

Pour être en bonne santé mentale, il nous faut atteindre et maintenir l'équilibre entre tous les aspects de notre vie. Pour trouver cet équilibre, il existe une panoplie de moyens dont certains constituent un véritable défi qu'il nous faut relever au quotidien.

Nous sommes tous conscients de l'importance de gérer et d'exprimer nos émotions. Cela ne signifie pas pour autant que nous réussissions toujours à le faire adéquatement.

Premièrement, il nous faut savoir ce qu'est une émotion pour pouvoir la vivre pleinement.

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches vous propose ici un outil pour vous accompagner sur la route de l'équilibre et du mieux-être, en espérant que vous trouverez des mots pour exprimer vos émotions.



INTRODUCTION

Il est indispensable de vivre nos émotions pour diriger notre vie de manière à en être satisfait. Pour cela, il faut savoir ce qui est un sentiment et ce qui n'en est pas. (Les termes sentiments et émotions sont utilisés comme des équivalents dans ce texte.) Comme plusieurs expériences émotives ressemblent comme des clones à des émotions, il est important de faire les distinctions qui permettront d'utiliser chaque expérience pour ce qu'elle est.

L'IMPORTANCE DES ÉMOTIONS

Nous avons constamment des émotions, comme nous avons constamment des sensations. Le film m'ennuie et mon ami de cœur m'attend pour dîner. La décision est facile à prendre : je quitte le cinéma et j'accours chez lui. Mon enfant est malade, je suis inquiète. Malgré mon immense fatigue, je suis d'accord pour les nuits blanches qu'il m'impose. Voilà deux décisions prises à partir de l'information fournie par mes émotions. La plupart des émotions passent ainsi, presque inaperçues, car elles ne nous posent pas de problème. C'est lorsqu'elles nous dérangent que nous nous objectons et que nous tentons de les arrêter ou de les transformer artificiellement. Pourtant, qu'elles nous dérangent ou non, elles jouent le même rôle.

UN SYSTÈME D'INFORMATION

Les émotions sont aussi importantes pour diriger notre vie psychique que les sensations au plan physique. Elles nous informent du fait que nous

Divers concepts

Le **REJET**, par exemple, est une action. Je suis l'objet du rejet de quelqu'un. Je ne peux donc « me sentir rejeté ». Par contre, le fait d'être rejeté par quelqu'un provoque des sentiments chez moi : **DOULEUR**, **RAGE**, **DÉCOURAGEMENT**... Je ne peux pas non plus « me sentir de trop ». Ce que j'exprime par cela, c'est la perception que je ne suis pas désiré. Cette impression, qui peut être tout à fait juste, provoque en moi certaines émotions. La **SOLITUDE** non plus n'est pas un sentiment bien qu'on utilise souvent l'expression « je me sens seul ». Je puis être seul et parfaitement content de l'être, éprouver un soulagement. Je puis être seul et me sentir triste. La solitude n'est donc pas une émotion et aucune émotion n'y est liée de façon constante.

Citons enfin dans cette catégorie, l'**AMBIVALENCE**. L'ambivalence est quelque chose que l'on fait. On hésite entre deux possibilités. On balance entre deux choix. On peut faire cela plus ou moins longtemps sur un même sujet et plus ou moins souvent dans sa vie. On est ambivalent parce qu'on a divers sentiments à l'idée de faire un choix ou l'autre, mais l'ambivalence elle-même n'est pas un sentiment.

Des images

Nous employons très souvent des images pour traduire ce que nous ressentons. Se sentir « **AU-DESSUS** », « **PETIT** », « **LOIN** », « **ÉTOUFFÉ** », « **ÉCRASÉ** » sont des approximations de sentiments. Ces expressions imagées sont vite trouvées et nous évitent parfois l'effort d'avoir à préciser ce que l'on ressent. Quelquefois, par contre, on a l'impression qu'elles traduisent plus justement ce que nous vivons.

Des états

Je suis **CALME**, **SEREIN**, **CONFUS**, **DÉPRIMÉ**, **VIDE**... Il s'agit d'états. Ceux-ci sont inévitablement teintés d'une saveur émotionnelle. Je suis calme, mais il se peut qu'il s'agisse du calme froid de quelqu'un qui est extrêmement en colère et qui veut maîtriser la situation. Je puis être calme et m'ennuyer, calme et triste. Suis-je déprimé plein de tristesse ou chargé d'une colère sourde que je réprime ? Par définition, un état est stable, alors que l'émotion est toujours mouvante.

Des attitudes

Enfin, on méprend aussi des attitudes pour des émotions. Être **CURIEUX**, **OUVERT**, **CHALEUREUX**, **HOSTILE** sont des façons d'être. Être curieux fait que je suis toujours prêt à connaître et expérimenter de nouvelles choses. Être chaleureux veut dire être porté à être aimant avec les gens. Je me sens généreux veut dire en fait que je suis « disposé » à l'être. Quelqu'un qui a une attitude hostile est toujours prêt à s'opposer, à se quereller. Être ouvert signifie que je suis disposé à laisser être ce qui est, à me laisser toucher. Il s'agit donc de prédispositions à agir dans un sens ou dans un autre.

ce qui me manque et de choisir ainsi les actions appropriées pour y remédier. En ressentant mon impatience j'identifie non seulement que je suis en train de perdre mon temps, mais aussi ce qui est ma priorité actuelle. Assister à la joute verbale de mes deux collègues ne m'intéresse aucunement alors que je suis coincé par une importante échéance. Sentir à fond mon découragement m'amènera à des solutions que je n'ai jamais envisagées jusqu'à maintenant. La peine que j'ai à l'idée qu'on pourrait me rejeter me donne l'occasion de cerner l'importance de cette relation pour moi. Je peux ainsi en tenir compte en m'adressant à lui.

UN SYSTÈME DE COMMUNICATIONS

Nous disposons d'une quantité phénoménale de mots et d'expressions pour rendre compte des différentes teintes de nos **JOIES** et de nos **PEINES**. Les mots et les autres formes d'expression de nos sentiments servent aussi à nous *dire* aux autres.

Sans émotion, nos échanges seraient moins nourrissants. Ce sont les émotions qui font que nos relations avec les autres sont nourrissantes. À ce titre aussi, elles ont une valeur inestimable. Plus on est capable de les ressentir, plus on peut se nourrir. On se nourrit alors des effets de nos actes ou de ce que les autres nous apportent parce qu'on absorbe, en quelque sorte, en ressentant. Plus on est capable d'exprimer et d'extérioriser nos émotions dans des actes, plus on est nourrissant pour les autres. Cela entre autres parce que nous leur communiquons des choses qui sont importantes pour nous. Or ce que nous vivons leur importe ou les concerne souvent.

LES QUATRE GENRES D'EXPÉRIENCES ÉMOTIVES

De toutes les autres expériences émotives, les **émotions simples** se distinguent. Avec celles-ci, il n'y a rien d'autre à faire que de les ressentir. Il y a aussi les **émotions mixtes**. Elles contiennent des émotions simples, mais souvent beaucoup d'autres choses qu'il est nécessaire d'identifier pour s'informer correctement. Ces expériences émotives doivent absolument être décomposées en leur plus simple expression pour en extraire l'émotion et pouvoir la ressentir. Viennent ensuite les **émotions repoussées** qui donnent lieu à des phénomènes à dominance corporelle. Ces expériences corporelles doivent être traitées de telle façon que l'émotion ou l'expression refoulée puissent être identifiée. Enfin, sous le vocable de **pseudo-émotions**, se situent diverses expériences qui n'ont d'émotion que l'apparence. Il est indispensable de les traduire en émotions si on veut réellement s'en servir pour s'informer sur notre expérience.

• Les émotions simples

→ Les émotions simples sont les seules vraies émotions. On peut les diviser en deux grandes classes, les



Qu'est-ce que c'est ?

C'est un déguisement de mon refus d'assumer mes propres désirs, sentiments ou choix. Dans l'exemple, je sais ce que je veux mais je ne le porte pas.

Pourquoi la considère-t-on comme une émotion mixte ? Parce qu'elle contient plusieurs émotions dont certaines sont habilement masquées. Dans cette culpabilité, on trouve généralement de la colère, de la peur et parfois de la peine. Colère contre le fait de devoir porter ce que je vis; colère contre celui que je tiens responsable d'être dans la situation de prendre une position que je trouve difficile à prendre; peur d'afficher mes priorités; peur des conséquences de mon choix; peur de montrer ma colère; peine à l'idée de décevoir...

À quoi ça sert ?

1. À éviter d'assumer mes actes :

La culpabilité diminue à mes yeux ma responsabilité dans le choix que je ferai. Mon action est moins grave car je la pose à regret. Dans l'exemple ci-haut, j'ai moins l'impression d'être égoïste si je me sens coupable. J'obtiens donc grâce à mes yeux. Dans certains cas, sous prétexte de culpabilité, je n'agis tout simplement pas.

2. À neutraliser la réaction de l'autre :

Si j'avoue que je pose un geste avec culpabilité, l'autre devrait m'en tenir moins rigueur. L'aveu de ma culpabilité est donc une manière de manipuler pour diminuer les conséquences de mon geste.

La culpabilité-camouflage a rempli souvent les deux fonctions à la fois : me donner bonne conscience et contrôler la réaction de l'autre. Elle est pernicieuse parce c'est un subterfuge pour éviter de s'assumer.

• Les émotions repoussées

Les expériences classées dans cette catégorie sont à forte connotation corporelle. Il s'agit de malaises plus ou moins grands qui résultent du fait de repousser une émotion. Il peut s'agir d'une émotion que l'on cherche à éteindre ou à minimiser. Il peut s'agir d'une préoccupation importante dont on cherche à se détourner. Le malaise peut aussi venir du fait qu'on repousse une action que l'on sait que l'on doit poser afin de se respecter.



Pour marquer l'insatisfaction il y a aussi une longue série d'émotions qui vont du simple **MÉCONTENTEMENT** jusqu'à la **RAGE** et la **DOULEUR**. Entre celles-ci, l'**ENNUI**, la **TRISTESSE**, la **DÉCEPTION**, la **MÉLANCOLIE**, la **COLÈRE**, etc... Chaque émotion, dans ce répertoire aussi, traduit un vécu différent en nature et en intensité, mais toujours reflétant l'insatisfaction.

1. Les émotions par rapport au besoin lui-même

Il y a des émotions qui témoignent directement du besoin. C'est le cas de la **TRISTESSE**, de l'**ENNUI**, de l'**IMPATIENCE**, du **MÉCONTENTEMENT**, de l'**ÉCŒUREMENT**, par exemple :

- *Je suis seul et je me sens triste. Je ne suis pas suffisamment nourri affectivement.*
- *Je m'ennuie au travail. Je trouve le temps long car il n'y a rien d'intéressant dans ce que je fais.*
- *Je suis exaspéré par cette discussion stérile. J'espérais une solution qui ne vient pas.*
- *Je suis écœuré de porter les problèmes de tout le monde sur mon dos. J'en ai trop fait. J'ai dépassé mes limites et je me retrouve avec un trop plein.*

On trouve l'équivalent dans les émotions positives :

- *Je suis content de mon article. J'ai réussi à rendre clair un sujet difficile.*
- *Je suis joyeux, rempli par toute l'affection que me témoigne mon ami de cœur. J'ai un plaisir fou à faire ce que je fais.*

Dans tous ces cas, mon sentiment rend compte du besoin satisfait.

Le seul fait de ressentir ces sentiments nous donne un accès direct au besoin. C'est si clair que lorsqu'il s'agit d'une insatisfaction, il est facile d'identifier la direction à prendre pour remédier à la situation.

2. Les émotions par rapport au responsable ou à l'obstacle

Certaines émotions reflètent nos réactions à ce qu'on identifie comme étant la source ou l'obstacle à notre contentement. La source ou l'obstacle peut autant être soi-même qu'une autre personne ou une personne morale (comme une institution). L'**AFFECTION**, la **FIERTÉ**, l'**AMOUR** sont du nombre des émotions par rapport au responsable ou à la source de la satisfaction. L'**IMPATIENCE**, la **COLÈRE** et la **HAINÉ** font parties des négatives liées à l'obstacle.

Les émotions en rapport avec la source ou l'obstacle informent aussi sur le besoin mais ce n'est pas cette information qui se situe au premier plan. À cause de cela, il peut arriver qu'on perde le besoin de vue et qu'on s'acharne à retrouver la source ou à éliminer l'obstacle. Dans ces deux cas, il est possible que nous fassions fausse route pour arriver à la satisfaction.

3. Les émotions d'anticipation

Les émotions de cette catégorie sont vécues par rapport à ce qui pourrait survenir. Elles sont donc déclenchées par l'imagination. Il est important de reconnaître ce type de sentiments afin de les utiliser pour ce qu'ils sont.

L'anticipation peut être positive comme dans les émotions de type désir : l'**EXCITATION**, l'**APPÉTIT**... Elle peut être négative comme dans le cas de l'**INQUIÉTUDE**, la **PEUR**, la **PANIQUE**, la **TERREUR**. Ou encore mixte: le **TRAC** qui est fait à la fois de la crainte d'échouer et de l'excitation de réussir.

Malgré que cette catégorie d'émotions repose sur l'imagination, celles-ci donnent autant d'indications que les autres sur nos besoins. La peur, par exemple, nous permet d'identifier un danger potentiel et de prendre des mesures pour y faire face en protégeant ce qui nous importe. De ce fait, elle met en lumière ce qui nous importe. Il arrive même que la peur nous révèle sur nos besoins, des informations qui nous surprennent.

Même lorsqu'elles sont irréalistes, nos peurs nous permettent d'identifier ce à quoi nous tenons. Nos peurs sont donc précieuses. Quoi qu'en disent les tenants de la pensée positive, ce sont les façons de s'informer et d'agir avec le type d'information que nos peurs nous procurent qui sont parfois inefficaces et non le fait de les ressentir comme tel.

• *Les émotions mixtes*



Elles ont l'apparence d'émotions. Elles sont en fait un amalgame d'émotions et de subterfuges pour nous voiler ce que nous vivons réellement. La ruse est parfois assez efficace pour nous déjouer nous-mêmes. À moins d'avoir affaire à des gens avertis, on berne aussi les autres. Elles sont des expériences qui sont en partie défensives. Contrairement aux émotions simples, dont le but est de nous informer, on pourrait dire qu'elles tentent de nous « désinformer ».



Il faut donc examiner soigneusement ces expériences afin d'identifier de quoi elles sont faites. Si nous ne faisons pas cela, elles nous maintiennent dans la stagnation. Savoir précisément de quoi elles sont composées permet également de comprendre pourquoi elles ont un effet pernicieux sur nous et sur nos relations.

La reine des émotions mixtes est sans doute la **CULPABILITÉ**. Mais il faut distinguer la saine culpabilité de celle qui est malsaine. La **JALOUSIE**, le **MÉPRIS**, la **PITIÉ**, le **DÉGOÛT**, l'**AMERTUME**, l'**HUMILIATION** et la **HONTE** font aussi partie de ce cortège malicieux.

La saine culpabilité

Un exemple de saine culpabilité :

Impulsivement, emporté par ma colère devant le fait que mon ami m'a fait faux-bond, je lui lance une série d'insultes. Mon attaque vengeresse a porté fruit : il est atterré et profondément blessé. Je suis dans tous mes états, la culpabilité m'envahit.

Qu'est-ce que c'est ?

C'est l'expérience que je vis quand je pose délibérément un geste qui est en désaccord avec mes valeurs. La culpabilité saine suppose toujours deux choses :

- 1. que j'aie dérogé à mes valeurs et standards*
- 2. que j'avais le choix de le faire.*

Le fait que mon expression soit impulsive n'enlève pas le caractère libre de mon action. La colère ne m'a pas emporté. Je me suis laissé entraîner par ma colère.

À quoi ça sert ?

Ma culpabilité est un terme générique recouvrant un ensemble d'émotions. Je suis en colère contre moi d'avoir outrepassé mes principes. Je n'admets pas de blesser injustement et je viens de le faire. Je m'en veux aussi d'avoir cédé à l'impulsion. En outre, j'ai de la peine d'avoir fait mal à mon ami que j'aime. Je le regrette, car il ne mérite pas un tel traitement.

L'action que j'ai posée a créé un déséquilibre en moi. Ce déséquilibre consiste essentiellement en un désaccord avec moi. La culpabilité m'indique donc que j'ai été infidèle à moi-même dans une situation où j'avais le choix d'être fidèle à moi.

La culpabilité malsaine

Nous avons présenté la culpabilité saine. Nous présentons maintenant l'autre forme de culpabilité, celle qui est malsaine. La désigner par le terme « camoufflage » donne immédiatement un aperçu de ce qu'elle a de malsain.

Un exemple de culpabilité-camoufflage

Ma sœur désire fortement nous accompagner, mon ami et moi, pour nos vacances annuelles. Elle vient de se séparer et je la sais fragile. J'aime beaucoup ma sœur et trouve difficile de refuser sa demande car elle sera très déçue. Par contre, je nous imposerais un gros sacrifice à mon ami et à moi en l'invitant à partager nos vacances. Je me trouve égoïste et je me sens coupable.

positives et les négatives. Les positives rendent compte de la satisfaction, les négatives, de l'insatisfaction. Dans chacune de ces classes, il y a trois catégories :

1. les émotions par rapport au besoin;
2. les émotions par rapport au responsable ou à l'obstacle;
3. les émotions d'anticipation.

L'émotion : indicateur de satisfaction ou d'insatisfaction

L'organisme vivant est toujours dans un équilibre instable. Cela s'explique par le fait qu'il est assailli par une multitude de besoins. Quand ses besoins sont satisfaits, il est en équilibre, mais dès qu'un besoin apparaît, l'équilibre est rompu. De la petite plante sauvage à l'humain le plus évolué, tout organisme vivant a comme tâche de voir à ses besoins s'il veut demeurer en vie. Il a le devoir à la fois de se maintenir en vie et de croître.

Se maintenir en vie, pour l'humain et pour les animaux, cela veut dire répondre à leurs besoins de maintien et de croissance au plan physique, mais aussi, au plan psychique. Beaucoup de besoins physiques sont impérieux et les conséquences de les négliger, tellement évidentes qu'on les prend volontiers en charge.

Au plan psychique, les besoins sont évidents. Ce sont nos émotions qui sont chargées de nous révéler s'ils sont satisfaits ou non et à quel degré ils le sont. Je m'aperçois rapidement que j'ai besoin d'un contact stimulant parce que tout à coup, ma solitude me pèse et que j'ai une envie soudaine de voir quelqu'un.

Nos sentiments nous informent de manière très précise de notre équilibre au plan psychique et cela, de façon continue. Si nous aboutissons parfois dans des états de grand manque, comme c'est le cas dans la dépression, ce n'est pas parce que nous n'avons pas un cours de psychologie qui nous permettrait de décoder ce qui nous arrive. C'est plutôt parce que nous ne nous fions pas aux émotions que nous vivons dans cet état dépressif. Il faut dire, toutefois, que le décodage est parfois difficile parce que le langage que nous employons pour nommer ce que nous ressentons n'est pas toujours adéquat ni précis.

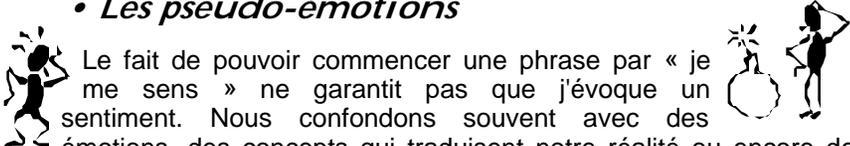
Les émotions ont comme fonction de rendre compte de notre degré de satisfaction. Cela, sans arrêt. Pour marquer la satisfaction, nous disposons d'une variété de sentiments qui s'étendent du simple **CONTENTEMENT** à l'**EUPHORIE**. Entre ces deux extrêmes, on rencontre le **PLAISIR**, la **JOIE**, le **RAVISSEMENT**, la **JOUISSANCE**... Chaque sentiment traduit un vécu différent en nature et en intensité, mais tous sont indicateurs de satisfaction.

Certains des phénomènes corporels de cette catégorie sont considérés comme des émotions à cause de la portée émotionnelle qu'ils ont. L'**ANGOISSE** fait partie de cette catégorie. En fait l'angoisse est un inconfort physique plus ou moins intense résultant du fait d'occulter un sujet important de notre vie. Les symptômes physiques reliés à l'angoisse sont très inconfortables et parfois même incommodants. Ils suscitent de la peur, parfois même de la panique chez celui qui les vit. L'angoisse est un phénomène très répandu. Malheureusement, chez de plus en plus de personnes, la fuite systématique de préoccupations majeures donne lieu à des crises de panique. La peur de ces crises porte à éviter toute situation où elles sont susceptibles de se produire. Voilà comment les phobies commencent à apparaître.

En plus de l'angoisse, dans cette variété de manifestations, on peut signaler la **FÉBRILITÉ**, l'**ANXIÉTÉ**, la **TENSION MUSCULAIRE**. Qui n'a pas connu le point dans le dos, la migraine du conflit, la douleur à la nuque, la mâchoire barrée, le nœud à l'estomac ? La **SUREXCITATION**, la **DIFFICULTÉ DE CONCENTRATION ET D'ATTENTION**, la **PERTE DE CONSCIENCE**, quand elles ne sont pas dues à des troubles d'ordre physique, peuvent être considérées comme résultant d'émotions repoussées.

Les mêmes symptômes physiques peuvent prendre place lorsqu'on s'efforce non pas de repousser le ressenti, mais d'en éviter l'expression. La tension musculaire sert aussi à contenir ou retenir l'expression émotionnelle. Je suis très en colère; je parle les dents serrées. Le **BÉGALEMENT** est une illustration spectaculaire de ce genre de retenue. À certains moments, le contrôle qu'on exerce sur notre expression est tel qu'on a l'impression d'être figé, paralysé. Des maux de têtes, des nausées sont parfois la manifestation d'un vécu auquel on n'ose pas être fidèle. J'en ai assez de me taper cette corvée, mais je n'ai pas le courage de dire non. Et ce, malgré un mal de tête débilisant. On connaît aussi la boule dans la gorge de la peine refoulée, les tremblements qui s'échappent de la rétention trop longtemps exercée, les tics nerveux.

• *Les pseudo-émotions*

 Le fait de pouvoir commencer une phrase par « je me sens » ne garantit pas que j'évoque un sentiment. Nous confondons souvent avec des émotions, des concepts qui traduisent notre réalité ou encore des images utilisées comme métaphores. Nous prenons aussi des états d'âme ou des attitudes pour des émotions. Voyons quelques exemples de ce genre pour illustrer l'importance de traduire ces expressions en sentiments.

sommes *atteints* par les choses. Leur intensité nous indique combien *fort* nous sommes atteints. Elle est donc révélatrice du degré d'importance. Si un geste, un événement nous atteint, c'est qu'il a une résonance en nous. Il nous renvoie à un vécu qui a une signification subjective. Ainsi nous pouvons dire que ce qui nous touche correspond à un besoin en nous. Il peut s'agir d'un besoin plus ou moins grand, mais ce qui est certain, c'est qu'il est suffisamment important pour que nous soyons ainsi remués. Par exemple, mon employeur annonce une mise à pied prochaine. Comme je viens de gagner le gros lot à la loto, ça ne m'affecte aucunement. Mais si je n'ai pas gagné la loto et que par ailleurs je viens d'acheter une maison, je me ferai sans doute du mauvais sang. Dans le deuxième cas, mon équilibre, du point de vue sécurité est menacé. La situation éveille mon besoin actuel de sécurité. Le besoin révélé par une émotion est toujours un besoin présent, comme c'est le cas pour les sensations.

Les sensations sont ressenties elles aussi dans le présent et nous informent sur la situation présente. Chacune d'entre elles peut être considérée comme nous donnant le pouls sur un aspect de notre état physique du moment. Tout comme nous avons plusieurs types de sensations qui nous renseignent sur différents aspects de la réalité (vue, ouïe, odorat, toucher, goût, mouvement) nous avons divers types d'émotions qui fournissent de l'information spécifique. Ainsi, la **TRISTESSE** révèle un manque, l'**IMPATIENCE** informe du fait que ce que nous faisons présentement n'a pas de sens, la **COLÈRE** surgit lorsque nous rencontrons un obstacle à notre satisfaction, etc...

Les émotions surviennent à l'occasion d'un contact avec le monde extérieur, mais elles peuvent aussi être suscitées par ce qui se passe en nous. Par la seule pensée, nous pouvons déclencher une émotion. Un souvenir ravive ma **NOSTALGIE**. Constaté que je reproduis le même comportement me porte au **DÉCOURAGEMENT**. L'idée que mon interlocuteur pourrait se choquer provoque un **AFFOLEMENT**. L'anticipation de sa présence suscite l'**EXCITATION**. Nous pouvons aussi avoir des émotions à partir de nos sensations. Ma douleur me pousse à l'**EXASPÉRATION**. Je deviens affolé, j'en perd le souffle. Les symptômes de mon angoisse me mènent à la **PANIQUE**.

Qu'elle provienne de nos pensées ou d'un événement extérieur, l'émotion a toujours la même fonction : elle nous informe. Ce n'est pas parce que nous n'aimons pas le message qu'elle nous transmet qu'il faut l'éliminer. Nous verrons, à mesure que nous précisons le type d'information fourni par l'émotion, qu'il n'est pas rentable de manipuler sa vie émotionnelle.

La fonction informative de l'émotion fait d'elle, au contraire, un instrument très précieux pour nous orienter. Sentir ma tristesse me permet d'identifier

Des évaluations

Enfin, les méprises de sentiments les plus pernicieuses sont sans doute les évaluations que nous prenons pour des émotions. Je me sens **STUPIDE, NULLE, DÉBILE...** Il serait plus juste de dire « je me trouve », car la stupidité, la débilité et la nullité sont impossible à ressentir. Or, par définition, une émotion ça se ressent.

Lorsque l'on veut s'informer réellement, il est capital d'aller au-delà de ces formulations et de se demander ce que l'on ressent dans cette situation. Je me sens « petit » et j'ai quel sentiment à ce sujet ? Nous sommes loin l'un de l'autre et j'éprouve quoi par rapport à toi ou par rapport au fait que nous soyons à ce point distants ? On doit trouver les sentiments qui sont ainsi formulés pour mieux s'informer dans ces situations.

Il est capital de bien cerner et de formuler correctement notre expérience pour l'aider à évoluer. Ce n'est que de cette façon que nous pouvons ressentir les émotions. Ce n'est qu'en ressentant nos émotions que l'on peut avancer sur le sujet que nous vivons. Ce n'est qu'en vivant nos émotions qu'on peut compléter les boucles de vécu. Sinon, on est voué à accumuler des expériences incomplètes.

CONCLUSION

La peur des émotions est malheureusement assez généralisée. Les objections à leur expression, encore davantage. Quand on décide d'appriivoiser sa vie émotive, on s'aperçoit que telle la bête apparemment effrayante de nos fantasmes, elle gagne à être connue. On se rend compte d'abord que tout ce qu'on vit a un sens mais on constate en plus qu'il est facile de saisir ce sens quand on s'écoute de l'intérieur. Ce qui donne un air effrayant à ce qui se passe en nous, c'est le fait de le regarder à distance, de l'extérieur et de tenter de l'interpréter ou de le deviner. C'est ainsi qu'on demeure un étranger pour soi-même. N'est-il pas normal de n'être pas tout à fait à l'aise avec un étranger ?

Michelle Larivey, psychologue. Tiré du magazine électronique *La lettre du Psy*, Volume 2 No 7, juillet 1998.

DES RESSOURCES

*Il existe de nombreux ouvrages qui traitent des émotions.
Vous avez aussi la possibilité de faire appel à la famille,
aux amis, aux services organisés, aux organismes
communautaires si cela est nécessaire.*

