

Comment mieux vivre ses émotions et en faire une force



NOS EXPERTS

Mariette Strub-Delain, psychologue.

Gaëlle Piton et Florian Boullot, sophrologues.

Martine Abitebol et Kevin Finel, hypnothérapeutes.

Céline Barrau, psychopraticienne.

Gérard Ostermann, psychothérapeute et praticien EMDR.

Sylvie Lucas, art-thérapeute.

La colère, le spleen, la peur... nous débordent parfois. Et si on utilisait ces ressentis pour gagner en confiance en soi ? Diverses méthodes qui sollicitent le corps et l'esprit peuvent nous y aider. Il y en a sûrement une pour VOUS. *Ségolène Barbé*

Sentir les battements de son cœur s'accélérer, rougir, avoir la larme à l'œil, trembler comme une feuille, perdre ses mots... Pas toujours confortables, nos émotions – le terme vient du latin *ex movere*, qui signifie ébranler, mettre en mouvement – nous secouent. Contrairement aux sentiments, des états affectifs qui passent par la pensée, elles s'expriment dans notre corps, avec des réactions physiologiques parfois peu discrètes qui nous dévoilent aux yeux des autres. Notre premier réflexe est souvent de chercher à les gérer, les maîtriser, les dissimuler... Pourtant, nous avons tout intérêt à les écouter, à essayer de mieux les comprendre. «Les émotions nous sont utiles car elles sont comme un signal qui nous alerte qu'un élément de notre environnement (un stimulus) nous affecte d'une façon singulière», rappelle la psychologue Mariette Strub-Delain dans *Quand nos émotions déraillent* (éd. Eyrolles).

Popularisée dans les années 1990 par le docteur en psychologie Daniel Goleman, l'intelligence émotionnelle nous invite ainsi à identifier le besoin caché derrière cette manifestation : quand nous éprouvons de la colère ou de la peur, c'est notre cerveau reptilien qui réagit (celui qui est centré sur l'instinct de survie) mais il faut aussi laisser le temps à notre néocortex (notre cerveau cognitif, le plus élaboré) de prendre un peu de recul. Notre colère masque parfois un manque d'estime de soi, un besoin de considération. Si nous sommes triste, c'est peut-être

que nous nous sentons abandonnée, ce qui peut réactiver d'anciennes angoisses (séparation, déménagement, etc.). Revenir aux faits s'avère utile, tout comme repérer ces petites voix intérieures négatives et généralisatrices qui nous submergent en cas d'émotion désagréable : « On ne peut faire confiance à personne », « Tu te fais toujours avoir », « Tu n'es bonne à rien »... « Décentrez-vous. Imaginez une personne qui vit la même situation que vous et demandez-vous si elle ressentirait la même chose », suggère ainsi Marielle Strub-Delain.

Il faut en règle générale des années pour apprendre à mieux vivre avec ses émotions, d'autant que notre façon de les appréhender remonte souvent à l'enfance. Certains ont grandi dans une famille où il fallait « se tenir », tandis que d'autres se sont sentis autorisés à exploser pour un oui ou pour un non sans que cela porte à conséquence. En couple, le mélange peut faire des étincelles mais la bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour développer des « compétences émotionnelles » qui nous permettront de mieux cohabiter avec nous-même... et avec les autres.

Toutes concernées

Il existe six émotions principales, dites primaires (comme les couleurs !). Elles sont universelles et les bébés les expérimentent dès leur première année de vie.

Il s'agit de la joie, la peur, la tristesse, la colère, le dégoût et la surprise.

10 méthodes qui peuvent m'aider

1 La sophrologie développe la confiance en soi

Cette méthode psychocorporelle de relaxation « dynamique », qui se pratique assise ou debout, envoie de la confiance dans le corps pour qu'elle arrive, par ricochet, dans l'esprit. L'angoisse tétanise. Or, c'est quand nous nous figeons que nous nous sentons mal. Grâce au relâchement musculaire et à la respiration (par exemple celle dite abdominale, qui peut s'utiliser facilement à tout instant), la sophrologie évacue les tensions, elle ramène du dynamisme à l'intérieur du corps, nous fait revenir à notre fonctionnement naturel car nous sommes des êtres en mouvement.

• C'est pour moi ? Oui, si vous perdez vos moyens avant de parler en

public, si vous vous sentez en règle générale paralysé par le trac. • L'exercice SOS de Gaëlle Piton, sophrologue* Tenez-vous debout, les pieds légèrement écartés et les épaules relâchées. Soufflez puis prenez une grande inspiration. Retenez l'air quelques instants en faisant des petits mouvements avec les épaules du haut vers le bas. Relâchez tout sur une grande expiration. Pratiquez cette « petite gymnastique » ponctuellement avant une prise de parole et/ou de manière régulière comme un rituel personnel. Il s'agit d'un exercice d'ancrage, une posture de confiance qui vous permet de vous sentir bien enraciné dans le sol.

*gaellesophrocoach.com, elle est l'auteure du Grand Guide de la sophrologie au quotidien (éd. Le Courrier du Livre).



2 La méditation de pleine conscience fait redescendre le stress

Pratiquée régulièrement, cette technique de méditation possède un effet démontré sur l'anxiété de performance et le stress de manière générale. Focaliser son attention sur les sens permet de s'ancrer dans le présent et d'éviter les ruminations négatives.

• C'est pour moi ? Oui, surtout si vous craignez d'ordinaire de ne pas être à la hauteur et si vous avez tendance à vous saboter en imaginant toutes sortes de scénarios catastrophe.

• L'exercice SOS d'Ellen Hendriksen, psychologue* Regardez autour de vous et identifiez cinq choses qui font partie de votre environnement. Repérez ensuite quatre choses que vous pouvez entendre, trois autres que vous pouvez toucher, deux odeurs différentes et, enfin, un goût en particulier. Dans cet exercice, appelé le 5-4-3-2-1, le décompte des objets interromp la confusion des pensées.

*au Centre des troubles de l'anxiété de l'université de Boston, ellenhendriksen.com.

3

La cohérence cardiaque permet de se détendre

Cette technique de respiration régulière sur cinq temps vise un état d'équilibre entre le système nerveux sympathique (stimulé lorsqu'on inspire) et le parasympathique (qui est stimulé à l'expiration). Elle facilite le contrôle du rythme cardiaque et fait baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress. Sur la durée, elle peut en outre réduire la tension artérielle et le mauvais cholestérol, augmenter les capacités de concentration et de mémorisation. Il faut au moins deux semaines de pratique pour parvenir à adopter cette respiration de façon automatique et observer des résultats tangibles. Beaucoup d'applications (RespiRelax, CardioZen, etc.) simplifient l'entraînement au quotidien. Une fois que l'on maîtrise, elle n'a pas son pareil pour détendre rapidement et en toutes circonstances.

• C'est pour moi ? Oui, si vous faites partie de ces nombreuses personnes qui ont du mal à lâcher prise et qui se sentent souvent submergées par la fameuse « charge mentale ». • L'exercice SOS de Céline Barrau, psychopraticienne* Assise ou debout, inspirez profondément pendant cinq secondes en laissant le ventre se gonfler, puis expirez par la bouche cinq secondes, sans forcer, comme si vous souffliez sur une bougie sans l'éteindre. Réalisez l'exercice trois fois par jour pendant cinq minutes, par exemple le matin, où le taux de cortisol culmine, avant le déjeuner et en fin d'après-midi, pour une soirée détendue et une meilleure nuit.

*deviensquitues-var.com

4 L'EMDR efface les frayeurs ancrées

Acronyme d'*Eye Movement Desensitization and Reprocessing* (désensibilisation et retraitement par le mouvement des yeux), l'EMDR aide notre cerveau à mieux digérer les traumatismes en le « reprogrammant » grâce à des stimulations bilatérales alternées : des mouvements oculaires répétés de droite à gauche mais aussi du *tapping* (petites tapes) ou encore des sons parvenant à une oreille puis à l'autre.

- **C'est pour moi ?** On la recommande à tous ceux qui pâtissent d'une phobie qui leur gâche la vie (peur de l'avion, de conduire, de la foule...) ou qui peinent à se délivrer d'angoisses liées à des souvenirs douloureux.
- **L'exercice SOS de Gérard Ostermann, psychothérapeute*** Commencez par vous reconnecter à votre émotion. Si vous êtes par exemple très anxieuse en prenant le volant, essayez de vous remémorer la dernière fois où vous avez éprouvé cette peur. Quel était le pire moment ? Quelles sensations physiques y étaient associées ? Quelle était l'intensité des émotions sur une échelle de 0 à 10 ? Puis effectuez un exercice d'auto-soin en EMDR intitulé « l'étreinte du papillon ». Tout en restant focalisée sur votre problème (conduire sur l'autoroute par exemple), enlacez vos deux mains par les pouces comme si vous imitez un oiseau. Posez-les sur votre poitrine : les deux pouces en contact avec le sternum et les majeurs, avec les clavicules de chaque côté. Fermez les yeux, respirez tranquillement et tapotez vos majeurs sur vos clavicules en alternant droite et gauche dix à vingt fois. Faites une pause, évaluez l'intensité de votre émotion et recommencez jusqu'à ce qu'elle disparaisse (pendant une dizaine de minutes environ). Terminez l'exercice en glissant vos mains sur vos bras comme une caresse.

* gerardostermann.fr



L'art-thérapie met à distance nos chagrins

Collage, écriture, travail de la terre, peinture, dessin, etc.

Puiser dans l'art-thérapie le terrain d'expression qui nous convient le mieux nous amène à « déposer » nos émotions et à les transformer. Il ne s'agit pas de faire de l'art mais de passer par un support afin de se décharger de ce que l'on porte et mieux décrypter ses réactions.

- **C'est pour moi ?** Cela vaut le coup d'essayer si vous êtes triste sans raison ou si vous n'arrivez pas à remonter la pente après un épisode compliqué.
- **L'exercice SOS de Sylvie Lucas, art-thérapeute*** Sur une première feuille de papier, exprimez votre tristesse à travers un dessin (un personnage qui pleure, des nuages

gris, un paysage sombre...). Sur une seconde feuille, dessinez l'émotion que vous auriez aimé ressentir à la place (soleil, oiseaux, etc.). Quelles émotions avez-vous éprouvées en les réalisant ? Que montre votre deuxième dessin et que pouvez-vous en dire ? S'il y a quatre oiseaux, peut-être correspondent-ils à des membres de votre famille ; si vous avez choisi de représenter des personnages, c'est peut-être que vous vous sentez seule ou que quelqu'un vous manque... Dessinez sans vous juger, sans vous saboter, laissez venir les réactions désagréables (même les larmes) pour pouvoir ensuite les transformer. L'exercice peut aussi se décliner avec des collages et des poèmes, ou avec un conte lors d'un atelier où, guidée par l'art-thérapeute, vous pourrez imaginer par quelles étapes le héros ou l'héroïne doit passer pour se sentir plus serein(e).

* sylviolucas.com

5 La PNL reprogramme nos attitudes

Cet ensemble de techniques de transformation de soi élaboré aux États-Unis dans les années 1970 s'intéresse à nos réactions plutôt qu'aux origines de nos comportements, au « comment » plus qu'au « pourquoi ». En contribuant à modifier notre petite voix intérieure et notre grille de lecture du monde, la programmation neurolinguistique influe sur nos agissements.

- **C'est pour moi ?** Elle s'avère utile lorsqu'on a du mal à gérer les mauvaises surprises et l'imprévu.
- **L'exercice SOS de Martine Abitebol, hypnothérapeute*** Vous avez rendez-vous pour faire des analyses : c'est fermé, l'adresse du laboratoire a changé, comme

l'indique un mot sur la porte, et vous n'avez pas été prévenue... Ouvrez votre main gauche et visualisez la scène avec votre état d'esprit négatif (colère, crainte de ne pas arriver à l'heure...). Dans votre main droite, visualisez la même scène avec l'état d'esprit positif que vous aimeriez avoir, en puisant si besoin dans votre histoire (j'ai déjà fait face à tel aléa, je m'en suis très bien sortie). Lentement, rapprochez ensuite les deux mains en regardant ces deux images et joignez-les. Grâce à cet exercice de « mixage visuel », vous faites alliance avec vous-même et puisiez un état interne plus positif, qui vous permet de court-circuiter l'émotion désagréable qui vous paralysait.

* martine-abitebol-gemafor-conseil.fr

6 L'EFT ramène le calme en soi

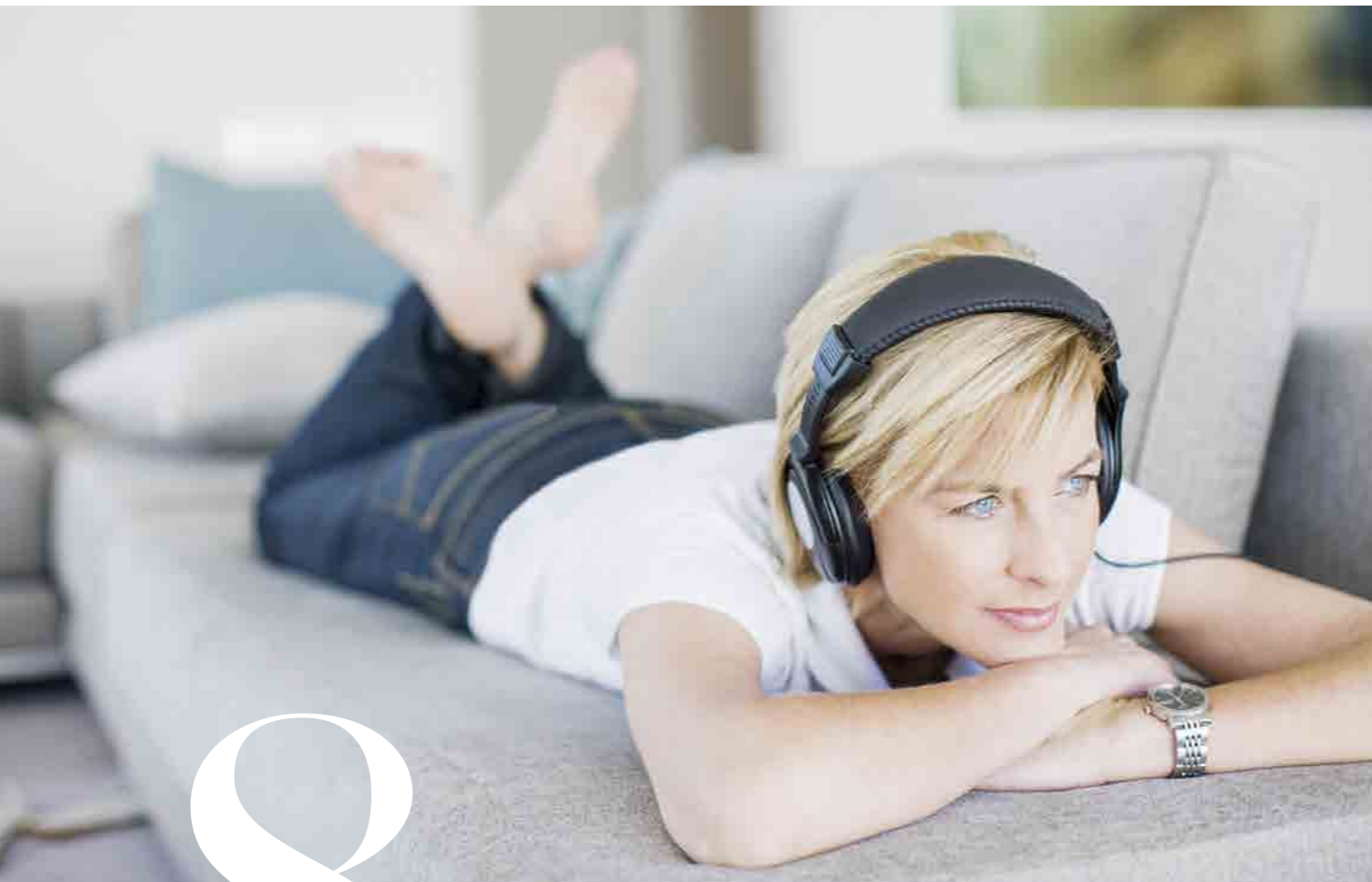
« La cause de toute émotion négative est une perturbation du système énergétique corporel », affirmait Gary Craig, ingénieur américain à l'origine de l'EFT (*Emotional Freedom Techniques* ou techniques de liberté émotionnelle) au début des années 1990. Fondée sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise, c'est une forme d'acupression et de concentration mentale qui encourage la libération des émotions négatives et le rééquilibrage du système énergétique : en activant différents points méridiens, on déprogramme le cerveau et on y envoie un message de calme et d'acceptation de soi.

- **C'est pour moi ?** Oui, si vous cherchez à soulager de la honte, apaiser de la colère, du dégoût, de la culpabilité.
- **L'exercice SOS de Céline Barrau, psychopraticienne** Tout d'abord, identifiez ce que vous éprouvez dans ces moments de colère et posez-vous cinq questions. Quand ai-je ressenti cette émotion pour la dernière fois ? Quel était le pire moment de cette situation ? Qu'est-ce que je perçois dans mon corps lorsque j'y repense (crispations, poings serrés...)?



© ISTOCK/GETTY IMAGES (2)

Quelle autre émotion s'ajoute à ma colère ? Comment est-ce que j'évalue mon émotion de 0 à 10 ? Passez ensuite au *tapping*, des petits tapotements effectués sur les points d'acupuncture du corps, en vous répétant : « Même si je me sens irritable, je m'accepte comme je suis. » Vous pouvez vous laisser guider par un thérapeute mais aussi par une des nombreuses vidéos d'EFT sur internet. Tapotez les différents points de la « ronde » (sommet de la tête, bord du sourcil...) en respirant profondément et en continuant à vous relier à votre émotion. Évaluez régulièrement son intensité (de 0 à 10) et poursuivez si possible jusqu'à sa disparition complète.



© P. BRADBURY-ISTOCK/GETTY-IMAGES.

8

L'ASMR offre une pause au cerveau

Un peu comme lorsqu'on entend une musique qui donne des frissons, l'*Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR, littéralement réponse autonome du méridien sensoriel) libère de la dopamine grâce à des « sons déclencheurs » réalisés par des « artistes ASMR » dont les vidéos cumulent parfois des millions de vues sur YouTube. Nous ne serions pas tous sensibles à cet « orgasme cérébral » mais des IRM réalisées par des chercheurs américains ont démontré

que cette expérience immersive augmente, chez certains, l'activité du cerveau dans la zone des récompenses et de la motivation. Selon une autre étude de 2018, l'ASMR réduit également le rythme cardiaque, améliore l'humeur, atténue l'anxiété et la douleur chronique et facilite l'endormissement. « La personne qui vous chuchote à l'oreille prend soin de vous. On retourne dans les bras de sa mère. C'est très régressif », assure pour sa part le neurologue Pierre Lemarquies.

• **C'est pour moi ? La seule façon de savoir si vous y êtes réceptive, c'est d'essayer ! L'ASMR est recommandée notamment aux inquiets qui ont besoin d'être rassurés, et à tous ceux qui ont du mal à s'endormir.**

• **L'exercice SOS de Florian Boullot, sophrologue et vidéaste ASMR* À vous de découvrir quelles sont les**

vidéos qui vous relaxent le plus : voix chuchotées, sons (tapotements, froissements, frottements)... Pour s'initier, on peut essayer les vidéos à contenu culturel (visites murmurées de Versailles ou du musée du Louvre, sur la chaîne Paris ASMR...) ou bien les *roleplays* (un médecin, un dermatologue ou un ostéopathe prend soin de vous). Un visionnage de quinze à vingt minutes avant de dormir permet de se relaxer et d'oublier les soucis de la journée. L'ASMR se pratique plutôt en solo : certains ferment les yeux pour n'avoir que le susurrement dans les oreilles, tandis que d'autres se détendent davantage avec le son et l'image... N'oubliez pas les écouteurs afin de profiter pleinement des sons binauraux, qui vous parviennent en alternance dans les deux oreilles...

* lavoixbleue.com, et sur sa chaîne YouTube Paris ASMR.

9 L'hypnose aide à prendre le contrôle de ses ressentis

En nous plongeant dans un état de « conscience modifiée » propice à la visualisation, l'hypnose (ou l'autohypnose, à pratiquer seule grâce à de nombreuses applications et vidéos en ligne) nous permet d'accéder à une part inconsciente et cachée de nous-même, et même à dialoguer avec elle pour pouvoir la « rééduquer ». L'hypnose est un chemin vers ses propres ressources, une manière de se voir autrement.

• **C'est pour moi ? Les personnes qui sont beaucoup dans le contrôle se montrent parfois moins réceptives à l'hypnose, mais elle présente un intérêt dans bien des situations (timidité, angoisses, phobies...) et peut apporter un soutien précieux aux hypersensibles.**

• **L'exercice SOS de Kevin Finel, hypnothérapeute* Explorez d'abord les origines de votre hypersensibilité : comment s'est-elle construite ? Existe-t-il dans votre histoire un manque affectif ou des chocs émotionnels qui peuvent l'avoir générée ? Puis fermez les yeux et repensez aux dernières fois que vous l'avez perçue. Essayez ensuite de personnifier cette hypersensibilité de manière symbolique : si vous lui donniez un visage, à quoi ressemblerait-elle ? Dans un état proche de celui du songe, vous allez échanger avec cette part de vous-même, négocier avec elle. « Dans cette situation, tu m'as été utile », « Dans tel autre cas, tu m'as freinée, tu m'as empêchée d'avancer, d'oser quelque chose ». L'objectif est d'essayer de mieux accepter cette dimension personnelle et de n'en conserver que les aspects positifs.**

* arche-hypnose.com, il est le créateur de la plateforme et de l'application d'autohypnose *Psychonaute* (psychonaute.org) et l'auteur d'*Explorez les capacités de votre cerveau avec l'autohypnose* (éd. Leduc).

10 Les Fleurs de Bach apaisent l'anxiété

Développées dans les années 1930 en Angleterre par le chirurgien et homéopathe Edward Bach, elles proviennent d'une méthode d'infusion qui préserve les principes actifs des plantes. Les

trente-huit Fleurs de Bach correspondent à des états d'âme différents et à des maux psychologiques regroupés en sept catégories : les peurs et l'insécurité, le découragement et le désespoir, la solitude, l'incertitude, le manque d'intérêt pour le présent, l'hypersensibilité aux autres et, enfin, la préoccupation excessive du bien-être d'autrui. De nombreux sites vous permettent de trouver les élixirs les plus adaptés à vos besoins (notamment fleursdebach.fr). Vous pouvez aussi faire appel à un spécialiste, avec lequel vous créez votre flacon personnalisé (on combine en général six à sept fleurs maximum). À avaler dilué dans de l'eau ou directement sur la langue.

• **C'est pour moi ? L'ajonc contre le désespoir, le charme pour retrouver son entrain, la moutarde pour dissiper la tristesse sans cause précise, le houx contre la colère... Il y en a forcément une qui vous convient.**

• **L'exercice SOS de Céline Barrau, psychopraticienne Si vous souffrez d'anxiété sociale et avez, par exemple, du mal à aller vers les autres, deux élixirs floraux sont plus particulièrement recommandés : le tremble (il agit sur les peurs non identifiées et irrationnelles) et le mimulus (qui est destiné aux personnes timides et effrayées par l'inconnu). Sans oublier le mélange Rescue, le « cocktail » le plus connu du D^r Bach, qui associe cinq fleurs. À utiliser juste avant un événement stressant ou bien en traitement de fond, pendant trois à quatre semaines.**



COMMENT DÉNICHER UN BON THÉRAPEUTE

Évitez les pages jaunes et prenez plutôt conseil autour de vous pour trouver le bon interlocuteur. Parlez-en à vos proches, à votre généraliste... Vérifiez sa formation : les praticiens EMDR sont par exemple répertoriés sur le site emdr-france.org, les sophrologues sur annuaire-sophrologues.fr... La première séance a souvent valeur de test : n'hésitez pas à poser toutes vos questions... et fiez-vous à votre intuition. Si vous ne vous sentez pas en confiance, n'insistez pas.