

Émotions, mode d'emploi

Les utiliser de manière positive

De la même auteure aux Éditions Jouvence

Mon Cahier poche : Je m'organise mieux et je vis sans stress

*Petit Cahier d'exercices pour sortir du jeu
victime, bourreau, sauveur*

*Victime, bourreau ou sauveur :
comment sortir du piège ?*

S'affirmer et oser dire non

Savoir écouter, ça s'apprend !

Du divorce à la famille recomposée

Réussir son couple

Bien communiquer avec son enfant

Scénario de vie gagnant

Catalogue gratuit sur simple demande :

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2003

© Éditions Jouvence, 2019, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-239-1

Maquette intérieure et couverture : Virginie Cauchy

Mise en pages : Stéphane Angot

Illustrations de couverture et intérieurs :

AdobeStock / ©olga_igorevna

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



Christel Petitcollin

Émotions, mode d'emploi

Les utiliser de manière positive

jou^{vence}
EDITIONS



Sommaire

Introduction

6

PREMIÈRE PARTIE LE GRAND GÂCHIS ÉMOTIONNEL

Chapitre 1

Les émotions naturelles

12

La joie

14

La colère

15

La tristesse

16

La peur

18

Chapitre 2

L'apprentissage de la maladresse

22

Prohibition et contrebande

24

Apprentissage ou débourrage ?

26

La répression des émotions

28

Chapitre 3

La régulation des émotions domestiquées

36

Lorsque les émotions sont autorisées

38

Lorsque les émotions sont interdites

42

Résumé des manifestations maladroit

52



Chapitre 4	
La frustration	54
L'illusion de toute-puissance enfantine	56
La gestion de la frustration	59
Frustration et violence	60
La dépendance affective	64
Les dérives d'une mauvaise gestion de la rage et de la colère	67

DEUXIÈME PARTIE
RESTAURER SON POTENTIEL ÉMOTIONNEL

Chapitre 5	
Enseigner enfin les émotions	72

Chapitre 6	
Les émotions naturelles	84
La joie	86
La tristesse	91
La colère	96
La peur	97

Chapitre 7	
Les émotions apprises	106
La honte	108
La culpabilité	109
L'envie et la jalousie	115
Le mépris et la pitié	120
La frustration	121

Conclusion	124
------------	-----





Introduction





*Les émotions sont
des sources d'information
précieuses dans toutes
les situations de notre vie
quotidienne et il est dangereux
de les ignorer.*

Les émotions font peur et sont mal acceptées dans notre société dite civilisée. L'esprit rationnel s'est imposé comme étant la forme d'intelligence la plus élaborée, au détriment de l'intuition et des émotions. Pourtant, les émotions sont des sources d'information précieuses dans toutes les situations de notre vie quotidienne et il est dangereux de les ignorer. Par exemple, cette personne si sympathique que l'on vient de vous présenter génère en vous un malaise sourd et indéfinissable, sans raison « objective ». Serait-ce judicieux de ne pas en tenir compte et de ne valider que l'apparence de sympathie ?

Parallèlement, dans le monde virtuellement parfait auquel la publicité cherche à nous faire adhérer depuis cinquante ans, il n'y a pas de place pour la négativité. Nous sommes tous jeunes, en bonne santé et sans soucis grâce à ces produits de consommation. La maladie, la vieillesse et la mort sont exclues, cachées comme des incongruités. Avez-vous remarqué que les mots « vieux », « aveugle » et « sourd » sont devenus des gros mots ? Cela n'existe plus dans notre société. Il ne reste que des « personnes âgées », des « non-voyants » et des « déficients auditifs ». C'est



pourquoi lorsque l'émotion paraît, elle choque ou effraie la plupart des gens. Si vous êtes triste, on vous trouvera « dépressif ». Montrez de la colère et vous serez qualifié d'« agressif ». Exprimez vos peurs, on vous dira « anxieux ». Même votre joie de vivre paraîtra suspecte. N'est-ce pas de l'immaturation, de l'inconscience ou de l'indécence de rire en ces circonstances ?

Mystifiés par ces apparences de bonheur parfait, beaucoup de gens pensent que « gérer ses émotions » veut dire arriver enfin à les dompter, les contrôler, les refouler et surtout ne plus les ressentir ! À cause de ce désir de contrôle absolu, ces personnes font la « cocotte-minute ». Elles se contiennent le plus qu'elles le peuvent, font monter la pression, puis explosent en cris, larmes ou bouffées de panique... Culpabilisées et honteuses d'avoir craqué, elles se promettent de mieux se retenir à l'avenir et éclatent encore plus fort quelque temps plus tard. Ce qui les confirme dans la croyance que les émotions sont mauvaises, douloureuses et incontrôlables, etc. Or, c'est lorsqu'on réprime et qu'on nie ses émotions qu'elles prennent le



pouvoir et exercent un contrôle négatif sur nos vies. La violence et l'intolérance viennent des peurs niées et d'une frustration non-identifiée, la dépression d'une incapacité à exprimer ses colères, l'angoisse d'un refoulement émotionnel trop important.

Entre subir passivement ses émotions et les réprimer, il y a pourtant un juste milieu. Mais, sans souci de contradiction, l'idée qu'on puisse choisir ses émotions choque également car on pense que ceux qui en sont capables, sont des simulateurs, des individus froids et calculateurs.

Ce tissu de désirs contradictoires et cette méconnaissance concernant leurs émotions expliquent en grande partie pourquoi les Français détiennent le triste record du monde de consommation d'antidépresseurs. Alors, pour éviter de maintenir cette contre-performance, il est de notre devoir d'apprendre non pas à refouler, mais à gérer nos émotions.

Les émotions ne surgissent pas dans nos vies sans raison. Chaque émotion a une fonction, une information utile à nous transmettre sur notre vécu.



C'est pourquoi « gérer ses émotions » n'implique pas de les contrôler et de les combattre mais au contraire, de savoir les accueillir et tenir compte du message qu'elles véhiculent.

Pour bien gérer ses émotions, il faut commencer par les connaître. Entre « aller bien » et « aller mal », il y a toute une gamme de nuances à redécouvrir. Est-ce de la tristesse, de l'inquiétude, de la déception ?

Émotions, mode d'emploi vous propose d'apprendre comment utiliser de façon positive votre ressenti et faire de vos émotions de puissantes alliées pour piloter votre vie.



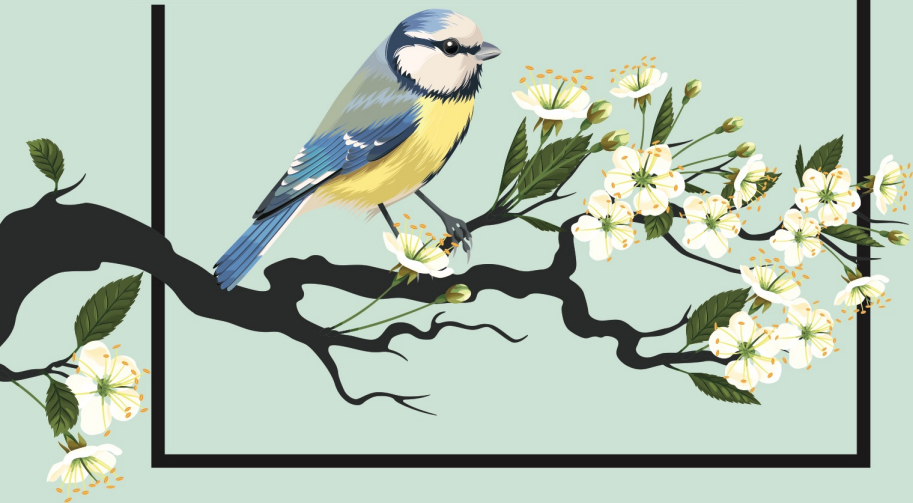
PREMIÈRE PARTIE

Le grand gâchis émotionnel

CHAPITRE

1

Les émotions naturelles





À sa naissance, l'être humain dispose de quatre émotions de base, quatre émotions innées et naturelles : la joie, la colère, la tristesse et la peur. C'est un peu comme si de bonnes fées s'étaient penchées sur son berceau et lui avaient fait cadeau de ces quatre émotions pour l'aider à piloter sa vie.

Pour bien comprendre le fonctionnement des émotions, il est important de reprendre les choses au début et de suivre pas à pas l'installation progressive des mécanismes émotionnels.

À sa naissance, l'être humain dispose de quatre émotions de base, quatre émotions innées et naturelles : la joie, la colère, la tristesse et la peur. C'est un peu comme si de bonnes fées s'étaient penchées sur son berceau et lui avaient fait cadeau de ces quatre émotions pour l'aider à piloter sa vie. Car si ces quatre émotions existent, c'est parce que chacune d'entre elles a son utilité.

La joie

Elle est considérée comme l'état naturel de l'être humain. Il suffit d'observer l'expression de béatitude du bébé qui vient de téter pour s'en convaincre. La joie sert de moteur à l'envie de vivre et de progresser. Elle est la meilleure source de motivation. Les apprentissages effectués dans la joie sont plus rapides et plus efficaces que ceux effectués dans la crainte et la contrainte. Placé dans des conditions optimales, l'être humain a naturellement soif d'apprendre, d'agir et de



grandir à tous les âges de sa vie. Il n'existe pas de personne « paresseuse ». La paresse n'est que de la fatigue ou du découragement, passagers ou durablement installés. La joie est également une des composantes essentielles de la santé physique. La médecine découvre actuellement à quel point le moral joue un rôle important dans le pouvoir de guérison. Les gens positifs cicatrisent mieux, ont de meilleures défenses immunitaires, luttent mieux contre les cancers et vivent plus vieux que les gens stressés ou négatifs.

La colère

Elle sert à mettre ses limites et à chasser les intrus. Les premiers frémissements d'agacement servent à nous signaler que quelqu'un ou quelque chose menace notre territoire physique ou psychologique. Si la menace se précise, la colère va grandir. C'est un volcan intérieur qui s'éveille, gronde en nous et dont l'éruption va dégager l'espace vital envahi par des gêneurs. C'est pourquoi elle est indispensable pour défendre son territoire et ses valeurs. La seule colère inadéquate est la colère contre soi-même puisqu'elle met « hors de soi ». Comment pourrait-on être un



intrus pour soi-même ? C'est pourquoi, lorsque monte la colère, il est important de rechercher la cause de cette colère à l'extérieur et non pas à l'intérieur. De plus, ne faites pas de confusion entre rage et colère qui sont deux émotions totalement opposées. (Voir le chapitre sur la frustration.)



*La colère
est la garante
du respect de soi.*

La tristesse

Elle sert à être disponible pour le nouveau. C'est un passage transitoire préparant à une nouvelle situation. La tristesse permet de clore une période



de vie et de tourner la page. Elle est appropriée à chaque fois que nous avons un deuil à faire, que ce soit d'une situation ou d'une personne. Il ne faut pas la confondre avec des regrets. On peut être triste que quelque chose se termine sans pour autant souhaiter que tout recommence comme avant. Je reçois parfois en séance des gens qui n'arrivent pas à rompre une relation sentimentale insatisfaisante. Le mécanisme est le suivant : la personne ressent une juste colère envers ce partenaire devenu un intrus dans sa vie. Elle rompt la relation. Dans le calme retrouvé, la colère s'apaise et le processus de deuil s'enclenche. Les souvenirs, bons et mauvais, reviennent naturellement en mémoire pour être archivés. Évidemment, les tout premiers moments, les plus attendrissants, remontent aussi. Et comme on ne peut être triste que pour ce qui nous a donné de la joie et que la tristesse est proportionnelle à la joie initiale, le chagrin devient intense. Alors la personne croit qu'elle regrette cette rupture et renoue avec son partenaire, jusqu'à la séparation suivante...

