

# Les émotions

## Un cadeau indispensable

Une émotion est une réaction, une réponse à un événement qui vient d'arriver. Il existe une grande palette d'émotions qui peuvent découler de quatre d'entre elles.

### La colère

Cette émotion est un merveilleux moteur. Elle permet d'évacuer la tension. Le cerveau reçoit une décharge et va donner l'ordre de libérer de l'adrénaline. Le sang se met à circuler plus vite, le cœur accélère, la respiration aussi, le visage devient rouge...

La colère peut naître de la frustration, d'une sensation de menace ou d'attaque, d'injustice, d'échec, d'être méprisé, et bien d'autres. Elle touche un besoin fondamental qui n'a pas été respecté.

On reçoit de l'énergie en vue d'un changement. Elle nous donne de la force pour arriver à une amélioration.

La colère dit : « Plus jamais ça ! »

Elle est faite pour être de courte durée et nous envoyer vers une autre direction.

Il est important d'apprendre à la gérer sinon, elle reste stérile.

Dans ce cas, on la laissera se manifester par des cris, des gestes brusques au point de casser des objets ou même par des coups. Souvent, ces manifestations de colère n'amènent pas à une amélioration.

C'est pourquoi, il est bon d'accueillir cette émotion et de s'interroger sur la raison de sa venue. Puis, de trouver une alternative pour se calmer physiquement afin de pouvoir penser à une solution en vue d'une amélioration de la situation. Les gens ont tendance à avoir besoin de crier, lancer ou taper pour évacuer la tension.

**Outil** : on peut utiliser un coussin pour faire sortir cette colère physique de manière à ne produire aucun dégât. Puis, le calme revenu, on peut analyser, seul-e ou accompagné-e, la raison de cette émotion et chercher la solution qui semble la plus adaptée. En explorant quel besoin fondamental n'a pas été respecté, on peut trouver une solution.

Lorsqu'elle devient répétitive et fréquente, la colère est malsaine.

Elle peut pousser à passer à l'acte en détruisant quelque chose, en blessant une autre personne ou soi-même.

De plus, elle est néfaste pour l'organisme. Elle impacte négativement et dangereusement le système cardiaque et le système nerveux. Elle peut déclencher des maux de ventre et des problèmes de digestion qui peuvent aller jusqu'à l'ulcère.

C'est pourquoi il est indispensable d'apprendre à gérer cette émotion.

Résumé : La colère est une bonne émotion pour recevoir de l'énergie afin de changer une situation qui n'est pas acceptable pour soi. Elle devient mauvaise si elle dure et est répétitive. Elle dit : « Plus jamais ça ! »

« Si vous vous mettez en colère, ne péchez pas. Que le soleil ne se couche pas sur votre colère » Ephésiens 4 :26

## La tristesse

Cette émotion est bonne pour faire le deuil.

Elle nous aide à prendre conscience de ce que nous avons perdu et à s'en séparer.

L'énergie baisse, de la lourdeur s'installe et parfois un manque d'appétit. Toutefois, il arrive qu'on recherche une forme de consolation dans des aliments sucrés ou gras.

Il y a une sensation de gorge serrée, des larmes pouvant aller jusqu'aux sanglots. On peut avoir envie de s'isoler et se recroqueviller sur soi-même.

La tristesse peut naître d'un changement, d'un départ, d'une mort, d'une perte matérielle ou humaine, d'une maladie, d'un handicap, une rupture d'amitié, un divorce, la fin d'une période...

La tristesse dit : « Adieu ».

Cette émotion est faite pour une durée variable suivant la perte. C'est pourquoi il est bon de se laisser le temps de suivre un processus qui nous amène à l'acceptation de la disparition.

Classiquement, pour un processus de deuil, on parle de choc – déni – colère et marchandage – tristesse - résignation – acceptation – reconstruction.

La tristesse est donc à mi-chemin d'un parcours qui va de la reconnaissance de la perte au réinvestissement qui donne sens.

Elle fait partie d'un mouvement et non d'une fin. Cela signifie qu'elle est faite pour se détacher de certains liens et pour continuer d'avancer dans la vie avec une nouvelle perspective, en ayant retrouvé un sens à son existence.

**Outil** : on peut symboliser ce qui est perdu par un objet, un dessin, un mot... Ensuite, on peut le laisser partir sous diverses formes. Par exemple, on façonne une petite barque en argile qu'on laisse sécher. Puis, on met l'objet symbolique dans la barque et on la laisse glisser sur l'eau d'un lac ou d'une rivière en disant consciemment « Adieu » à ce qui est symbolisé. Cela aide à laisser partir.

Lorsque la tristesse reste intense sur la durée, elle devient un état et c'est néfaste.

Elle peut engendrer de l'apathie, un sommeil perturbé, de la déprime, la perte du goût de vivre, des pensées noires...

C'est la raison pour laquelle, une tristesse qui dure doit alarmer. Un accompagnement thérapeutique peut être une manière de sortir de cet état.

**Résumé** : La tristesse est une bonne émotion pour cheminer vers l'acceptation d'une perte et continuer d'avancer librement. Elle devient mauvaise si elle se transforme en état.

Elle dit : « Adieu ».

« Pourquoi donc, ô mon âme, es-tu si abattue, et gémis-tu sur moi ? Mets ton espoir en Dieu ! Je le louerai encore, mon Sauveur et mon Dieu. » Psaume 42 :12

## La peur

Cette émotion est aidante pour se protéger.

Elle est une réponse lorsqu'un danger apparaît ou que nous anticipons son apparition.

Elle nous alerte de la possibilité d'un empiement. Elle favorise la survie.

La peur se ressent par une montée d'adrénaline, un rythme cardiaque accéléré, des maux de ventre pouvant aller jusqu'à de la diarrhée, la bouche sèche, les mains froides et moites, de la difficulté à respirer, des tremblements, des frissons, un nœud à l'estomac, les poils qui se hérissent...

Elle peut naître d'un danger réel, d'une mauvaise expérience, de l'anticipation d'une difficulté, d'une phobie, d'un sentiment d'impuissance, d'un traumatisme...

Le peur dit : « Stop ! Pas là ! »

Cette émotion est faite pour être brève. Elle nous met dans une sensation inconfortable et nous pousse à agir pour en sortir.

L'humain réagit de trois manières différentes : la fuite, l'attaque ou le recroquevillement. Je fais le lien avec le cheval, le tigre ou l'escargot.

Lorsqu'un cheval a peur, il part au galop dans une autre direction, même si cela peut le blesser.

Un tigre acculé attaque sauvagement pour se défendre.

Un escargot, lui, se cache dans sa coquille, immobile.

Une personne aura tendance à réagir souvent d'une seule et même manière en cas de peur.

Il y a la fuite et l'évitement, l'affrontement et l'attaque ou l'immobilité pouvant aller jusqu'à la sidération dans des cas extrêmes.

**Outil** : Nommer la peur permet de diminuer son emprise. A quelqu'un qui a peur, on peut demander de quoi il a peur. Puis lui proposer de nous dire ce qui pourrait se passer si cela arrivait. Exprimer sa peur, c'est se donner la possibilité de faire sortir, selon l'étymologie du verbe latin « exprimer ». Dans ce cas, faire sortir de soi par la parole. Cela donne une forme à une sensation et un plus grand contrôle sur ce qu'on vit.

« Si cela arrivait, qu'est-ce que tu pourrais faire ? ». A partir du moment où des solutions pointent leur nez, un soulagement suit.

Une autre manière de lutter contre la peur est de chanter. Le cerveau n'arrive pas à gérer la peur et le chant en même temps.

Lorsque la peur est récurrente, elle est mauvaise. La peur est faite pour protéger mais pas pour prendre de bonnes décisions. Elle entrave, aveugle, affole, fait faire des choix regrettables, rend irrationnel. Physiologiquement, la peur stresse l'organisme. Troubles du sommeil, perturbation du système immunitaire, dérèglement intestinal, perte ou prise de poids, tensions musculaires, douleurs...

Une prise en charge thérapeutique est à conseiller dans ces cas-là.

Résumé : La peur est une bonne émotion pour protéger de quelque chose de périlleux. Elle devient mauvaise si elle s'installe.

Elle dit : « Stop ! Pas là ! ».

« N'aie pas peur, car je suis moi-même avec toi. Ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu. Je te fortifie, je viens à ton secours, je te soutiens par ma main droite, la main de la justice. » Esaïe 41 :10

## La joie

Cette émotion est bonne et saine sur la durée.

C'est un excellent stimulant. Notre corps se sent vivant. Notre respiration est ample. Un sourire devient irrésistible et une sensation de bien-être nous remplit. On éprouve une impression de légèreté très agréable. On a envie de rire et de danser. On se sent à sa place et en vie.

Notre corps ressent une douce chaleur et de la détente. La joie procure aussi de l'énergie et pousse au partage. Avec elle, on ose entreprendre.

Elle peut naître d'une réussite, d'une bonne nouvelle, de la satisfaction d'un besoin, d'une surprise délicieuse, d'un plaisir, d'une relation de qualité, de la beauté...

La joie dit : « C'est bien ! Encore ! »

Cette émotion est faite pour durer et être répétitive. C'est une motivation puissante à avancer et à se dépasser.

Elle est décrite dans la Bible comme un fruit de l'Esprit.

**Outils** : Pour les personnes qui ont besoin de plus de joie, il est possible de cultiver les petites joies quotidiennes. S'arrêter et prendre conscience de la grâce d'avoir un toit, de l'eau potable, de la nourriture en suffisance... Admire vraiment un lever de soleil, savourer une pomme, regarder le visage de son enfant qui rit, se pencher sur une fleur... On peut mettre ses sens au service de la joie en collectionnant des raisons toutes simples de sourire.

La reconnaissance alimente la joie quotidienne et notre relation à Dieu.

Notre relation à Dieu alimente la joie qu'Il nous donne et qui n'est pas liée aux circonstances.

Résumé : La joie est une bonne émotion qui est saine sur la durée. Elle est un fruit de l'Esprit.

Elle dit : « C'est bien ! Encore ! ».

« Soyez toujours joyeux. Priez sans cesse, exprimez votre reconnaissance en toute circonstance, car c'est la volonté de Dieu pour vous en Jésus-Christ. »

1 Thessaloniens 5:16-18

## Conclusion

Toutes les émotions sont bonnes parce qu'elles sont des signaux, des réponses à ce que nous vivons. La colère et la peur nous donne des impulsions pour que nous puissions rejoindre nos besoins fondamentaux qui ne sont pas respectés. La tristesse nous accompagne dans notre cheminement lors d'une perte. La joie nous stimule et nous encourage.

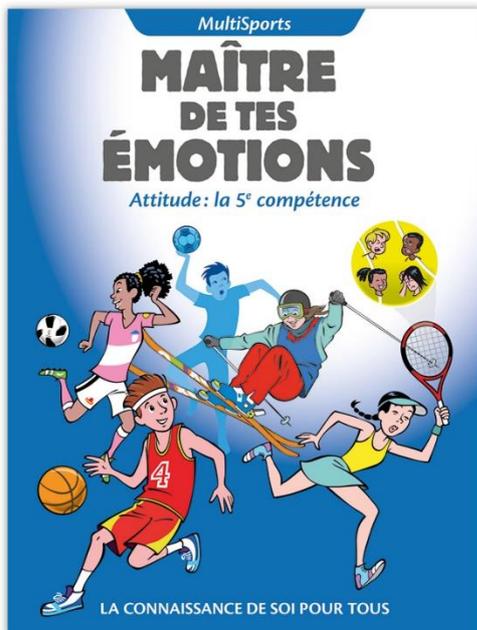
Le Seigneur a créé toute la palette des émotions et Il nous aide à les vivre. Il nous apaise, protège, nous donne de la force et du courage, nous soutient, nous console et Il se réjouit avec nous.

Dans ces moments intenses où l'émotion surgit, nous pouvons compter sur Lui pour trouver la meilleure manière de gérer cela pour que nos choix soient au bénéfice de la vie. Nous sommes Ses temples et nous recevons la capacité de L'honorer par la façon dont nous pensons et agissons.

## Pour aller plus loin

Bon livre à utiliser avec des ados: [http:](http://www.education4peace.org/fr/master-your-emotions)

[www.education4peace.org/fr/master-your-emotions](http://www.education4peace.org/fr/master-your-emotions)



ISBN : 978-2-940539-34-5