

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



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**.



9) Là est la grande découverte

Certes, sous l'emprise d'une émotion pénible, nous ne sommes pas habitués à observer nos sensations corporelles mais, en empruntant ce chemin, l'homme dispose de la capacité naturelle à se libérer de ses émotions perturbatrices définitivement. Dans notre culture, lorsqu'un enfant a un « gros chagrin », le réflexe habituel ou naturel des parents est de le consoler en le distrayant, en orientant ses pensées, son attention sur autre chose. L'enfant se calme, mais les parents, par leur attitude bien compréhensible, ont malheureusement interrompu le déroulement du processus de régulation émotionnelle.

Sous l'emprise d'une émotion pénible, nous ne sommes pas habitués à observer nos sensations corporelles. Mais en empruntant ce chemin, l'homme dispose de la capacité naturelle à se libérer de ses émotions perturbatrices.

Pourquoi ça n'a pas été fait avant ?

Depuis très longtemps, malgré l'apparition d'un certain nombre de thérapies corporelles (Vittoz, Reich, Lowen...), l'analyse « psy » a été retenue pour répondre à ce besoin, devenant même la voie officielle sous l'impulsion de Freud et ses disciples. Ces dernières années, l'apparition des thérapies brèves et des approches comportementales a ouvert de nouvelles voies, plus efficaces, souvent plus simples, avec depuis peu la redécouverte de l'étonnant « Revécu Sensoriel » mis en lumière par Didier Godeau (<http://therapies-de-la-guerison.over-blog.com/>) et retransmis par Luc Nicon (Voir « Revivre Sensoriellement » éd. émotions fortes).

neue pour répondre à ce besoin, devenant même la voie officielle sous l'impulsion de Freud et ses disciples. Ces dernières années, l'apparition des thérapies brèves et des approches comportementales a ouvert de nouvelles voies, plus efficaces, souvent plus simples, avec depuis peu la redécouverte de l'étonnant « Revécu Sensoriel » mis en lumière par Didier Godeau (<http://therapies-de-la-guerison.over-blog.com/>) et retransmis par Luc Nicon (Voir « Revivre Sensoriellement » éd. émotions fortes).

10) La démarche

D'abord, il faut le décider, bien sûr, le vouloir. Personne ne peut nous libérer d'une émotion désagréable à notre place. À chacun de prendre conscience de cela. Ensuite, prendre un instant pour **repérer les sensations corporelles**. Ceci, nous ne le faisons jamais, et pour cause : elles sont parfois si désagréables qu'elles peuvent nous donner l'impression de mourir. Heureusement, impression seulement ! Mais on sait aujourd'hui qu'elles sont l'écho, le rappel de souffrances antérieures très souvent oubliées auxquelles nous avons survécu. Il ne peut donc rien nous arriver qui nous mette en danger... Impression seulement ! Enfin, **laisser se transformer d'elles-mêmes** ces sensations désagréables jusqu'à l'apaisement. **Que s'est-il passé ?** Le cerveau a donné l'alerte – l'émotion – et, simultanément, il a déclenché un processus de régulation de celle-ci.

11) Pourquoi ça marche ?

Parce que, cette fois-ci, nous avons laissé faire. En n'intervenant pas, nous avons permis au processus de se dérouler jusqu'au bout, mettant en évidence que nous avons affaire à **une fonction naturelle accessible à tous**. **Exemple** : J'ai peur de prendre l'ascenseur, je ne peux même pas rentrer dedans. Je trouve toujours une solution : l'escalier, attirer les gens chez moi plutôt que de leur rendre visite, etc. C'est plus fort que moi, impossible de faire mieux sinon c'est la panique. Et puis un jour, plus le choix, rendez-vous professionnel au 25^e étage, c'est l'impasse...

Que faire ? **Solution pour cet exemple :**

Je m'approche de l'ascenseur.

Dès que l'émotion me gagne, je m'arrête, je m'isole.

Je porte mon attention sur les sensations désagréables (cœur, estomac, respiration, tremblements, suée, etc.)

Je les laisse évoluer...

Je reste observateur. Je n'interviens pas.

En respectant cela, l'apaisement vient, entraînant avec lui la disparition totale des symptômes... et du problème ! Ces émotions, par leurs effets corporels³, nous mettent mal à l'aise, nous bloquent, nous paralysent, nous rendent agressif, ou au contraire nous effarouchent.

À notre insu, elles nous donnent une perception erronée de la réalité, nous empêchent de voir le monde tel qu'il est et de rester nous-même, paisible, tranquille, en pleine possession de nos moyens, profitant ainsi de toutes nos capacités.

12) Ma perception est-elle adéquate ?

Nos 5 sens nous donnent une perception du monde qui peut être perturbée par notre émotionnel prenant le dessus contre notre gré. Nous sommes évidemment persuadés que c'est la vérité, puisque par les signaux qu'il envoie (confort/inconfort), notre organisme nous en persuade. Le cerveau cherche en permanence à nous équilibrer (homéostasie), il est programmé pour cela. Cet équilibre nous est signalé par un sentiment de satisfaction qu'évidemment nous chercherons spontanément à reproduire. C'est une quête naturelle chez l'être humain. Ce système de guidage par l'émotion nous met en interaction constante avec notre environnement. Il nous permet de faire les choix les plus appropriés et de déclencher une action adaptée aux situations vécues, toujours dans le sens d'un équilibre optimum.

Seulement, certaines fois, l'émotion est disproportionnée. Notre perception de l'environnement devient si perturbée que notre comportement en est fortement influencé avec, pour effet, l'apparition de réactions inadaptées, erronées, bizarres qui échappent à notre contrôle.

Par exemple :

À la vue d'une araignée noire et velue, se méfier est normal, hurler et partir en courant ne l'est pas. Prendre des précautions en montant sur une échelle est normal, ne jamais y monter par peur de tomber ne l'est pas. À peu de différences près, nous nous comportons tous de la même manière. Si, face à une situation difficile, nous sommes seuls à réagir trop vivement, c'est un indicateur, notre perception n'est peut-être pas adéquate et notre émotion sans doute excessive...

13) D'où viennent nos émotions perturbatrices ?

Selon les recherches actuelles, il semblerait que celles-ci trouvent leur source dans un vécu passé traumatisant (parfois très lointain !) et non résolu. Une époque où, lors d'une contrainte mettant en jeu l'intégrité de l'organisme, l'absence d'une solution de sauvegarde adéquate n'a pas permis la régulation. Inscrit en nous depuis, ce vécu nous a rendu sensible à des situations spécifiques rappelant cet événement en s'exprimant à travers nos peurs, nos phobies, nos blocages, nos inhibitions, etc. Prenons un exemple bien connu : si, en naissant, mon cordon ombilical enserrait ma gorge (contrainte mécanique), peut-être, plus tard, aurai-je, au minimum, une difficulté à supporter un col serré mais, plus contraignant, je pourrais développer une problématique liée au manque d'air (claustrophobie) et mon comportement social en sera visiblement affecté, jusqu'à une éventuelle difficulté à « avancer » dans ma vie ; tout mouvement réel ou virtuel vers l'avant me connectant à cet étranglement vécu à la naissance.

En résumé, chaque fois que nous sommes confrontés à une situation rappelant par certains aspects le contexte traumatisant d'origine, l'alerte est donnée, notre cerveau nous le signale de manière claire. Nous subissons une émotion censée nous mettre en action pour notre sauvegarde. Mais parfois l'émotion est si impérieuse que nous en perdons nos moyens et les facultés dont nous aurions tellement besoin à cet instant.

14) L'enfer, c'est les autres ?

Lorsque nous réagissons à un événement, qui est responsable ? L'événement ou nous-mêmes ? C'est-à-dire, l'extérieur ou l'intérieur ?

Avouons-le, nous pensons volontiers que le monde est dur, que les gens sont méchants, bref, que « *l'enfer, c'est les autres* ». (J.-P. Sartre)

Ce serait tellement confortable de façonner les autres à notre idée. Nous essayons régulièrement, cela marche-t-il ? Non, n'est-ce pas ?! Nous nous apercevons vite que nous n'avons quasiment aucun pouvoir sur les autres, pourtant nous y consacrons beaucoup de temps !

Au pire, nous entrons dans un processus guerrier de prise de pouvoir, de manipulation et de conflit. Cependant, malgré son peu d'efficacité, le conflit est d'un usage si fréquent qu'il semble admis comme un comportement normal, une « marque de fabrique » de l'être humain.

Pourquoi sommes-nous poussés à nous comporter de la sorte ? La plupart du temps, **c'est par manque de solution intérieure** que nous gaspillons notre énergie à tenter vainement de changer l'extérieur. Alors que faire ? Si nous avons une solution accessible et facile à mettre en œuvre, peut-être pourrions-nous prendre en charge nos déséquilibres et enfin agir efficacement pour nous en libérer ?

Qu'en pensez-vous ? Seriez-vous prêt à essayer ? Bonne nouvelle, il se trouve que nous avons tout pouvoir sur nous-mêmes. Nous pouvons désormais réguler nos émotions avec grande facilité. Et alors, notre perception du monde va changer. Nous le percevrons tel qu'il est et non au travers du filtre habituel de nos émotions (jalousie, colère, peur, trahison, rejet...).

15) Les différentes réactions à la peur

La peur est à la base de toutes les émotions négatives. Nous sommes tous occupés plus ou moins consciemment par le besoin de sécurité et, au pire, de survie « instinctive » – ces fameux très anciens programmes ! Exemple : je peux dire que je n'ai pas peur de la mort mais si je suis confronté à un événement réellement menaçant, subitement il va se déclencher malgré moi, physiologiquement et physiquement, une série de réactions non pilotées par ma pensée consciente, et quoi que j'en pense, mon cerveau mettra tout en œuvre pour m'en éloigner. Ma non-peur de la mort n'était-elle qu'intellectuelle ? En réaction, je peux subitement fuir et traverser la rue sans regarder, devenir très agressif ou perdre tous mes moyens. Bien que peu nombreux, les comportements (automatiques, dits « comportements biologiques de survie ») peuvent s'exprimer sous de nombreuses formes.

Quand notre sécurité est mise à l'épreuve, la peur éprouvée nous le signale. Quatre types de réactions peuvent y répondre : **la fuite, le combat, l'inhibition de l'action, la prise de contrôle.**

Combat et fuite ont été mis en évidence pour la première fois par Walter Bradford Cannon (1871-1945), un physiologiste américain. Henri Laborit, neurobiologiste français, développera dans les années cinquante la réponse biologique d'inhibition de l'action. Le comportement de prise de contrôle est apparu ces dernières années.

Pour exemple : dans la nature, si je suis attaqué par un prédateur, soit je fuis, soit, si j'en ai la capacité, je combats, et si impossible de fuir ou de combattre, je me soumetts...

Toujours dans l'espoir de sauver ma peau.

- **La fuite** (biologique) ou **l'évitement** (social) : dès que je ne suis plus en contact avec l'objet de ma peur, je suis en sécurité.
- **Le combat** (biologique) ou **l'agressivité** (social) : je veux détruire ce qui me fait peur, dès que l'objet de ma peur a disparu, je suis en sécurité.
- **L'inhibition** (biologique) ou **la perte des moyens** (social) : je suis figé, je ne peux plus rien faire, ni fuir, ni détruire. Je me soumetts, je fais la mort et j'attends que l'objet de ma peur disparaisse, ainsi je suis en sécurité.
- **La manipulation, prise de pouvoir** (social) : j'ai une peur et je m'arrange, en manipulant les autres (quelles qu'en soient les conséquences

Des émotions désagréables,

c'est-à-dire ?

Une émotion désagréable se manifeste systématiquement en nous au contact de la peur

- peur du noir, de l'eau, du vide, de la vitesse...
- peur de conduire, de prendre le métro, le train, l'avion, le bateau...
- peur de prendre l'ascenseur, peur de se sentir à l'étroit, dans un lieu, peur de la foule ou de sortir de chez soi...
- peur des chiens, des souris, des serpents, des araignées, des insectes...
- peur d'être contaminé, souillé...
- peur de mourir ou peur de perdre le contrôle de soi...

Nos comportements sont aussi de bons indicateurs émotionnels

- se sentir bloqué ou perdre ses moyens dans des situations professionnelles (prendre la parole en public, passer des examens), dans nos relations personnelles (faire des rencontres, vivre l'intimité) ou lors de confrontations sportives...
- paniquer ou être pris d'angoisse dans des situations qui paraissent pourtant anodines...
- être irritable ou se mettre en colère à la moindre contrariété, être violent...
- fuir systématiquement certaines situations...
- être sujet au stress, à l'anxiété...

Nos sentiments, lorsqu'ils ne sont pas à notre avantage, recouvrent également des ressentis émotionnels désagréables

- ne plus avoir l'envie de vivre, être à la fois sans énergie, sans projet, insatisfait...
- se sentir triste, coupable, incompetent, jaloux, vexé, dévalorisé...

pour eux) pour qu'ils participent à l'éloignement de l'objet de ma peur à mon propre bénéfice. **Ex** : diviser pour régner.

Nous voyons quelquefois des gens réagir de manière étrange. Tout le monde le voit, sauf le principal intéressé qui, sous l'emprise de ses émotions, a perdu son sens du discernement. Diminué, il n'a pas d'autre choix que d'en incriminer les causes extérieures et de justifier intellectuellement celles-ci.

Exemple : j'ai peur des chiens, peur d'être attaqué, peur d'être mordu.

- Pour les autres : très peu de chiens domestiques mordent, les chiens susceptibles de mordre portent la plupart du temps une muselière. Il n'y a aucun réel danger.
- Pour la personne concernée : les chiens, tout le monde le sait, sont dangereux, il faut s'en protéger, aux infos « ils » en parlent souvent... Je vais donc mettre en place diverses stratégies pour être confronté à l'animal le moins possible (ce qui ne manquera pas de conditionner toute ma vie !)

L'objet déclencheur est extérieur mais il ne représente qu'une toute petite partie de la problématique ; la plupart du temps, la plus grande partie est inconsciente et notre réaction dépendra de la force de notre ressenti.

16) Observer ses réactions à la peur, les identifier

Comment faire ? D'abord, repérez une situation récurrente dans laquelle votre réaction semble excessive ou peu adaptée.

Ensuite, notez-la. La prochaine fois que ça vous arrivera, vous serez prêt à vous débarrasser de cette réaction fort gênante.

Les supporter, les apprivoiser, s'en libérer ?

En règle générale, les différentes approches thérapeutiques de travail sur soi nous apprennent à aller mieux, à négocier avec nos peurs, à les gérer. Si elles nous permettent d'en comprendre l'origine, il est assez rare qu'elles nous en débarrassent. **Cherchons à aller bien**, aller mieux ne suffit pas.



L'apaisement temporaire est déjà un résultat, malheureusement le problème risque de remonter à la surface à tout moment. Insuffisamment traité, il nous oblige à y revenir encore et encore. Depuis la nouvelle compréhension du fonctionnement de la régulation des perturbations émotionnelles, il est étonnamment facile de remettre en route notre régulateur émotionnel.

Il nous oblige à y revenir encore et encore. Depuis la nouvelle compréhension du fonctionnement de la régulation des perturbations émotionnelles, il est étonnamment facile de remettre en route notre

régulateur émotionnel, à tel point qu'aujourd'hui il est défini comme une ressource naturelle universelle, accessible à tous, très facilement utilisable dès qu'une perturbation émotionnelle survient.

Voir les travaux remarquables de Didier Godeau <http://therapies-de-la-guerison.over-blog.com/> et de Luc Nicon expliqués dans ses trois livres (*Comprendre ses émotions, Tipi et Revivre Sensoriellement*).

Allons-y ! (la solution)

Avez-vous bien compris notre sens de la simplicité ?

1. Vous ressentez une émotion désagréable, bref, vous n'êtes pas bien dans votre peau.
2. Isolez-vous, mettez vous en sécurité.
3. Fermez les yeux.
4. Portez votre attention sur les sensations physiques présentes dans votre corps...
5. Laissez ces sensations évoluer, se transformer d'elles-mêmes...
6. Laissez faire, sans contrôle, sans a priori... jusqu'à l'apaisement.
7. Vérifiez ensuite comment vous vous sentez dans la situation qui a déclenché l'émotion ou simplement en y repensant...

Vous venez de vivre une séance de régulation émotionnelle.

Décortiquons un peu ce protocole tout simple.

Pourquoi s'isoler ?

Pour que le processus opère, il faut se sentir en sécurité. Si vous êtes préoccupé par votre environnement, votre attention sera perturbée. Vous n'avez besoin que de quelques minutes, les toilettes sont une bonne solution...

Pourquoi fermer les yeux ? C'est la meilleure façon d'accepter d'entrer en soi et aussi d'éviter la distraction visuelle.

- Les sensations physiques : il s'agit bien de votre corps et rien d'autre. Si vous vous sentez en colère – l'émotion – votre corps se signale, par exemple, par une crispation de la mâchoire, un tremblement et une vague de chaleur – les sensations corporelles – ce sont elles que vous devez repérer. Bien sûr vous aurez vos propres sensations.
- À cet endroit (point 4), vous obtenez déjà un premier bénéfice : **votre émotion a disparu !** C'est déjà bien mais ce n'est pas fini. À partir du point 5, s'enclenche la transformation convoitée.
- **Laissez évoluer** : là, c'est le rôle de votre vie ! **Vous n'avez rien d'autre à faire que de laisser faire !**

C'est simple, n'est-ce pas ?

Vous pouvez faire ça quand vous voulez. Non ? Il n'y a rien à faire, rien à attendre, rien à vouloir... pas habituel et pourtant si simple !

- **Rien à faire** : pour une fois, on n'a pas besoin de vous, votre cerveau connaît le chemin. Rappelez-vous, c'est une fonction naturelle, elle fonctionne toute seule pourvu que **vous n'interveniez en aucune manière**.
- **Rien à attendre** : laissez-vous surprendre par ce qui se passe à l'intérieur, vous ne saurez jamais à l'avance ce que vous allez ressentir...
- **Rien à vouloir** : n'attendez pas de résultats particuliers, n'imaginez pas une solution, ne prédez rien, laissez faire !

N'oubliez pas, votre cerveau travaille pour vous, toujours dans le bon sens. C'est une singularité qui, actuellement, n'appartient qu'à cette technique.

Quelles émotions réguler en premier ?

Faisons un plan d'action. Pour vous habituer à la technique, commencez par vous occuper des émotions encore supportables, les tracasseries du quotidien : la queue dans les grands magasins le samedi, les embouteillages, les enfants qui pleurent, un patron agressif, vous réaliserez que vous pouvez avoir un quotidien bien plus paisible sans faire beaucoup d'effort. Ensuite, peut-être, (et nous vous le souhaitons), aurez-vous envie d'essayer la technique lors de situations qui vous semblent plus difficiles que les premières. Qui « semblent », c'est bien le mot car si vous souffrez d'une phobie, vous constaterez, avec étonnement, que c'est aussi simple de se débarrasser de celle-ci que d'un agacement dans les embouteillages par exemple. **Vous occuper de vos émotions désagréables lorsqu'elles surviennent peut devenir un vrai jeu !**

17) Stress et émotions latentes (inavouables?)

Si nous prenons le temps de nous observer, peut-être découvrirons-nous que nous sommes trop souvent sous l'emprise de comportements difficiles à contrôler (colère, abattement, anxiété, peurs diverses...). Faut de solution, nous les supportons tant bien que mal. Nous « vivons avec ». Au pire, nous dépensons beaucoup d'énergie à les éviter ou à les dissimuler pour faire en sorte de paraître normal au milieu des autres. Il est acquis aujourd'hui que le stress nous affaiblit de diverses manières. Ce gaspillage d'énergie peut nous rendre vulnérable jusqu'à entamer notre capital santé par un éventuel affaiblissement de notre système immunitaire.

Pourquoi continuer à supporter ceci ?

D'où viennent ces comportements incontrôlables ? Et faut-il en connaître l'origine pour s'en libérer ?

Comme dit plus haut, l'analyse du passé, de notre enfance et de l'environnement familial dans lequel nous avons grandi est la solution habituelle proposée mais le travail est souvent long et les résultats incertains. S'il y a amélioration, il y a rarement disparition complète des symptômes. Mais n'oublions pas : c'est aujourd'hui (dans l'instant présent) que se manifeste et que nous vivons une gêne. C'est bien la seule chose qui nous intéresse, qu'en pensez-vous ? Pourquoi passer du temps à revenir en arrière ? Notre cerveau est programmé pour nous envoyer la solution en même temps que l'alerte (l'émotion), ce que nous ne savions pas.

C'est-à-dire, au moment où nous sommes assaillis par une de ces émotions incontrôlables, le cerveau met en œuvre un processus de retour à l'équilibre. C'est automatique et ça ne dépend pas de notre volonté.

Nous savons maintenant que le processus s'enclenche lorsqu'un ensemble de sensations apparaît spontanément dans notre corps. (Le cœur bat fort, la gorge se serre, la respiration se bloque, tremblements, chaleur, froid. En gros : ça pique, ça tire, ça tremble, ça serre, etc.). Portons notre attention sur ces sensations et, si nous ne faisons rien d'autre que d'être simplement observateurs, elles se transforment d'elles-mêmes et s'apaisent spontanément en moins de 3 minutes.

Résultats : Une sensation de bien-être gagne l'ensemble du corps, et le plus surprenant est que nous ne sommes plus sensibles à ce qui a créé notre mal-être. Si nous avons vécu une émotion si forte que nous sommes effrayés à l'idée de la retrouver, nous n'allons pas l'aborder de front, mais nous « **arrêter au bord** », au tout début du malaise, avant qu'il ne devienne

insupportable, le simple fait d'y penser peut suffire, l'émotion est déjà là. Il ne s'agit donc pas de plonger au cœur de la peur (personne n'a envie d'y aller !) mais bien de se positionner au seuil de celle-ci et **de changer de niveau en orientant notre attention sur nos sensations corporelles**. C'est largement suffisant, il est inutile de souffrir ou de re-souffrir.

Désormais, nous avons un moyen simple et efficace de nous débarrasser de nos peurs, utilisons-le autant que possible. Quelle que soit l'importance du problème, l'efficacité sera la même.

Quels en sont les bénéfices ?

Débarrassés de nos freins, nous serons surpris de prendre la vie avec un bel optimisme, de sentir ce calme intérieur tant convoité, de récupérer notre sens du discernement, notre lucidité, et... notre joie de vivre !

18) Les filtres

Les exigences morales :

En philosophie, une exigence morale est un critère de comportement qui répond à une norme sociale ou à un idéal éthique.

Tant que les exigences morales nous permettent de vivre en bonne intelligence dans notre société, elles sont adaptées. Mais lorsqu'elles sont excessives, elles deviennent limitantes et nous poussent à des comportements dénués de bon sens (propreté, ordre, hiérarchie, argent, logement, etc.).

Dès lors, un stress permanent s'installe dont nous sommes seul responsable et bien sûr la victime favorite. Cette tentative de maîtriser l'environnement afin de le rendre parfaitement sécurisant peut consommer tant d'énergie au quotidien que, parfois même, notre corps peut en subir les conséquences (cœur, estomac, intestins, etc.). Si vous voulez faire un test « amusant », proposez à la personne exigeante de ne pas satisfaire son exigence, vous allez constater très rapidement la réaction émotionnelle. Ensuite, faites la même chose avec vous-même et observez ce qui se passe en vous.

Les croyances :

La croyance ⁴ est le processus mental expérimenté par une personne qui adhère dogmatiquement à une thèse ou des hypothèses, de façon qu'elle les considère comme vérité absolue ou une assertion irréfutable et ce indépendamment des preuves...

En déguisant la réalité, les croyances nous empêchent souvent de compter sur nous-même, sur notre intuition. De ce fait, nos décisions sont rarement en accord avec notre Moi profond, ce qui peut provoquer un mal-être souvent difficile à détecter.

Les croyances ne font que retarder un peu la manifestation des émotions douloureuses et ne sont pas tenables sur le long terme. C'est une lutte silencieuse permanente et le sur-stress nous guette. L'énergie que nous consommons pour les entretenir n'est, par conséquent, plus disponible. Grevé d'une partie de nos ressources, notre lucidité et notre capacité à réagir de manière juste s'en trouvent diminuées.

C'est un combat perdu d'avance car, si elle n'a pu être régulée, une émotion finit toujours par reprendre le dessus et les effets qui en résultent peuvent à la longue nous épuiser. Abattement, déprime, tristesse sont des symptômes courants avec, malheureusement, parfois des répercussions sur notre santé.

Exemples de croyances : être fort, être rapide, faire plaisir, faire des efforts, être parfait, réussir, être le meilleur.

« Pleurer est un signe de faiblesse »

« Si je dis 'non', on ne va plus m'aimer », etc.

Les jugements :

Il est très facile donc fréquent de se tromper et de porter un jugement sur les gens, les choses. Nous jugeons une personne, une situation, à travers le filtre de nos croyances et nos valeurs. Malheureusement, c'est toute notre histoire qui entre en jeu : nos peines, nos peurs et nos mauvaises expériences. En conséquence, notre émotionnel perturbé nous donnera une version singulière de la réalité qui, à chaque fois, nous éloignera de l'objectivité.

Ex : « Le monde est décidément bien triste ! » Certainement non, mais ma propre tristesse m'interdit de le voir tel qu'il est.

Tu es vraiment désinvolte !

Aurais-je un problème avec la désinvolture pour que je sois amené à porter ce jugement ? Une nouvelle fois, mon émotion m'empêchera de voir la personne telle qu'elle est. Ainsi aiguillonné, mes lunettes filtrantes de désinvolture s'activeront chaque fois que je croiserai cette personne et notre communication s'en ressentira.

Les justifications :

Nous mettons beaucoup d'énergie mentale à justifier nos comportements. Nous pensons que nos souffrances sont une fatalité et, à défaut de solution pour nous en libérer, nous tentons de leur donner un sens pour justifier leur existence. Alors nous incrimons notre naissance, nos parents, la voisine, le patron, la société... Une autre façon de nous éloigner de nos peurs pour y être confronté le moins possible.

Rappelons-nous : les croyances, les exigences, les jugements et les justifications sont en fait des stratagèmes pour compenser un sentiment d'insécurité latent issu d'expériences passées qui n'ont pas trouvé résolution.

Ce texte est une reproduction partielle de l'ebook « En finir avec nos émotions indésirables – le Guide pas-à-pas ». Nous en avons notamment retiré les nombreux témoignages sur l'efficacité de la méthode.

Pour contacter les auteurs de ce Guide pas-à-pas :

Francis Fraisse :

+ 33 - 06 87 96 11 77

cis.fraisse@free.fr

<https://www.francisfraisse.fr/>

Olivier Hibon :

+ 33 - 06 85 96 51 13

hibonoli@gmail.com

<http://retrouverlavieensoi.fr/>

⁽⁸⁾ [http://fr.wikipedia.org/wiki/Amygdale_\(cerveau\)/http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_04/a_04_p/a_04_p_peu/a_04_p_peu.html](http://fr.wikipedia.org/wiki/Amygdale_(cerveau)/http://lecerveau.mcgill.ca/flash/a/a_04/a_04_p/a_04_p_peu/a_04_p_peu.html)

⁽⁹⁾ https://fr.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow

⁽¹⁰⁾ Le cœur bat fort, sueur froide ou coup de chaud, tremblement interne, boule au ventre, gorge qui serre, etc.

⁽¹¹⁾ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Croyance>




Psychopraticiens, **Olivier Hibon et Francis Fraisse** sont tous deux experts en accompagnement thérapeutique et émotionnel. Riches de nombreuses années en expériences d'accompagnements et de pratiques de formateur, ils sont certifiés Tipi (*Technique d'identification sensorielle des peurs inconscientes*). Ils ont trouvé juste de préciser comment aborder le monde des émotions pour que celles-ci soient des alliées. Cet aspect de l'être humain ne doit pas rester un mystère réservé aux spécialistes. Outre leur guide numérique gratuit, ils donnent des formations et proposent 3 applications pour Smartphones : « **Stress SoS** », « **Stress Zero** » et « **100% Sleep** » pour le sommeil.