GÉRER SES ÉMOTIONS

Olivier **Nunge** et Simonne **Mortera**
Préface de Vincent **Lenhardt**

Des réactions indispensables

jouvence EDITIONS

Des mêmes auteurs aux Éditions Jouvence

Satisfaire son besoin de reconnaissance

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Un Rituel zen par jour, Cindy Chapelle

Manger végane, Amélie Hallot-Charmasson

Construire un couple conscient, Alain Dorat

Apprivoiser ses complexes, Mireille Rosselet-Capt

70 expressions culinaires pour aller mieux, Emmanuelle Turquet

100 citations pour réussir dans la vie, Michel D'Anielo

12 outils pour capter l'attention des enfants, Marie Poulhalec

L'Empathie, un chemin vers la bienveillance, Xavier Cornette de Saint Cyr

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence
Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois cedex
Site internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

Maquette & mise en page : atelier weidmann
Dessin de couverture : Jean Augagneur
© Éditions Jouvence, 1998
© Éditions Jouvence, 2018, pour la présente édition
ISBN 978-2-88953-014-4

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Préface 5

Avertissement 8

En guise d'introduction 9

Qu'est-ce qu'une émotion ? 13
Le concept d'émotion authentique 14
Les émotions sont multiples et variées 16
Les quatre grands chapitres des émotions . . 17
Chacune de ces quatre émotions de base a une fonction spécifique 18

À quoi sert la peur ? 21
Pourquoi trafiquons-nous nos peurs ? 23
Exercice 29

À quoi sert la colère ? 31
Les trois principales sources de la colère 32
Pourquoi trafiquons-nous nos colères ? 35
Exercice 42

À quoi sert la tristesse? 43
Exercice 58

À quoi sert la joie? 59
Exercice 66

Comment trafiquons-nous nos émotions? .. 67
La collection de timbres 69
L'élastique 76
Le racket 81
Petit tableau de bord pour gérer ses émotions 89

Conclusion 93

Bibliographie 95

Les auteurs 96

Préface

Dans notre société française cartésienne et rationnelle, on a eu tendance à privilégier jusqu'à ce jour la rationalité à travers l'indicateur que représente la notion de QI (Quotient Intellectuel) pour prendre en compte l'identité des personnes. Le livre *Emotional Intelligence* de Daniel Goleman a mis au jour le QE (Quotient Emotionnel). D'un coup s'est ouvert pour le grand public, avec les parures du monde scientifique, l'importance de cette notion d'émotion dans la vie de tous les jours et celle du travail. Nous avons vu ainsi une réhabilitation de l'irrationnel en face des critères jusqu'à ce jour dominants de la rationalité.

Déjà l'Analyse transactionnelle avait focalisé son approche sur les émotions en quatre chapitres ce qui peut paraître à première vue bien simpliste en effet. Cependant, à mon avis, il n'en est rien. Et j'aimerais évoquer la réflexion d'un des plus grands thérapeutes américains, William Schutz dont la théorie de sa pratique thérapeutique s'articule autour des trois

concepts : inclusion, contrôle et ouverture. Et à l'objection de simplisme dont on l'accuse parfois, il répond : « Avez-vous observé que, en peinture et plus encore en photos, avec le bleu, le rouge et le jaune, on peut reproduire toutes les subtilités de la couleur et de la lumière ? »

Personnellement je crois qu'on peut en dire autant de la combinaison de ces quatre émotions de base identifées par l'Analyse transactionnelle – la peur, la colère, la tristesse et la joie – à condition de s'ouvrir à la subtilité et la complexité de ces réalités.

Par ailleurs, l'AT a superbement développé des concepts très bien décrits dans ce livre comme le « racket » émotionnel, les manipulations à la fois émotionnelle et relationnelles, ainsi que les « timbres », les « élastiques » et bien d'autres encore.

Je voudrais dire un mot d'Olivier Nunge et Simonne Mortera, puisque je les connais bien, depuis longtemps, tant sur leur parcours thérapeutique que professionnel. Je crois qu'ils sont particulièrement autorisés à parler sur ce sujet, ayant fait eux-mêmes un travail fondamental sur leurs émotions en thérapie, en AT, en Gestalt, Bio et piscine d'eau chaude notamment, et par ailleurs en didactique et formation professionnelle. Ils ont l'expérience de

l'accompagnement des enfants et adolescents en difficulté pour avoir longtemps travaillé en institutions. À cela s'ajoute l'expérience de thérapeute depuis plus de douze ans chacun et celle de formateurs en entreprise où ils ont accompagné de très nombreuses personnes et toutes sortes de groupes. Ils ont su, dans cet ouvrage de volume volontairement modeste, résumer à mon sens l'essentiel de ce que leur expérience permettait de mettre au service de la vie quotidienne pour des personnes encore fraîches sur ce sujet.

Qu'ils en soient remerciés et bonne lecture à vous ! À vous de couver par cette lecture les œufs que vous trouverez dans ce nid. À vous les surprises qui en naîtront : peut-être plus tard un petit chant d'oiseau que vous pourrez désormais mieux reconnaître en vous-même.

Vincent Lenhardt

Vincent Lenhardt est consultant, spécialiste de l'accompagnement de Dirigeants, d'équipes de Direction et Président du Cabinet Conseil Transformance. Thérapeute et didacticien, ancien président de l'EATA (Association Européenne d'Analyse Transactionnelle), il est l'auteur de plusieurs ouvrages sur le coaching, l'intelligence collective et l'analyse transactionnelle.

Avertissement

Le thème des émotions a fait couler beaucoup d'encre et suscite bien des débats depuis des siècles et des siècles. Tous s'en préoccupent : les biologistes, les mathématiciens, les statisticiens, les philosophes, les théologiens et bien sûr les psychologues.

Ces derniers même en parlent de manière très différente en fonction de leur cadre de référence : psychanalyse, gestalt, analyse bioénergétique, psychosynthèse, psycho-cybernétique, psychologie comportementale, psychologie humaniste, psychologie spiritualiste..

Nous resterons fondamentalement dans le cadre de référence de l'analyse transactionnelle créée par Eric Berne dans les années cinquante. Et nous y apporterons quelques compléments de l'analyse bioénergétique et de la PNL.

Notre objectif dans cet ouvrage est de donner un certain nombre de connaissances, d'expériences, de pistes pour vous permettre de maintenir une bonne hygiène émotionnelle et ainsi mieux gérer vos émotions au quotidien.

En guise d'introduction

« Chez l'être humain, même les émotions sont à gérer. »

Depuis notre enfance, nous nous cuirassons contre les souffrances ou les blessures que nous avons vécues dans notre environnement familial.

Aujourd'hui, chaque fois que nous craignons de recevoir une blessure émotionnelle, tel une huître, nous nous retirons dans notre coquille, nous dressons une véritable carapace pour empêcher « l'ennemi » de passer. Le problème, c'est que même l'ami ne peut plus nous y rejoindre. Cette coupure avec les autres entraîne une coupure avec nous-mêmes et avec la vie, ce qui génère beaucoup de souffrances.

Vivre, c'est avoir des émotions, c'est sentir les « flux d'énergie » dans notre organisme pour qu'il puisse fonctionner naturellement.

Bloquer nos émotions, c'est bloquer ce flux au risque de nous entraîner dans la survie, voire même dans la mort.

Les émotions sont comme les organes du corps psychique, avec leurs fonctions spécifiques. Contrairement au fonctionnement de notre corps, nous n'avons pas reçu d'éducation à l'émotion. Alors, nous confondons émotions saines et effets négatifs des émotions trafiquées. Si nous les combattons, les évitons, les taisons, les exagérons, elles se traduisent en manifestations qui affectent notre santé physique et psychique à plus ou moins long terme.

Ce que nous avons du mal à dire, à exprimer, devient maladie.

L'originalité de l'analyse transactionnelle est de nous proposer d'aborder l'univers des émotions avec optimisme et confiance, car elles agissent toutes dans notre intérêt. Ce sont des réactions utiles, positives, sans danger, et indispensables à notre développement.

Même les émotions considérées comme négatives sont importantes et précieuses car elles nous signalent ce qui dysfonctionne dans notre façon de communiquer aux autres, dans nos besoins et nos désirs.

En un mot, chaque émotion est une véritable source d'énergie nous permettant de mieux

communiquer avec nous-mêmes et avec les autres au-delà de la complexité des mots.

Dans ce livre, nous proposons des éléments vous permettant :

- de situer la place des émotions dans le fonctionnement de l'être humain adulte ;
- d'identifier nos quatre émotions de base avec leurs fonctions spécifiques ;
- d'apprendre à utiliser le message positif de chaque émotion ;
- de repérer nos trois manières habituelles de trafiquer nos émotions.