

SE LIBÉRER DE SES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Elles nous font sortir de nos gonds ou nous paralysent. Elles nous minent ou nous rendent apathiques... Face à elles, nous ne savons plus comment faire, comment être. Et si on apprenait à mieux les vivre ? *Fanny Dalbera*

Partout dans le monde, on ressent de la peur, de la colère, de la tristesse ou de la culpabilité. Ces émotions négatives expriment un besoin de souffrance. À force de les négliger, imaginant ainsi les maintenir à distance, elles nous bloquent, nous angoissent ou nous font exploser, à contretemps le plus souvent. Test et conseils pour les repérer, mieux les comprendre et vivre en bonne intelligence avec elles.



TEST À QUELLE ÉMOTION NÉGATIVE ÊTES-VOUS LA PLUS SENSIBLE ?

En fonction de notre culture, de notre âge, de notre éducation, nous sommes plus ou moins sensibles à l'une d'entre elles. Pour identifier quelle est votre émotion négative dominante, cochez la phrase qui vous correspond le plus pour chacune de ces questions, préparées avec la coach Nadine Sciacca. Et, pour savoir comment vivre avec, tournez la page !

1 Vous êtes coincé dans un embouteillage monstre... Votre première pensée ?

- A** Pourvu qu'il n'y ait pas un accident devant vous, ça va prendre des heures...
- D** Il y a des gens à qui on ne devrait pas donner le permis de conduire !
- C** Vous auriez dû partir plus tôt, on ne sait jamais avec la circulation.
- B** Ça commence mal, la journée va être gâchée !

2 C'est votre fête. Personne n'y a pensé dans la journée.

- C** Vous oubliez très souvent pour les autres. Donc ce n'est pas grave.
- A** Vous ne dites rien, vous êtes trop fière pour le signaler.
- B** C'est bête, mais vous avez un petit pincement au cœur.
- D** Vous ne pouvez pas vous empêcher de lancer une petite perfidie à votre chéri.

3 Au bureau, l'ambiance n'est pas formidable. De retour chez vous...

- C** Vous explosez devant la première chaussette qui traîne.

B Vous tenez bon, mais quelle sensation d'épuisement le soir venu !

- A** Vous gardez toute cette tension pour vous. Il est hors de question de propager cette humeur morose à la maison.
- D** Vous pouvez enfin vous mettre en colère et dire ce que vous avez sur le cœur.

4 On pourrait dire de vous que...

- D** Vous vous emportez volontiers.
- B** Vous avez la larme facile.
- C** Vous rougissez souvent.
- A** Vous stressez facilement.

5 On vous invite à participer à un événement que vous redoutez :

- A** Vous trouvez vite une excuse bidon pour refuser.
- C** Vous vous perdez dans des explications alambiquées pour y échapper.
- B** Vous y allez, mais vous n'êtes pas dans votre assiette.
- D** Vous y assistez en riant jusqu'à la dernière seconde contre ceux qui vous ont mis dans un tel pétrin.

6 Une dame âgée perd l'équilibre devant vous. Vous n'avez pas pu la retenir...

- A** Vous restez tétanisée devant elle.
- C** Vous vous désolez de ne pas avoir su la retenir.
- D** Vous invectivez celui qui l'a bousculée.
- B** Vous compatissez avec elle devant tant de malchance.

7 Chez vous, on pensait que...

- D** Il faut tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler.
- B** Pleurer, c'est pour les mauviettes.
- C** Pas de fumée, sans feu. On a toujours quelque chose à se reprocher.
- A** Pour être heureux, vivons cachés.

8 Dure journée ! La traduction physique de votre stress serait plutôt :

- C** La boule au ventre.
- D** La mâchoire crispée.
- A** Les épaules remontées jusqu'aux oreilles.
- B** La gorge nouée.

Nos experts



Rachel Eugène
spécialiste de shiatsu et de médecine chinoise



Latifa Gallo
coach et sophrologue



Nadine Sciacca
coach, médiatrice en entreprise



RÉPONSES

Comptez le nombre de réponses A, B, C ou D obtenues et découvrez maintenant votre profil.

Vous avez plus de A

VOUS ÊTES PLUTÔT SUJETTE À LA PEUR

La peur est utile pour faire face à un danger, elle prépare notre corps à prendre la fuite. « Mais ne plus nous confronter à ce qui nous pose problème ne nous aide pas à développer des réponses adaptées », souligne Nadine Sciacca. Pire, cela peut nourrir notre peur au point de nous faire perdre confiance en nous.

Sur le moment

On se donne du courage. « Actionnez le point de digipression nommé la

« chambre de la volonté », conseille Rachel Eugène, spécialiste de shiatsu. Il permet de ramener de l'énergie en soi pour affronter ce que l'on redoute. » Placer ses mains autour de la taille, le pouce dans le dos, l'index au niveau du nombril. Pratiquer un mouvement de rotation du buste vers la droite, le pouce s'enfonce dans le dos sur le point à stimuler. Faire de même à gauche en alternant pendant 1 à 2 minutes sur des respirations lentes et profondes.

L'antidote

Lister avec précision les avantages (ou les inconvénients) de chaque situation. Devant un changement par exemple, on peut se dire « j'ai peur de ne pas être à la hauteur ». Il faut alors détailler les bénéfices à ne

pas changer, mais également ceux à changer. Cela permet d'avoir une vision plus équilibrée.

S'exposer à une petite dose quotidienne de défis en exprimant ce que l'on veut vraiment. « L'idée est d'abaisser petit à petit son niveau d'alarme de danger, dit Nadine Sciacca, en commençant par des actions à nos yeux anodines comme exprimer un refus chez un commerçant alors qu'en temps normal, on aurait laissé passer les choses. »

Se visualiser en train d'affronter une situation redoutée si on ne se sent pas capable de s'exposer. Il ne s'agit pas d'une image figée, mais bien de se voir avant, pendant et après pour banaliser la situation.

Vous avez plus de B

VOUS ÊTES PLUTÔT SUJETTE À LA TRISTESSE

Perte relationnelle, perte d'espoir, la tristesse est une émotion ressentie quand un besoin affectif n'est pas comblé. On en a souvent honte, on préfère sourire et soutenir que tout va bien. « Mais ce masque qu'on croit pouvoir porter nous coûte très cher, constate Nadine Sciacca. À ne rien en laisser paraître, la peine pèse de plus en plus. »

Sur le moment

On respire pour ne pas couler. « On se sert de la respiration comme d'une bouée de sauvetage à chaque fois que l'on se sent mal », indique Latifa Gallo, coach et sophrologue. Compter jusqu'à quatre en inspirant par le nez et en gonflant le ventre, puis souffler par la bouche comme si vous libérez un petit filet d'air en comptant jusqu'à 8 et en dégonflant le ventre.

L'antidote

« Reconnaître sa tristesse et accepter de la vivre, car elle nous sert de transition entre deux états, insiste Latifa

Gallo. Elle est un passage obligé pour faire le deuil d'une situation, d'une histoire, intégrer la perte et la dépasser. » Il est important de s'autoriser à pleurer, à manifester sa tristesse.

« L'exprimer auprès de son entourage, c'est une manière de créer une connexion authentique avec les autres. La relation s'enracine autour de nos fragilités. On se rend ainsi accessible, au-delà de notre fierté. »

Tenir un journal de tristesse. On y laisse couler au fil de la plume ce qu'on ressent, ce qui nous vient à l'esprit. « L'écriture est un formidable outil de gestion des émotions, un excellent moyen pour comprendre ce qui se joue en nous et prendre du recul », explique Nadine Sciacca.

Gagner en légèreté : s'imaginer dans un endroit de la nature que l'on aime bien et qui nous ressource. Visualiser le lieu, ses couleurs, ses odeurs, ses sons, les sensations qu'il procure et en ressentir ses bienfaits.

Vous avez plus de C

VOUS ÊTES PLUTÔT SUJETTE À LA CULPABILITÉ

La culpabilité est un outil de régulation sociale. « Elle nous empêche de commettre des fautes ou nous invite à les réparer sans quoi nous serions exclus du groupe, explique Latifa Gallo. Mais la culpabilité est aussi un jugement négatif porté sur un de ses comportements, une sorte de colère retournée contre soi, parce que l'on n'a pas fait ce qu'on aurait dû. » À l'excès, elle nous paralyse et nourrit nos frustrations.

Sur le moment

On évacue la pression. Debout, bras bien relâchés le long du corps, inspirer en relevant les épaules. Bloquer sa respiration sur un temps, et en soufflant, secouer les épaules qui vont redescendre naturellement

jusqu'à la fin de l'expiration. Répéter cet exercice de sophrologie autant de fois que nécessaire.

L'antidote

Repérer ses pensées limitantes, les "je suis nulle pour ça" ou "je n'y arriverai jamais". « Ces pensées héritées de notre histoire font le terreau de notre culpabilité, constate Nadine Sciacca. Mieux vaut les identifier si on cherche à les repousser. »

Se repasser le film de ce qui a causé sa culpabilité. « On le revoit de manière très factuelle et on s'interroge : "Dans cette situation, qu'est-ce qui dépendait de moi ?" On réfléchit alors aux mesures de réparation qu'on pourrait mettre en place de manière réelle ou symbolique. »

Dialoguer avec son juge intérieur. « Plutôt que de tenter de le faire taire, on lui donne la parole. On le laisse dire tout ce qu'il nous reproche avec bienveillance, et on lui répond », préconise Latifa Gallo. Une manière de ne pas laisser tourner sans fin le petit disque dénigrant sur nous-même.

Vous avez plus de D

VOUS ÊTES PLUTÔT SUJETTE À LA COLÈRE

« C'est une émotion que l'on ressent quand on ne se sent pas assez respectée ou reconnue, révèle Nadine Sciacca. La colère nous permet de poser nos limites. » Le souci, c'est que, face à plus fort, on a tendance à battre en retraite quand, face à plus faible, on redouble d'agressivité. On vire soupe au lait ou, à trop se contrôler, on explose à contre-courant avec les mauvaises personnes et en employant les mauvais mots.

Sur le moment

On renvoie sa colère dans les cordes. « Debout, bras le long du corps, inspirer en relevant le poing fermé au

niveau du visage. En soufflant très fort, tendre le bras devant soi pour frapper un punching-ball imaginaire rempli de sa colère », suggère Latifa Gallo. À faire trois fois de suite, avec sa droite puis sa gauche.

L'antidote

Ne pas réfléchir à chaud. « Quand on est en colère, les connexions neuronales sont réduites, rappelle Nadine Sciacca, ce n'est pas le moment de parler. On prend le temps de réfléchir, avec des formules toutes simples comme "je pense que je dois prendre du recul" ou "je te répondrai plus tard". »

Rédiger à la main une lettre de colère. « Adressée à la personne qui est la cause de nos tourments et en détaillant tout ce qui nous énerve, explique la coach. On ne la relit pas. On ne l'envoie pas. Mieux, on la détruit. Cela réduit le stress d'une colère rentrée et permet de préparer les éléments d'une discussion future. »

Essayer la communication non violente : on énonce des besoins plutôt que des reproches et on formule des demandes relatives aux actes plutôt que des critiques. Ainsi, mieux vaut dire "je veux" au lieu de "tu n'as pas", et "tu fais" au lieu de "tu es". C'est difficile ? On l'écrit à l'avance. ●



À lire

Comment faire de nos émotions nos meilleures alliées, Nadine Sciacca et Marie-Agnès Martin, 15,90 €, éd. Marabout. **Se libérer des émotions négatives,** Latifa Gallo, 6,90 €, éd. Larousse. **Mieux gérer son stress et ses émotions grâce à la digipression et la cohérence cardiaque,** Rachel et Hervé Eugène, 11,90 €, éd. Actes Santé.