

Quand on parle d'émotions, il s'agit en général des émotions primaires telles que la joie, la tristesse, la colère, la peur, la surprise et le dégoût. L'identification de ces émotions, leur compréhension, leur expression, leur régulation et leur utilisation sont cinq facultés que l'on doit développer : c'est ce que l'on nomme l'intelligence émotionnelle.

De bonnes compétences émotionnelles diminuent le risque de développer des troubles psychologiques et favorise la qualité des relations sociales.

Savoir identifier ses émotions :

Certaines personnes ne parviennent pas à distinguer s'ils sont tristes, déçus, en colère ou coupables, ils se sentent simplement « bien » ou « mal » ; Il existe une maladie appelée Alexithymie où le corps réagit aux émotions sans que la personne n'arrive pas à verbaliser l'émotion (pleurer sans savoir pourquoi par exemple). Cette maladie est très handicapante parqu'on ne maîtrise plus rien, ni le corps qui s'emballe, ni les situations.

Il est essentiel de savoir identifier ce que l'on ressent pour pouvoir gérer cet affect et ne pas simplement le subir. Sinon une angoisse peut naître sous forme de palpitation, d'une transpiration soudaine et d'une envie de fuir la situation ou l'évènement.

Identifier ses émotions c'est maintenir sa santé physique et psychique.

Identifier ses émotions permet aussi de mieux communiquer avec les autres.

Les émotions vont également exercer une influence sur nos interactions sociales. Par exemple, les expressions faciales que nous développons vont favoriser le rapprochement ou l'éloignement entre les individus.

Les émotions que nous ressentons ou que nous détectons chez les autres vont nous servir de guide, de repère dans notre vie et dans nos interactions sociales. (mieux détecter les réactions de l'autre, savoir adapter ses décisions si on détecte de l'inquiétude, de l'irritation ou de la déception dans le regard d'autrui).

Comment sait-on, en regardant une personne, ce qu'elle ressent ?

En fait en imitant involontairement l'expression faciale d'autrui, nous avons accès à son expérience émotionnelle et à son état affectif associé. C'est ce qu'on appelle la résonance émotionnelle. Elle a pour fonction d'améliorer la compréhension de l'état émotionnel d'autrui.

Comprendre ses émotions :

Une fois les émotions identifiées, il s'agit d'en comprendre leur cause et leurs conséquences.

La compréhension des émotions passe par la notion de besoin. Derrière chaque émotion il y a un besoin. On connaît l'importance de l'expression des émotions dans l'interaction mère-enfant : le bébé va exprimer une émotion telle que la colère parce qu'il a faim et la Maman va répondre à ce besoin vital qu'est la faim en lui donnant un biberon. Manger, être en sécurité, recevoir de l'amour sont autant de besoins qui doivent être satisfaits pour survivre ...

Les émotions s'enracinent dans des besoins qui sont ou ne sont pas satisfaits. Ainsi comprendre le sens de nos émotions, c'est évaluer ses besoins et dans quelle mesure ils sont satisfaits. Ressentir les émotions va permettre de s'informer sur ce qui est important pour nous. Si on ressent des émotions positives comme de la joie, cela indique que le besoin est comblé, si se sont des émotions négatives comme la colère, cela indique que le besoin n'est pas

comblé et qu'il faut y remédier.

Donc pour comprendre ses émotions, il faut se poser 3 questions :

1. quel est le besoin en cause ?
2. qu'est ce qui aide ou nuit à la satisfaction du besoin ?
3. Comment éviter l'insatisfaction ?

Comprendre ses émotions, c'est comprendre sa relation au monde.

Exprimer ses émotions : parler pour se sentir bien

Une fois les émotions identifiées et comprises, la difficulté consiste à trouver les bons mots pour rendre compte de ce que l'on ressent, sans que l'affect ne vienne troubler l'expression. On peut exprimer ses affects oralement ou par écrit (dans un journal intime par exemple). Comme une douleur qui nous arrache un « aïe », les émotions doivent sortir au-dehors. Attention on parle d'exprimer ce que l'on ressent et pas ce que l'on pense. Il a été ainsi démontré que le simple fait de mettre par écrit le contenu de ses affects réduit l'impact négatif qu'ils peuvent avoir sur la santé. L'écriture permet la décharge affective.

Comment les exprimer ?

1. Essayer d'être précis dans ses propos vis-à-vis de ce que l'on ressent
2. Commencer ses phrases par « Je »
3. S'exprimer le plus simplement possible
4. Etre sincère
5. Tenir compte de la situation en restant le plus juste possible.

Ainsi, l'expression de l'émotion peut servir à clarifier des situations conflictuelles ou ambiguës.

Réguler ses émotions :

Comment réduire ses émotions négatives ?

Pour cela, il faut procéder à une évaluation cognitive de la situation : il s'agit de comprendre que nos émotions négatives ne sont pas causées par une situation mais plutôt par l'évaluation que nous en faisons. Il est donc possible de modérer l'émotion négative en recherchant une autre façon d'envisager la situation.

Les émotions en fait nous aident à prendre des décisions, à faire des choix :

On commence par se demander quelle est la nature et le sens de la situation et quel impact elle peut avoir sur nous. De notre façon d'évaluer la situation dépendront des cognitions et émotions particulières. Un même événement peut par exemple être évalué par certains comme une perte

(affective, matérielle, corporelle,...) et s'accompagner de tristesse, de honte ou de colère. Il peut être évalué comme une menace (perte potentielle) et s'accompagner d'anxiété et de peur. Il peut enfin être perçu comme un défi (un challenge) et s'accompagner d'excitation, de fierté et de joie.

On se demande ensuite ce que l'on peut faire pour faire face à cette situation, de quelles ressources et de quelles réponses nous disposons, et quelle sera l'efficacité de nos tentatives. De très nombreuses options peuvent être ainsi envisagées, comparées et sélectionnées (rechercher des informations, faire un plan d'action, demander de l'aide ou des conseils, exprimer ses émotions, éviter le problème, se distraire, minimiser la situation,...). En principe, le sujet pensant disposer de ressources suffisantes pour contrôler la situation utilisera des stratégies visant à affronter celle-ci. Le sujet croyant ne pas pouvoir la maîtriser tentera de se modifier lui-même pour mieux la supporter.

Comment réguler ses émotions positives ?

Dans le domaine des émotions positives, la régulation a aussi son importance. Il s'agit d'accentuer les émotions positives, de les prolonger ou d'en augmenter la perception pour mieux les savourer.

Comment ?

La régulation physique : exprimer son émotion positive au maximum par des gestes, des paroles, des sourires, des intonations, des expressions du visage, la joie ou le bonheur qui vous traversent : la perception intime d'un sentiment s'enracine en grande partie dans l'expression corporelle associée.

Il existe une maladie appelée Moebius qui se manifeste par une inertie des muscles du visage, si bien que les patients gardent en permanence une expression neutre. Ces personnes confient ne jamais se sentir réellement tristes ou joyeuses ; tout au plus elles pensent de façon triste mais n'ont pas d'état affectif interne.

Ainsi se comporter comme si l'on était animé de sentiments positifs peut engendrer une émotion positive. Sans compter que les gens souriants sont plus attrayants et donc suscitent des réactions positives de l'entourage.

Une autre stratégie consiste à prendre réellement conscience de ses émotions positives. Cela veut dire repérer les moments de bien être et s'y attarder, profiter de l'instant présent, être attentif aux sensations corporelles agréables et les savourer (les épicuriens, la méditation, le yoga, la sophrologie)

Les personnes qui savent prolonger la joie du moment présent sont moins enclin à traverser des épisodes dépressifs ou d'être gagnés par les stress, la culpabilité ou la honte.

Savoir utiliser ses émotions :

En fait comment maîtriser ses émotions ? Car il ne suffit pas de savoir susciter ou prolonger ses émotions positives pour en retirer de réels bénéfices. En effet, les émotions positives sont à double tranchant car elles conduisent à percevoir et à juger des situations et des personnes avec beaucoup d'enthousiasme. Par exemple un recruteur qui vient d'apprendre la naissance de son enfant risque de tout voir positivement dans les heures qui suivent. S'il reçoit un candidat il risque de lui attribuer plus de qualités qu'un candidat de même valeur dont l'entretien aura eu lieu la veille. Si par contre on vient d'apprendre une mauvaise nouvelle, ne pas se

venger sur le premier venu qui n'y est pour rien !

Il est donc important de savoir faire la part des choses, d'être conscient de ces biais possibles, de distinguer ce qui relève d'un jugement objectif et ce qui est influencé par nos émotions du moment.

Par contre si on éprouve de la joie, rien ne nous empêche de nous en servir pour mettre tout le monde de bonne humeur et faire passer des messages importants en douceur...