



Si je reçois ce document, c'est que :

- Quand je suis frustré, déçu, découragé, ou en colère, je me dis : « Au diable mes bonnes habitudes »
- Quand je me sens débordé, stressé, ou que je m'ennuie, j'ai le goût de tout lâcher
- Je mange mes émotions
- Je me sens en colère dans toutes sortes de situations
- Je me sens déprimé
- Je me sens anxieux

- Quand vous êtes en colère ou triste vous avez tendance à manger ?
- Les petites contrariétés de la vie (trafic) vous mettent hors de vous ?
- Vous vous plaignez fréquemment de douleur ou de malaise physique sans raison médicale apparente (maux de dos, de ventre, de tête...) ?
- Vous préférez ne pas parler des choses qui vous rendent triste ?
- Se changer les idées représente le meilleur remède pour chasser la tristesse ?

### Les émotions et leur raison d'être...

Les émotions sont essentielles pour bien composer avec les événements de la vie. Elles nous en apprennent sur :

- Ce qui se passe autour de nous
- La façon dont on se sent par rapport à ce qui se passe autour de nous
- Comment on devrait résoudre une situation à partir de ce qu'elles nous font vivre
- Notre façon d'interpréter la réalité et les événements de la vie
- Nous-même (on en apprend beaucoup en s'écoutant...)

Pourtant, on pense souvent que les émotions sont là pour...

- Nous compliquer la vie (être émue à en avoir la gorge serrée et être incapable de parler)
- Nous mettre dans le pétrin (échapper un éclat de rire au salon funéraire)
- Nous rendre mal à l'aise (faire une colère en plein Centre d'achats)

### Les émotions « négatives » et l'inconfort...

Les émotions négatives entraînent un certain inconfort (tristesse, découragement, perte d'intérêt, inconfort physique : maux de dos, de ventre, de tête). Bien qu'inconfortables, les émotions négatives ne sont pas dangereuses.

Au contraire, elles servent de signal d'alarme pour :

- Nous indiquer qu'il se passe quelque chose qui nous fait souffrir
- Nous pousser à agir sur ce qui cause la souffrance

Notre premier réflexe est généralement de vouloir éviter de ressentir ce malaise. Par conséquent, on cherche divers moyens pour ne pas porter attention à notre souffrance :

- On cherche le plaisir en mangeant des aliments réconfortants
- On se surinvestit au travail, dans le sport ou dans des activités de loisir
- On tente de garder notre esprit occupé (lecture, films, sortie)
- On évite de songer au problème et de chercher à le résoudre
- On reporte au lendemain
- On se ment à soi-même (on refuse de voir ce qui est devant nous)

Lorsque nous faisons la sourde oreille et choisissons de ne pas porter attention à ce qui se passe en nous :

- Cela maintient les problèmes et nous écarte de la résolution de problèmes
- Cela maintient notre inconfort à long terme
- Les émotions trouvent d'autres moyens pour s'exprimer et ces moyens sont définitivement plus ravageurs (douleur, maux physiques, dépression)

**Lorsque l'on évite l'inconfort associé aux émotions négatives, cela nous apaise à court terme, mais à long terme cela nous détruit.**

**Même si cela est douloureux, ne serait-il pas plus bénéfique de prendre le temps d'écouter et de comprendre la raison d'être de vos émotions plutôt que de les fuir ?**

#### COMMENT PRENDRE CONTACT AVEC NOS ÉMOTIONS :

- Accepter que la situation nous fait vivre des émotions
- Identifier les émotions, sans jugement, et les laisser monter
- Écouter, ressentir et comprendre l'émotion
- Exprimer, vivre l'émotion

Vous avez passé votre vie à vous faire dire que « C'est mal de pleurer », « Qu'il ne faut pas se fâcher » ? Vous avez à ce point souffert au cours de votre enfance que vous avez appris avec le temps à vous couper complètement de vos émotions ?

**Il est normal que cela ne vienne pas naturellement...**

### **Astuces pour favoriser la prise de contact avec les émotions**

- Prenez un moment d'arrêt et détendez-vous : il est difficile de prendre contact avec la façon dont on se sent lorsque notre corps est tendu et que notre tête ne cesse de rouler. Prenez un moment pour vous.
- Questionnez-vous : « Comment je me sens actuellement ? Y a-t-il une raison qui peut expliquer pourquoi je me sens ainsi (parfois certaines hypothèses peuvent sembler farfelues, mais elles valent la peine d'être explorées) ? ».
- Écoutez votre corps : tensions, douleurs, inconforts sont tous des signaux de la présence des émotions. Soyez attentif !
- Écoutez ce qui monte en vous, sans jugement car il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions.
- Pratiquez-vous quotidiennement à identifier et exprimer vos émotions : écrivez tous les jours, parlez à un proche, cela vous permettra de verbaliser ce que vous vivez.
- Remarquez les changements au niveau de votre tension corporelle et au niveau de votre humeur après avoir exprimé vos émotions.
- Utilisez l'art pour exprimer ce que vous vivez.
- Suscitez les émotions à l'aide de musique ou de films qui vous touchent.
- N'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé qui peut vous aider dans cette démarche.

**Vous verrez que l'inconfort que l'on souhaite tant voir disparaître quand on vit des émotions négatives, disparaîtra**

**beaucoup plus rapidement si vous écoutez et vivez votre émotion, plutôt que si vous tentez de la fuir.**

- Plutôt que de manger quand vous êtes contrarié, prenez un moment d'arrêt et écrivez comment vous vous sentez.
- Plutôt que de vous isoler quand vous vous sentez triste, allez vers les autres et parlez de ce que vous vivez.
- Plutôt que de chercher mille et une raisons physiques pour expliquer vos malaises, prenez le temps de vous demander comment vous vous sentez, ce qui vous permettra de trouver des solutions adaptées à ce que vous vivez.

**Les émotions sont là... il ne sert à rien de les nier. Les apprivoiser, les écouter, les exprimer et les utiliser est un gage de santé et de résolution de problème efficace.**