



adaptés, soit disproportionnés ou irrationnels, donc potentiellement problématiques pour notre équilibre psychique.

**NB :** à partir d'une certaine intensité (environ 5 sur 10, sur une échelle de 1 à 10), une émotion prend toujours le dessus sur la raison et ce, tant qu'elle n'est pas apaisée, régulée.

#### 4) Et si on considérait les émotions désagréables différemment ?

Ce n'est pas une fatalité de subir une émotion désagréable quelle que soit son appellation (peur, colère, phobie, état dépressif, inhibition, dégoût, jalousie, etc.). Une émotion désagréable nous envahit toujours soudainement et ce, malgré tout notre savoir, notre intelligence et notre bonne volonté. Mais attention, nous ne devons pas oublier qu'elle ne représente pas notre personnalité, elle est à différencier de la belle personne que nous sommes au fond. Malheureusement, quelquefois, cet émotionnel envahissant nous pousse à faire des choses qui nous dépassent : cupidité, malhonnêteté, jalousie, violence, peur, « ego surdimensionné », dont nous ne sommes pas très fiers au fond de nous.

Lors d'une émotion, il se déclenche un flot de sensations physiques très variées et perçues aisément par nos 5 sens. Cet ensemble de sensations nous intéresse particulièrement.

#### 5) Les souffrances émotionnelles

Nous craignons ces émotions désagréables. Elles sont parfois si fortes qu'elles nous obligent à les faire taire par tous les moyens ou, à défaut, de les tenir à distance (ce qui est bien normal, qui a envie de souffrir ?) : respiration, relaxation, sport frénétique, achats compulsifs ou, au pire, cachets, alcool, tabac, etc. Des solutions parfois dangereuses pour l'organisme mais vécues comme seules alternatives pour « aller mieux ». Malheureusement, très souvent, en combattant ces émotions désagréables, voire insupportables, nous leurs donnons de plus en plus d'importance, amorçant ainsi un cercle vicieux qu'il sera difficile de quitter et dans ce cas, le monde des émotions est un monde de souffrances psychologiques et physiques.

#### 6) Alerte et solution vont ensemble

Les études actuelles sur le cerveau montrent que le cerveau déclenche l'émotion perturbatrice et la réponse de guérison **simultanément**. Il y a donc quelque chose de non résolu qui cherche à s'apaiser.

### 7) Désagréables, c'est-à-dire ?

#### Les différentes intensités :

Si nous établissons une échelle des intensités allant de 1 à 10, nous avons : 1, c'est un léger mal-être ; 10, c'est la terreur absolue. Jusqu'à 3-4, il nous sera possible de franchir l'obstacle. Après s'être présentée plusieurs fois à nous, l'émotion se régulera naturellement jusqu'à l'apaisement dans la plupart des cas. À partir de 5/10 et au-delà, c'est tout simplement le monde des souffrances et il nous semble impossible de dépasser l'émotion qui nous assaille.

Pour les émotions agréables, considérons là aussi, une échelle de 1 à 10.

1, c'est un léger bien-être ; 10, c'est le nirvana, le bien-être total.

Il est rare qu'une émotion agréable pose problème. Toutefois certaines émotions positives excessives peuvent, elles aussi, avoir besoin d'être régulées à leur tour.

#### Chez les gens victimes d'émotions désagréables :

- 50% des réactions émotionnelles peuvent passer inaperçues ou ne pas être prises en compte, elles ont moins de 1 à 3 sur l'échelle des intensités. Ex : je n'aime pas trop les poireaux, les nuages, la solitude, les gens que je ne connais pas, etc. Chacun trouve une solution pour éviter d'être confronté à ses « je n'aime pas trop » et les justifie intellectuellement jusqu'à les attribuer à son « caractère ».
- 45% sont perçues (intensité de 4 à 6), elles sont souvent évitées ou contournées pour être vivables. Dans cette zone d'inconfort réel, un stress permanent oriente à **notre insu** nos choix de vie, nos décisions. Ex : se marier par peur d'être seul, se séparer pour fuir les difficultés, travailler ou non (ne pas supporter une remarque, un patron, un client), vivre à la ville ou à la campagne (peur des rats, des araignées, des villes et de la foule), etc. Il est encore possible de vivre presque normalement mais l'équilibre se fait rare.
- Les 5% restants (niveau 6 à 10) sont handicapants, la personne a conscience de sa difficulté et ne sait pas comment s'en sortir. Elle est dépendante de ses émotions, de ses peurs. Crises de panique, dépression, agressivité sont au rendez-vous.

À l'inverse d'une émotion intense, brève et peu fréquente, comme dit plus haut, certaines émotions peuvent être régulièrement activées, peu intenses, supportables mais souvent obsédantes. La personne pourra vivre un agacement continu ou bien subira de multiples coups de déprime. Ces petites émotions récurrentes pourront finalement devenir plus contraignantes qu'une forte émotion clairement identifiable.

**En règle générale, les différentes approches thérapeutiques nous apprennent à aller mieux, à négocier avec nos peurs. Mais si elles nous permettent d'en comprendre l'origine, il est assez rare qu'elles nous en débarrassent.**

### 8) Émotions : amies ou ennemies, les fuir ou les accueillir ?

#### Les fuir

À défaut d'une meilleure solution, le réflexe habituel est d'éviter, de tenir à distance nos émotions désagréables. Nous tentons de les calmer par tous les moyens avec plus ou moins de bonheur. Seulement, à la première occasion, l'émotion réapparaîtra aussi forte sinon plus.

#### Les accueillir

On le comprend bien, il n'est pas possible de réguler une émotion désagréable si nous la fuions.

**Que faire ?** Bien sûr, une émotion désagréable peut nous faire peur et nous sommes peu enclins à nous y confronter volontairement, cependant, si nous y sommes attentifs, nous nous apercevrons qu'une émotion désagréable est constituée d'un ensemble de sensations corporelles.