

EN FINIR AVEC NOS ÉMOTIONS INDÉSIRABLES

DOSSIER

par Olivier Hibon & Francis Fraisse

Nous pensons généralement que le monde des émotions est compliqué et réservé aux seuls spécialistes. Pourtant, ce monde-là appartient à chacun de nous et il est bien plus facile à apprivoiser qu'on ne le croit. Quel que soit son nom (peur, colère, angoisse, phobie, état dépressif, dégoût, jalousie...), une émotion n'est pas une fatalité et il est aujourd'hui possible de s'en libérer de manière très simple. Par un flot de sensations désagréables, la perturbation émotionnelle s'invite en nous dans des situations particulières, toujours les mêmes. Elle bat en brèche la belle personne que nous sommes, notre intelligence, nos connaissances, et oriente notre comportement qui devient dès lors souvent inadapté, voire irrationnel. Il a été découvert qu'une émotion était la résultante d'un ensemble de sensations corporelles apparaissant spontanément et qu'il suffisait, une fois celles-ci repérées, de les laisser se transformer d'elles-mêmes jusqu'à apaisement. Avec pour résultat, dans le cas d'une émotion indésirable, la disparition de celle-ci. Disparue pour ne jamais revenir ! Dans ce dossier essentiellement pratique, vous apprendrez combien il est facile d'accéder à l'équilibre tant convoité sans qu'il soit utile de connaître la raison, ou même l'origine, de ce qui l'a perturbé.

Il existe nombre de parutions et d'ouvrages savants qui nous parlent des émotions. Nous pouvons tout savoir sur le comment et le pourquoi de leur existence, les mécanismes physico-chimiques qui président à leur apparition, leur durée, leur apaisement ainsi que les conséquences sur notre organisme, notre vie. Nous appuyant sur les découvertes récentes de la neurobiologie, il nous a semblé nécessaire de présenter une vision accessible des émotions, en insistant sur leur rôle de guidage et d'adaptation à notre environnement jusqu'à être de réelles alliées pourvu que nous prenions le temps de les apprivoiser. D'une manière un peu provocatrice, nous pourrions dire : les émotions... c'est très simple ! Nous vous proposons une autre voie afin d'observer, comprendre, puis d'agir enfin efficacement sur nos perturbations.

1) C'est quoi une émotion ?

Une émotion c'est... simple ! **Je me sens bien, c'est agréable, j'aime...**

Ou **Je ne me sens pas bien, c'est désagréable, je n'aime pas...**

La psychologie nous a permis de mieux nous comprendre par l'analyse de nos comportements. Décryptage qui, hélas, a souvent compliqué l'accès à ce qui est ordinaire, habituel et simple. Il existe de nombreuses études sur les émotions. Complexes, parfois contradictoires, et très souvent basées sur l'analyse. Le comment, le pourquoi.

C'est donc intellectuellement que nous essayons de résoudre nos difficultés, alors qu'avant tout une émotion se passe... dans le corps.

Sans entrer dans le détail, on sait aujourd'hui que certaines zones, comme le complexe amygdalien, sont réveillées par des stimuli sensoriels activant en retour notre « émotionnel » et ce, dès la période prénatale ! « L'amygdale fonctionnerait comme un système d'alerte mais serait également impliquée dans la détection du plaisir. »¹

2) Repérer une émotion désagréable

Restons dans la simplicité : je vis une situation désagréable.

Je ne me sens pas bien, je suis mal dans ma peau. Mon comportement devient inadapté, bizarre, non maîtrisé.

3) La base de toutes les émotions, au niveau le plus archaïque

- **Confort** : je me sens bien => je peux continuer à vivre en sécurité.
- **Inconfort** : je ne me sens pas bien => je ne suis pas sécurisé, jusqu'à parfois être en réel danger.

Une partie de notre cerveau, étrangement appelée « reptilien » est programmée pour que nous survivions et que nous nous reproduisions²... coûte que coûte (et ça peut coûter très cher). Dès qu'une situation est ressentie comme risquée ou évaluée comme telle, mettant en danger notre intégrité physique, ledit cerveau reptilien envoie une solution immédiate censée protéger l'organisme (cf. Maslow). Le temps d'apparition d'une émotion est très rapide, de l'ordre du dixième de seconde. Le cerveau reptilien vérifie l'intégrité de l'organisme en permanence afin d'adapter celle-ci en temps réel aux variations de l'environnement. En cas de danger et selon son importance, une réaction dite de « survie » peut survenir, immédiate mais, dans notre monde actuel, rarement adaptée, souvent excessive. Une émotion, la peur, nous prévient de l'éventuel danger et nous verrons que nos comportements associés pourront être soit utiles car parfaitement