Élodie Crépel

Extraordinaires émotions

Livret explicatif

Jouvence

Sommaire

Introduction 4

I. Qu'est-ce qu'une émotion et pourquoi est-ce important de la vivre pleinement ? 6

II. Accueillir vos émotions sereinement 12

III. Développer votre potentiel émotionnel 14

Des émotions propres à chacun 16
L'importance de votre potentiel émotionnel 18
Hypersensible, hyperémotif... faites le test ! 21

IV. Comment utiliser les cartes ? 34

Première possibilité :
laissez-vous porter par votre intuition 36
Deuxième possibilité : l'émotion guide la voie 36
Troisième possibilité : vous avez besoin d'être guidé 38

V. Comprendre vos extraordinaires émotions 41

Conclusion 63

Introduction

Assumer ses émotions, c'est se donner la chance de les vivre pleinement.

Tantôt source de joie, tantôt gênantes, les émotions sont au cœur de nos vies. Elles font la pluie et le beau temps et il n'est pas toujours facile d'y voir clair, ni même d'en comprendre la météo. Et si je vous disais que, d'une part, les émotions sont vos alliées et, d'autre part, un véritable potentiel pour votre épanouissement personnel. Ainsi, si l'on peut trouver facilement une multitude de conseils et d'astuces pour canaliser les émotions, voire les cacher, on trouve encore trop peu d'explications sur ce qu'elles sont réellement et à quoi elles servent vraiment. Vos émotions, c'est l'oxygène de votre vie, ce sont les battements de votre humanité. Les comprendre, c'est les légitimer, et j'espère que ce coffret vous invitera à faire de vos émotions des amies de chaque jour afin de déployer tout cet incroyable potentiel émotionnel !

« Une émotion renvoie à ce qu'elle signifie.
Et ce qu'elle signifie c'est [...] la totalité des rapports
de la réalité-humaine au monde.
Le passage à l'émotion est une modification totale
de "l'être-dans-le-monde". »

Jean-Paul Sartre

I.

Qu'est-ce qu'une émotion et pourquoi est-ce important de la vivre pleinement ?

On s'est longtemps désintéressés des émotions. D'ailleurs, ce mot n'existe que depuis deux siècles. Auparavant, on parlait de sentiments ou de sensations. Encore aujourd'hui, il n'existe pas une seule définition commune, tant l'émotionnel fait débat et notamment en psychologie. Ce qui révèle, à mon sens, le malaise de notre culture concernant cette « chose non maîtrisable ». Car, que vous le vouliez ou non, les émotions ne se maîtrisent pas… et pourtant, peut-être faites-vous beaucoup d'efforts à essayer ?

Selon le dictionnaire *Le Robert*, les émotions seraient un « état affectif intense, caractérisé par des troubles divers (pâleur, accélération du pouls, etc.) » ou un « état affectif, plaisir ou douleur, nettement prononcé ». Le dictionnaire de psychiatrie des Éditions CILF propose quant à lui une définition plus développée en disant

que le « seuil varie en fonction de la personnalité, de ses expériences, de l'état physiologique du sujet et de la nature de l'agent en cause. Il est bas dans l'émotivité pathologique et chez beaucoup d'insuffisants intellectuels, délirants, déments ou éthyliques ».

Les émotions peuvent être :

- **affectives** : l'accent est avant tout porté sur la perception des choses et des situations que l'on se fait des événements ;
- **cognitives** : on fait référence ici à l'évaluation cognitive que chaque personne fait de la situation ;
- **situationnelles** : face à une situation donnée de manière neutre (par exemple, si l'on est en dehors de la situation et juste qu'on y assiste) ;
- **physiologiques** : on s'intéresse seulement aux mécanismes physiques internes de l'émotion ;
- **comportementales** : l'accent est alors porté sur les réponses émotionnelles qui sont observables de l'extérieur ;
- **axées sur les effets perturbateurs** : on part du postulat que l'émotion crée des effets délétères ;
- **adaptatives** : on estime que l'émotion a au contraire ici eu des effets positifs et a permis une réorganisation, ou tout au moins une adaptation nouvelle face à une situation ;

- **multicomponentielles** : les émotions sont perçues comme des composantes interconnectées avec d'autres aspects sensoriels ou situationnels ;
- **restrictives** : ici, on fait la différence entre l'émotion et le psychologique ;
- **motivationnelles** : on estime que l'émotion est une source de motivation.

Si les études sur les émotions se sont multipliées seulement dans la deuxième partie du XXe siècle, les émotions ont toujours été un sujet de fascination, mais un tournant décisif a été permis grâce au psychologue et philosophe américain William James en 1884. En effet, il a été le premier à proposer la thèse suivante : le ressenti d'une émotion intense correspond à la perception de modifications corporelles spécifiques, autrement dit la réaction corporelle serait la cause et non la conséquence de l'émotion. Par exemple, si vous avez la respiration qui s'accélère ou un rythme cardiaque différent, c'est le début d'une émotion. Et cette théorie a été largement reprise par la suite pour expliquer que l'émotion était beaucoup moins intellectuelle ou même psychologique. Pouvez-vous contrôler les battements de votre cœur ? Pouvez-vous avoir un impact sur la sensation de froid ou de chaud ? Cela paraît assez difficile, voire impossible. Détenir ce savoir permet de mieux comprendre qu'une émotion ne peut pas se gérer, se canaliser ou se réguler :

une émotion, on la traverse avec le corps et on l'accueille avec notre esprit.

On comprend aisément à quel point l'émotion est aussi une affaire de sensations physiques, mais pas seulement ; selon le professeur de psychologie Klaus Rainer Scherer, il y a cinq composantes de l'émotion :

1. **une composante d'évaluation cognitive des stimulations ou des situations** : on observe notre environnement et on voit par exemple un ours en liberté ;
2. **une composante physiologique d'activation** : en voyant l'ours, notre pouls s'accélère, notre souffle est coupé ;
3. **une composante expressive** : notre visage se déforme avec la peur de voir l'ours ;
4. **une composante motrice**, c'est-à-dire d'ébauche d'action et de préparation du comportement : nous commençons à courir ou à crier, il y a une réaction vive et difficilement maîtrisable ;
5. **une composante subjective**, celle du sentiment : vous avez peur de l'ours et cette peur met en place une stratégie pour survivre.

Finalement, on pourrait dire qu'une émotion c'est avant tout ce que l'on ressent. Peur, joie, dégoût, tristesse, colère, surprise sont considérés comme les émotions fondamentales, appelées également émotions primaires ;

d'autres en découlent telles que la honte, l'angoisse, la culpabilité, la sérénité, l'admiration, l'excitation...

On remarque très vite que les émotions sont à la fois des états psychologiques et physiques. Les émotions sont innées, totalement naturelles et donc physiologiques.

Ainsi, on pourrait dire qu'éprouver une émotion est avant toute autre considération une expérience psycho-physiologique vivante.

Vivre une émotion, ce n'est pas seulement mettre des mots sur un état (ce qui reviendrait à enfermer l'émotionnel dans la seule sphère intellectuelle), mais être conscient de ce qui a causé l'émotion : un stimulus interne ou externe qui lui-même a été observé et interprété avec subjectivité. Ce stimulus a généré une réaction corporelle et des pensées : ce sont ces deux composantes qui créent une émotion.

Par exemple

Je vois un ours, des frissons parcourent mon corps, mais cet ours ne peut pas m'atteindre. Malgré la sensation corporelle de peur, ma pensée est la suivante : « Je suis en sécurité » ; l'émotion sera donc : « Je ne suis pas à l'aise en voyant un ours, mais je ne suis pas effrayée. »

IV.

Comment utiliser les cartes ?

Avant de parler émotions, nous allons parler de vos ressentis et, pour cela, il vous faudra vous connecter à votre corps. Ce corps que l'on délaisse, que l'on oublie, que l'on meurtrit. Ce corps que l'on regarde avec jugement ou avec dédain, que l'on écoute peu et auquel on demande tant… alors qu'il nous porte et nous supporte au quotidien. Votre cœur cesse-t-il de battre ? Vos poumons ne respirent-ils pas sans cesse ? Votre corps vous aime et vous envoie des messages, il a besoin que vous l'écoutiez avec bienveillance.

S'aimer, c'est aussi aimer son corps imparfait, malade et épuisé. S'aimer, c'est accepter l'inacceptable : l'imperfection ! Chaque jour votre corps vit, qu'importe la façon dont vous le traitez ou le maltraitez, qu'importe ce que vous lui donnez à manger, l'exercice physique que vous lui proposez, les situations de stress dans lesquelles vous le mettez… Il vit, il survit, il est là pour vous et il a besoin de vous.

Nous sommes des millions en quête de reconnaissance, mais nous reconnaissons-nous nous-mêmes ? Reconnaissez-vous ce que fait votre corps chaque jour ? Le remerciez-vous ? Prenez le temps de le remercier, il ne sera que plus facile par la suite de comprendre ses messages et donc d'être attentif à vos émotions.

« Il n'existe pas, à proprement parler, d'émotions négatives ou positives. Toutes les émotions ont une fonction. C'est ce que l'on va donner comme sens à l'émotion qui en fera une émotion agréable ou désagréable. Toutes les émotions ont une valeur importante, sans connotation. »

Jeanne Siaud-Facchin

Les cartes vont vous servir à mettre en exergue vos émotions, et ce, de manière positive, pour ne plus en souffrir mais être à leur écoute. Car n'oubliez pas qu'une émotion non écoutée va exploser. Étant donné que chaque émotion est utile, chacune doit être accueillie, ce qui va permettre « d'optimiser » positivement votre humeur.

Trois possibilités s'offrent à vous pour traverser avec quiétude vos émotions au quotidien, afin de déployer votre potentiel émotionnel.

Première possibilité : laissez-vous porter par votre intuition

Vous avez envie de vous laisser guider par l'énergie du moment, de vous laisser porter, sans chercher à intellectualiser à tout prix vos émotions, juste en faisant confiance à votre intuition ?

Dans ce cas, disposez les cartes devant vous et prenez-en une au hasard. Prenez le temps de la lire et de vous imprégner de son message. Bien sûr, si celle-ci ne vous parle pas ou ne répond pas à vos besoins, n'hésitez pas à en prendre une autre. Si vous avez besoin d'être guidé, alors je vous oriente vers les deux autres possibilités.

Deuxième possibilité : l'émotion guide la voie

Vous savez exactement ce que vous ressentez comme émotion, mais vous ne savez pas comment la vivre ? Vous pouvez vous reporter au tableau ci-contre pour choisir une carte, parmi celles présélectionnées, pour accueillir votre émotion (ce qui vous permet d'avoir un choix plus restreint). Prenez les cartes correspondant à votre émotion, retournez-les face à vous et laissez-vous guider par votre intuition pour n'en choisir qu'une.

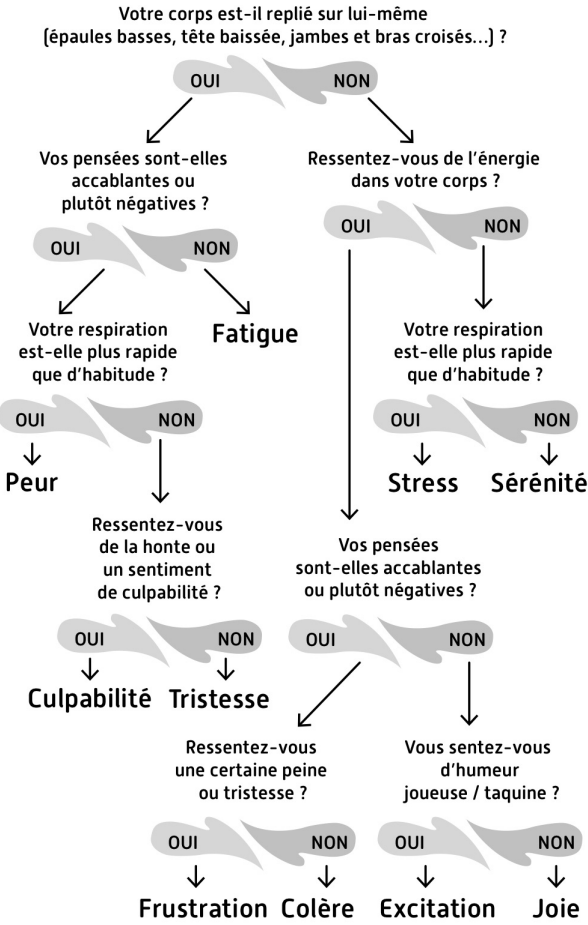
Vous ressentez :	Cartes possibles :
de la joie	3 ; 11 ; 13 ; 14 ; 15 ; 16 ; 22 ; 23 ; 24 ; 25 ; 26 ; 28 ; 30 ; 31 ; 32 ; 33 ; 35 ; 36 ; 38 ; 40
de l'excitation	3 ; 10 ; 11 ; 13 ; 16 ; 22 ; 23 ; 24 ; 25 ; 26 ; 30 ; 33 ; 35 ; 36 ; 38 ; 40
de la sérénité	3 ; 7 ; 11 ; 13 ; 14 ; 22 ; 23 ; 24 ; 25 ; 26 ; 28 ; 29 ; 30 ; 31 ; 32 ; 33 ; 35 ; 36 ; 38 ; 40
de la fatigue	1 ; 4 ; 7 ; 11 ; 13 ; 15 ; 17 ; 18 ; 19 ; 21 ; 22 ; 25 ; 28 ; 32 ; 33 ; 35 ; 37 ; 40
de la frustration	1 ; 4 ; 7 ; 9 ; 10 ; 12 ; 15 ; 19 ; 21 ; 27 ; 31 ; 33 ; 37 ; 39 ; 40
de la colère	2 ; 5 ; 8 ; 9 ; 10 ; 17 ; 20 ; 21 ; 34 ; 37 ; 38 ; 39 ; 40
de la peur	1 ; 2 ; 5 ; 6 ; 8 ; 9 ; 12 ; 17 ; 18 ; 20 ; 21 ; 29 ; 31 ; 34 ; 36 ; 39 ; 40
du stress	1 ; 2 ; 5 ; 6 ; 7 ; 8 ; 9 ; 14 ; 15 ; 17 ; 20 ; 21 ; 27 ; 29 ; 36 ; 39 ; 40 ...

... de la culpabilité ou de la honte	2 ; 4 ; 5 ; 6 ; 8 ; 9 ; 12 ; 16 ; 18 ; 19 ; 20 ; 31 ; 34 ; 37 ; 40
de la tristesse	2 ; 4 ; 5 ; 6 ; 12 ; 16 ; 19 ; 20 ; 21 ; 27 ; 29 ; 31 ; 36 ; 37 ; 39 ; 40

Troisième possibilité : vous avez besoin d'être guidé

Vous ne savez pas ce que vous ressentez ? Vous avez du mal à mettre des mots sur vos ressentis et vous avez vraiment besoin d'être guidé ? Pas de panique, vous pouvez aussi faire le petit test page suivante.

Je vous encourage à vous recentrer avant tout sur votre corps, celui-ci pourra vous donner des pistes concrètes pour y voir plus clair à propos de vos sentiments et émotions...


Votre corps est-il replié sur lui-même
(épaules basses, tête baissée, jambes et bras croisés...) ?
OUI
NON
Vos pensées sont-elles accablantes ou plutôt négatives ?
Ressentez-vous de l'énergie dans votre corps ?
OUI
NON
Votre respiration est-elle plus rapide que d'habitude ?
Fatigue
OUI
NON
Votre respiration est-elle plus rapide que d'habitude ?
OUI
NON
Peur
Ressentez-vous de la honte ou un sentiment de culpabilité ?
OUI
NON
Stress
Sérénité
Vos pensées sont-elles accablantes ou plutôt négatives ?
OUI
NON
Culpabilité
Tristesse
OUI
NON
Ressentez-vous une certaine peine ou tristesse ?
Vous sentez-vous d'humeur joueuse / taquine ?
OUI
NON
Frustration
Colère
OUI
NON
Excitation
Joie

De question en question, vous serez guidé vers une émotion. Une fois l'émotion bien définie, vous pouvez :

- soit mettre les cartes présélectionnées (en vous aidant du tableau page 37) face à vous et en tirer une au hasard ;
- soit choisir celle comportant le numéro le plus petit.

En effet, j'ai souhaité apporter une progression dans la création des cartes : celles avec les plus petits numéros représentent les exercices les plus faciles à appréhender ou les plus connus ; alors que les cartes avec les chiffres les plus élevés permettent d'aller un peu plus loin dans l'acceptation de vos émotions.

Petit à petit, vous allez prendre confiance en vous et vous pourrez choisir consciemment ou avec intuition votre carte.

Gardez à l'esprit qu'il ne s'agit que d'indications, plus vous serez à l'aise avec les cartes et mieux vous serez à même de savoir ce qui peut vous faire du bien, qu'importe si cela correspond ou non à celles que vous allez tirer ! N'oubliez pas, nous sommes tous uniques et différents !

V.

Comprendre vos extraordinaires émotions

1. J'apprends à voir le positif.

« On ne voit bien qu'avec le cœur,
l'essentiel est invisible pour les yeux. »

Antoine de Saint-Exupéry

Apprendre à voir le positif, c'est surtout éteindre le mental pour laisser l'émotion voir le beau. Car le cœur sait voir dans chaque situation le positif, même s'il n'est pas toujours visible à première vue.

Si l'on y regarde de plus près, on se rend compte que chaque situation, chaque événement, chaque personne peut nous apporter et nous enrichir. Mais cela demande de ne pas rester dans le court terme et de se projeter à plus long terme. Repensez aujourd'hui à des événements marquants de votre vie qui vous ont permis de grandir et d'être la personne incroyable que vous êtes.