

Aider face à la *colère*, la *peur* et la *tristesse*



Le saviez-vous ?

L'émotion est un indicateur, comme une sorte de boussole, pour nous faire prendre conscience d'un problème et nous orienter vers ce que nous voulons ou aimons. L'émotion nous coupe de nos capacités de raisonnement.

La colère

- Est un appel au respect. Se faire respecter et se respecter soi-même sont les deux principaux moyens de régler le problème de la colère.
- Est un signal d'attaque : aller contre quelqu'un ou quelque chose.
- Fait affluer le sang vers les mains et libère une sécrétion massive d'adrénaline pour avoir l'énergie nécessaire à l'action vigoureuse.

Pour aider quelqu'un face à la colère :

- Lui permettre d'exprimer sa colère, soit verbalement, soit par des gestes ou même des représentations. Cela permettra au trop plein de s'évacuer et il pourra gérer son émotion.
- Indiquer que cette émotion est « normale » dans le contexte où se trouve la personne. Il y a probablement un point sur lequel elle ne se sent pas respectée ou pour lequel, elle ne se respecte pas elle-même.
- Utiliser des questions ouvertes pour aider la personne à savoir ce qui est à la base de sa colère : « *Qu'est-ce qui vous met en colère ? Qu'est-ce qui pourrait vous aider à vous calmer ?* »
- Être sérieux, attentif et calme. Dire à la personne que vous la respectez dans ce qu'elle est, dans la situation difficile qu'elle est en train de vivre et dans les choix qu'elle va devoir prendre.

La peur

L'attitude est à la fuite, la passivité. La peur génère un manque de confiance en soi ou en est la traduction. La peur est un appel au secours, elle dit « rassure-moi ! »

Pour aider une personne face à la peur :

- Lui permettre d'oser exprimer sa peur, soit verbalement, soit par des gestes ou même des représentations. Cela permet à l'angoisse ou au stress de s'évacuer. Elle sera mieux à même de gérer son émotion.

- Indiquer que cette émotion est « normale » dans le contexte où se trouve la personne. Indiquer que cette émotion est une information pour elle sur quelque chose qui l'inquiète et qu'elle croit qu'elle ne saura pas gérer.
- Utiliser des questions ouvertes pour aider la personne à comprendre ce qui occasionne sa peur :
 - Qu'est-ce qui vous fait peur ?
 - Qu'est-ce que vous redoutez, craignez ?
 - Quel risque redoutez-vous ?
 - Qu'est-ce que vous ne vous sentez pas capable de gérer ?
 - De quoi auriez-vous besoin pour avoir moins peur ?
 - De quoi auriez-vous besoin pour avoir confiance ?
- Être souriant, bienveillant, maternel, rassurant.
- Indiquer à la personne qu'elle peut se faire confiance, rechercher les ressources dont elle dispose pour faire face à la situation. Ces ressources sont de l'ordre des compétences essentiellement.

La tristesse

- Se lit sur un visage, se voit dans le regard, se décrypte dans l'attitude corporelle de repli sur soi.
- Indique un besoin d'être consolé.
- A pour fonction d'aider à supporter une perte douloureuse.
- Provoque une perte d'énergie, on n'a plus le goût à rien, plus envie de rien.
- Une grande lassitude et une grande fatigue accompagnent la tristesse.

Pour aider une personne face à la tristesse :

- Lui permettre d'oser montrer sa tristesse verbalement, mais aussi par des larmes ou des pleurs. Cela permet à l'angoisse ou au stress, associés à la tristesse, de s'évacuer. Elle sera mieux à même d'avancer vers le chemin de l'acceptation.
- Indiquer que cette tristesse est « normale » dans le contexte où se trouve la personne. Indiquer que cette émotion est une information pour elle sur quelque chose dont elle doit faire le deuil. Cette étape est pour elle importante car, permet à la personne de décider de sa trajectoire de vie.
- Utiliser des questions ouvertes pour aider à comprendre ce qui occasionne sa tristesse :
 - Qu'est-ce qui vous rend triste ?
 - Qu'est-ce qui vous cause du chagrin ?
 - Que voudriez-vous que soit votre vie demain ?
- Être bienveillant, maternel, encourageant.
- Indiquer à la personne qu'elle est maîtresse de son corps et de sa vie. Rechercher avec elle, les chemins de vie qui s'offrent à elle ou qui s'ouvrent à elle. L'aider à en mesurer les avantages et les inconvénients.