

QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION ?

L'émotion est le résultat d'une interaction entre l'environnement et le monde interne. Elles impliquent des phénomènes neurologiques (système limbique), biologiques (sensations physiques), psychologiques (perceptions) et peuvent être plusieurs à se chevaucher au même moment.

Les émotions :

- Sont des réactions spontanées, elles émergent et disparaissent
- Sont de différentes durées (quelques secondes à plusieurs minutes)
- Sont complexes et peuvent comporter différentes réactions simultanées
- Sont universelles
- Sont automatiques
- Se perpétuent automatiquement
- Ne peuvent être modifiées directement



Toutes les émotions sont légitimes d'être vécues. Il n'existe pas de « mauvaises » émotions. Elles peuvent cependant être désagréables et inconfortables. C'est plutôt la réaction comportementale qui s'en suit qui peut être dommageable. On parle de comportement **approprié** versus **inapproprié** face à une situation donnée.

Le rôle des émotions

- Elles nous motivent (et nous organisent) pour agir
- Elles nous permettent de réagir rapidement et instinctivement aux situations vécues
- Elles communiquent avec les autres (et les influencent)
- Elles communiquent avec nous (sur les situations vécues, sur nos besoins)

Les émotions fondamentales

- La **joie**
- La **tristesse**
- La **colère**
- La **peur**
- Le **dégout**
- La **surprise**

Selon les travaux de *Paul Ekman*, il existe 6 émotions de base universelles. Ce sont des émotions dont les expressions faciales sont reconnues à travers toutes les cultures. Ce sont des émotions que l'on observe chez tous les humains.

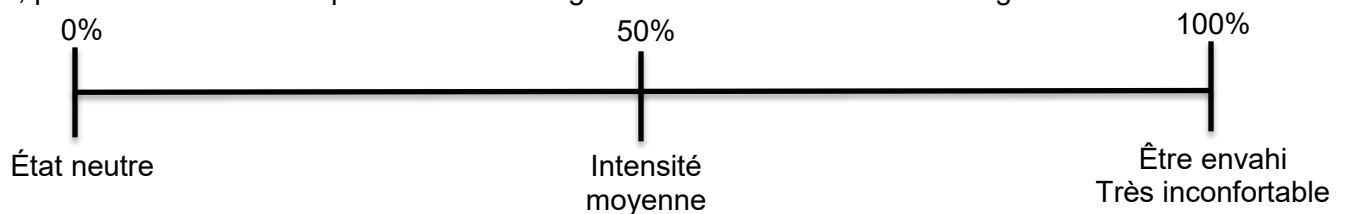
Les émotions désagréables

Certaines émotions sont plutôt connues pour être désagréables. Voici une liste exhaustive des différentes émotions désagréables classées en 5 émotions principales.

Anxiété	Colère	Culpabilité	Tristesse	Honte
<input type="checkbox"/> Vigilant <input type="checkbox"/> Stressé <input type="checkbox"/> Inquiet <input type="checkbox"/> Angoissé <input type="checkbox"/> Alarmé <input type="checkbox"/> Effrayé <input type="checkbox"/> Terrifié <input type="checkbox"/> Crispé <input type="checkbox"/> Soucieux <input type="checkbox"/> Soupçonneux <input type="checkbox"/> Affolé <input type="checkbox"/> Paniqué <input type="checkbox"/> Apeuré <input type="checkbox"/> Méfiant <input type="checkbox"/> Craintif	<input type="checkbox"/> Amer <input type="checkbox"/> Irrité <input type="checkbox"/> Frustré <input type="checkbox"/> Rancunier <input type="checkbox"/> Exaspéré <input type="checkbox"/> Révolté <input type="checkbox"/> Indigné <input type="checkbox"/> Furieux <input type="checkbox"/> Agressif <input type="checkbox"/> Enragé <input type="checkbox"/> Haineux <input type="checkbox"/> Agacé <input type="checkbox"/> Choqué <input type="checkbox"/> Contrarié <input type="checkbox"/> Fâché	<input type="checkbox"/> Autoaccusateur <input type="checkbox"/> Repentant <input type="checkbox"/> Victime <input type="checkbox"/> Piteux	<input type="checkbox"/> Morose <input type="checkbox"/> Mélancolique <input type="checkbox"/> Déçu <input type="checkbox"/> Découragé <input type="checkbox"/> Déprimé <input type="checkbox"/> Désespéré <input type="checkbox"/> Désappointé <input type="checkbox"/> Chagriné <input type="checkbox"/> Accablé <input type="checkbox"/> Désolé <input type="checkbox"/> Malheureux <input type="checkbox"/> Navré <input type="checkbox"/> Peiné	<input type="checkbox"/> Humilié <input type="checkbox"/> Déshonoré <input type="checkbox"/> Déprécié <input type="checkbox"/> Honteux
Les pensées à l'origine de ces émotions				
Un danger me menace... ... que je ne pourrai pas éviter.	Cette personne commet ou a commis une faute. Elle ne devrait pas faire ce qu'elle fait ou n'aurait pas dû faire ce qu'elle a fait.	J'ai commis une faute. Je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait.	Ce qui arrive, est arrivé ou arrivera, est mauvais pour moi ou pour des personnes que j'aime.	J'ai commis une faute. Je n'aurais pas dû commettre cette faute... ... par conséquent, ma valeur personnelle baisse ou est nulle aux yeux d'autrui.

L'intensité des émotions

Peu importe l'émotion en question, elle peut être vécue à différents niveaux d'intensité. Plus l'émotion est intense, plus les sensations corporelles sont désagréables et l'émotion difficile à réguler.



Les sensations physiques pouvant être associées aux émotions

L'émotion peut déclencher différentes sensations physiques. Ces sensations sont instinctives.

- Mal de tête
- Difficulté de concentration, d'attention et de mémoire
- Sensation de vertige ou étourdissement
- Bouche sèche/ difficulté à avaler
- Gorge nouée/ douleur
- Tension musculaire
- Sueurs/ transpiration
- Palpitations cardiaques/ sensation d'oppression (poitrine)/difficulté à respirer
- Envies fréquentes d'uriner
- Fourmillements aux extrémités
- Tremblement
- Estomac noué, nausées, maux de ventre
- Sensation de chaleur
- Frissons
- Raideur de la nuque
- Rougissement du visage



Les fonctions des émotions

Les fonctions principales des émotions sont de permettre à l'organisme d'agir, de communiquer et de nous motiver.

Émotions	Fonctions
Peur	Organise nos réactions lorsque notre vie, notre santé et notre bien-être sont menacés . Nous permet de nous concentrer sur une manière de fuir le danger .
Colère	Organise nos réactions quand des objectifs ou des activités importantes sont bloqués ou quand une attaque contre soi ou des êtres chers est imminente. Elle nous permet de nous concentrer sur l' autodéfense , la maitrise et le contrôle de soi .
Dégoût	Organise nos réactions à des situations et des évènements qui sont offensants et contaminants . Il nous permet de rejeter ou de nous distancier de certains éléments, évènements ou situations.
Tristesse	Organise nos réactions à la perte de quelqu'un ou de quelque chose d'important, et à des objectifs abandonnés ou non atteints. Elle nous permet de nous concentrer sur ce qui est important, sur l'atteinte d'objectif, et de communiquer aux autres le fait que nous avons besoin d'aide.
Honte	Organise nos réactions liées aux caractéristiques personnelles de nos comportements qui sont déshonorables ou sanctionnés dans notre communauté. Elle nous permet de nous concentrer sur la dissimulation de nos transgressions, et si celle-ci sont déjà publiques, d'adopter des comportements d'apaisement
Culpabilité	Organise nos réactions à des actions spécifiques qui nous ont conduits à enfreindre nos valeurs . Elle nous permet de nous concentrer sur des actions et des comportements qui nous permettront de redresser la situation.
Jalousie	Organise nos réactions aux personnes qui souhaitent nous ôter notre relation ou les choses qui nous importent. Elle nous permet de nous concentrer sur ce qui nous avons.
Amour	Organise nos réactions liées à la reproduction et à la survie . Elle nous permet de nous concentrer sur l'union et l'attachement aux autres
Bonheur	Organise nos réactions à un fonctionnement personnel optimal, aux personnes qui nous sont chères ou au groupe social auquel nous appartenons. Il nous permet de continuer des activités qui nous font plaisir et qui améliorent notre valeur personnelle et sociale

Les besoins associés aux émotions

Derrière chaque émotion vécue se cache un besoin sous-jacent, souvent inconscient. Bien souvent, c'est la non-satisfaction d'un besoin qui déclenche l'émotion. Bien identifier le besoin derrière l'émotion est nécessaire afin de combler celui-ci et ainsi apaiser l'émotion désagréable pouvant être vécue. Autrement dit, le besoin est la cause et l'émotion le résultat. En voici des exemples :

- **Besoin physiologique** : manger, boire, dormir, se vêtir
 - « *J'ai peur parce que je n'ai rien à manger.* »
- **Besoin de sécurité** : avoir un toit, ressources financières et matérielles suffisantes, stabilité familiale, stabilité affective, être en sécurité physiquement et psychologiquement, accessibilité à des services de santé et des services sociaux
 - « *Je suis en colère, car mon employeur m'a renvoyé et je vais manquer d'argent.* »
- **Besoin d'appartenance** : besoin d'aimer et d'être aimé, avoir des relations intimes, avoir des amis, faire partie d'un groupe, se sentir accepté par autrui
 - « *Je suis triste, car ma conjointe a rompu avec moi.* »
- **Besoin d'estime** : besoin d'être considéré et reconnu dans sa personne et dans ce qu'on fait, besoin de se respecter et de se faire confiance
 - « *Je suis en colère, car mon conjoint ne me remercie jamais pour toutes les tâches que j'accomplis pour notre famille.* »
- **Besoin d'accomplissement** : besoin de se réaliser, d'exploiter et de mettre en valeur son potentiel personnel dans tous les domaines de la vie
 - « *J'ai peur, car il se peut que l'école de danse où je pratique ferme ses portes.* »

Références bibliographiques

- Chaloult, L. et coll. (2008). *La thérapie cognitivo-comportementale : Théorie et pratique*. Montréal, Canada : Geatan Morin Éditeur.
- M. Lineham, M. (2017). *Manuel d'entraînement aux compétences TCD*. 2e édition. Traduction de Paco Prada, Rosetta Nicastro, Nader Perroud. Suisse : Médecine et Hygiène.

Exemple de relation entre les émotions, les déclencheurs, les fonctions, les besoins et les réactions

Émotion	Évènement déclencheur	Interprétation d'évènements déclenchant l'émotion	Fonction	Besoin	Réaction
JOIE	Plaisir, réalisation de soi, réussite Recevoir une bonne nouvelle Atteinte des objectifs Recevoir de la considération, du respect, des louanges	Interpréter les évènements comme joyeux	Extérioriser	Partager avec d'autres	Rire Sourire Visage lumineux Énergie Communiquer ses sentiments positifs Enthousiasme Parler beaucoup
COLÈRE	Intrusion dans sa vie privée Sentiment d'injustice, d'impuissance Attaque ou menace envers soi ou une personne proche Perte de pouvoir Perte de contrôle Douleur physique/émotionnelle	Croire que l'on est traité injustement rigidité de la pensée Ruminer sur des évènements Juger la situation illégitime ou mauvaise	Défendre son territoire, ses valeurs, son intégrité, être reconnu et validé	Pouvoir s'exprimer, se sentir entendu	Attaque (physique, verbale ou matérielle) Quitter Hausser le ton Sarcasme Jurer Être bruyant
PEUR	Danger Vie, santé ou bien être de soi ou autrui menacé Flashbacks Situation nouvelle Solitude Noirceur Foule	Crainte de mourir, d'être blessé, de perte importante, d'être ridiculisé, de l'échec, de ne pas recevoir d'aide ou perdre l'aide	Protéger	Être protégé, Être rassuré	Figé Fuite Évitement Parler avec nervosité Crier, hurler Regard fixe Pleurer
TRISTESSE	Perte/ rupture Non-satisfaction de nos attentes Ne pas être reconnu Rejet Impuissance Être en présence de personnes tristes Isolement	Croire que l'on n'obtiendra pas ce que l'on veut Craindre une séparation Percevoir les choses comme sans espoir	Exprimer sa douleur	Être réconforté Être seul	Pleur Évitement Inaction Apathie Idées noires Lenteur Isolement Amotivation

MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS

Le cycle émotionnel

Le cycle émotionnel se passe en deux temps ; une première partie qui est purement **une réaction biologique** et une deuxième partie où il y a **prise de conscience et la compréhension de la réaction émotionnelle**.

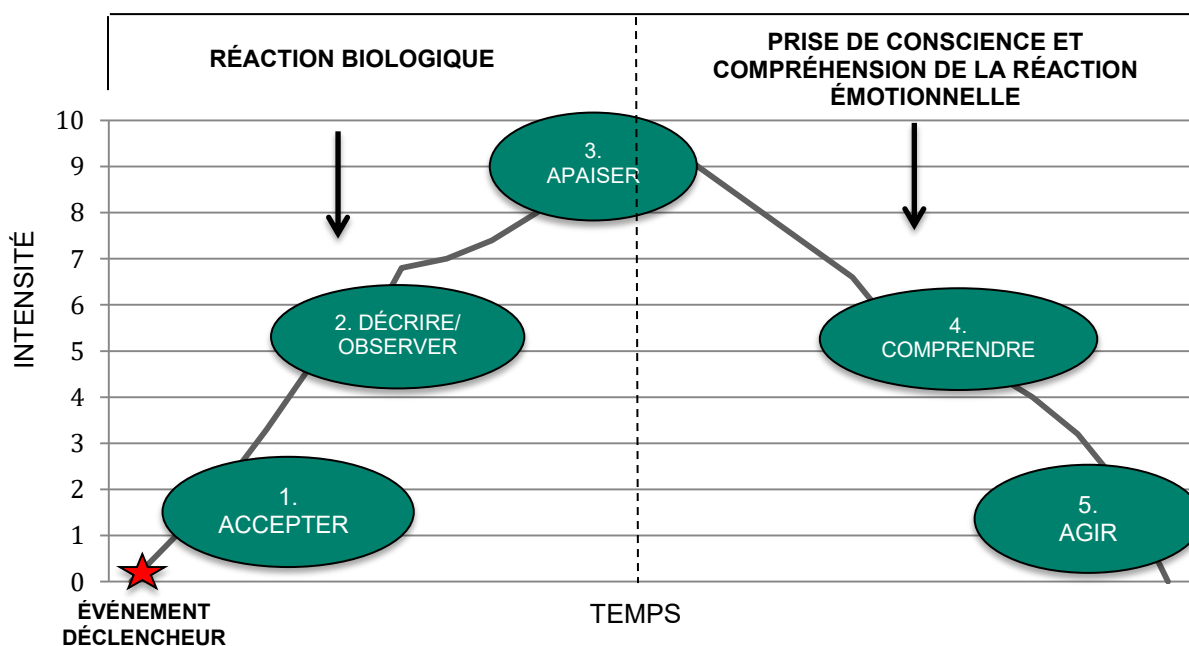
1. La réaction biologique

L'individu a peu de contrôle. La réponse est biologique et rapide. Le premier contact d'une émotion se fait au **niveau corporel**. Autrement dit, il réagit instinctivement. C'est le système limbique, à cette étape, qui est en charge. (ex. Vous marchez seul dans les bois et tombez face à face avec une maman ourse. Votre émotion première est de la peur. Instinctivement, vos muscles se contractent, votre pouls s'accélère. Ex. On vous dépasse dans une file d'attente. Vous êtes en colère, vos muscles se raidissent, votre visage rougit.)

2. La prise de conscience

C'est un processus plus lent que la réaction biologique, considérant que cela nécessite l'accès à notre pensée. Habituellement, il est plus facile d'avoir accès à nos pensées et d'interpréter l'événement lorsque la première réaction se calme et s'apaise suffisamment. Ceci explique que le traitement de l'information et la pensée sont gérés par une autre partie de notre cerveau, le néocortex. Cette partie rend possibles les activités mentales plus complexes telles que la pensée consciente, le langage et le raisonnement spatial. Cette partie du cerveau fonctionne beaucoup plus lentement que le système limbique.

Tableau 1 Le cycle émotionnel et les interventions associées



Étapes	Intervention(s)
1. Accepter	Accepter de vivre l'émotion et les sensations désagréables plutôt que de lutter ou de les bloquer.
2. Décrire/ observer	Porter attention aux signaux d'alarme et aux indices physiques que le corps envoie. (Voir fiche F1).
3. Apaiser	Employer différents moyens personnalisés pour vous apaiser et vous calmer. Évitez d'agir à ce moment. Permettez-vous de prendre ce moment.
4. Comprendre	Donner un sens à ce que vous ressentez en comprenant davantage votre expérience afin d'avoir une meilleure compréhension de votre réaction.
5. Agir	Mettre en action des solutions répondant à des besoins ou vous permettre l'expression de ce que vous ressentez à l'autre en vous affirmant.

Les stratégies inefficaces et efficaces de la gestion des émotions

Les stratégies inefficaces

Les stratégies d'évitement peuvent à première vue paraître efficaces parce qu'elles permettent d'apaiser rapidement l'émotion désagréable vécue. Toutefois, elles entraînent plutôt à long terme ;

- une intensification des émotions désagréables;
- une augmentation de la durée de l'émotion;
- un effet rebond où l'émotion resurgit;
- une hausse des comportements dommageables pour soi et pour les autres.

En gros, elles ne nous permettent pas de vivre l'émotion ni de résoudre les problèmes sous-jacents.

Exemples de stratégies d'évitement

- Bloquer ou refouler les émotions;
- Compulsions (travail, nourriture, ménage, sexualité, dépenses, jeux vidéo, etc.);
- Consommation (alcool, cannabis, drogues);
- Isolement, éviter les contacts sociaux;
- Hypersomnie;
- Comportements de procrastination;
- Comportements de passivité;
- Comportements dommageables (agressivité, automutilation, prise de risques, comportements suicidaires).

Les stratégies efficaces

Les stratégies dites efficaces permettent :

- d'éviter l'intensification de l'émotion désagréable;
- de diminuer la souffrance plus rapidement et plus efficacement sur un long court;
- d'augmenter l'estime de soi;
- de contribuer à une meilleure hygiène de vie;
- de contribuer à des relations avec les pairs plus positives.

Exemples de techniques de gestion des émotions efficaces

Technique de gestion de la colère

- Guide pratique pour la gestion de la colère (Goulet, Chaloult, Ngo, 2016)
- Utiliser l'outil le STOP
- Écouter de la musique calme
- Prendre l'air
- Appliquer les techniques de résolution de problèmes

Technique d'activation du réseau social de soutien

- Sortir avec un ami
- Discuter avec une autre personne
- Participer à un groupe de partage
- Discuter avec un professionnel

Activités physiques

- Course à pied
- Marche
- Natation
- Vélo

Technique d'autoapaisement

- Allumer des bougies
- Lire ou écrire
- Prendre un bain chaud
- Travailler sur un projet qui nous intéresse

Technique de distraction

- Écouter de la musique
- Prendre une douche

Technique de relaxation

- Appliquer les techniques de respiration profonde
- Faire de la méditation pleine conscience
- Appliquer les techniques de *grounding*
- Se concentrer sur l'ici et maintenant
- Accepter les sensations désagréables

S'arrêter/ prendre une pause

- Prendre des vacances
- Prendre un arrêt de travail

Références bibliographiques

Chaloult, L. et coll. (2008). *La thérapie cognitivo-comportementale : Théorie et pratique*. Montréal, Canada : Geatan Morin Éditeur.

*Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du Guide de pratique : éducation psychologique et auto-soins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond
du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec*