

# Exprimer et montrer ses *émotions*



## Le saviez-vous ?

*L'émotion permet de nous mettre ou non en mouvement. Elle précède l'action et génère l'action. D'ailleurs, la racine d'émotion est la même que celle de moteur.*

### L'émotion :

- Est essentielle à la vie. Elle nous indique ce que nous aimons ou n'aimons pas, apprécions ou n'apprécions pas, désirons ou ne désirons pas, ...
- Est une source d'informations irremplaçable sur nous-même. Elle nous permet de mieux nous connaître et de faire des choix parmi les différents comportements qui s'offrent à nous pour répondre à un environnement donné.
- Contribue à la construction de nos valeurs.

### Découvrir la palette des émotions

Nous avons généralement si peu travaillé sur nos émotions que notre vocabulaire est terriblement pauvre pour les décrire. Notre journée se situe dans des environnements différents (familial, social, professionnel) et nous rencontrons un certain nombre de personnes différentes. Tout cela est comparé, évalué par notre cerveau et produit donc des émotions différentes. Mais, faute de pouvoir les nommer, nous ne les ressentons pas toutes.

Les émotions se définissent à partir de 4 émotions de base : joie, peur, tristesse et colère.

Quelques déclinaisons :

- 😊 Joie: heureux, élogieux, béat, joyeux, gai, amusé, amoureux, passionné, innocent, malicieux, optimiste, confiant, intéressé, méditatif, sensuel, doux, indépendant, centré, charmeur, assuré, affirmé, doué, calme, créatif, dynamique, etc.
- 😨 Peur: horrifié, soupçonneux, intimidé, paranoïaque, anxieux, effrayé, vulnérable, pointilleux, refoulé, oppressé, victime, désarmé, sous le choc, sceptique, inquiet.
- 😞 Tristesse: offensé, peiné, désespéré, malheureux, abattu, esseulé, larmoyant.
- 😡 Colère: exaspéré, agressif, hystérique, enragé, frustré, méprisant, haineux, coupable.

Découvrir la palette de nos émotions, en les nommant précisément permet :

- D'identifier plus aisément la valeur ou le besoin dont nous devons prendre conscience et satisfaire.
- De mieux en sentir l'intensité et donc d'avoir une meilleure conscience de son besoin réel.
- Aide également à nommer l'émotion et à l'exprimer aux autres. Ainsi, on saura demander ce dont on a besoin sans espérer que l'autre devine ce qu'on veut ou désire.

### Gérer ses émotions

Pour être plus heureux, mieux dans sa peau, il est nécessaire d'apprendre à gérer nos émotions. Très souvent, nous savons déjà en gérer un grand nombre. Ce sont les émotions plus intenses qui nous posent problème ou celles que nous ressentons plus rarement ou qui nous sont vraiment très désagréables.

Gérer ses émotions, c'est :

- Ressentir l'émotion. Une émotion doit être nommée, analysée et évacuée. La ressentir oui, le moins longtemps possible en ce qui concerne l'émotion désagréable et le plus longtemps possible en ce qui concerne l'émotion agréable.
- Nommer et extérioriser l'émotion. C'est trouver le mot adéquat pour la décrire. Identifier à quelle émotion de base elle appartient. C'est aussi en parler à quelqu'un d'autre.
- Se mettre en action. L'émotion appelle la mise en action ou un changement de comportement (faire quelque chose qui nous rend heureux...).

### Savoir prendre du recul et se protéger

Pour cela, il est possible de :

- Se connecter à ses valeurs,
- Se mettre en position d'observateur,
- Changer de comportement pour modifier son état émotionnel.

Prendre du recul permet de ne pas rester plus longtemps que nécessaire dans l'émotion désagréable. Éprouver des émotions, comme apprécier ou aimer les gens, nous rend humain.