

Fiche pratique

LES ÉMOTIONS



Métaphore : Apprivoise-moi : la souffrance et le renard du Petit Prince

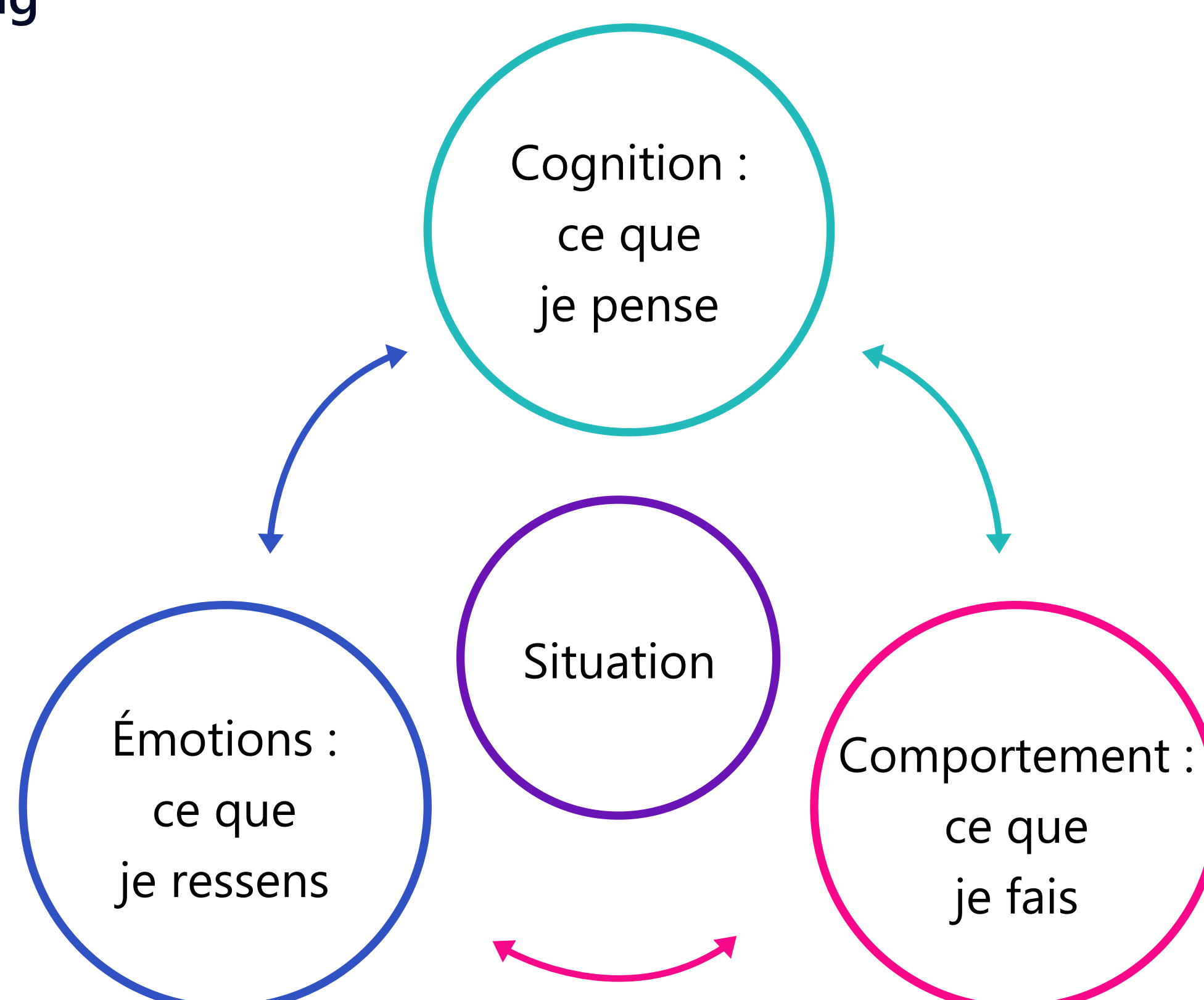
« La souffrance, c'est un peu comme le renard du Petit Prince de Saint Exupéry, mais un renard qui serait sauvage et effrayant. Si on l'apprivoise, comme l'a fait le Petit Prince, ce renard peut devenir notre ami. Qu'est-ce qu'on fait pour apprivoiser un animal ? Est-ce qu'on fuit ? Est-ce qu'on se détourne ? Est-ce qu'on le maudit ? Est-ce qu'on se précipite vers lui ? »

Face aux émotions, il peut y avoir deux circuits conduisant à l'émotion et à des réponses comportementales :

Un circuit rapide

Situation déclenchante → Réaction immédiate → Réponse comportementale rapide

Un circuit long



Trois points fondamentaux à retenir :

- 1 Ce schéma concerne toutes nos émotions.
- 2 Ce ne sont pas les événements qui déterminent entièrement nos émotions. Les pensées (interprétations, jugements) que nous avons à propos de ces situations vont jouer un rôle modérateur fondamental en augmentant l'émotion ou en la diminuant.

Fiche pratique

LES ÉMOTIONS

- 3 Ces pensées ne sont pas des faits, des vérités absolues.
Ce sont des interprétations personnelles subjectives. Nous ne sommes pas tous égaux dans la manière d'aborder les émotions, selon nos expériences de vie, notre éducation ou encore d'autres facteurs comme notre hygiène de vie.

Le but n'est pas de se débarrasser des émotions mais de réduire leur intensité lorsqu'elles nous envahissent. L'idée est d'accueillir nos émotions, s'autoriser à les ressentir en pleine conscience, prêter attention au message qu'elles véhiculent et de nos besoins associés pour s'en libérer. L'objectif de la régulation émotionnelle est de d'accueillir les émotions lorsqu'on a tendance à les éviter afin de réduire la souffrance.

