire sortir (movere) vers l'extérieur. Il s'agit d'un mouvement de libération des tensions. Celui qui enferme ses émotions, qui les refuse, va en fait les repousser, les empiler au fond de lui-même, comme des assiettes. A un moment donné, la compression est telle qu'il n'y a plus de place. Et cela craque. C'est le "trop plein", il faut que cela sorte par quelque part ! Comme s'il s'agissait alors de l'unique sortie de secours, le corps prend alors inévitablement le relais de l'esprit et tente de dire les choses à sa manière. C'est alors que risque de s'installer la maladie. Maladie, "mal à dit", "mal à dire". L'émotion permet d'établir "un vrai contact" avec son ressenti corporel.

En fait nos réactions émotives sont là pour nous aider à nous adapter aux différentes situations que nous rencontrons. Elles nous servent à pouvoir tirer le plus de satisfaction possible de chaque moment et d'éviter les obstacles et les dangers qui se trouvent sur notre chemin. C'est une sorte de guide de la satisfaction de nos besoins. L'émotion communique aussi à mon entourage ce que je ressens, ce qui permet aux autres de s'adapter à la situation.

Quand je rends visite à une personne malade, que je suis à l'écoute, attentive à elle, **j'ai un ressenti émotionnel de son état** (heureux, las, douloureux,...).

Par exemple :

Voir quelqu'un de triste vous incite à adapter votre comportement et à ne pas le "bousculer" ; la colère fait comprendre que ce n'est pas le moment de réclamer plus d'attention... Il est donc incontestable que les émotions ont une fonction de communication, d'où l'intérêt de savoir les identifier et de savoir les comprendre pour optimiser toute communication mais aussi pour apprendre à se maîtriser.





Par exemple :

La peur déclenche en nous des réactions physiques qui nous aident à faire face au danger de façon plus efficace. Notre vision devient plus précise, nos réflexes plus vifs, nos muscles plus forts et nous sommes moins sensibles à la douleur. Nous avons alors tout ce qu'il faut pour mieux réagir au danger en combattant ou en fuyant efficacement. On peut voir dans de telles situations des personnes qui font des choses qu'elles seraient incapables de faire en d'autres circonstances.

## IV POUR LES RECONNAITRE, IL FAUT SAVOIR QU'ELLES EXISTENT ?

Notre quotidien est jalonné de multiples émotions et c'est bien normal, puisque nous ne sommes pas seulement des êtres pensants, doués d'intelligence, mais également des êtres ressentant certaines choses. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise émotion. Il y a des émotions fonctionnelles, quand elles correspondent à une situation donnée, et des émotions dysfonctionnelles quand elles sont "hors sujet". Il y a un ressenti qui correspond à une situation bien particulière et à notre état du moment.

Nous distinguons donc l'émotion authentique, c'est-à-dire adaptée à une situation et apte à la résoudre ou à y faire face, de l'émotion dysfonctionnelle, quand elle n'est pas en rapport avec ce qui se passe. Intéressons-nous aux quatre émotions de base : la peur, la colère, la tristesse, la joie. Les autres, plus élaborées, sont toutes dérivées de ces émotions de base. *Par exemple :*

- **La peur**  est l'émotion qui concerne l'avenir. Elle nous avertit d'un danger et permet d'y réagir. Elle est **fonctionnelle** quand elle est liée à un réel danger, **dysfonctionnelle** quand le danger est fantasmé ou dramatisé et qu'une inquiétude exagérée inhibe l'action. Méconnaître sa peur peut être dangereux car on ne prend pas en compte certains signaux qui permettraient de se protéger. Quand elle n'est pas justifiée, elle peut se révéler dangereuse.
- **La tristesse**  est une émotion liée au passé, à la perte. Les larmes sont une façon de digérer la perte, de métaboliser le deuil. Elle est **fonctionnelle** quand elle fait partie d'un processus de deuil et qu'elle est liée à une perte réelle. La tristesse devient **dysfonctionnelle** quand elle s'apparente à la dépression et que la personne reste bloquée dans un chagrin qui n'évolue pas. Ce chagrin sans solution est une façon d'exister qui affaiblit peu à peu la personne et l'empêche de vivre pleinement.
- **La colère**  est une émotion en rapport avec le présent. Elle vise à obtenir un changement dans l'environnement, soit parce que cet environnement est frustrant et n'apporte pas de satisfaction, soit parce qu'il a été envahi. La colère est **fonctionnelle** quand elle permet de se faire entendre et de montrer à l'autre quelles sont nos limites. Elle est **dysfonctionnelle** quand elle concerne le passé. Elle est inefficace et n'apporte pas de changement. Lorsqu'elle n'a pu s'extérioriser, la colère reste confinée dans notre mémoire, tapie dans les profondeurs de notre inconscient. Sous l'emprise de cette émotion refoulée, nous réagissons alors à une situation assez banale par une colère disproportionnée, au point d'en perdre tout discernement, toute objectivité. Un mot, une attitude d'un interlocuteur est susceptible de déclencher un déferlement d'émotions, celles précisément que nous avons emmurées durant des années.
- **La joie**  est une émotion liée au présent ou au futur immédiat. La joie est **fonctionnelle** quand elle correspond à un moment joyeux présent ou à venir. Rire ou sourire sont **dysfonctionnels** quand ils sont une réaction défensive à un moment douloureux, rire sans joie et sans rapport avec la situation. Nous avons besoin de ces émotions, sinon nous serions des robots. Si l'émotion que nous éprouvons semble adaptée à la situation, si elle permet de résoudre efficacement le problème, alors nous sommes dans l'émotion authentique. Cependant, le sentiment parasite est souvent vécu par la personne comme «vrai». C'est-à-dire que nous pensons que notre ressenti correspond à ce qui se passe.

Le sentiment parasite est un sentiment répétitif, que nous contactons le plus souvent en situation de stress. Chacun, dans un moment de stress, va réagir à sa façon, et manifester l'émotion qui, au cours de notre développement, était permise et même encouragée par l'entourage.

## ∞ V. APPRENDRE A RECONNAITRE UNE EMOTION ∞

L'émotion est utile, vitale, incontournable. Il n'est donc pas question d'essayer de la réprimer, au risque d'accumuler des tensions qui au final vont rendre malade. Par contre la reconnaître nous permet d'appréhender la situation dans laquelle nous nous trouvons. Il est donc important de l'accepter et de l'écouter comme une indication, une explication de ce qui se passe dans notre environnement.

Il semble donc important de travailler sur soi, d'analyser nos propres ressentis, de les accepter car ils sont le reflet de ce que nous sommes. Une fois l'émotion passée, prendre le temps de s'interroger. Par exemple : « quand je vais voir Mr X ou Mme Y, comment est-ce que je me sens : disponible, angoissé, joyeux... ». Prendre ce temps de savoir dans quelles dispositions je suis et, le cas échéant, savoir le dire, notamment si nous ne nous sentons pas disponible.

**Connaître nos limites** : savoir, par exemple dire non, sans culpabilité ni honte mais avec réflexion. Pourquoi je ne peux pas ? Analyser ses propres ressentis, c'est aussi être en congruence avec soi-même, (être en accord entre ce que je dis et ce que je ressens).

**Nos émotions nous dérangent.** De peur qu'elles nous submergent ou nous anéantissent, nous prenons bien soin de les refouler et de nous réfugier dans le silence. Dans notre enfance, il pouvait ne pas être d'usage d'exprimer ce que nous ressentions, sous la pression d'interdits multiples, pour continuer à être aimés, nous pouvions opter pour la résignation ou la rétention de nos affects. Adultes, nous éprouvons quelques difficultés à formuler de vraies demandes avec le risque de traverser notre vie émotionnellement anesthésiés ou perturbés, constamment sur la défensive, perdant tout contact avec nous-mêmes.

### **PETIT RESUME, en reprenant des propos de Michèle Freud, psychothérapeute.**

Nous avons vu qu'une émotion est une réponse physiologique à une stimulation. Sa fonction est de produire une réaction spécifique à une situation précise. Elle se manifeste en trois temps et dure à peine quelques minutes : charge, tension et décharge. Dans le mouvement de tension, le corps est entièrement mobilisé, dans la phase de décharge, il se libère de cette énergie et retrouve, après l'extériorisation, son équilibre initial.

Si cette tension n'est pas liquidée, elle est susceptible de verrouiller tout notre système émotionnel. Tant que nous réduisons nos émotions au silence, elles n'auront, pour se manifester, d'autre issue que le langage de la maladie. Lorsque le corps s'exprime par des symptômes, on ne les associe pas forcément à ces émotions enfermées. La première étape pour s'en libérer consiste à apprendre à reconnaître nos affects, à identifier la cause de nos tourments, cela suppose de les laisser émerger, mettre les bons mots sur nos maux afin qu'ils perdent leur intensité.



**Exprimer ses émotions**, c'est oser affronter notre véritable façon d'être, de penser et de percevoir. Or, cette démarche implique un changement de notre être profond et nos peurs multiples bloquent souvent cette remise en question, aussi préférons-nous les taire.


### **Soyez donc avec l'émotion plutôt que emporté par elle.**


Si nous sommes « avec l'émotion », en faisant corps avec elle, en l'accueillant et en la laissant s'exprimer, le processus d'acceptation se met en place et l'émotion disparaît. En la refusant, en la masquant, nous l'augmentons. Ainsi réprimée, elle persiste de façon souterraine et risque à tout moment d'exploser, telle une grenade à la force explosive. Chaque émotion a son utilité.


**Je reprends les quatre émotions de base :**

- **La joie** est source de motivation, de vie, c'est un moteur.



- **La peur**  signale un danger qui nécessite la mise en place d'une protection ou d'une nouvelle stratégie d'adaptation.

- **La tristesse**  marque une étape, une période de vie. Elle est la réaction adéquate chaque fois que nous devons tourner une page, faire un deuil. Si la tristesse était une émotion interdite dans notre code familial, parce qu'elle entraine par exemple en résonance avec le chagrin non liquidé des parents, elle risque de nous figer dans la réprobation ou le déni.

- **La colère**  sert à défendre notre territoire, nos valeurs, à trouver et à instaurer des limites. Elle est l'émotion la plus réprimée, la plus pernicieuse aussi.

L'anxiété fait partie des émotions de chacun. Elle est une réaction émotionnelle face à une situation donnée mais elle est susceptible de devenir irrationnelle et se traduit par une peur par anticipation du pire, par de l'irritabilité, de la nervosité ou une inquiétude chronique face aux problèmes réels ou aux événements. A chaque étape de vie ou de changements profonds, il est normal d'éprouver une certaine anxiété. Il suffit de l'admettre, la reconnaître et pouvoir la nommer pour éviter qu'elle n'altère totalement notre fonctionnement psychique et ne devienne pathologique.

**Nos émotions nous révèlent un message, un besoin à satisfaire ou un événement à vivre, elles sont un levier, un déclencheur, elles donnent un sentiment de réalité à l'instant présent.** Faisant partie de notre force fondamentale, elles remplissent deux fonctions importantes dans notre vie psychique :

- Elles exercent tout d'abord un contrôle sur nos besoins de base en nous signalant tout manque, perte ou état d'assouvissement. Sans cette énergie émotionnelle, nous ne serions pas conscients de nos besoins fondamentaux.
- Elles nous fournissent aussi l'énergie du mouvement, indispensable à l'action, celle aussi qui nous pousse à satisfaire nos besoins.

**Savoir identifier une émotion**, la vivre et en faire son allié redonne de l'authenticité et libère plus d'énergie pour vivre sa vie avec plus de confiance et d'assurance, tant dans sa dimension sociale que personnelle. La joie, la tendresse induisent un état de détente, de relaxation corporelle, une attitude d'ouverture. La colère, la peur, l'agressivité créent un état de tension. Libérées, ces émotions permettent une réelle transformation et deviennent un outil de changement. Redécouvrir ses émotions est un apprentissage vers la sincérité, la spontanéité. En osant nous ouvrir à nos émotions, en nous accordant le temps de les accueillir et de les ressentir, nous leur donnons vie, nous leur permettons de jaillir. Lorsqu'on s'autorise à éprouver ses émotions, on n'a plus à se montrer fort, on le devient réellement de l'intérieur.

## VI. COMMENT GERER SES EMOTIONS ?

- ☞ **Apprendre à reconnaître une émotion** pour ce qu'elle est : par exemple, lorsque l'on se met souvent en colère, le fait de s'arrêter et de se demander pourquoi l'on se met en colère et comment l'on se sent avec cette émotion permet de nous aider à canaliser ce sentiment.
- ☞ **Apprendre à exprimer verbalement son ressenti** : dire à quelqu'un le sentiment que l'on éprouve, en parler calmement permet souvent aussi de désamorcer les conflits.
- ☞ **Remplacer une émotion négative par une émotion positive** : par exemple, lorsqu'elle se sent triste, Louise va voir des personnes qui la font rire ou regarde sa comédie préférée avec des amis.
- ☞ Mais aussi : **Relaxation - Prendre confiance en soi - Positiver - Accepter son ressenti.**

Pour pouvoir communiquer avec l'aidé, il est nécessaire de le voir, de l'appréhender « tel qu'il est ». Si, sur un champ de bataille, la plaie d'un enfant rend un secouriste trop mal à l'aise, il ne pourra pas le soigner. Pour qu'il puisse le soigner, ce secouriste doit accepter, de tout son être, d'avoir été touché par lui, ce qui lui permettra de sentir qu'il n'est pas cet enfant blessé et l'ayant senti, les rôles de chacun étant clairement délimités, de faire tout ce qui est en son pouvoir pour l'aider, distinct mais non distant.

Cette attitude d'acceptation lucide de l'aidé distinct permettra aux aidants :

- de ne plus avoir besoin de mettre de la distance,
- d'entrer dans une relation d'aide donc dans une relation humaine.

« **Aider l'autre, c'est lui permettre de détendre ses tensions** ». Pour permettre à l'aidé de se détendre, nous avons à lui montrer notre chaleur humaine, à nous intéresser à lui en toute sincérité.

## Savoir gérer ses émotions

Il faut d'abord savoir faire le tri entre les émotions et en laisser exploser certaines qui peuvent faire du bien.

*Par exemple* : vivre pleinement un moment de joie, savoir exprimer sa tristesse en pleurant, s'émouvoir devant un beau paysage... ces émotions, lorsqu'elles s'expriment vous permettent de communiquer un sentiment qui vous envahit. Elles transmettent un message et aident à mieux vous connaître.

Il peut arriver de rentrer dans une colère débordante, de ne plus savoir nous contrôler et d'entendre autour de nous : « mais arrête de t'emballer comme ça... prends du recul ! ». Le conseil intéressant, mais comment faire ?

Pour apprendre à gérer ses émotions il est déjà indispensable de les connaître, c'est-à-dire de savoir dans quel contexte elles interviennent ou comment elles se manifestent (envie de pleurer, de rire, hurler, boule au ventre, fatigue...). Trop souvent la méconnaissance de ses émotions conduit à un état de stress, de fatigue ou de déprime. D'où l'intérêt de les connaître et de savoir les maîtriser.

La notion de prendre du recul : le recul, c'est se percevoir à distance de l'évènement, devenir en quelque sorte spectateur de l'évènement et avoir l'impression que la scène est éloignée : se dissocier de la situation.

### Bibliographie :

- Michèle FREUD "Du bon usage des émotions"
- Dimitri HAIKIN "Développement de soi"
- France BRECARD et Laurie HAWKES "Le grand livre de l'analyse transactionnelle"
- Renaud PERRONNET "Comment gérer ses émotions dans la relation d'aide ?"

### Pour travailler en équipe

- Efforçons-nous de faire la distinction entre émotion et sentiment.
- Savons-nous reconnaître nos émotions ?
- Quelles sont nos émotions dominantes lorsque nous visitons une personne malade ?
- Savons-nous reconnaître nos limites ?
  - Savons-nous dire non quand c'est trop difficile ou que nous sommes fatigués ?
- Qu'est-ce qui nous pousse à aller à la rencontre des autres ?
  - Le plaisir d'apporter du réconfort?
  - Le devoir au nom de notre baptême ?

**Dieu seul peut...** (prière de l'abbé Guy Gilbert)

**Dieu seul peut créer**, mais tu peux valoriser ce qu'il a créé,

**Dieu seul peut donner la vie,**

mais tu peux la transmettre et la respecter.

**Dieu seul peut donner la santé,**

mais tu peux orienter, guider, soigner.

**Dieu seul peut donner la Foi,**

mais tu peux donner ton témoignage.

**Dieu seul peut infuser l'Espérance,**

mais tu peux rendre la confiance à ton frère.

**Dieu seul peut donner l'Amour,**

mais toi tu peux apprendre à l'autre à aimer.

**Dieu seul peut donner la joie**, mais tu peux sourire à tous.

**Dieu seul peut donner la force,**

mais toi tu peux soutenir un découragé.

**Dieu seul est le chemin**, mais tu peux l'indiquer aux autres.

**Dieu seul est la lumière,**

mais tu peux la faire briller aux yeux des autres.

**Dieu seul est la vie,**

mais tu peux rendre aux autres le désir de vivre.

**Dieu seul peut faire des miracles,**

mais tu peux être celui qui apporte les cinq pains et les deux poissons.

**Dieu seul pourra faire ce qui paraît impossible,**

mais tu pourras faire le possible.

**Dieu seul se suffit à lui-même**

**mais il a préféré compter sur toi !**