

## SE DONNER LE DROIT À L'ÉMOTION

Source: CLOUTIER, Sonia et NOLIN, Danielle, L'ACSM - Saguenay, *L'Anonyme*, Vol. 9, No. 4, Décembre 2000.

Le temps des Fêtes approche. S'il y a un temps dans l'année où l'émotion est à son meilleur, c'est bien celui-ci. Se donner le droit à l'émotion est une chose facile à dire mais comment y arriver?

### **D'abord, qu'est-ce qu'une émotion?**

Une émotion est une réaction brève, intense et globale de l'organisme à une situation inattendue, accompagnée d'un état affectif de tonalité pénible ou agréable. Les émotions sont étroitement liées aux besoins, aux motivations et peuvent être à l'origine de troubles mentaux ou physiques. L'émotion dépend non seulement de la nature de l'agent émotionnel, mais surtout de l'individu, de son état actuel physique et mental, de sa personnalité, de son histoire personnelle, de ses expériences antérieures, etc.

D'une façon générale, elle se manifeste lorsque le sujet est surpris ou quand la situation dépasse ses possibilités. Elle traduit sa désadaptation et l'effort de son organisme pour rétablir l'équilibre momentanément rompu. Pour mieux comprendre, nous pouvons dire que les émotions agréables telles que la paix, la joie, le calme et la gaieté peuvent aussi être appelées des émotions positives car elle apportent quelque chose de constructif dans nos vies.

Par contre, les émotions désagréables telles que l'anxiété, la tristesse et la colère peuvent être nommées émotions négatives car elles peuvent gâcher notre vie et la rendre moins belle.

Maintenant, que nous connaissons mieux qu'est-ce qu'une émotion, la question que l'on se demande est comment les gérer car nous avons tous des émotions. Elles sont d'ailleurs essentielles au maintien d'une bonne santé mentale. Il peut cependant arriver qu'une émotion cause des problèmes de santé mentale. C'est le cas si nous l'emprisonnons ou si elle nous fait «exploser». Ces deux extrêmes causent des préjudices pour la personne qui la vit, mais aussi pour ceux qui l'entourent. On peut juger qu'une émotion est néfaste et qu'on devrait tenter quelque chose pour que ce ne soit plus le cas, lorsqu'elle demeure constamment dans notre esprit et qu'elle commence à troubler sérieusement notre appréciation de la vie, elle nous pousse à la violence envers nous-même ou les autres, elle est causée par quelque chose qui est survenue il y a longtemps et elle nuit à l'exécution de nos tâches journalières et à nos relations avec notre entourage.

Il est donc clair qu'un contrôle des émotions peut et doit être sélectif car la vie sans joie, sans enthousiasme, c'est-à-dire sans aucune émotion serait triste. Il est d'abord indispensable de connaître ce qui cause l'émotion. Contrairement, à ce, qu'on pourrait penser, les émotions ne sont pas causées par des événements. En réalité, ce sont les pensées, croyances, conceptions, réflexions personnelles, interprétations et idées qui s'y rattachent qui provoquent les émotions. Ressentir une émotion est donc un geste personnel réalisé par celui qui l'éprouve à l'occasion d'un événement. L'émotion n'est jamais causée par l'événement lui-même.

En changeant vos idées à propos des événements, vous changerez donc vos émotions. Certaines de nos croyances peuvent avoir des effets émotifs dévastateurs et nous amener à poser les actes carrément contraires à nos véritables intérêts ou, au contraire, nous amener à en omettre d'autres tout aussi nuisibles.

Voici une méthode pour modifier une idée qui est à la source d'une émotion négative:

- 1. Identifier l'idée à modifier** - Vous pouvez, pour ce faire, procéder par déduction. Il faut tout d'abord se rendre compte de la façon dont on se sent, c'est-à-dire de reconnaître l'émotion ressentie. Puisque les mêmes émotions sont toujours causées par les mêmes idées, il est possible de déceler les idées sous-jacents.

Aussi, vous pouvez utiliser l'observation directe. Écoutez ce que vous vous dites intérieurement ainsi que les paroles que vous adressez aux autres. Vous pouvez aussi demander à des gens que vous connaissez bien afin de vous aider à identifier vos croyances.

- 2. Confronter l'idée avec la réalité** - Cette démarche n'a rien d'agressif ou d'hostile. Elle consiste à comparer ce que vous pensez avec ce que vous révèle la réalité. Elle a pour but de remettre en question l'idée que vous avez. Vous pouvez, pour ce faire, vous poser les questions suivantes:

- Où est la preuve de cette idée?
- Sur quoi est-ce que je me base pour penser ainsi?
- Comment puis-je démontrer cette idée?
- Si c'est vrai, comment puis-je la prouver?
- Si c'est faux, comment puis-je la prouver?

**3. Répéter dans son esprit ses nouvelles idées** - Après que vous avez identifié clairement les idées fausses qui vous causent des émotions négatives, il faut les remplacer par d'autres qui créeront des émotions positives. Un bon moyen pour le faire est de se répéter plusieurs fois par jour les idées que l'on veut acquérir.

Ce processus, bien qu'il soit assez simple, demande d'investir beaucoup de temps et d'énergie. C'est que certaines idées que nous avons et que nous voulons changer sont acquises depuis notre jeune âge. Elles sont ancrées en nous. Ce n'est donc qu'à force de persévérance que nous arrivons à les modifier. Mais lorsque l'on prend en considération les résultats que nous risquons d'obtenir, on est à même de se rendre compte que le jeu en vaut la chandelle.

Nous pouvons dire que les émotions bien gérées rendent notre vie plus agréable et plus riche. Nous vous souhaitons un temps des Fêtes rempli d'émotions positives.