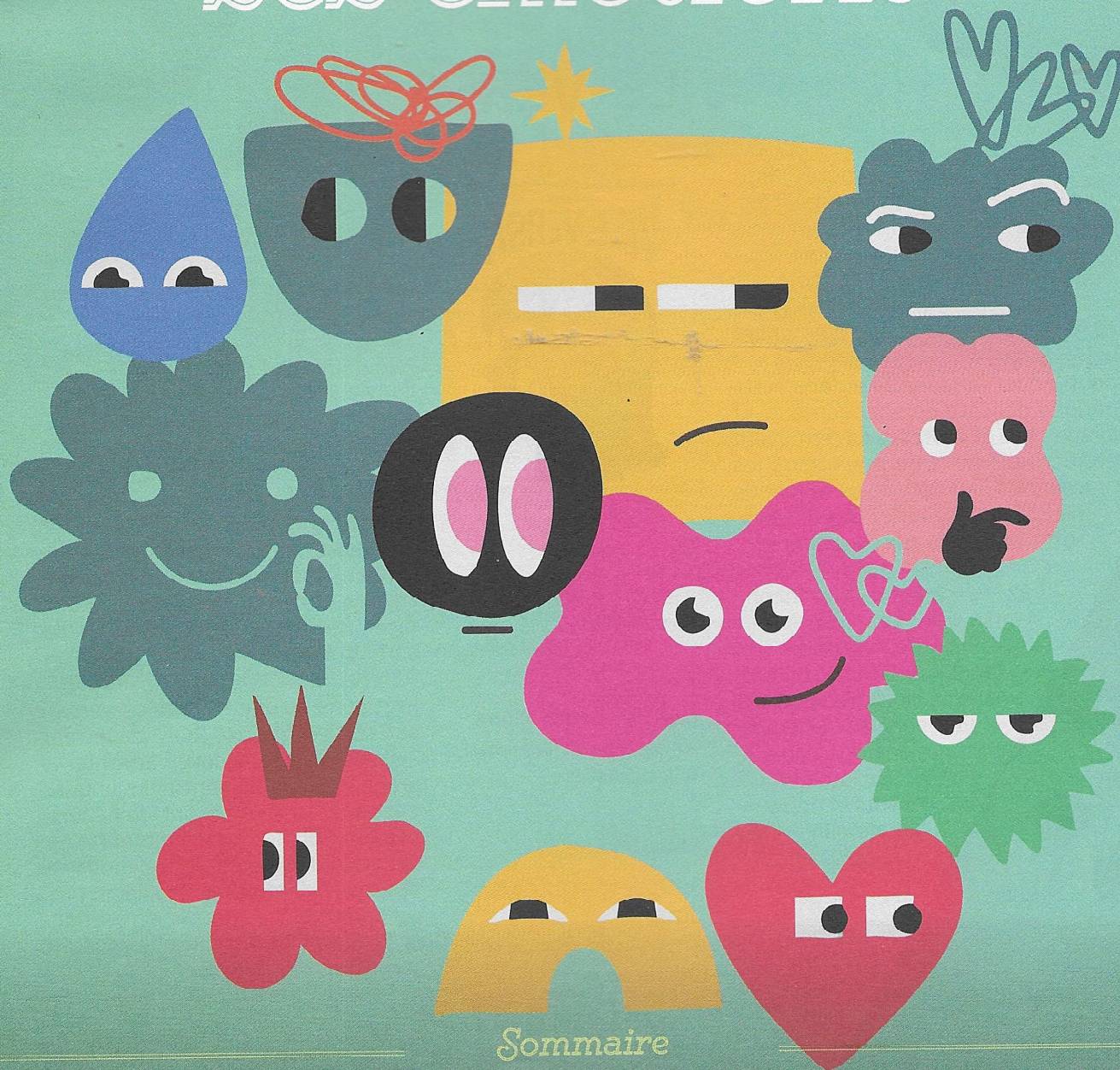


dossier

Mieux vivre ses émotions

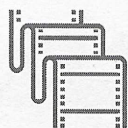


Sommaire



P10/VICE-VERSA

P11/COMMENT
LE CERVEAU
GÈRE LES
ÉMOTIONSP12-13/ À
L'ÉCOUTE DE
NOS ÉMOTIONS
POUR BIEN
COMMUNIQUERP14/
APPRENEZ
À EXPRIMER
CE QUE VOUS
RESSENTEZP15/DERRIÈRE
LA COLÈRE,
DES BESOINS À
RECONNAÎTREP16/ CHEMINER
DANS LE
PROCESSUS
DE DEUILP17/ L'ART AU
SERVICE DE
NOS ÉMOTIONSP18/ JÉSUS
AVAIT-IL DES
ÉMOTIONS ?

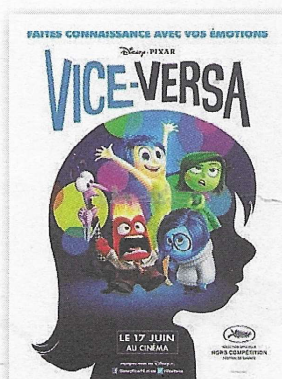


RETOUR SUR IMAGE

VICE-VERSA

Au Quartier Général, dans la tête de Riley, préadolescente de 11 ans, cinq émotions sont au travail : Joie, Colère, Peur, Dégoût et Tristesse. Chacune a son rôle à jouer dans l'équilibre intérieur de Riley. Lorsque la famille emménage à San Francisco, elles ont fort à faire pour guider la jeune fille dans cette période délicate de changement. Et lorsque Joie et Tristesse se retrouvent accidentellement perdues dans les recoins les plus reculés de l'esprit de Riley, Peur, Dégoût et Colère se retrouvent seuls aux commandes...

Vice-versa est le film incontournable, pour petits et grands, autour du thème des émotions. Dans un univers visuel bluffant de créativité servi par une animation impeccable, le récit est drôle et vif, inventif et fin, rempli de clins d'œil réjouissants.



RÉALISATEUR

Pete Docter

ACTEURS PRINCIPAUX (VOIX FRANÇAISES)

Charlotte Le Bon, Pierre Niney, Mélanie Laurent, Gilles Lellouche

PAYS

États-Unis

ANNÉE DE SORTIE EN FRANCE

2015

STYLE

Dessin animé

DURÉE

1 h 35

Plein d'humour, le film est aussi empreint de poésie et de tendresse. Il suscite chez le spectateur plein d'émotions variées.

C'est une aventure intérieure passionnante à laquelle nous convie le film, à la découverte de territoires comme la Mémoire à Long Terme, le Pays de l'Imagination, la Pensée Abstraite ou la Production des Rêves, et on y croise les étonnants personnages qui y travaillent. Le film propose une façon ludique et intelligente d'évoquer de grandes questions, comme la gestion des émotions ou la façon d'affronter les épreuves et d'en sortir grandi.

Précisons qu'une suite, *Vice-versa 2*, est sortie en 2024. Riley, désormais âgée de 13 ans, va devoir affronter un grand chamboulement dans le quartier général de son esprit : la puberté. Avec son lot de nouvelles émotions qui débarquent : Anxiété, Envie, Embarras et Ennui. Même si ce deuxième opus est sans doute un poil moins poétique, le film demeure une belle réussite, complémentaire au premier.

Vincent Miéville

Découvrez
le blog cinéma
de Vincent



COMMENT LE CERVEAU gère les émotions

Vous sentez-vous parfois dépassé par vos émotions ? Certaines sont tellement intenses qu'elles prennent le dessus. Les neuropsychologues apportent quelques pistes pour mieux les comprendre et répondre aux besoins qu'elles expriment.

Les émotions sont traitées par le cerveau selon deux paramètres : leur intensité et leur valence, c'est-à-dire le côté agréable ou désagréable d'une émotion. Par exemple, quand je prends plaisir à manger des lasagnes, c'est une émotion agréable d'intensité plutôt faible. Mais quand on m'annonce le décès d'un de mes proches, je vais avoir une émotion désagréable forte.

L'imagerie cérébrale montre qu'il y a trois réseaux cérébraux pour traiter les émotions.

1. Les émotions agréables sont traitées de préférence par le circuit du plaisir et de la récompense où la dopamine joue un rôle actif. Plus l'émotion est agréable, plus il va être activé. Et plus cette émotion est intense, plus je vais être attirée par ce qui me la procure. Reprenons l'exemple des lasagnes : je sens l'odeur et je goûte quelque chose qui me fait vraiment plaisir. Ces informations sensorielles sont rassemblées puis envoyées dans ce qu'on appelle le système limbique, au centre du cerveau.

Le système limbique est la clef des émotions. Il est relié à des structures nerveuses qui font réagir mon corps, par exemple en faisant gargouiller mon estomac, saliver, et ressentir de la joie en voyant des lasagnes. Il est aussi relié à l'avant du cerveau qui se charge de réguler

mon comportement et mes pensées. Je vais me dire par exemple : « Les lasagnes sont vraiment mon plat préféré. » Je vais enregistrer ce bon souvenir et prendre la décision d'en faire plus souvent.

2. Pour les émotions désagréables, il y a un circuit de la punition. Les hormones activées sont différentes, notamment l'adrénaline qui permet de fuir ou de combattre. Par exemple, lorsqu'un collègue me dit quelque chose de désagréable, je peux fuir la situation en quittant la pièce, ou choisir de combattre en faisant preuve de répartie.

3. Plus récemment, on a découvert un troisième réseau cérébral utile pour traiter **les émotions désagréables très intenses**. Il s'agit du système inhibiteur de l'action qui s'active quand fuir ou combattre paraissent impossibles et que le seul choix semble de rester immobile, comme la souris qui fait la morte devant le chat. Dans mon exemple de l'annonce d'un décès, je reste figée, comme tétanisée et me mets à pleurer silencieusement. Pour retrouver pleinement la maîtrise de mes actions, il faudra nécessairement attendre que l'intensité de mon émotion diminue.

“
Chacune de mes émotions manifeste un besoin profond : m'approcher, fuir, combattre ou rester immobile. Mieux gérer ses émotions, c'est écouter ce besoin profond et le combler autant que possible.”

Émeline Kreiss
Neuropsychologue



ÊTRE À L'ÉCOUTE

Des émotions à écouter, des mots à libérer



Savez-vous où vont les mots que l'on ne dit pas ?
Où va ce que vous voulez faire mais ne faites pas ?
Où va ce que vous vous empêchez de ressentir ?

On aimerait bien que tout cela tombe dans l'oubli, mais ce que l'on ne dit pas s'accumule dans notre corps et remplit notre âme de cris muets.

Ce que l'on ne dit pas se transforme en insomnie, en douleur, en rumination.
Ce que l'on ne dit pas se transforme en nostalgie, en perte de temps, en occasions perdues. Ce que l'on ne dit pas se transforme en devoir, en dette. Les mots que l'on ne dit pas se transforment en frustration, en tristesse, en ressentiment...
Ce que l'on ne dit pas ne meurt pas, mais nous tue.

(Auteur inconnu)



De nombreuses personnes ont des difficultés à nommer et à exprimer leurs émotions ouvertement car elles ne pensent pas avoir la permission de les reconnaître. C'est vrai tout spécialement pour les sentiments que nous estimons les plus « difficiles » tels que la peur, la tristesse et la colère.

Les conséquences du non-dit

Notre vie relationnelle est affectée quand on n'ose pas dire ou quand on s'empêche de « ressentir » alors qu'il serait préférable de se confronter loyalement aux autres, à soi-même et à Dieu. Nous choisissons l'enfouissement, l'accumulation et la rumination avec l'espoir que toutes ces émotions finiront bien par disparaître. Finalement, si nous refusons de vivre une authentique expérience de communication, c'est nous qui mourons intérieurement à petit feu.

Identifier nos émotions

Il existe un lien entre la connaissance et la compréhension que nous avons de nos émotions et notre capacité à bien communiquer. Ce lien étroit implique que nous soyons conscients de la grande diversité et richesse des émotions et que nous apprenions à les reconnaître, afin de pouvoir les nommer, les décoder et surtout les différencier. C'est un préalable indispensable pour une « mise en mots » adaptée et cohérente. Et c'est là souvent que le bât blesse. Nous voulons bien gérer nos émotions afin de vivre de manière harmonieuse avec nous-même et avec les autres, mais nous ne prenons pas la peine, ni le temps de connaître et d'apprendre ce monde. Cela implique un véritable effort, une curiosité soutenue et le désir de ne pas rester en surface. En effet, quand nos émotions sont comprises, identifiées et reconnues, il est plus aisé de passer à l'étape suivante de la verbalisation, avec soi-même et avec les autres.

Il existe des centaines d'émotions, chacune avec des variations, des mélanges et des nuances particulières. On les classe en huit familles principales :

- Colère (rage, hostilité, irritabilité, ennui) ;
- Tristesse (deuil, apitoiement sur soi, désespoir, rejet, sentiment de solitude) ;
- Peur (anxiété, angoisse, nervosité, frayeur, terreur, appréhension) ;
- Joie (gaieté, soulagement, contentement, bonheur, excitation, euphorie, extase) ;
- Amour (acceptation, confiance, dévotion, adoration) ;
- Surprise (choc, admiration, émerveillement) ;
- Dégoût (mépris, dédain, aversion, détestation, répulsion) ;
- Honte (culpabilité, remords, humiliation, gêne, chagrin).



DE NOS ÉMOTIONS



Gérard Hoareau
Château de Joudes Saint-Amour



LA COMMUNICATION NON VIOLENTE, *un outil pour mieux communiquer*

La communication non violente (CNV) aussi appelée « communication bienveillante » peut nous aider à progresser dans la communication. Elle est particulièrement efficace dans les situations de conflits ou quand nous sommes confrontés à des difficultés relationnelles liées à nos différences (culturelles, sociales, religieuses et de genres).

3 conditions pour sa mise en œuvre :



CINQ ÉTAPES

- Observer les faits plutôt que juger les autres ;
- Présumer l'autre innocent et de bonne volonté* ;
- Identifier ses propres besoins ;
- Reconnaître et exprimer les émotions et sentiments liés à ces besoins ;
- Formuler des demandes claires.

* Ce principe n'est pas applicable face à des personnes manipulatrices car elles utiliseront la présomption d'innocence comme un moyen déloyal d'asseoir leur domination.

1 Être prêt à faire un choix nouveau que l'on peut formuler ainsi : « Je choisis d'être heureux plutôt que d'avoir raison ! » Dans toutes nos relations, on devrait extirper le vieux modèle de rapport de domination, fondé sur le principe « Qui a tort ? Qui a raison ? », pour instaurer un rapport de collaboration, de type « Est-ce que je te comprends bien ? Est-ce que tu me comprends ? »

2 Se rappeler que l'estime de soi est importante pour aimer les autres. Pour être bien avec les autres, cette estime de soi doit aussi devenir « reconnaissance de soi », afin de bien communiquer avec soi-même, c'est-à-dire repérer ses véritables besoins et y répondre. Jésus demande souvent à ceux qu'il aide : « Que veux-tu que je fasse pour toi ? » À première vue, c'est simple, mais c'est en fait un véritable travail. Cela exige de changer le regard sur soi, de repérer ses véritables besoins, de s'écouter paisiblement et de lier tout cela à des mots que l'autre peut comprendre.

3 Apprendre à écouter ce que l'on ressent ! On nous a conditionnés à ne pas écouter la tristesse, la peur ou la colère que nous ressentons. La famille, l'école, notre culture ne favorisent pas toujours cette écoute de soi paisible. De plus, nous n'avons pas de bons modèles pour savoir quoi faire en cas de colère, de peur ou de désarroi. Ces sentiments, que l'on juge négatifs, jouent plutôt le rôle de sentinelles, de clignotants. Ils nous renseignent sur nous-mêmes et renvoient à des besoins fondamentaux que nous négligeons parfois (sécurité, reconnaissance, estime de soi, désir de se réaliser...)

C'est une feuille de route simple pour apprendre à mieux communiquer. En avant donc pour faire le choix de postures nouvelles, repérer ses véritables besoins et apprendre à écouter ce que l'on ressent.

■ Pour aller plus loin

« *L'intelligence émotionnelle* » de Daniel Goleman. Ce livre donne des conseils simples pour mieux accepter nos ressentis afin de développer nos compétences relationnelles.



ÉBRANLÉ

APEURÉ

APPRENEZ À EXPRIMER ce que vous ressentez

Être à l'écoute de ses émotions, de ses sentiments et de ses besoins et pouvoir les exprimer est essentiel pour entretenir une relation saine avec soi-même et avec les autres. Bien joli tout cela, mais comment faire si je ne sais pas les reconnaître ni les nommer ?

Des croyances mutilantes

Dans l'enfance, on ne nous apprend pas vraiment à identifier nos émotions. Dans certaines cultures, leur expression est même réprimée. À cela s'ajoutent des fausses croyances qui nous empêchent de développer cette compétence essentielle.

- **Pour les hommes**, des injonctions telles que « Ne pleure pas, sois un homme ! » transmettent un message clair : un homme ne doit pas montrer de vulnérabilité. Il apprend à refouler ses émotions. Mais ces émotions ne disparaissent pas pour autant. Beaucoup d'hommes se retrouvent ainsi handicapés, mutilés d'une grande partie d'eux-mêmes. Ce qui a des conséquences sur leurs relations, notamment amoureuses.

Pourtant, affronter ce que l'on ressent et pouvoir l'exprimer de manière saine est une vraie force. La faiblesse, c'est de nier ce que l'on vit et de ne pas le partager.

- **Les femmes**, elles, apprennent souvent dès l'enfance à faire plaisir à tout le monde : « Sois gentille. » Il n'est pas question

d'exprimer de la colère, de la tristesse ou toute autre émotion jugée désagréable, sous peine d'être perçue comme hystérique, asociale ou « d'avoir mauvais caractère ». Là aussi, le message est clair : « les besoins des autres passent avant les tiens. »

Mais, quand une émotion, comme la colère, est refoulée trop longtemps, cela fait des ravages à terme pour soi-même ou l'entourage. Ne pas accueillir l'émotion qui alerte et vouloir être trop « gentille » expose à des abus.

Alors comment apprendre à identifier ce que l'on ressent et ce dont on a besoin ?

Un outil très utile : la roue des émotions

Elle se compose de trois roues :

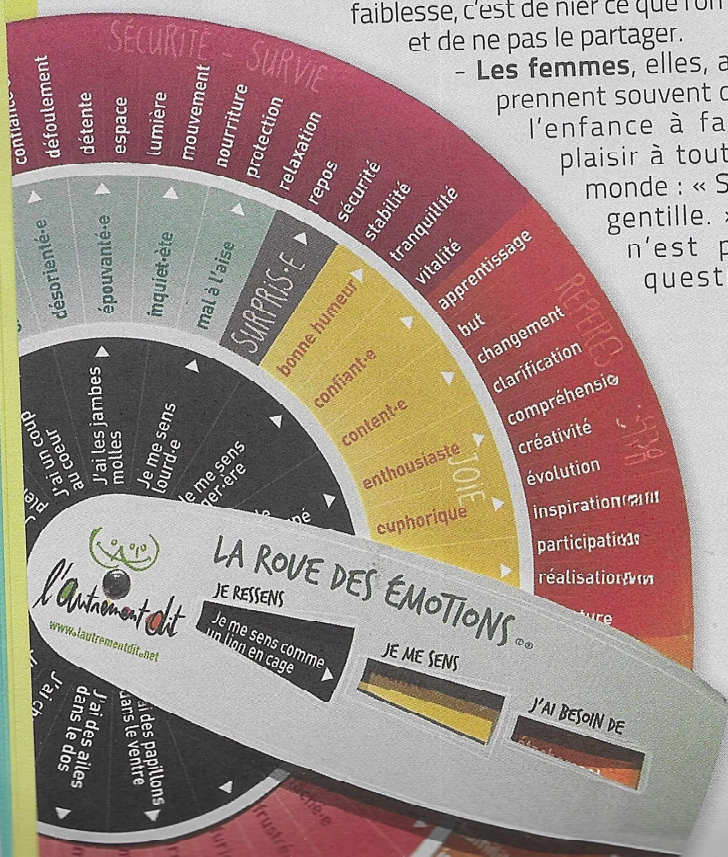
- Au centre, une petite roue aide à identifier les ressentis corporels liés aux émotions.
- Une roue intermédiaire référence les principales émotions et sentiments.
- La roue externe identifie les besoins qui, comblés ou non, provoquent les ressentis émotionnels ou corporels identifiés dans les deux roues précédentes.

L'exploration commence par le centre : ce que l'on sent dans notre corps. Nos émotions ne sont pas dans notre tête ni dans notre cœur, mais dans nos sensations physiques. La peur peut se manifester par un mal au ventre ou une gorge nouée. La joie, par une sensation de légèreté, comme des ailes dans le dos.

Grâce aux deux autres cercles, on peut ensuite mettre des mots sur ses sentiments et identifier les besoins en jeu.

S'interroger régulièrement à l'aide de cet outil permet de développer son intelligence émotionnelle. Plus on est connecté à ses propres ressentis, plus on est capable d'être à l'écoute de ceux des autres.

Hélène Bourg
Conseillère conjugale
et familiale, Sexologue



SURPRISE

TRISTE

HEUREUX

DERRIÈRE LA COLÈRE, des besoins à reconnaître

La colère fait partie de notre « équipement de base » dès la naissance, au même titre que la joie, la peur ou la tristesse.

Dans son livre *Émotions, mode d'emploi*, Christel Petitcollin explique : « La joie sert de moteur pour avancer, la colère d'accélérateur puissant pour sortir des situations enlisantes, la tristesse étant l'embrayage qui nous permet de changer de régime sans abîmer le moteur, et la peur, cette pédale de frein, qui nous invite à conduire prudemment, et à aborder les virages de notre vie avec précaution. »

La colère est une énergie de protection : elle nous aide à défendre notre espace vital, nos limites, et à réagir face à l'injustice. Elle est également présente dans les processus de deuil et de pardon. Elle n'est pas à éviter, mais à rencontrer et à traverser. Quand elle ne trouve pas de portes de « sortie » pour s'exprimer et être entendue, elle peut se retourner contre soi, alimentant parfois dépression ou culpabilité (1).

On entend souvent que « toutes les émotions sont légitimes, mais que tous les comportements ne sont pas acceptables ». Or, si un enfant n'apprend pas à bien gérer sa colère, une fois adulte, il continuera parfois à la vivre de manière « infantile » : manipulation, cris, retrait, pleurs, agressivité...

Dolorès Kasemierczak
Certifiée ACC France (Association
des Conseillers Chrétiens)



■ Pour aller plus loin

- (1) Jacques POIJOL, *La colère et le pardon : Un chemin de libération*, Édition Empeinte, 2008.
- (2) Évelyne FRÈRE-DATCHARRY, *Semeurs de bienveillance*, Farel, 2024.
- (3) Anne-Marie JOBIN, *Le nouveau journal créatif. Partir à la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage*, Marabout, 2020.
- (4) <https://ifs-association.com/>
- (5) <https://chantal-bailly.be/podcast-sur-lattachement-et-lifs>



DES OUTILS POUR RÉAPPRENDRE À EXPRIMER SA COLÈRE

La Communication Non Violente permet de mettre les mots appropriés sur les émotions en présence, sans jugement, dans l'accueil et la bienveillance envers soi-même, et d'identifier ce qui est touché en réalité.

L'apprentissage de cette écoute plus profonde de soi se fait bien souvent « à froid » dans un dialogue intérieur : « Tiens... qu'est-ce qui a déclenché ma colère... quel besoin n'a pas été satisfait ? » et une fois que cette étape est « ressentie profondément » : « Comment je me sens maintenant que j'ai nommé cela... Quel acte ou quelle parole pourrait me faire du bien maintenant, si je me trouvais dans cette situation... ou devant cette personne... et peut-être que je n'ai pas de demande à faire, sinon à moi-même ? » (2)

L'« écriture tricotée » (3) - écrire sans me censurer tout ce qui me passe par la tête même de manière illisible peut être aussi un bon moyen d'exprimer sa colère quand elle se déclenche.

Parfois nos colères viennent de notre passé et ressurgissent en nous. Elles portent les traces de blessures anciennes : violence, abandon, injustice, négligence...

L'IFS (Internal Family System) permet, en sécurité et en douceur, d'écouter ces parts de nous-même restées en souffrance (4), (5).



À lire également en page 13
l'article de Gérard Hoareau sur
la communication non violente.

CHEMINER DANS le processus de deuil

La vie nous confronte parfois à des bouleversements violents, comparables à un tsunami dans lequel bon nombre de nos repères disparaissent brutalement. La mort d'un proche déclenche une tempête d'émotions : confusion, tristesse, colère, culpabilité, regret, désespoir, solitude... D'autres événements tels que la perte d'un emploi, une rupture amoureuse ou amicale, un déménagement, l'échec d'une entreprise sont, eux aussi, des deuils qui libèrent des émotions intenses et douloureuses. Il est alors tentant de repousser la douleur, d'anesthé-

sier les émotions afin d'aller mieux rapidement pour répondre aux injonctions extérieures qui imposent d'être fort, efficace, productif, souriant, patient... Accueillir ses émotions plutôt que les combattre, reconnaître l'ampleur de la perte et mettre en place des stratégies de soutien permet de cheminer dans le processus de deuil. Cela ne signifie pas accepter l'acceptable. C'est plutôt prendre le temps de regarder avec bienveillance ce qui est présent en nous, dans notre corps et découvrir nos besoins afin d'y répondre par des solutions adaptées.



Parler, raconter, s'exprimer

Reconnaître ses émotions et les partager avec ses proches, tout en étant à l'écoute de leur souffrance, favorise un soutien mutuel. Recevoir une écoute bienveillante et sans jugement de la part d'un confident neutre ou d'un professionnel du deuil peut être une source précieuse de réconfort. Laisser le trop-plein s'évacuer. Les larmes libèrent les tensions en allégeant les charges émotionnelles douloureuses.



Déposer à l'extérieur ce qui étouffe l'intérieur

Les activités artistiques, entre autres l'écriture, le dessin, la peinture sont des vecteurs de transformation profonde. Elles permettent aussi au corps de collaborer au cheminement du deuil en utilisant son propre langage.



Offrir à son corps du repos

La musique, la relaxation, la méditation, la cohérence cardiaque... calment le système nerveux, et réduisent le stress et l'inquiétude.



Cultiver les liens

Chanter avec d'autres, manger entre amis, retourner au travail peuvent apporter un soutien précieux et donner un cadre sécurisant pour avancer.



Libérer les hormones du bien-être

La marche, le sport, les massages aident à libérer des endorphines qui améliorent l'humeur et réduisent le stress et l'anxiété.



Maintenir des habitudes, créer des routines simples et apaisantes

Trouver des repères réconfortants évite de se sentir submergé par le vide. C'est aussi poser des jalons qui permettent de commencer à entrevoir l'éventualité d'une vie « autrement », « plus comme avant ».

Accueillir une perte, ce n'est pas l'effacer, c'est l'intégrer à son histoire en avançant à son propre rythme, vers un deuil apaisé. Cela peut aussi devenir une opportunité de donner à sa vie un nouveau sens.

Yannick ANDRÉ
Accompagnant des deuils et de la fin de vie

DÉVELOPPER UNE SÉCURITÉ INTÉRIEURE

Pour ceux qui vivent une dimension chrétienne, la prière apporte un réel réconfort. La Bible présente l'Esprit saint comme le Consolateur. Cette connexion au divin apaise et offre un sentiment de sécurité intérieure et d'espérance favorisant la résilience.



L'ART AU SERVICE de nos émotions

Le langage de la création s'adresse à tous car il s'agit avant tout d'oser exprimer ce que l'on ressent.



Un miroir de notre monde intérieur

Face à une œuvre d'art – une toile, une mélodie, un texte, une danse – il n'est pas rare d'être saisi par une émotion telle que l'émerveillement, la nostalgie ou encore la joie. L'art parle à nos sens et touche quelque chose de profond. Il réveille des souvenirs, des sentiments parfois oubliés et met en lumière des émotions que nous n'avions pas identifiées.

Exprimer ce qui ne peut être dit

Certaines émotions sont trop complexes ou douloureuses pour être mises en mots. C'est là que l'art devient un espace d'expression non verbale. Dans des contextes comme la maladie, le deuil ou la solitude, l'art-thérapie permet à chacun de créer librement, loin de tout résultat esthétique. Dessiner, écrire, jouer de la musique... Ces gestes simples permettent souvent de mettre à distance ce qui pèse, de mieux comprendre ce que l'on traverse.

Transformer et canaliser les émotions fortes

L'art peut aussi être un outil pour ca-

naliser des émotions trop intenses. Au lieu de refouler la colère ou de se laisser submerger par la tristesse, on peut les transformer en couleurs, en mots... Cette transformation apporte souvent un sentiment de soulagement, et même parfois de fierté. Par exemple, « peindre sa fatigue » permet dans une certaine mesure de retrouver un équilibre intérieur.

Créer pour mieux connaître les autres et soi-même

Créer, c'est aussi s'accorder un temps pour soi. Dans un monde agité, s'arrêter pour peindre, chanter, modeler, écrire... devient un acte de présence. Cela favorise entre autres l'estime de soi et l'écoute intérieure.

Enfin, partager un moment créatif avec d'autres peut offrir la possibilité de créer des liens car l'art favorise une commu-

nion émotionnelle, une entente sans parole.

L'art n'offre pas nécessairement de réponses, mais il nous invite à ressentir, à créer, à être pleinement vivants.

Isabelle Pertays

L'EXPLORATION CRÉATIVE : UNE MÉTHODE « CŒUR, CORPS, ESPRIT »

Ce processus créatif se déroule en petit groupe dans un environnement sécurisant. Un accompagnant invite à une visualisation sur un thème donné (par exemple, une saison). Il laisse ensuite les participants jouer avec les médiations (images, crayons de couleur, écriture, collage...) en fonction de leur inspiration. Le résultat est comme le reflet de leur intérieur dans le miroir. Il réveille des émotions que le groupe peut partager, et permet parfois de libérer la parole pour réparer et transformer ce qui apparaît au cours du processus. Cette technique permet de se faire du bien en se livrant à une introspection qui découle de sa propre volonté. Aucune compétence artistique n'est requise.

Tout art s'adresse aux sens, d'abord, plus qu'à l'esprit.

– Francis Carco