

LES EMOTIONS EXPLIQUÉES PAR LES PATIENTS

Livret réalisé au sein de l'activité PEP'S (HDJ)



Antoine, Blaise, Claire,
Clémentine, Frédéric, Judith,
Robin, Tom, Valentin, Xavier

& Cécile

Présentation

Nous sommes des patients qui participons à un groupe de parole nommé « *Un p'tit coup de Pep's* » qui se déroule le mercredi après-midi au sein d'un Hôpital De Jour se situant à Bois-Le-Roi (77). Ce groupe de parole s'est construit sur plusieurs mois selon nos besoins et nos attentes dans une ambiance respectueuse, bienveillante, dynamique et conviviale. Il se déroule en 2 temps. Le premier temps consiste à partager nos émotions ressenties au cours de la semaine et les différentes choses qui s'y sont passées, aussi bien positives que négatives. Le deuxième temps est un travail d'analyse sur les émotions : on prend une émotion spécifique et on la décortique afin d'avoir une meilleure compréhension ainsi qu'une meilleure gestion de celle-ci. Une fois l'émotion travaillée sous tous les angles, une fiche de synthèse est constituée. De toutes ces fiches, est sortie l'idée de concevoir un recueil/un livret. Grâce à celui-ci, nos objectifs sont d'aider les autres, qui comme nous, ont parfois des difficultés à identifier ou comprendre leurs émotions. On souhaite leur transmettre cette boîte à outils dans laquelle se trouvent des informations, des définitions, des explications, des conseils, des stratégies et des témoignages. Ce livret nous servira également de référence à n'importe quel moment, ainsi qu'à consolider nos connaissances et notre gestion des émotions. On souhaite garder un souvenir de tout ce que l'on a pu partager ensemble comme nos débats énergiques, nos désaccords, nos échanges, nos partages, nos réflexions, nos différentes représentations, etc. Enfin, on espère que vous prendrez plaisir à lire ce livret comme nous en avons ressenti à le construire et le créer.

« Le groupe permet de différencier les émotions et de les analyser en profondeur. Dans les différentes séances, on peut voir des exemples, des stratégies pour mieux gérer les émotions et des définitions précises. Je me suis rendu compte que je ne ressens que très peu d'émotions positives et beaucoup d'émotions négatives. Le groupe m'a apporté des stratégies pour avoir plus d'émotions positives. » @ Tom

SOMMAIRE

LA JOIE	7
LA TRISTESSE	11
LE DÉGOÛT	19
LA COLÈRE	25
LA PEUR	29
LA SURPRISE	35

Qu'est-ce qu'est la joie ?

La **joie** est une émotion primaire, procurant une sensation de **bien-être, de plaisir, bonheur et satisfaction**. On peut en ressentir lorsqu'on accomplit des objectifs personnels. La joie se retrouve aussi en présence d'une personne ou d'une situation qui nous convient. Nous éprouvons alors une forme de plénitude.

Comment se manifeste-t-elle ?

Notre joie se manifeste par un **mouvement d'ouverture** vers l'extérieur. Elle nous donne l'envie de réaliser plus de choses et de célébrer les réussites. On a parfois envie de crier, sauter, rire, gesticuler, danser, etc. On sourit plus facilement et on peut même vouloir serrer quelqu'un dans ses bras.

A quoi sert-elle ?

Sa fonction principale est d'être partagée. Par ailleurs, la joie est **motrice** car grâce à elle, on se sent exister. En effet elle **renforce notre vitalité** et nous gagnons en énergie de vivre. De par sa nature communicative, la joie nous permet de transmettre notre bien-être et nos plaisirs à autrui. Elle nous offre l'opportunité de nouer un lien avec l'autre.

Quel est notre besoin ?

C'est celui d'être aimé, apprécié et reconnu. Nous avons besoin d'extérioriser notre bien-être.

Ses bons côtés

L'état de bien-être que nous confère la joie possède de nombreux effets bénéfiques. Des études en psychologie et neurosciences ont par exemple mis en évidence :

- ✓ Augmentation de notre efficacité et créativité.
- ✓ Amélioration de notre capacité de mémorisation.
- ✓ Augmentation de notre efficacité et créativité.

- ✓ Amélioration de notre capacité de mémorisation.
- ✓ Récupération plus rapide en cas de perturbations dans notre vie : la joie développe notre résilience et a une action d'anti-stress.
- ✓ Libération d'hormones du bonheur (comme la dopamine, sérotonine, voire ocytocine et endorphines etc).

L'avantage à ressentir de la joie est tout d'abord de se sentir momentanément bien dans sa peau, et le plaisir engendré. Nous nous tournons plus facilement vers l'extérieur, d'autant plus que cette émotion est souvent communicative. Elle peut alors renforcer le bien-être d'une communauté toute entière !

Ses mauvais côtés

Toutefois la joie a elle-aussi ses mauvais côtés :

- ✓ Elle est momentanée, peut se dissiper. Peuvent s'en suivre des moments de tristesse.
- ✓ Elle est susceptible de déranger, agacer, offenser, exposer à la critique ou au blâme, notamment si elle est exprimée face à des personnes tristes, fermées, envieuses, sinon sujettes à la jalousie.
- ✓ Certains contextes exigent parfois qu'on l'intériorise, qu'on la cache, et que l'on fasse donc preuve d'inhibition.
- ✓ On peut soi-même s'en vouloir de ressentir de la joie, alors que l'on estime que l'on ne devrait pas, que l'on n'en est pas digne.

Quelques stratégies pour la susciter et la prolonger

1) Pratiquer une activité que l'on aime

- Lire, écrire, dessiner.
- Écouter de la musique.
- Être au contact de la nature.
- Pratiquer une activité physique.
- Regarder des vidéos rigolotes, des films, séries.
- Fumer (mais attention quand même !).

2) Passer du bon temps avec ses proches (amis, famille, animaux)

- Échanger.
- Raconter des blagues, anecdotes.
- Jouer ensemble à un jeu de société.
- Prendre le temps de savourer ses joies avec eux.

3) Se faire plaisir à travers de nouvelles découvertes

- Suivre ses envies du moment.
- Apprendre des choses (sur internet (YouTube etc), ou à l'extérieur).
- S'offrir des cadeaux, s'acheter de nouvelles choses.

4) S'autoriser des temps de pause et du silence

- Méditer, se relaxer.
- Prendre du temps pour soi.

5) Se tenir à l'écart des choses qui vont nous amener des émotions négatives

- Ne pas regarder les informations si on sait qu'elles vont nous rendre triste.
- Rester loin des personnes qui profitent de nous, nous critiquent ou nous veulent du mal.

6) Garder un état d'esprit positif

- Agir en accord avec soi-même.
- Vivre chaque moment séparément.
- Garder les choses positives de chaque situation.
- S'autoriser à être content de soi, satisfait de ce que l'on a réalisé.

« Le groupe de parole m'aide à m'ouvrir aux autres en partageant mes propres expériences. Je suis content, on pourrait dire joyeux ! » @ Robin

Qu'est-ce qu'est la tristesse ?

La **tristesse** est une émotion primaire désagréable. Elle traduit une douleur émotionnelle associée à des sentiments de désespoir, chagrin, impuissance et déception.

Cette émotion est **tournée vers soi**, nos pensées et valeurs intérieures.

Bien que les émotions soient universelles, nous ne les vivons pas toutes aux mêmes moments ni pour les mêmes raisons. La tristesse qu'on ressent ne sera pas celle que l'autre ressent. Elle va dépendre de notre histoire, expérience, culture, environnement, etc.

Ce qui caractérise et déclenche la tristesse est un **sentiment de privation**. Nous éprouvons de la tristesse quand nous sommes **privés de quelque chose ou de quelqu'un qui a de l'importance à nos yeux**. Quelle qu'en soit l'origine (perte affective, séparation, bouleversement brutal, besoin insatisfait, changement difficile...), l'ampleur de la tristesse dépend de la valeur que nous accordons à son objet. Notre sensibilité à l'absence est révélatrice du déficit affectif qui la suscite. On parle alors du **lien** (et donc du manque) **affectif**.

Souvent associée à la souffrance indélébile, considérée comme l'apanage des faibles, la tristesse fait partie des émotions naturelles que nous éprouverons tous à un moment ou un autre. **Ce n'est pas parce que vous ressentez de la tristesse que vous êtes à blâmer, bien au contraire !** On réagit simplement à des événements éprouvants et difficiles.

Nous accordons tous une valeur à certaines choses (valeurs immatérielles, ou biens physiques). Nous serons tous directement affectés différemment en fonction de ces pertes :

- La perte d'un être cher, le deuil.
- Une rupture amicale ou amoureuse.
- L'éloignement de personnes qui nous étaient chères.
- La perte d'animaux de compagnie.

=> **Les pertes sont ici liées à l'Être cher.**

- La perte d'objets. Exemple : perdre sa montre peut être gênant ou provoquer de la déception, mais la tristesse sera d'autant plus forte s'il s'agissait du dernier souvenir que l'on avait d'un être proche aujourd'hui disparu.
- Un changement brutal dans notre vie. Exemples : déménagement soudain loin de notre foyer d'origine, fin d'études (perte de repères), perte de notre maison suite à un incendie...

=> Il s'agit ici de pertes liées à la valorisation d'objets.

- La naissance d'un enfant, et les bouleversements hormonaux qu'elle implique peut engendrer un sentiment de tristesse chez de nombreuses mères (le « baby blues », ou encore la « dépression du post-partum »).
- Parfois, la tristesse va être liée à la perte d'un statut ou d'un espoir (échec professionnel, à un examen, une compétition sportive, un jeu... mais aussi difficulté à accepter le vieillissement, le sentiment de rejet de la part d'un groupe qu'on aimerait intégrer ou dont on était membre, survenue d'un handicap, vie sentimentale différente de celle que l'on espérait, etc).

=> La perte touchera à ce qui est lié à nos valeurs, nos aspirations, nos buts.

Cependant la tristesse peut parfois être atténuée si on s'y est préparé à l'avance, et que l'on a anticipé.

Comment se manifeste-t-elle ?

Physiquement

- Paupières qui se baissent, yeux gorgés de larmes, regard qui se perd dans le vide.
- Coins de la bouche qui tirent vers le bas.
- Corps recroquevillé, faible, qui se déplace lentement.
- Posture tombante, abattue.

Physiologiquement

- Rythme cardiaque et respiration qui ralentissent.
- Soupirs fréquents.

Psychologiquement

- Chagrin, souffrance.
- Être désemparé, perdu.
- Pleurs, sanglots, boule dans la gorge.
- Morosité.
- Se sentir abattu, découragé.
- Sentiment d'impuissance.
- Avoir un poids sur le cœur.
- Ressentir un vide, de l'incomplétude.
- Perte d'appétit.
- Sommeil perturbé.
- Repli sur soi, solitude.
- État léthargique : fatigue et ralentissement.
- Perte de vitalité, de motivation, envie de ne rien faire.

A quoi sert-elle ?

La tristesse nous permet :

- De **prévenir** les situations qui la provoquent (comme lorsqu'on éprouve de la douleur après avoir touché des flammes d'un feu de cheminée, notre corps nous apprend et nous rappelle qu'il ne faut plus en approcher). La tristesse remplit ce même rôle : nous apprend à détecter les situations futures qui nous seraient dommageables.
- De nous faire **prendre du recul** sur nos actions passées. La tristesse va nous amener à nous interroger sur nous-même, nos valeurs, nos actes, etc. Nous entrons alors dans une phase d'**introspection**. Elle nous renseigne sur la nature de nos besoins affectifs.
- D'**obtenir de la sympathie**. L'expression de notre tristesse va conduire notre entourage à nous apporter leur soutien. Les liens amicaux, sociaux, pourront se resserrer et seront des soutiens de poids face à notre souffrance.

- Nous pouvons interpréter la tristesse comme un sentiment susceptible de **nous protéger de l'agressivité des autres**. Comme elle est souvent associée à la difficulté, l'expression de cette émotion va indiquer à ceux qui seraient en capacité de nous faire du mal, que cela est malvenu.
- Développer notre **empathie**, compatir à la souffrance et difficultés des autres. Nous pouvons comprendre les émotions des autres parce que nous les avons nous-mêmes connues. Parce que nous sommes des êtres sociaux, nous pouvons à notre tour être présents et nous montrer bienveillants envers nos proches lorsque ceux-ci éprouveront ce même sentiment.
- De prendre conscience que nous avons subi une perte. **Accepter notre impuissance** face à cette perte, gagner en humilité.
- De **se libérer**, évacuer. Elle a une fonction exutoire.
- De nous rendre disponible au **changement**. En effet, la tristesse nous offre la possibilité de nous adapter, nous ouvrir, accueillir des choses nouvelles (afin de ne plus être triste). Elle nous permet « **d'embrayer** », faire le deuil d'une situation pour passer à autre chose.

« La tristesse est l'émotion utile qui nous permet de prendre conscience que nous avons subi une perte, que ce soit un être cher, quelque chose qui ne nous est pas accessible, notre image de la perfection ou de l'enfant idéal. Sans tristesse, pas de deuil et sans deuil, pas de renaissance » @ Sandrine Donzel

« Sans hiver, pas de printemps »

Quel est notre besoin ?

Notre besoin est d'être réconforté, consolé, rassuré et soutenu. Certains vont avoir envie de s'isoler et d'autres préféreront se confier, être écoutés, entourés et contenus par des gestes des personnes autour (mouchoir, écoute, main sur l'épaule, etc.) ou par des câlins.

Quelques stratégies pour la diminuer, désamorcer

1. Repérer la tristesse que l'on vit au moment présent, l'analyser. Si nous arrivons souvent à déterminer l'événement responsable de notre tristesse, il arrive que cette émotion s'empare de nous sans aucune raison apparente.

Il est alors essentiel de chercher à la **comprendre**. En effet, ce n'est qu'en **identifiant l'origine** de sa tristesse qu'il est possible de surmonter le chagrin et d'avancer.

2. Décrire la situation, ce qu'il se passe, trouver l'origine et les sources de tristesse, prendre en compte toutes les informations du contexte.

3. Prendre conscience de nos pensées, de nos croyances, de notre imagination et de notre état.

4. Identifier ce que l'on ressent sur le plan physique, au niveau des sensations corporelles.

5. De quoi avons-nous besoin dans la situation présente ?

6 . Que peut-on faire pour nous sentir contenu, réconforté et consolé ?

7. Compréhension et acceptation.

8. Évaluer les bénéfices, et se mettre en action. Si elle disparaît, l'action a marché sinon utiliser une autre stratégie.

Suggestions de stratégies

1) Sur le plan psychologique

- Ne pas bloquer l'émotion, s'autoriser la tristesse et ne pas en avoir peur : on est légitime d'être triste (Étouffer la tristesse = risque de développer de la colère à la place. Or, une tristesse non acceptée peut amener une peur chronique de se retrouver dans une situation similaire qui débouche ensuite sur un évitement pur et simple).
- Accepter de se laisser traverser par cette tristesse, c'est préparer le terrain à des sensations agréables, apaisées, bienheureuses.
- Faire preuve de compassion et de bienveillance envers nous-même, comme nous le ferions envers une personne qui vivrait la même expérience.
- Se recueillir, faire de l'introspection.
- Penser à autre chose, focaliser son attention sur d'autres pensées.
- Une émotion, ça vient et ça repart. Laisser faire le temps.

- Apprendre à vivre sans ce que l'on a perdu. Plus ce que vous avez perdu était important pour vous, plus il sera difficile d'apprendre à faire sans. Souvent ce processus se fait en douceur, tranquillement, petit à petit. On se croit terriblement triste et puis un jour, on se surprend à n'avoir pas pensé à l'objet de notre deuil.
- Anticiper et se préparer si on sait que quelque chose va arriver.

2) Exprimer sa tristesse

- Se confier, partager. En parler à l'entourage, amis ou des professionnels : permet de mettre de l'ordre dans les idées et prendre du recul afin d'être plus objectif et de mieux rebondir.
- En cas de deuil : évoquer des souvenirs, raconter des anecdotes sur la personne disparue pour partager, s'aider de photos, etc.
- Pleurer un bon coup : laisser libre cours à des larmes réparatrices peut s'avérer bénéfique : on se sent mieux après un gros chagrin, on peut ressentir un sentiment de légèreté. Pleurer est une première étape, celle où on lâche et où on accepte le message de la tristesse.
- Exprimer sa tristesse de n'importe quelle manière.

3) Pratiquer une activité qui nous ressource

- Du sport pour se dépenser et évacuer.
- De l'art (peinture, dessin, écriture, lecture, chant, musique, jardinage, etc).
- Manger des choses qui nous font plaisir.
- Méditer, se focaliser sur sa respiration.
- Être en contact avec la nature en forêt, dans un parc ou lors de randonnées.
- Utiliser des images mentales positives et les solliciter (plage, montagne, fleurs, nature, etc.) pour nous apaiser.
- Rester positif et faire des choses plaisantes pour nous.
- Prendre le temps de remarquer les bonnes choses de la vie et les petites victoires qu'elle offre.
- Rire, relativiser et prendre de la distance.
- Faire des plaisanteries pour échanger, dédramatiser, etc.
- Regarder des vidéos drôles.
- Comblé une partie du besoin affectif par la présence réconfortante de personnes qui nous sont chères, des activités ou des projets significatifs dans lesquels nous nous sentons impliqués, importants, utiles, etc.

« Je me souviens avoir argumenté avec Cécile. Je n'étais pas d'accord que c'était une émotion tournée vers le passé. » @

Blaise

« Nous expérimentons tous la tristesse à un moment de notre vie, une perte, une rupture, une déception, une désillusion. Nos échanges collectifs m'ont permis de prendre conscience de son inévitabilité, et que franchir, surmonter l'étape du deuil, d'une quelconque manière que ce soit, est primordial pour pouvoir véritablement aller de l'avant. » @ Frédéric

Qu'est-ce qu'est le dégoût ?

Le **dégoût** est une émotion primaire éprouvée par une personne qui **rejette quelque chose** instinctivement ou culturellement pour se protéger. Il se définit par un **sentiment d'écœurement, d'aversion, de déplaisir, de répulsion** provoqué par l'objet de ce dégoût.

Le dégoût peut s'appliquer à plusieurs domaines :

- Les odeurs.
- Les aliments (l'apparence, l'odeur ou un souvenir associé à l'aliment, etc).
- L'image ou vision.
- Une personne.
- Une situation interpersonnelle (un inceste, etc).
- Une situation d'une personne qui se voit imposer de faire quelque chose contre son gré.
- Une situation évoquant le sentiment de souillure ou une souillure réelle.

La capacité à éprouver du dégoût est **innée**. Nous sommes en général dégoûtés par des choses dont nous pensons qu'elles peuvent nous infecter, **rendre malades**, comme de la nourriture avariée ou contaminée. Cependant, le dégoût n'est pas figé, mais forgé par des **facteurs socioculturels**. Il peut **s'apprendre et s'intérioriser**. Nos réponses à certains déclencheurs sont apprises au cours de l'enfance et la jeunesse, mais elles sont susceptibles de changer (des contacts réguliers avec des aliments que l'on trouve repoussants peuvent atténuer nos réactions).

Il existe 4 catégories de dégoût :

- Le **dégoût primaire** : Induit par tout objet représentant une menace pour notre survie (par exemple, des aliments périmés, des détritux, des excréments/excrétions ou des animaux habituellement associés aux déchets, à la saleté comme les rats ou les cafards).
- Le **dégoût corporel** : Ressenti face à toute violation ou déformation de l'enveloppe corporelle (c'est-à-dire blessures, malformations, le poids, etc.) et des stimuli se rapportant au sexe ou à la mort (ex. toucher une personne décédée).

- Le **dégoût interpersonnel** : Provoqué par tout contact avec des inconnus/étrangers, des personnes malades, malchanceuses ou jugées comme immorales (selon notre perception).
- Le **dégoût socio-moral** : Qui prendrait son origine dans tout acte immoral (perçu comme socialement et moralement inacceptable).

→ Les deux premières catégories renvoient à des stimuli physiques, « palpables » du dégoût : **Dégoût physique**

→ Les deux dernières catégories renvoient à la dimension sociale du dégoût en se basant sur les statuts, les valeurs sociales et morales : **Dégoût moral**

Comment se manifeste-t-il ?

Le dégoût se remarque sur le visage par :

- Les sourcils qui se froncent.
- Le nez qui se plisse.
- Les narines qui remontent et se dilatent.
- La lèvre supérieure qui se relève, laissant apparaître les dents supérieures.
- La langue qui sort, des grimaces.

Mais aussi :

- Des frissons.
- Des gestes cherchant à repousser, reculer.
- Une fermeture des sens. Un plissement des yeux pour réduire notre vision, le nez qui se fronce pour bloquer l'entrée d'une odeur nauséabonde... on essaie de ne pas la laisser entrer dans notre organisme, ni avoir de contact avec ce qui nous répugne.
- Activation du système sympathique : le corps va concentrer de l'énergie au niveau du système digestif. C'est tout le système de digestion qui va être mobilisé.
- Sensations au niveau gastro-intestinal et au niveau de la gorge avec nausées, envie de vomir, des haut-le-cœur.
- Activation de la rate/estomac : pour assurer le mécanisme du transit des aliments, faire le tri entre ce qui rentre ou non dans l'organisme.
- Activation biliaire/foie : processus de digestion une fois que les aliments sont passés.

A quoi ça sert ?

Le dégoût est avant tout un **mécanisme de défense physique** :

- Il nous éloigne de tout ce qui n'est pas bon pour nous.
- Il a pour rôle de nous protéger de la toxicité des aliments et des maladies.
- Il nous maintient à l'écart des objets et des situations nocives qui menacent la santé de notre corps.
- Il intervient pour nous signaler un danger visant à préserver notre intégrité physique. Cette émotion serait une gardienne de notre organisme.

Le dégoût nous protège également **moralement**, aussi bien sur le plan individuel que collectif :

- Il nous avertit d'éventuelles menaces touchant « l'ordre social et moral ». Il serait aussi gardien de la dignité humaine et de l'ordre social.
- Il nous invite à nous éloigner ou rejeter ce que nous jugeons comme pas « menaçant » pour notre identité, notre psychisme.
- Il apparaît lorsque certains agissements sont perçus comme des offenses à nos valeurs morales, ou enfreignent les normes sociales. En ce sens, cette émotion permet d'affirmer ou nier qu'une action est bonne ou mauvaise selon nos valeurs morales. Il conditionne ce qu'on appelle le bon sens...
- Il contribue aux jugements artistiques, philosophiques, religieux, etc.
- Il sera la conséquence de rapprochements ou d'éloignements de certains individus ou de groupes d'individus.

Ainsi le dégoût est une émotion qui touche le cœur de notre **vie sociale et sociétale**. Il oriente notre regard sur le monde et sur autrui.

« Le dégoût est un moyen de nous éloigner et de rejeter tout ce avec quoi nous ne voulons pas être associé(e) ou confondu(e), pour nous permettre de préserver notre identité – à nous ! » @ Sandrine Bonnet

Plus nous nous éloignons de quelque chose, plus nous tendons à nous rapprocher d'une autre. Le dégoût joue le **rôle d'un frein**. Ainsi grâce à ce mécanisme de défense, il va nous guider vers la satisfaction de nos besoins. Bien sûr, c'est le cas avec chacune de nos émotions : « protéger + satisfaire nos besoins = survivre ».

Quel est notre besoin ?

Notre besoin est de **s'éloigner, fuir ou se protéger** de l'objet du dégoût. Nous avons besoin d'être rassuré et être tenu à l'écart de la source de cet écoëurement (en s'éloignant soi-même, ou par la mobilisation de moyens ou personnes tierces).

Quelques stratégies pour la diminuer, la désamorcer

1) Se tenir à l'écart

- S'éloigner de l'objet d'écoëurement, mettre de la distance.

2) Exprimer son dégoût

- Exprimer son dégoût si nécessaire.
- En parler à l'entourage, amis ou des professionnels.

3) Réfléchir sur soi-même

- Actualiser son système de valeurs. (Est-ce que ce qui nous dégoûte devrait tant que cela nous dégoûter ? Peut-on changer de paradigme ?)
- Cerner ses limites (afin de limiter l'exposition au dégoût)

4) Faire des activités qui nous plaisent afin de moins y penser

- Se dépenser et évacuer grâce au sport
- Exercer une activité artistique (peinture, dessin, écriture, lecture, chant, musique, etc)
- Méditer, se focaliser sur sa respiration
- Revenir à l'instant présent
- Utiliser des images mentales positives et les solliciter (plage, montagne, fleurs, nature, etc.) pour nous apaiser
- Rester positif, penser à autre chose, focaliser son attention sur d'autres pensées plus plaisantes
- Rire, relativiser et prendre de la distance

« Je voulais travailler sur cette émotion car elle dure malgré les années qui passent. Je souhaitais connaître les causes de cette émotion. L'étude de celle-ci m'a éclairée sur les mécanismes, l'origine, les différents types de dégoût, son utilité, etc. Malgré sa persistance, je sais les stratégies qu'il faut utiliser pour la faire diminuer. » @ Claire

Qu'est-ce qu'est la colère ?

La **colère** est une émotion primaire concomitante à **l'attaque, le combat, l'affrontement** de la menace. Elle signale un **problème** et nous permet de **changer** ce qui ne nous convient pas.

Nous avons trois principales sources de colère :

- **La frustration.** Elle va survenir, par exemple, quand quelqu'un n'a pas tenu une promesse, nous a oublié... Quand une situation ne se passe pas comme on veut, que l'on prive de ce qu'on nous devait recevoir (quand on ne reçoit pas un cadeau, qu'on n'a pas perçu l'AAH), lorsque nous sommes dépossédés (on nous a volé quelque chose, etc).
- **L'intrusion dans notre intimité.** Comme quand quelqu'un vient dans notre chambre sans y avoir été invité, qu'il a lu notre journal intime, utilisé notre ordinateur sans notre consentement...
- **L'entrave à la liberté.** Cette entrave peut être de **temps** (on manque de temps alors qu'on pensait en avoir, si on nous fait perdre du temps, etc), ou de **mouvement** (s'il y a trop de monde, si on doit faire la queue, si on se fait surprendre par des bouchons, si on ne trouve pas de place pour se garer, etc).

Comment se manifeste-t-elle ?

La colère se caractérise par un mouvement de **lutte, aller à l'encontre** de quelque chose, et une envie d'attaquer. On peut ressentir une crispation de la mâchoire, un froncement des sourcils, un serrement des poings, etc.

« Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime. Tout ce qui est imprimé cherche à s'exprimer. » @ Jacques Salomé

Mais, on ne l'exprime pas n'importe où, n'importe quand, n'importe comment et avec n'importe qui... On peut l'exprimer en passant par la voix, le cri, la décharge d'énergie, tout en veillant au maximum à respecter trois conditions :

- Ne pas se faire mal.
- Ne pas en causer aux autres.
- Ne pas casser du matériel, des objets.

A quoi sert-elle ?

La colère nous permet de **mobiliser notre énergie** pour **changer les choses qui ne nous conviennent pas**, nos propres comportements ou ceux d'autrui. Elle est là pour catalyser un changement, il est donc important de l'exprimer dans l'instant (ou en différé si on ne peut pas).

Elle possède de bons côtés, et permet de :

- Faire face à un problème dans le présent, voire le résoudre rapidement.
- Éliminer les tensions, éviter les accumulations.
- Soulager, se régénérer tout en lâchant ce qui nous pèse.
- Signaler une dépossession, un manque, une entrave à la liberté, une intrusion dans l'intimité et qu'il faut cesser.
- Mobiliser de l'énergie, se concentrer et trouver des solutions, des réponses efficaces.
- Unifier car on va consacrer nos efforts sur le problème à résoudre.
- Dans une colère ressentie par plusieurs personnes : renforcer le sentiment d'appartenance et créer de la cohésion de groupe.
- Faire évoluer la relation avec l'autre vers quelque chose de plus satisfaisant pour tout le monde.
- Améliorer l'affirmation de soi et la satisfaction après avoir résolu le problème.

Quelques stratégies pour la diminuer, la désamorcer

- Raisonner, rationaliser, trouver des raisons permettant de se calmer.
- Prendre de la distance avec les émotions, tenter de garder du recul et de ne pas prendre les choses trop à cœur.
- Lâcher prise, relativiser.
- Aller s'isoler dans un endroit sécurisant, sans bruit et sans stimulation.
- Se défouler via une activité que l'on aime bien (les jeux vidéos, sport etc).
- Focaliser ou détourner son attention vers autre chose, et réaliser des activités diverses.
- Désamorcer les tensions par le dialogue avec une personne ou un tiers, en parler après coup, communiquer.
- S'apaiser par divers moyens (aller voir son chat, lire, écouter de la musique, radio, séries, etc).

Technique du S.T.O.P

Cette technique nous invite à recentrer notre attention sur les besoins et les émotions à l'origine de cette émotion afin de trouver des issues satisfaisantes pour toutes les parties concernées.

- **S (S'arrêter)** : Je m'arrête ! J'arrête ce que je fais, je fais un arrêt sur image ! On va s'asseoir, s'allonger ou s'isoler.
- **T (Temps)** : Je prends le temps de respirer profondément (expirer, inspirer), j'utilise mes sens, je mets de la distance entre l'émotion vive et moi. Je prends du temps pour me concentrer. De quoi ai-je besoin ?
- **O (Observation)** : J'observe ce qui m'entoure. Je regarde l'environnement, j'essaie de raisonner, de réfléchir. Je rassemble mes pensées, je me pose et j'essaie de m'interroger : Pourquoi suis-je en colère ? D'où vient-elle ? Est-ce judicieux de se mettre en colère ? J'analyse mes réactions et je me questionne sur mes limites.
- **P (Poursuivre)** : Poursuivez, je vais préparer ma réponse et mes actions après avoir intégré toutes les informations utiles.

Je vais agir à travers différents moyens :

- Je peux me décharger grâce à une activité sportive, en me défoulant sur un jeu ou en allant crier quelque part seul, etc.
- Je peux mettre de la musique, danser, chanter, aller marcher, prendre l'air, inhaler de l'huile essentielle, etc.
- Je peux transformer ma colère en énergie motrice et utile.
- Je peux essayer de dépasser les idées reçues. Exemple : Quelqu'un qui me fait une queue de poisson sur la route : je peux considérer tout de suite que c'est un insupportable chauffard, mais je peux aussi m'efforcer d'imaginer ses raisons : si ça se trouve, il se précipite pour rejoindre un proche hospitalisé.
- Je peux écrire et avoir la satisfaction d'effacer ou de déchirer.
- Je peux la mettre de côté, laisser retomber la pression et y revenir plus tard.
- Je peux me défouler à travers un scénario mental. Exemple : Quelqu'un m'a manqué de respect, je peux m'imaginer mentalement en train de vider mon sac à cette personne et de lui passer un savon au lieu de le faire dans la réalité.

« Un jour, ma mère m'a fait péter un câble. Du coup, j'ai relu la fiche sur la colère. Cela m'a calmé et je suis allé m'excuser. » @ Robin

« Pendant longtemps, j'ai confondu la frustration et la colère. L'atelier m'a appris à faire la différence. La colère, je suis dans mon bon droit et la frustration, non. Cela me permet de les canaliser bien plus facilement. » @ Blaise

Qu'est-ce qu'est la peur ?

La peur est une émotion primaire ressentie en présence ou dans la perspective d'un **danger ou d'une menace**.

Elle est parfois désignée sous l'expression « **réponse combat-fuite** » : une réponse physiologique au stress qui se produit en présence de quelque chose de terrifiant, que ce soit mentalement ou physiquement.

Elle est ainsi concomitante à la fuite, afin **d'éviter ou de s'éloigner** du danger. En ce sens, elle peut concerner le présent mais également par extension être **liée au futur**. Même si le danger est imminent, on peut aussi ressentir de la crainte en anticipant la suite des événements.

Ce sentiment est désagréable mais disparaît aussitôt la situation rétablie : la peur ne dure que le temps de gérer la situation menaçante, qu'elle soit présente ou future.

D'autre part, la peur est souvent **un conflit** entre le besoin de répondre à un critère personnel de réussite, et le sentiment de ne pas être à la hauteur.

Comment se manifeste-t-elle ?

A la perception d'un danger, **l'amygdale**, située dans notre cerveau, **envoie des signaux** permettant le développement de **l'adrénaline** qui va mettre notre corps en alerte. Nous allons avoir plusieurs sensations :

- Vision floue, yeux qui se dilatent.
- Tremblements.
- Pâleur.
- Transpiration, Sueurs, Bouffées de chaleur.
- Respiration qui s'accélère, qui devient difficile, qui se bloque.
- Sensation d'étouffement.
- Cœur qui bat plus vite.
- Ventre serré.
- Crispation.
- Paralysie.
- Fuir, éviter, ou préparation au combat.

A quoi sert-elle ?

- La peur sert à nous **signaler des dangers ou des menaces**
- C'est un signal d'alerte, nous poussant à nous **éloigner** de la source ou la **combattre**
- Elle nous permet de **prendre conscience** d'un danger, d'une menace et d'adapter notre comportement en conséquence pour pouvoir nous protéger. Une peur ne se rationalise pas, ne se discute pas et elle se respecte.
- La peur est un **frein** utile pour éviter les actions dangereuses.
- Nous devons ressentir la peur pour **survivre**. Celui qui n'a peur de rien vit à « tombeau ouvert ». Inversement, celui qui sait gérer ses peurs peut accomplir de grandes choses (exemple : un trapéziste observe si le filet est bien mis, vérifie la solidité des poteaux avant d'exercer son art de sauter ou le pompier met des protections avant d'intervenir).
- Soit elle nous invite à nous **protéger** face à un danger. Soit elle nous indique, que face à la nouvelle situation, nous sommes insuffisamment **préparés pour l'affronter** et nous devons mieux nous informer ou mieux nous entraîner. La peur n'évite pas le danger mais plus on a des informations, mieux on est préparé et plus l'inquiétude, stress et peur s'estompent.

Quel est notre besoin ?

Lorsque nous avons peur, nous avons besoin d'être rassurés, protégés, nous sentir plus en sécurité, et résoudre la situation qui nous provoque cette crainte.

Quelques stratégies pour la diminuer

1) S'éloigner de la source de peur

- Se mettre un cadre, s'entourer de choses qui nous rassurent et qui nous font nous sentir en sécurité.
- Mettre en place des actions, des solutions... tout ce qu'il faut pour se sentir rassuré et protégé (si besoin demander à l'entourage).
- Revenir au présent, se concentrer dessus (et se dire que tout va bien).

2) Prendre du recul, analyser la situation

- Analyser la situation, identifier l'objet de la peur.
- Accepter cette émotion essentielle, ne pas en avoir peur et ne pas se sentir faible : n'importe qui peut ressentir de la peur. Se rappeler qu'elle disparaît et ne dure pas dans le temps.
- Se fixer des petits défis : s'imaginer à petite dose nos peurs et s'imaginer les dépasser.
- Prendre soin de son estime personnelle : se dire que nous sommes compétents pour chercher la meilleure solution à n'importe quel problème et à n'importe quelle peur.
- Parfois ne pas céder à sa peur, ne pas l'éviter, quitter sa zone de confort.
- S'exposer doucement, ne pas affronter directement les peurs les plus grandes.
- Observer comment les autres affrontent leurs peurs pour avoir des pistes
- S'entraîner pour se préparer aux situations qui nous font peur (ex : parler en public).
- Faire preuve de courage « Le vrai courage est bien de tenir ce qu'on a décidé de faire, avec sa peur, le courage comme une force d'âme qui permet d'accomplir ce qui est bon malgré la peur. »
- Plus nous faisons des choses appropriées pour nous protéger face à une peur, plus nous nous donnons des chances pour qu'elle disparaisse. Inversement, plus nous cachons nos peurs, plus elles augmentent et plus nous risquons de nous mettre en danger.
- Se poser la question « quel est le pire du pire qui puisse m'arriver dans cette situation ? » Ensuite, se demander « Est-il objectivement probable ? ». Cela permet de séparer en 2 : les **peurs rationnelles** et les **peurs irrationnelles**. Face aux peurs rationnelles, on va en tenir compte. On prend les mesures utiles pour être protégé, renseigné et préparé à faire face. Elles ont marché quand on se sent en sécurité. Les peurs irrationnelles paralysent. Face à elles, il faut les désamorcer.
- Visualiser, schématiser et se créer son film : « Quelle histoire raconte ma peur ? Comment commence le scénario ? Comment finit-il ? » → C'est comme un film d'horreur. 2 choix s'offrent à vous : Soit changer les données techniques (visionner en noir et blanc, en accélérer, y mettre des choses agréables, comiques, etc). Soit on réécrit le film : on a été inventif pour se créer une histoire terrifiante, on peut créer un autre scénario plus positif et plus drôle.

- Garder à l'esprit que la peur et l'envie/le désir sont opposés : si j'ai peur de mourir, c'est que j'ai envie de vivre, si j'ai peur d'être malade, c'est que j'ai envie d'être en bonne santé, etc. Il faut donc réécrire son film : un film avec nos envies → Plus on fait cela, plus on va désamorcer les peurs et plus on va créer une base de confiance en soi et en l'avenir.
- Se récompenser des progrès, les noter, valoriser nos propres mérites et se faire plaisir.

3) En parler autour de soi

- Parler avec des personnes qui ont la même peur que nous pour apprendre de leurs astuces, stratégies.
- En parler à l'entourage, amis ou des professionnels.
- Exprimer ouvertement ses peurs.
- Ne pas craindre les critiques.

4) Se tourner vers des activités relaxantes, apaisantes, plaisantes, calmantes

- La méditation et la sophrologie.
- Mettre de la musique.
- Se décharger à travers une activité physique.
- Lire, écrire, peindre...
- Aller prendre l'air, se balader.
- Utiliser des images mentales positives et les solliciter en cas de peurs (ex : image d'une plage avec le sable, le soleil, la mer ou s'imaginer en train d'enfermer la peur dans une boîte et mettre les clés dans sa poche).
- Se focaliser sur sa respiration.

« L'atelier Pep's m'a appris qu'il n'y a pas de mauvaises émotions et qu'elles ont toutes une utilité. Ce qui m'a le plus marqué était la peur, l'utilité de celle-ci dans la survie et que toutes mes peurs avaient une signification. » @ Blaise

« La peur est une manifestation de la vie. Nous avons tous peur de quelque chose que l'on soit petit ou grand, femme ou homme, etc. J'ai appris qu'il fallait analyser nos peurs, ne pas se laisser limiter par elle et en faire des forces grâce aux stratégies apprises. De même, aujourd'hui, elle me paraît utile car j'ai compris que la peur d'une chose voulait souvent dire son inverse et témoigner d'une envie ou d'un désir plus profond (Si j'ai peur de mourir, c'est-à-dire que je veux vivre, si j'ai peur de tomber malade, c'est-à-dire que je veux être en bonne santé, si j'ai peur d'être seule, c'est-à-dire que je veux être en compagnie de ma famille ou de mes amis. » @ Judith

« Très longtemps, j'ai été happé par la peur, le stress, l'angoisse et les anxiétés du fait de ma pathologie. Avec le temps et un traitement approprié, ces ressentis désagréables ce sont un peu atténués. Aujourd'hui, j'arrive à en parler, je saisis mieux les mécanismes, les différences entre les peurs rationnelles et celles irrationnelles, leurs utilités dans la survie et l'adaptation et je me sens plus combatif face à elles. » @ Antoine

Qu'est-ce qu'est la surprise ?

La surprise est une émotion primaire de **courte durée** et fugace (moins d'une seconde). Elle est **brutale, réactionnelle et inattendue**. C'est **l'émotion la plus courte** de toutes.

Elle se produit soudainement et disparaît aussi rapidement **suite à une information ou un évènement inattendu**. Elle survient puis s'estompe pour **laisser place à une autre émotion** (peur, joie, colère, neutralité, etc) selon la situation (exemple : si quelqu'un nous offre un cadeau → joie, si quelqu'un nous critique → colère).

La surprise est personnelle, subjective et **liée notre propre expérience et vécu**. Nous ne réagissons pas tous de la même manière à une situation inhabituelle, ou anticipée de manière erronée (une personne habituée à de mauvaises surprises n'aimera peut-être pas les surprises, et vice versa). Ainsi un même évènement peut avoir un impact différent selon les personnes. Nous ne sursautons pas tous à un même acte inattendu.

Selon Larousse, la surprise est « l'état de quelqu'un qui est frappé par quelque chose d'inattendu ». Elle est donc à priori **neutre**, avant de devenir soit plus "positive", soit plus "négative". C'est l'émotion qui suit cette surprise qui va donc déterminer son caractère positif ou négatif, en fonction de la personne, et de la situation qui l'a induite.

D'ailleurs, certaines personnes affirment détester les surprises : c'est probablement l'effet physique, physiologique ou psychologique que cette émotion provoque sur elles qui leur déplaît, plus que les situations elles-mêmes !

Comment se manifeste-t-elle ?

Signes physiques

- Yeux grands ouverts & écarquillés : augmentation du champ visuel afin d'acquérir plus d'informations sur l'environnement.
- Sourcils relevés.
- Ouverture légère entre la paupière supérieure et les sourcils.

- Bouche et la mâchoire qui s'ouvrent : Les expressions faciales de la surprise et de la peur sont souvent confondues. Sans doute dans l'évolution humaine beaucoup de surprises étaient plutôt désagréables et liées à des dangers. La peur pouvait rapidement suivre la surprise et transformer l'expression faciale. Elles ont une série de muscles mis en œuvre qui sont similaires. Ce qui caractérise la surprise c'est la bouche ouverte, qui va se resserrer vers l'arrière si la peur s'en mêle.
- Menton tombant.
- Les genoux peuvent se plier, ainsi que le corps.
- Interjections : il peut y avoir des sons ou des mots prononcés tels que : "Ah !", "Oh !", « Oh non », etc.
- On est bouche bée, on reste sans voix, sans réaction.
- Cris, larmes, tremblements.

Signes physiologiques

- Agitation, crispation, être sur le qui-vive.
- Sensation de fièvre.
- Gêne.
- Sueurs froides.
- Se sentir pris au dépourvu.
- État ahuri, ébahi, frappé, saisi, déstabilisé, ou épaté.
- État sidéré, figé, troublé, pétrifié, immobilisé.
- Accélération de la fréquence cardiaque, de la respiration.
- Augmentation de la pression artérielle.
- Souffle coupé.
- Dilatation des pupilles.
- Contraction des muscles.
- La surprise provoque des réactions physiologiques de stress, comme la libération d'adrénaline, une tension des muscles et une activation des capacités cognitives.
- Réflexe physique de sursaut : l'expression de sursaut devient apparente en 1/4 de seconde et s'achève en 1/2 seconde. Bien qu'être informé d'une surprise à l'avance puisse éliminer le sentiment de surprise, personne ne peut inhiber la réaction de sursaut. Être averti que vous serez surpris par un bruit fort peut la réduire, mais n'éliminera pas son expression. Inversement, vous pouvez ne pas être surpris si vous savez ce qui va se passer.

Qu'est-ce qui nous surprend ?

Les **déclencheurs** universels de surprise sont **soudains et inattendus**.
Quelques exemples de déclencheurs courants :

- Sons forts (par exemple, un ballon qui explose ou une voiture qui pétarade).
- Mouvements inattendus (par exemple, quelqu'un se faufilant vers vous ou vous lançant une balle sans avertissement).
- Des évènements qui interrompent l'activité ou l'imagination en cours.

Caractéristiques de la surprise

- La surprise n'est ni positive ni négative, c'est une émotion neutre. Elle n'est pas comme les autres. Sa spécificité réside dans le fait qu'elle peut avoir une valence positive ou négative. Cela signifie qu'en fonction des situations ou des personnes, cette émotion sera perçue comme agréable ou désagréable.
- Elle survient en quelques secondes tout au plus, tandis que nous comprenons ce qui se passe. À partir de là, la surprise peut se transformer en peur, en amusement, en soulagement, en colère, en dégoût, etc., selon ce qui nous a surpris. Elle peut également n'être suivie d'aucune émotion si nous déterminons que l'événement surprenant n'a eu aucune conséquence pour nous.
- Elle est l'émotion la plus courte de toutes.
- Elle se produit soudainement.
- Elle a une durée fixe et limitée.
- Elle peut générer de nouveaux stimuli.
- Elle peut se produire face à une augmentation brutale de la stimulation.
- Elle est le reflet d'une réalité : la vie est emplie d'imprévisibilité.
- Elle s'intensifie lorsque la situation nous importe.
- Elle est marquée par l'émotion qui suit.
- Elle facilite l'attention sur les nouveaux stimuli.
- Elle peut se produire lorsque l'activité en cours est interrompue.
- Elle se base sur les jugements et les sentiments de chaque personne. Leur durée dépendra du moment où commence la réaction émotionnelle suivante. Ainsi, cela facilite la mobilisation vers une autre émotion.
- La surprise étant très brève, il en sera de même pour l'influence qu'elle peut avoir sur notre comportement (quelques secondes).

A quoi sert-elle ?

Ses bons côtés

- ✓ Le rôle premier de la surprise est de pouvoir s'extraire rapidement d'une situation a priori dangereuse. La surprise intervient en réaction à une situation inattendue et inconnue. Elle permet de se préparer au danger en activant les comportements réflexes de survie.
- ✓ Sa fonction est de concentrer, focaliser notre attention sur la détermination de ce qui se passe et si cela est dangereux ou non.
- ✓ Mettre en garde contre un changement.
- ✓ Quitter la monotonie.
- ✓ Augmenter l'activité cérébrale, la stimulation de nos fonctions cognitives et physiques.
- ✓ Focaliser l'attention vers d'autres éléments afin de mieux analyser la situation.
- ✓ Elle facilite l'attention, l'exploration, la curiosité et l'apprentissage face à des situations étranges. Elle dirige la cognition vers la situation qui se présente.
- ✓ C'est une émotion altruiste. Elle favorise la réaction (émotionnelle et comportementale) ultérieure à travers l'analyse de la situation nouvelle. Ainsi, cela nous prépare à passer rapidement à une autre émotion.
- ✓ L'état de surprise permet à l'individu d'ajuster son comportement et de répondre de façon appropriée à une situation qu'il n'avait pas prévue.
- ✓ La surprise permet de prendre du recul pour s'adapter aux événements.
- ✓ Elle permet d'accepter l'inconnu ou la nouveauté. Elle peut aussi apparaître pour faire face à des situations nouvelles demandant de nouvelles compétences, de faire preuve d'agilité ou de créativité.
- ✓ La surprise, quand elle est bonne, a des vertus, car le cerveau et le corps y réagissent en déclenchant une sensation de bonheur (activation du circuit de la récompense, du plaisir au niveau cérébral). L'être humain est programmé pour désirer l'imprévu (c'est là-dessus que se basent les séries Netflix, etc. : Les séries déclenchent une addiction : l'étonnement a sur le cerveau un effet similaire à certaines drogues.).
- ✓ Elle permet d'en apprendre sur nous, sur ce qui nous touche, sur ce qui nous fait plaisir, etc.

Ses mauvais côtés

- ✓ La surprise est déclenchée par un événement inattendu, une information ou un résultat qui **ne correspondent pas à ce que la personne avait imaginé/prévu** : (Imaginez : vous rentrez du boulot. Votre programme, c'est de commander à manger et de regarder le dernier épisode de votre série du moment. Vous montez les escaliers de votre immeuble, vous tournez la clef dans la serrure, vous ouvrez la porte de chez vous et là... dans votre entrée, vous voyez tous vos amis qui crient : "Surprise!". C'est un fait, il s'agit d'une surprise et vous, vous êtes surpris). → Frustration, déception, colère car ce n'était pas ce que l'on avait prévu ou joie car on est content de la surprise.
- ✓ **La pression sociale** : Une surprise organisée par les autres → implique des attitudes, des réactions particulières attendues par les autres, que l'on n'a parfois pas, ou que l'on ne peut pas exprimer → Gêne, culpabilité, honte, etc.

Quel est notre besoin ?

Les **besoins immédiats** sont de :

- Crier, s'exprimer, célébrer (ou l'inverse).
- Reprendre ses esprits, sa respiration.
- Comprendre, obtenir des explications.
- Être rassuré ou réconforté.

Les **besoins profonds** sont de :

- Faire face à l'imprévu.
- Pouvoir agir en conséquence.

Quelques stratégies pour la gérer

La surprise étant une émotion plutôt neutre et brève, les stratégies pour la gérer dépendent essentiellement des émotions qui lui succèdent. Néanmoins nous pouvons rester particulièrement « sonnés » à la suite d'un événement inattendu.

1) S'exprimer

- Verbaliser sa surprise pour avoir le temps de l'intégrer intellectuellement.
- Demander des explications.
- S'exprimer de n'importe quelle manière : crier, etc.
- Exprimer sa gratitude ou son mécontentement. En parler à l'entourage, amis ou des professionnels : permet de mettre de l'ordre dans les idées et à prendre du recul afin d'être plus objectif et de mieux rebondir.
- Se confier, partager.

2) Prendre du recul

- Prendre ou demander un temps pour analyser la situation.
- Ne pas bloquer l'émotion mais l'accepter : accepter de se laisser traverser par l'émotion engendrée.
- Attendre qu'elle passe (la surprise disparaît rapidement, mais pas forcément celle qui suit).
- Faire une introspection.
- Respirer profondément.
- Imaginer le futur, anticiper les conséquences.
- Penser à autre chose, focaliser son attention sur d'autres pensées.

3) Effectuer une activité plaisante

- Exercice physique.
- Activité artistique (dessin, lecture, écriture musique, bricolage etc).
- Manger des choses délicieuses.
- Méditer, se focaliser sur sa respiration.
- Aller se balader.
- Rire, faire des blagues.
- Regarder des vidéos drôles.

« J'ai choisi la surprise car je me suis rendue compte que je ne la connaissais pas tant que cela. J'ai appris qu'elle pouvait survenir face à la nouveauté, à la découverte d'une chose oubliée ou revisitée ou encore d'une vieille connaissance que l'on avait perdue de vue. J'ai appris qu'elle était avant tout neutre et que le caractère agréable ou désagréable arrivait dans un deuxième temps. Enfin, j'ai appris qu'elle était utile car elle facilitait la curiosité, l'apprentissage et augmentait notre vigilance et ouvrait notre perception. » @ Judith

Bibliographie

Livres :

Petitcollin C. (2003), « Emotions, mode d'emploi, les utiliser de manière positive ». Saint-Julien-En-Genevois. Editions Jouvence.

Mortera S. ; Nunge O. (1998), « Gérer ses émotions ». Saint-Julien-En-Genevois. Editions Jouvence.

Aimelet A. ; Aimelet-Périssol C. (2019), « Emotions : Quand c'est plus fort que moi: Peur, colère, tristesse : comment faire face ? ». Paris. Editions Leduc.

Meurisse T. (2021), « Maîtrisez vos émotions: Guide pratique pour vaincre la négativité et mieux gérer vos émotions ». Paris. Edition Broché.

Sites internet :

<https://blog.scommc.fr/le-guide-des-emotions-la-tristesse/>

<https://sandrine-bonnet.fr/les-emotions-focus-sur-le-degout>

<https://www.estellejoguet-psychologue.fr/index.php/2022/12/04/emotions/>

<https://stephanedelaporte.fr/comment-gerer-ses-emotions/>

<https://sandrine-bonnet.fr/les-emotions-focus-sur-la-surprise/>

<https://psynergy.fr/blog/que-cache-la-colere-et-comment-la-reguler>

Films :

Vice-Versa (2015)

Derniers mots...

« Je suis Cécile Geslin, psychologue spécialisée en neuropsychologie depuis 2014. Ayant exercé principalement auprès de personnes âgées, ce nouveau poste en Hôpital De Jour, psychiatrie adulte, m'avait amené du stress et des appréhensions mais c'était également un désir profond de pouvoir y travailler. La prise en main et l'animation d'un groupe de parole sur les émotions auprès de patients ayant des troubles schizophréniques, psychotiques ou autres me semblaient inaccessibles et difficiles. Je me sentais toute petite devant cette mission. Puis, au fur et à mesure, des séances, j'ai appris à connaître l'ensemble des patients, leurs ressources, leurs forces et leurs difficultés. Je me suis rendue compte que cela ne servait à rien d'arriver avec des choses toutes faites, cadrées, maîtrisées et qu'il fallait faire confiance aux patients et se faire confiance. J'ai compris que l'ensemble des patients avaient des choses à exprimer, des attentes, des besoins, des questionnements dont souvent les réponses étaient détenues par d'autres membres du groupe. De cette analyse, j'ai organisé le groupe autrement en leur laissant les possibilités d'échanger, de partager ce qu'ils avaient envie tout en travaillant sur les émotions. Avec eux, nous sommes partis sur leur volonté et leur besoin de travailler telles ou telles émotions. On prenait une émotion spécifique et on la décortiquait en long, en large et en travers. Les patients s'exprimaient sur leurs définitions, leurs représentations et partageaient leurs différentes stratégies. De tous ces partages, ces échanges et ces idées, m'est venue l'idée de faire des fiches synthèses pour qu'une trace de leur travail reste et pour qu'ils puissent s'y référer autant de fois qu'ils le voudront ou dès qu'ils en ressentiront le besoin. J'ai été assez impressionnée et touchée de la façon dont ces fiches ont été construites et comment elles sont encore investies aujourd'hui. De même, j'ai été émue de voir la progression des patients dans le groupe et dans leur quotidien, la façon dont ils se saisissaient des stratégies et les liens qu'ils ont tissés entre eux qui semblent perdurer. Nous avons donc poussé l'aventure plus loin avec la création de ce livret. Je suis fière de voir que les patients veulent aider d'autres personnes qui se questionneraient ou qui aimeraient avoir des outils afin de mieux comprendre et de mieux gérer, à leur tour, leurs propres émotions. Merci aux patients, à vous chers lecteurs, ainsi qu'à tous ceux qui les soutiennent au quotidien. ».

Cécile



Vous vous questionnez sur vos émotions ? Vous ne savez pas toujours identifier les signes que vous envoient votre corps ou votre tête ? Vous ne savez pas toujours gérer les émotions ? Vous vous sentez des fois, débordé et dépassé par elles ?

Dans un cadre dynamique et bienveillant, les patients du groupe « Un p'tit coup de Pep's » au sein de l'HDJ de Bois-le-Roi (77) ont essayé de répondre à ces questions qu'eux-mêmes se posaient à travers la réflexion et la rédaction d'un livret.