

Pleiniors

Vivre pleinement !

Mag

Marinades

Saines et gourmandes

La chaise longue,

quelle histoire !

Slovénie,

un voyage nature revigorant

Notre belle rencontre Enzo Enzo

*“ Une interprète généreuse
au timbre singulier ”*

Dossier
NOS
ÉMOTIONS

Remue méninges

Sudoku, anagrammes, rébus,
mots fléchés, mots casés...

NUMÉRO

30

PAYS DE SAVOIE
3,80 EUROS*

ÉTÉ 2021

DOSSIER
Nos émotions





Pour mieux nous comprendre

Nos émotions

S'ADAPTER N'EST PAS NOUVEAU. PAR CONTRE NOTRE ACTUALITÉ TRANSFORME CETTE POSTURE HISTORIQUE EN UNE CAPACITÉ ESSENTIELLE ET UNE COMPÉTENCE CLEF. OUI, MAIS COMMENT FAIRE ME DIREZ-VOUS ? CE N'EST PAS SANS COMPTER SUR LE FORMIDABLE POUVOIR DE NOS ÉMOTIONS...

De quoi parle-t-on ?

Selon Daniel Goleman (*L'intelligence émotionnelle, Intégrale-Ed J'ai lu*), toutes les émotions sont des incitations à l'action pour faire face à l'existence. D'ailleurs le terme « émotion » se compose du verbe latin motere, signifiant « mouvoir » et du préfixe é, qui indique un mouvement vers l'extérieur et cette étymologie suggère bien une tendance à agir. Ceci est très clair quand on observe les animaux et les enfants. C'est uniquement chez l'adulte « civilisé » que l'on rencontre la plus grande anomalie du règne animal : des émotions coupées des réactions qu'elles devraient entraîner !

Le psychologue Paul Ekman définit six émotions fondamentales : la joie, la tristesse, la colère, la peur, le dégoût et la surprise. Il existe évidemment pléthore d'autres émotions, qui, à l'image des palettes des couleurs issues des quatre couleurs primaires, influencent l'ensemble de nos comportements comme la culpabilité, la honte, le mépris, la fierté, le plaisir...

Un état émotionnel dure quelques secondes. Une émotion qui persiste des minutes, des heures voire des jours devient une humeur (mauvaise humeur). Un attachement émotionnel pendant des mois des années se traduit par un trait émotionnel (grincheux, colérique) qui influence l'état émotionnel. **Toutes les émotions sont utiles, ce sont des guides, des boussoles précieuses qui ne peuvent pas mentir.** Elles viennent nous alerter lorsque quelque chose ne nous correspond pas ou au contraire lorsque nous avançons dans la bonne direction. L'énergie transmise par une émotion nous pousse à agir pour satisfaire un besoin (la fuite pour la peur par exemple). Encore faut-il connaître ses besoins ? Les émotions nous offrent souvent des opportunités de nous rapprocher de nos aspirations profondes. Quelles soient agréables à vivre (joie, extase, confiance, sérénité) ou moins agréables (colère, peur, tristesse, dégoût), elles sont bien **présentes, contagieuses et conditionnent notre adaptation.** A ce titre, les accueillir positivement est plus qu'utile.



Brigitte Boussuat, (Know-Futures.com) partage: Pourtant les émotions ont longtemps eu une mauvaise presse, particulièrement en France car elles évoquaient notre part animale et indomptable. Merci Descartes! Lire *L'erreur de Descartes: la raison des émotions*-Antonio Damasio, Ed Odile Jacob). Il est rare, dans le monde professionnel, d'entendre une personne avouer qu'elle a peur. En revanche, il est fréquent qu'une autre, en pleurs, s'excuse et parte se cacher aux toilettes... Car l'émotion est honteuse (Rappelons-nous, «un grand, ça ne pleure pas»). De nos jours, elles sont au cœur de nombreuses recherches en psychologie et en neurosciences affectives. Nous savons qu'elles démultiplient notre énergie, notre attention et nos capacités d'apprentissage. Les comprendre et les éduquer est essentiel dans un monde en changement, qui exige une adaptation permanente. Comprendre nos schémas émotionnels et nous réconcilier avec nos émotions permet de libérer tout notre potentiel. La peur d'être triste ou en colère nous amène par exemple à éviter des situations qui nous permettraient d'apprendre. Les émotions sont un véritable levier pour agir et nécessitent d'être accueillies car elles démultiplient nos forces pour apprendre et entreprendre. Chacun se souvient de la date du 11 septembre, car les émotions sont partie prenante de notre mémoire, tel un «post-it chimique» qui aide le cerveau à traiter l'information plus facilement.

Nous sommes des corps faits d'émotions.

Nous n'avons pas tous les mêmes réactions émotionnelles face aux aléas de la vie. Chaque type d'émotion, avec leur signature biologique, prépare le corps à un type de réaction

différente comme l'attaque, la fuite...

Selon Clédia Félix dans *Vibrations* Ed. Jouvence, émotion signifie «énergie en mouvement» qui véhicule une information. Nous accédons à cette information quand nous accueillons l'émotion, que nous l'écoutons, que nous la laissons s'exprimer, que nous posons notre conscience sur elle. A l'inverse, lorsque nous luttons contre une émotion, que nous la re foulons, que nous souhaitons nous en couper, nous perdons une énergie considérable. Des «kystes émotionnels» se forment et tentent de se faire une place dans notre corps pour être stockés. Plus ces kystes s'accumulent, plus la place vient à manquer. Il en résulte: tensions (sur tous les plans), douleurs, symptômes physiques, maladies, rigidité... C'est la métaphore du facteur qu'utilise Brigitte Boussuat: l'émotion, c'est un peu comme un facteur qui vient à vous délivrer un message. Si vous refusez de le lire, il va revenir sûrement avec une lettre recommandée. Et si vous refusez toujours d'accepter ce message, et bien, c'est l'huissier qui viendra défoncer votre porte et saisir votre maison. Il en va de même pour les émotions sauf que la maison, **c'est votre corps et votre santé!** Apprendre à s'écouter, se centrer sur ses sensations physiques, nommer ses émotions et les accepter avec bienveillance n'est pas chose aisée mais cela s'apprend.

Les émotions, c'est comme la respiration, nous en avons tout le temps. Cependant dans le triptyque Emotions, Sensations corporelles, Pensées, nos conditionnements et formatages favorisent notre «tête» et rappelons-nous que notre «tête»

"CE N'EST PAS LE PLUS FORT,
OU LE PLUS INTELLIGENT DE
L'ESPÈCE QUI SURVIT. C'EST
CELUI QUI PEUT LE MIEUX
S'ADAPTER AU CHANGEMENT"

Charles Darwin

peut croire en des choses qui n'existent pas. Pas de limite à notre déni: Si je suis fatiguée, je suis capable de me bourrer de café au lieu de me coucher tôt! J'ai mal aux genoux, à la hanche et j'ai promis de courir un 10 km avec les copains; plutôt « crever » que de ne pas aller m'entraîner dimanche au bord au lac. Sans commentaire.

Les **émotions** ont un rôle particulier. Elles fonctionnent comme un système d'alarme et livrent des indicateurs sur nos états internes. Elles affectent nos perceptions, jugements et induisent des comportements. Elles ont pour origine un déclencheur interne ou externe.

« **Lorsque les émotions prennent le pouvoir : anatomie d'un coup d'Etat !** ». L'amygdale (cerveau primitif) commande toutes les émotions, nous fait réagir instantanément et **parvient à vaincre la raison**. On parle de submersion émotionnelle. Là aussi, les neurosciences montrent que comme le cerveau ne fait pas la différence entre l'attaque d'un fauve réelle et une pensée négative créant un stress; l'amygdale, plus rapide, « coupe » l'accès à nos compétences cognitives pour favoriser l'utilisation d'énergie à l'attaque ou la fuite. C'est en effet une stratégie gagnante de survie. Et c'est bien là où les choses peuvent se compliquer et potentiellement nous rendre « victimes » de nos émotions. Vous savez? Les propos ou gestes que nous regrettons immédiatement et qui nous ont soit-disant dépassés? Les émotions sont donc très utiles pour modifier nos comportements et trouver des solutions d'adaptation. Si notre « mental » les nie, c'est donc bien notre corps qui recevra la facture en plus d'être devenu une personne « infréquentable ». Il est intéressant d'observer, qu'en cas de fortes situations stressantes s'inscrivant dans le temps, qu'un niveau de non-retour est atteint et que les commandes s'inversent. C'est-à-dire que l'introverti explose et l'extraverti se retire en boudant, nous devenons l'inverse de ce que nous sommes... **Emotion/Sensation - Perception - Interprétation - Action** Sachant que notre vision sur le monde et interprétation des choses nous est absolument unique, nous créons au fil de notre vie des préférences comportementales en fonction des situations. Nous adoptons en général, des réponses identiques et habituelles, voire automatiques, face à des stimuli : pour contrer les sentiments désagréables, (états affectifs complexes élaborés par notre mental, qui émergent avec l'émotion), certains vont marcher et faire les cent pas ou se laissent déborder par la colère, tandis que d'autres jouent l'huitre ou l'autruche et se rongent intérieurement...

ÉMOTIONS DE BASE ET SENSATIONS ASSOCIÉES

PEUR

Accélération cardiaque. Baisse de la température de la peau, sensation de froid. Chair de poule. Bouche sèche, estomac serré, mains moites. Sang dans les muscles des jambes. Pâleur du visage.

COLÈRE

Forte accélération cardiaque. Importante augmentation de la température de la peau. Sensation de chaleur, le sang afflue dans les mains. La mâchoire inférieure avance. Tensions dans la mâchoire. Sourcils froncés. Poings serrés. Envie de frapper.

SURPRISE

Accélération cardiaque. Bouche entrouverte. Yeux écarquillés, élargissement du champ visuel. Haussement des sourcils. Mouvements brusques.

JOIE

Le coeur bat fort mais la fréquence cardiaque ralentit. Respiration ample. Chaleur dans la poitrine.

TRISTESSE

Accélération cardiaque moindre que la colère. Très faible augmentation de la température de la peau. Baisse du tonus. Serrement au niveau de la poitrine, entre les seins. Crispation des membres. Pleurs, larmes.

DÉGOÛT

Lèvre supérieure retroussée sur les côtés, le nez se plisse. Sensation désagréable au niveau du diaphragme. Envie de vomir, nausée. Ralentissement cardiaque. Diminution notable de la température de la peau.

LES CARACTÉRISTIQUES D'UNE ÉMOTION

- Réaction à des stimuli avant qu'interviennent nos mécanismes de décodage et de compréhension.
- Événements climatiques qui viennent interrompre le calme apparent de l'humeur, débordement brutal.
- État de conscience complexe généralement brusque et momentané, accompagné de troubles physiologiques.
- Clés d'adaptation au monde qui nous entoure.
- Phénomène rapide, déclenché par un événement, qui engendre une réponse à plusieurs composantes : physiologique, comportementale et cognitive/ subjective.

"UN SEUL BAISER PEUT RÉVEILLER PLUS D'ÉMOTION ET DE PLAISIR QU'UNE LONGUE DÉCLARATION D'AMOUR."

Jacques Salomé



Qu'en faire et comment les vivre ?

1- Apprivoiser ses émotions, les accueillir, les reconnaître, les identifier. Elles sont là, que vous soyez d'accord ou non, elles sont contagieuses vis-à-vis de votre environnement et pire, si elles ne sont pas « respectées » dans les messages transmis, elles ne vont pas disparaître mais bien s'installer dans votre corps. Quelques minutes suffisent pour se connecter sans jugement, en bienveillance avec soi-même, aux sensations physiques liées aux émotions et observer simplement ce qui traverse le corps. Pour ceci, observer sa respiration tranquillement, se regarder intérieurement, laisser aller à ce qui vient, pleurer si besoin. La cohérence cardiaque a toute sa place dans la gestion de ses émotions.

« En avoir plein le dos », « la trouille au ventre », « se faire de la bile », « avoir les reins solides », « le souffle coupé » sont autant de sensations, qui une fois considérées, décryptées, acceptées vont laisser la place à l'apaisement. Parler de ce

que l'on ressent consiste déjà en une prise de distance.

2- Utiliser la Communication non violente /CNV avec l'outil OSBD

Selon son créateur, Marshall B. Rosenberg (Livre Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs, Ed La découverte), la CNV nous invite à être davantage conscients de nos perceptions, à accueillir et gérer nos émotions, à nous relier à nos besoins et nos motivations. Sa force est d'apporter de la clarté par rapport à ce que nous vivons, nous voulons et nous disons. Ce processus ouvre un dialogue sincère, authentique et respectueux. Il nous amène à nous exprimer de façon claire et cohérente, et à écouter l'autre avec une plus grande conscience, une ouverture et une compréhension, dans la qualité de présence et de cœur que nous souhaitons. Cette approche nous propose d'aller vers de réels échanges, vers plus de coopération et de co-création, vers le dépassement des conflits dans le respect et la reconnaissance de chacun.

ENFONÇONS UNE PORTE !

L'erreur de Descartes de Antonio R. Damasio Ed O.Jacob. Être rationnel, ce n'est pas se couper de ses émotions. Le cerveau qui pense, qui calcule, qui décide n'est pas autre chose que celui qui rit, qui pleure, qui aime, qui éprouve du plaisir et du déplaisir. Le cœur a ses raisons que la raison... est loin d'ignorer. Contre le vieux dualisme cartésien et contre tous ceux qui voudraient réduire le fonctionnement de l'esprit humain à de froids calculs dignes d'un super ordinateur, c'est en tout cas ce que révèlent les acquis récents de la neurologie : l'absence d'émotions et de sentiments empêche

DOSSIER Nos émotions



La CNV permet de développer la capacité de :

- énoncer des observations rigoureuses, que nous distinguons et séparons de nos jugements et de nos évaluations.
- différencier nos sentiments de nos interprétations et de nos jugements
- découvrir et exprimer nos besoins profonds (aspirations, motivations...)
- présenter nos demandes de façon positive, concrète et réalisable.

La CNV s'adresse à toute personne, de tout âge, désireuse d'améliorer sa relation avec elle-même et avec les autres.

Outil OSBD à tester sans modération lorsque je suis «chargé.e émotionnellement et que je souhaite m'adresser à une personne sans l'attaquer.

O : Observation précise et rationnelle de la situation (merci d'éviter le « tu qui tue » et le « vous » qui agresse)

Lorsque je constate..., Quand j'entends que...

S : Mon sentiment, émotion

Je me sens (agacé.e, insécurisé.e, irrespecté.e...)

B : Mon Besoin non satisfait

J'ai besoin de...(d'être sécurisé.e, valorisé.e,...)

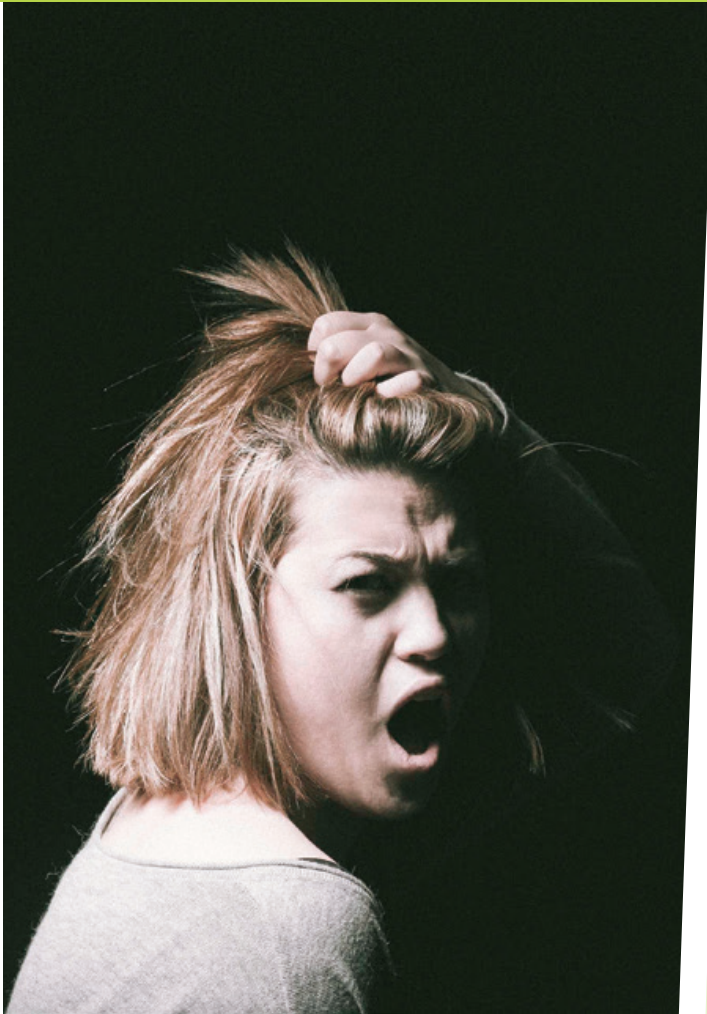
D : Ma demande claire précise à l'autre.

Je te demande de (merci d'éviter un simple « fais des efforts » qui n'a de sens que pour soi-même!)

En quoi les apprivoiser nous serait particulièrement utile aujourd'hui ?

Connectons-nous sur l'émotion joie ! Les neurosciences le montrent : Dans la mesure où nous sommes motivés par l'enthousiasme et le plaisir que nous procure ce que nous faisons, les émotions nous mènent à la réussite. En ce sens, l'intelligence émotionnelle est une aptitude maîtresse.

En regardant les top 10 compétences des leaders aujourd'hui selon le World Economic Forum, l'intelligence émotionnelle y a fait son entrée dans les cinq dernières années et demeure majeur d'ici 2025. Les dites «soft skills» sont déterminantes sur les capacités relationnelles; savoir être en bonne relation avec soi-même, gérer ses frustrations au quotidien, pour pouvoir ensuite gérer les émotions des autres. Aujourd'hui, dans la fin d'une ère de l'expertise, le QE/Quotien émotionnel prévaut le QI/Quotien intellectuel dans les recrutements. Les profils émotionnels, Pr Richard Davidson. Ed Les arènes
Quoi d'autres? Allez j'ose: en régulant nos charges émotionnelles régulièrement (à l'image d'une douche émotionnelle), nous arrêtons de les porter, les diffuser, les entretenir. En étant plus stable émotionnellement, j'accueille chaque surprise de la vie de façon plus sereine. En étant attentif.ve aux émotions positives, je rééduque mon cerveau à des comportements constructifs, assertifs et efficaces dans les relations pour mon plus grand bonheur et celui des autres. Comme la mauvaise humeur est contagieuse, les sourires et la joie de vivre le sont tout autant! Du coup, qu'est-ce que je décide?



Perspectives et ouvertures

Un clin d'œil aux sportifs!

Le contexte actuel des Jeux Olympiques, reporté en raison de la pandémie a révélé combien le physique d'un athlète ne suffisait plus. Des compétences émotionnelles de stabilité sont déterminantes pour accepter l'incertitude et faire différemment.

Il en est de même dans le monde de l'entreprise, des soins, de l'éducation. Le savoir technique ne suffit largement plus. L'intelligence émotionnelle s'inscrit dans les compétences managériales et comportementales indispensables aujourd'hui.

De même, Howard Garner, père des intelligences multiples montre combien l'utilisation de la fluidité et des états positifs est le moyen le plus saint pour éduquer les jeunes, et développer une motivation intérieure; bien plus efficace que la menace ou la perspective d'une récompense.

Pour être en lien avec les autres de façon efficace et pérenne, cela commence par d'abord être en bonne relation avec soi-même. Alors merci à notre plasticité neuronale pour nous permettre de faire évoluer nos pensées, donc nos émotions, donc nos sensations. Et vive nos émotions!

VÉRANNE DURY-CHARBONNIER
DOCTEUR EN PHARMACIE
ET AUJOURD'HUI, COACH ET CLINI-
CIENNE DES PHARMACIES INTÉRIEURES
WWW.SYNECOM.NET



RESTER SOUS LA COUETTE OU PAS ?

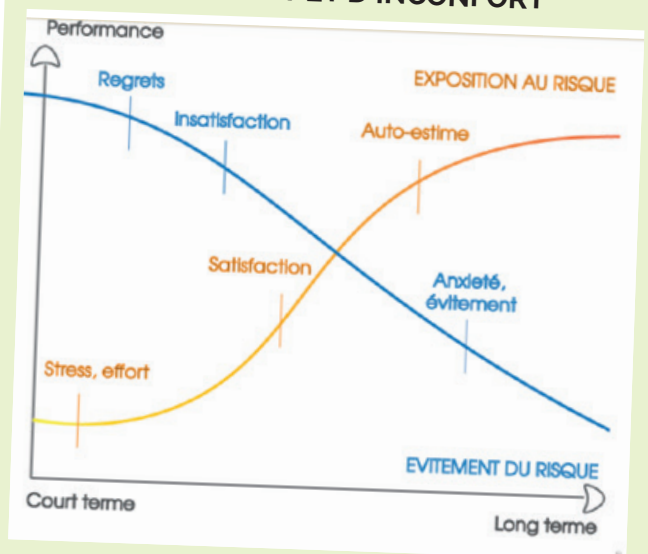
(par Brigitte Boussuat -www.know-futures.com)
La stratégie d'évitement du risque amène à long terme une baisse de confiance de soi et un état d'anxiété

De tous temps les individus ont été obligés de s'adapter, le thème n'est pas nouveau, mais l'accélération que nous vivons, rend cette capacité essentielle. D'ici 10 ans, 50 % des emplois seront transformés, 10 à 20 % seront créés, autant disparaîtront : le monde change, il s'accélère au point d'en faire la compétence la plus précieuse. Ces nouveaux comportements faits de curiosité, d'agilité, de créativité, de remise en question, de résilience, de prise de risque sont autant de qualités qui s'explorent et grandissent dans notre zone d'inconfort, en territoire inconnu.

Évidemment, rester à l'abri, sous la couette, en zone de confort permet d'éviter de s'exposer au moindre risque. Autre avantage non négligeable, notre cerveau qui consomme 20% de notre énergie aime les économies ... Il préfère, à court terme, les routines et les autoroutes neuronales existantes plutôt que de s'aventurer sur des itinéraires bis... Ce comportement refuge permet de se protéger et diminuer l'anxiété.

Mais bien vite, comme le montre le schéma, ci-dessous, arrive l'ennui, la frustration, les regrets, la perte de confiance en soi et au final l'insatisfaction. Se laisser aller, boire, mal manger, se perdre dans les séries Netflix, surfer longuement sur les réseaux, procrastiner, laisser s'entasser les objets ou les mails, sont autant de façon d'éviter quelque chose d'inconfortable qui nous fait peur... Vous vous en doutez, dans un monde disruptif, cette stratégie inconsciente est suicidaire.

ZONE DE CONFORT ET D'INCONFORT



Source : Methode 4 colors

S'adapter n'est donc pas un choix, mais une nécessité, par exemple face à la guerre, la maladie, la perte d'emploi, la séparation, le deuil etc. Certaines personnes traversent mieux que d'autres ces évènements.