

## 1. **Alphabétisation émotionnelle : vocabulaire**

Comment différencier sensation, émotion, sentiment, humeur ?

Définitions :

### • **Les sensations :**

Une sensation est une information apportée par un capteur sensoriel au système nerveux central.

Une sensation est physique, elle se ressent dans le corps. Elle dure le temps que dure la stimulation. ( Sauf en cas d'habitude)

**Les sensations extéroceptives** sont procurées par les 5 sens : La vue , le toucher, le goût, l'ouïe, l'odorat. L'extéroception nous renseigne sur ce qui est à l'extérieur du corps.

**Les sensations intéroceptives** nous renseignent sur ce qui se passe à l'intérieur du corps.

Elles se manifestent par des sensations de nœud à l'estomac, de tremblement, de crispation et autres picotements, de détente ou de tension. L'intéroception englobe la kinesthésie (sensation de mouvement), les diverses somesthésies (sensations corporelles) liées aux récepteurs musculaires abdominaux, respiratoires et cardiovasculaires.

Le sens vestibulaire (oreille interne) nous renseigne sur notre équilibre.

Les sensations d'ordre viscéral, douloureux sont aussi à classer parmi les sensations intéroceptives.

**La somesthésie** (soma=corps / esthésie = sensation) concerne tout ce que l'on ressent dans le corps.

**La kinesthésie** (Kin= mouvement / esthésie = sensation) concerne nos sens musculaire. Les muscles informent le système nerveux central de leur action, ils contiennent des capteurs sensibles aux variations de longueur des fibres musculaires.

**La proprioception** (perception de son propre corps)

La sensibilité proprioception concerne les messages qui sont transmis par les nerfs (sensoriels) jusqu'au cerveau, où ils sont traités par différentes parties du cortex, qui renvoie une réponse après analyse des messages. La proprioception donne la sensation d'équilibre, nous donne notre sentiment d'identité « je suis » .

Devenir plus conscient de ses sensations permet :

- d'identifier ce qui se passe en soi,
- de calmer nos réactions de stress
- de mettre des mots sur nos émotions
- de se sentir vivre !

### • **Les émotions**

Une émotion est une réaction physiologique d'adaptation de l'organisme. Elle dure quelques minutes au plus. L'émotion est un des outils de l'évolution au service de la survie de l'espèce. Elle nous guide dans nos choix quotidiens, oriente nos actes, nourrit nos pensées, elle prépare l'organisme à répondre à son environnement ou le répare selon les besoins.

Une émotion se déroule en 3 phases : charge, tension, décharge. Elle est trop souvent confondue avec la seule décharge, ce qui explique pourquoi elle ait si mauvaise presse.

La perception du stimulus et son interprétation déclenchent la charge de l'émotion. Des hormones spécifiques sont libérées. Le corps se met en tension, en mobilisation énergétique pour agir ou fuir. Ordonnant l'expansion ou la rétraction, l'attraction ou le rejet, l'émotion guide l'organisme vers une réaction adaptée à l'environnement, et régule l'état interne de l'organisme de manière à ce qu'il soit prêt pour la réaction spécifique.

E-motion : E=vers l'extérieur ; motion = mouvement.

La décharge est la phase d'expression qui permet au corps de revenir à son équilibre de base. (Expression = mettre la pression à l'extérieur)

L'émotion a une fonction bio-régulatrice, elle permet une réaction spécifique à la situation déclencheur.

### **Quand on exprime l'émotion, on s'en libère.**

Quand la décharge est interdite, ou pas possible, l'émotion est refoulée, le corps reste en tension, le corps est sous stress, ce qui va entraîner des désordres psychosomatiques.

Nos tensions sont la conséquence de nos émotions refoulées.

<b>Les sensations associées aux émotions</b>	
PEUR	Accélération cardiaque, baisse de température de la peau, sensation de froid, poils qui se dressent, chair de poule, bouche sèche, estomac serré, mains moites. Le sang est dirigé vers les muscles des jambes. Pâleur du visage. Les yeux voient plus loin. Sens extéroceptifs exacerbés.
Terreur	Yeux exorbités. Figement corporel
COLERE	Forte accélération cardiaque. Importante augmentation de la température de la peau. Sensation de chaleur, le sang afflue dans le haut du corps, bras, mains. La mâchoire inférieure avance, tensions dans la mâchoire, sourcils froncés. Expir plus long que l'inspir . Poings serrés, envie de frapper.
Rage	Envie de trépigner, de se débattre
TRISTESSE	Baisse du rythme cardiaque. Diminution de la température de la peau. Froid. Baisse de l'énergie. Pleurs.
Douleur	Crispation des mains, corps en arrière. Tête vers le ciel.
AMOUR	Chaleur dans la poitrine voire sensation de « brûlure » au plexus. Ralentissement du rythme cardiaque. Détente dans tout le corps. Mains chaudes, rosissement du visage. Pupilles dilatées.
JOIE	Diminution de la fréquence cardiaque. Respiration ample. Chaleur dans la poitrine. Elan dans tout le corps, envie de sauter, d'embrasser,..
Exultation	Augmentation de la fréquence cardiaque
DEGOUT	Lèvre supérieure retroussée sur les côtés, le nez se plisse, nausée, sensation désagréable au niveau du diaphragme. Envie de vomir. Ralentissement cardiaque. Diminution notable de la température de la peau.
HONTE	Chaleur, augmentation du rythme cardiaque. Yeux baissés, dos voûté. Physiologie du « dominé »

### **• Les sentiments**

Un sentiment est un état affectif d'ordre psychologique. Il suppose une élaboration psychique. Il persiste en dehors de tout stimulus, il peut durer toute une vie.

Il peut être un prolongement de l'émotion, il peut être simple : estime, admiration, amour, tendresse, colère, tristesse...

Il peut être complexe : culpabilité, déception, angoisse... Les sentiments parasites sont composés d'émotions ou des manifestations du refoulement d'une émotion. Le sentiment de culpabilité par exemple, est fait de peur et de colère retournée contre soi.

Si l'émotion est une information transmise par le corps, le sentiment est une construction, une élaboration de notre lien à autrui. Il est interne, privé, et n'est pas accompagné de modifications physiologiques importantes. (Sauf dans le cas d'un mélange d'émotions comme l'angoisse par exemple).

**Quand on exprime le sentiment , on le renforce.**

D'où l'importance de distinguer une émotion d'un sentiment ! Exprimer nos réactions affectives n'est pas toujours une bonne idée ! Si c'est une véritable émotion, nous en serions libérés, mais si c'est un sentiment douloureux il s'installera plus intensément.

Pour se libérer d'un sentiment douloureux, il est nécessaire de démêler les nœuds émotionnels et de décoder les affects sous jacents. Seuls ces derniers sont à exprimer physiquement.

**Exemples de sentiments :**

- Perdu, tendu, angoissé, anxieux, confus, désorienté, troublé, coupable, frustré, impuissant
- Frustré, impuissant, bloqué, agacé, contrarié, fâché, amer, distant, affligé, désolé, plein de regrets, abattu, découragé, détaché, embarrassé, déprimé, désolé, dépité, désespéré, plein de rancune, triste
- Energé, rageur, furieux, critique, froid
- Joyeux, chanceux, tendre, enthousiaste, amical, aimant, reconnaissant, sympathique, plein de gratitude, gai, content, ravi, allègre, léger...

**Exemples de jugements (qui ne sont pas des sentiments)**

- Bête, importun, inadéquat, indigne, invisible, inintéressant, moche, minable, sans intérêt, nul , sans valeur, stupide, victime,..

Les mots qui définissent ou interprètent une action ou une volonté d'autrui sont des jugements : Abandonné, accusé, attaqué, blessé, déconsidéré, délaissé, détesté, dévalorisé, dominé, écarté, écrasé, étouffé, harcelé, humilié, ignoré, incompris, insulté, isolé, lâché, manipulé, menacé, méprisé, piégé, rabaisé, rejeté, sali, trahi, trompé, vaincu,...

Attention aux participes passés ! Nous pouvons être victime d'une attaque, nous pouvons être vaincu (j'ai perdu une bataille) .. mais c'est un constat, une analyse, et non un sentiment.

**Exemples de jugements/ évaluations sur des comportements ou attitudes :**

- Agréable, affectueux, exubérant, optimiste, chaleureux, modeste
- pessimiste, inhibé, timide, défensif, renfrogné, mesquin, distant, brutal, provoquant, dur belliqueux, hyperactif, apathique, léthargique, mou..

- **Les humeurs**

Une humeur est un état passager, une ambiance affective qui colore le vécu. Elle dure de quelques heures à une journée. Elle peut s'installer progressivement ou changer brusquement.

Elle est souvent liée à une émotion non exprimée, donc en phase de tension. Elle peut naître à la suite d'un rêve de la nuit, d'une association inconsciente, d'un conflit interne entre plusieurs émotions.

L'humeur peut aussi être liée au cycle hormonal. Hormones et humeur ont la même racine. A l'approche de leurs règles, la chute des œstrogènes rend de nombreuses femmes plus irritables, plus susceptibles. De même, un manque de sommeil chronique (fatigue maternelle par exemple) peut entraîner des changements d'humeur.

- **Les tempéraments**

Un tempérament est une habitude émotionnelle acquise dans l'enfance. C'est un jugement, une étiquette qui vise à éviter la conscience de l'émotion.

Persuadés de la réalité de nos croyances sur nous mêmes (je suis... colérique... timide, introverti..) nous les entretenons par nos réactions stéréotypées.

Attention à ne pas confondre ces étiquettes avec notre sentiment d'identité ; « moi je suis timide, moi je suis colérique,.. »

## 2. Gérer et accompagner les réactions émotionnelles

- **La peur** est adaptée en cas de danger. Elle permet de mobiliser l'énergie pour se protéger, fuir, ou éviter le danger. Naturelle aussi face à l'inconnu, elle permet d'anticiper, de se préparer (le trac) . Elle est aussi une réaction face à la contrainte, à la dépendance.  
-**Gérer sa propre peur** : La reconnaître, l'accepter, la vivre, en parler. Selon le déclencheur, besoin de crier, pleurer, courir, besoin d'information, de réassurance, de liberté, de contact physique.  
-**Accompagner la peur de l'autre** : lui permettre de l'exprimer, écouter, ne pas rassurer trop vite, poser des questions ouvertes pour permettre à la personne d'approfondir et de clarifier les éléments de sa peur, respecter l'émotion. Ne donner de l'information que lorsque la demande est précise, aider la personne à trouver les ressources en elle. Quand on anticipe une situation difficile, toucher la main, l'épaule.. un massage sera plus efficace qu'une discussion sur les raisons de la peur.
- **La colère** sert à la confrontation d'une injustice, c'est aussi le ressenti normal lié à une frustration, à une invasion de notre territoire. C'est une protestation contre ce que nous ne voulons pas tolérer. Elle permet de défendre son territoire, ses valeurs, son intégrité. Elle ne signifie pas violence, mais affirmation de soi face à l'autre, elle est précision des limites à ne pas dépasser. La violence est le résultat de la colère accumulée et mal gérée.  
**Gérer sa propre colère** : Apprendre à l'exprimer sans violence, dire clairement des messages « JE », plutôt que d'agresser à l'aide de messages « TU ».  
**Accompagner la colère de l'autre** : Ecouter le besoin de la personne sans chercher à calmer, accepter l'émotion, reformuler. Soutenir l'expression en renforçant : « c'est vrai que c'est injuste, je comprends que vous soyez furieux,.. »
- **La tristesse** est adaptée en cas de perte. Tristesse n'est pas forcément dépression. Il est naturel d'être triste lorsque l'on perd un être, une relation, une situation, un lieu, un animal, un espoir, ... tout objet d'attachement.  
**Gérer sa propre tristesse** : pleurer. L'énergie est tournée vers soi, vers l'intériorité. Besoin de solitude ou de présence, besoin d'être accompagné (mais pas rassuré !)  
**Accompagner la colère de l'autre** : laisser de l'espace aux pleurs, autoriser les larmes, voire les encourager par des mots simples reflétant le vécu de la personne. Ne toucher que si l'intimité est suffisante pour que le contact n'arrête pas les larmes.

### 3. **Les sentiments parasites : réactions émotionnelles disproportionnées ou inadaptées**

-**Les sentiments de substitution** : Lorsqu'une émotion est déplacée, c'est probablement une émotion de substitution, c'est à dire une émotion que nous avons appris à substituer à une autre, interdite ou inefficace.

Par exemple : peur à la place de la colère ; ou colère à la place de la peur...

Dans notre famille d'origine, tous les sentiments n'étaient peut être pas acceptés de la même façon. Certaines émotions étaient tolérées voire valorisées, d'autres ignorées, ou même punies. Nous avons donc appris à exprimer le sentiment « qui marchait », qui était valorisé par les parents et à inhiber le sentiment réel ressenti.

L'expression d'un sentiment de substitution est une perte d'énergie inutile. Il s'agit de retrouver le sentiment réel pour l'exprimer.

-**Les élastiques** : Lorsqu'une réaction émotionnelle est disproportionnée par rapport à l'événement déclencheur, ce peut être un élastique. C'est à dire que l'événement actuel nous ramène comme par un élastique à un événement du passé. L'émotion du passé ressentie est adaptée à la situation du passé mais pas au présent. Son expression est donc une perte d'énergie. Il s'agit de retrouver la situation du passé dans laquelle les sentiments ont été bloqués et de les dissocier de la situation actuelle.

-**Les collections de post it** : Lorsqu'une goutte d'eau fait déborder le vase... nous sommes probablement en train de liquider une collection de post it. Quand l'expression d'un sentiment nous est difficile, nous avons tendance à accumuler... à faire collection de rancœurs par exemple... pour déverser ensuite une avalanche émotionnelle sur l'objet de notre ressentiment. On peut collectionner toutes les émotions, avec le même résultat : beaucoup de stress et de difficultés relationnelles croissantes. Mieux vaut apprendre à exprimer nos sentiments sur le moment, ou apprendre à les gérer. Toute accumulation est source de tension.

-**Les transmissions transgénérationnelles** : encore appelées « patates chaudes » en Analyse Transactionnelle. Les émotions non dites, se transmettent de génération en génération. Souvent, on constate un saut de génération. Une personne peut être identifiée à une tante, un oncle lointain et vivre les émotions non dites de cette personne qu'elle ne connaît parfois même pas...

-**La contagion** : Toutes les émotions sont contagieuses, surtout la peur. C'est un phénomène qui a permis la survie de notre espèce. Pensez à la contagion lors des matchs..

-**Les phobies** : si les phobies sont simples, on a affaire à des élastiques. Complexes, ce sont souvent des sentiments de substitution associées à une projection de ces sentiments à un objets.

-**La projection** : il s'agit d'un processus qui consiste à attribuer à autrui soit l'émotion, soit la source, la cause, d'une émotion que nous ne voulons pas reconnaître en nous. Nous croyons que c'est l'autre qui a peur, ou l'autre qui fait peur.

### 4. **Comment guérir ?**

- **Comment la blessure évolue en symptôme :**

- Blessures, frustrations, injustices engendrent : rages, peurs, terreurs, souffrance, dégoûts, douleurs...
- la colère est interdite ou non entendue
- les parents justifient leurs actes ou paroles : « c'est pour ton bien »
- les parents imposent le devoir de gratitude
- l'enfant oublie
- l'enfant reconstruit son histoire et se défend du souvenir par l'idéalisation des parents et de son enfance
- les émotions contenues éclatent en symptômes qui tout à la fois cachent et tentent d'exprimer terreur, rages et désespoirs jusqu'à la violence envers autrui ou retournées contre soi.

- **La guérison**

1/ Se dissocier de ses symptômes : je ne suis pas mes symptômes ; mes symptômes sont conséquents à mon histoire. Prendre conscience du « témoin », de « l'être » de « l'observateur » en soi, observer son « corps de souffrance » (Eckart Tolle)

2/ Désidéalisation des parents par l'expression de la colère. Oser leur faire face, oser dire notre vérité, cesser de les considérer comme des êtres tout-puissants, ou intouchables. Les parents sont juste des êtres humains avec leur propre histoire, souffrance, fardeau. Osons les respecter en tant qu'être humain.

3/ Remonter aux racines des blocages. Prise de conscience et briser le cercle de la répétition des schémas. Impact des décisions prises lors de notre vie fœtale et de la naissance

3/ Chaque souvenir déclenche des émotions. Sortir de « l'anesthésie émotionnelle ». Reconnaître et accepter ses émotions, l'émergence de la douleur, les manifestations corporelles.

Décharge des émotions de peur, terreur, rage,...

Accepter de traverser les émotions pour passer de « l'autre côté »

4/ La notion des « avantages paradoxaux », et des résistances. Sortir du psychodrame, de la victimisation.

5/ La notion de « Saine Colère » qui transforme. Passer de la colère « contre », à la colère « pour » se réconcilier avec soi-même. Affirmation de soi et de ses droits « j'existe et je suis moi »

6/ Lettre de résolution. Liste de griefs, comme outil de travail personnel (à ne jamais envoyer aux parents !). Entraînement aux messages « je » sans accusation, sans jugements avec un thérapeute. Exercices, partages, soutien thérapeutique.

7/ Notion de responsabilité à 100%. Reprendre les rênes de sa vie. Nous créons tout ce que nous pensons : attention à nos pensées. La visualisation créatrice.

8/ Le régime de Pardon d'un point de vue spirituel. Le pardon à soi-même. Se sentir innocent.

9/ La réconciliation est fondée sur le non-jugement et l'empathie.

10/ Chaque événement de notre vie nous sert pour grandir et évoluer d'un point de vue spirituel.  
La notion de synchronicité et de coïncidences.

## 5. Exercices pratiques

### 1/ Mes émotions

-J'ai ressenti et exprimé une émotion de manière appropriée :

-J'ai eu une réaction émotionnelle inadaptée, disproportionnée, excessive ou encore je suis resté anesthésié alors que la situation aurait dû en susciter :

### 2/ prise de conscience de mes réactions émotionnelles :

Questions :

-Qu'est ce qui provoque mon émotion ?

-Y'a til une réalité motivant ma réaction ? La nature de ma réaction est elle appropriée ?

-L'intensité de mon émotion est elle proportionnelle à la situation ou bien excessive ?

Si mon émotion est juste et appropriée, elle est réactionnelle : je la reconnais, je l'exprime si possible dans la situation, sinon je trouve les moyens de la gérer sans la nier. Si mon émotion est inadaptée à la situation déclencheur, je vérifie : est ce une substitution ? un élastique ? une collection de post it ?

### 2/ Détecter un sentiment parasite

-J'ai ressenti....

-J'identifie l'élément déclencheur :

-Cette réaction émotionnelle est elle appropriée à la situation ?

-Est elle proportionnée ?

Ma réaction émotionnelle est :

-inadaptée = substitution

-disproportionnée= élastique Est ce que je peux reconnaître ce déclencheur dans mon passé ?

-liée à une accumulation = collection de timbres

-irrationnelle=phobie, projection