

Épisode n°5 : Choisir ou subir ses émotions ? Telle est la question !

On se retrouve aujourd'hui pour parler des émotions ! Pour moi, cet épisode est une suite logique à celui de la semaine dernière dans lequel je vous expliquais ma vision du bonheur. Car être heureux, finalement, c'est une émotion. Comme n'importe laquelle.

Jusqu'à la naissance de mon fils en février 2018, la gestion des émotions était un concept vraiment abstrait pour moi. En théorie, bien sûr, je savais ce qu'était une émotion, mais en pratique, je ne savais pas comment la vivre. Pour moi, il existait des émotions positives et négatives : certaines que j'aimais ressentir, d'autres qui me dérangeaient, et d'autres encore que j'évitais à tout prix. Quand mon fils est arrivé dans ce monde, j'étais certaine d'une chose : je voulais le laisser être qui il était véritablement. Et pour ce faire, je voulais accepter toutes ses émotions afin de l'accompagner dans son développement.

Je voulais profondément accueillir mon petit dans tout ce qu'il vivait. Et j'ai compris que pour le laisser vivre toutes ses expériences, je devais m'autoriser à vivre les miennes pleinement aussi...

Retrouvez l'épisode dans son intégralité sur votre plateforme d'écoute préférée mais aussi ci-après. Je vous souhaite une bonne écoute !

Pour plus d'informations sur l'accompagnement que je peux vous proposer, rendez-vous sur vertmavie.app/p/coaching ou réservez votre appel offert vertmavie.app/p/appeloffert !



J'écoute l'épisode 5

Recevez chaque vendredi dans votre boîte aux lettres virtuelle un message qui vous fera du bien ! C'est gratuit et pour s'inscrire en deux clics, [c'est ici !](#)

Transcription du podcast

Bonjour bonjour ! Vous êtes sur Vert ma Vie et on se retrouve aujourd'hui pour parler des émotions ! Pour moi, cet épisode est une suite logique à celui de la semaine dernière dans lequel je vous expliquais ma vision du bonheur. Car être heureux, finalement, c'est une émotion. Comme n'importe laquelle.

Jusqu'à la naissance de mon fils en février 2018, la gestion des émotions était un concept vraiment abstrait pour moi. En théorie, bien sûr, je savais ce qu'était une émotion, mais en pratique, je ne savais pas comment la vivre. Pour moi, il existait des émotions positives et négatives : certaines que j'aimais ressentir, d'autres qui me dérangeaient, et d'autres encore que j'évitais à tout prix.

Quand mon fils est arrivé dans ce monde, j'étais certaine d'une chose : je voulais le laisser être qui il était véritablement. Et pour ce faire, je voulais accepter toutes ses émotions afin de l'accompagner dans son développement.

Après de nombreuses lectures sur la parentalité bienveillante, des formations de gestion des émotions chez l'enfant et de communication non violente, je savais que l'émotion était, chez le tout-petit, la réponse à un besoin non pourvu. Quand mon fils hurlait ou se roulait par terre, il exprimait simplement un besoin.

La théorie me plaisait bien et me permettait de prendre du recul sur la situation, de ne pas rapporter toutes les bévues de mon bébé à mes manquements en tant que parent. En pratique, la réalité était toute autre. Pourtant bien documentée, je n'étais pas préparée à voir se manifester en grandeur nature tout le panel des émotions devant moi. Car quand Gabriel exprimait de la joie, tout son corps vibrait la joie. Quand il était en colère, son être tout entier projetait la colère. Pas de filtre. Pas de faux-semblant. Une honnêteté, une transparence de la pointe des cheveux jusqu'au bout des pieds.

Je voulais profondément accueillir mon petit dans tout ce qu'il vivait. Et j'ai compris que pour le laisser vivre toutes ses expériences, je devais m'autoriser à vivre les miennes pleinement aussi.

Jusqu'à récemment, donc, je préférais étouffer la peur, nier l'angoisse, faire taire la colère, camoufler la tristesse, dissimuler l'excitation. Comme une autruche la tête dans le sable, je me persuadais être à l'abri des souffrances en refusant de sentir les émotions qui me traversaient... pour mieux les laisser exploser peu après. Car une émotion refoulée n'est jamais qu'une bombe à retardement. Et ça, je l'ai bel et bien compris aujourd'hui.

Une fois cette réalité perçue, il me fallait reprendre le

boulot presque à zéro et laisser mon corps vibrer de toutes ses émotions. Car de vibrations il s'agit bel et bien !

Le Larousse définit l'émotion comme un « Trouble subit, une agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc. ». Le dictionnaire mentionne également une « Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement. » Les neurologues quant à eux préfèrent se référer à l'activation de zones dans le cerveau, allant de ses profondeurs à sa surface. Sentiment vif, réaction affective, réseaux cérébraux... Ces mots sont trop abstraits pour moi et c'est pourquoi je préfère le terme de « vibration », beaucoup plus tangible, palpable.

Après tout, quand une émotion survient, on a parfois l'impression qu'elle nous envahit, qu'elle saisit notre gorge, notre ventre, nos mains. On peut transpirer, grincer des dents, serrer les orteils, avoir des nausées, des palpitations, des tremblements. De l'énergie pure qui circule en nous et nous le fait savoir. C'est pourquoi l'émotion est parfois décrite comme désagréable : après tout, qui apprécie avoir la voix tremblotante et le cœur qui se serre ?

En vérité, la répercussion du trouble que l'on discerne est neutre et ne dure que 90 secondes environ si on le laisse traverser notre corps. Ce qui le rend repoussant est le sens qu'on lui donne, notre envie de ne pas vivre ce que l'on est en train de vivre.

L'année dernière, j'ai vécu quelque chose de très fort. J'ai perdu ma grand-mère et je me suis laissée aller à la tristesse et au deuil. Je n'ai pas cherché à éloigner leur inconfort, je

me suis ouverte à leur présence et à leurs effets. J'ai nommé ces émotions, j'ai décrit comment je les ressentais dans mon corps, où je les situais, leur forme, leur couleur, leur odeur. Physiquement et psychologiquement c'était intense. Et puissant.

Car contrairement à la perte de mes autres grands-parents quelques années plus tôt, époque à laquelle je préférais anesthésier ma peine, je suis apaisée quand je pense à ma grand-mère. Et je me sens encore intimement liée à elle. Parce que j'ai pu lui dire au revoir avec tout mon être. Et faire la paix avec ce que son départ avait provoqué en moi.

C'est ainsi que j'ai pu comprendre la puissance de ce qu'on appelle « gestion des émotions », à laquelle je préfère « régulation émotionnelle », qui fait d'avantage écho à notre capacité à modifier notre expérience émotionnelle. Et moins « tâche à accomplir sur sa to-do list ».

Laisser nos émotions s'exprimer librement, c'est laisser notre corps parler. Et c'est l'outil le plus puissant qui existe. Car être en mesure de ressentir toutes les émotions humaines, c'est être en mesure de vivre toutes les expériences humaines.

Laisser nos émotions s'exprimer librement, c'est aussi laisser la place à celle des autres. Si je m'autorise à vivre de la susceptibilité, j'autorise mon conjoint, mon épouse, mon parent, mon enfant, à vivre de la susceptibilité. Récemment, j'ai noté que lorsque mon fils est soupe au lait, je suis inconfortable.

Tout simplement parce que la frustration et la colère sont des

émotions avec lesquelles j'ai du mal à composer. Quand survient de la fureur en moi, je ne sais pas trop quoi en faire. Alors souvent, je réagis. Je crie, je me mords la lèvre, je frappe du pied, je jette quelque chose par terre. Alors certes, ça me fait du bien, mais souvent, ces actes sont posés pour résister, en opposition justement à l'émotion qui surgit.

Rares sont les fois où je pense à souffler un coup, et à ressentir véritablement la rancœur ou l'exaspération en moi : à les nommer, à les localiser, à les décrire précisément, à leur confier qu'ils peuvent traverser mon corps sans aucun problème puisque je suis à l'aise avec elles.

Je serais à l'aise avec l'agitation et l'impatience le jour où j'aurais fait ceci suffisamment de fois pour comprendre que ces émotions n'ont aucun impact sur moi, qu'elles ne vont pas me consumer. Juste me permettre d'amorcer une action.

Car ne l'oublions pas, l'émotion est ce qui va nourrir nos gestes, d'où l'importance de comprendre son origine. Je vous renvoie à l'épisode 2 du podcast dans lequel je vous explique le modèle SPEAR : une situation entraîne une pensée, de notre pensée découle une émotion et de notre émotion survient une action. Le but de toute émotion est simplement de nous pousser à agir en notre faveur.

C'est pourquoi il n'existe pas de bonne ou de mauvaise émotion. Simplement des actions qui nous servent et d'autres qui nous empêchent d'avancer. D'une manière générale, une émotion régulée nous permet d'amorcer une réponse adaptée. Nous ne sommes plus dans la réaction face à une émotion. Nommer et décrire cette dernière nous a en effet permis de

prendre du recul et de faire ou dire quelque chose avec intelligence, c'est-à-dire dans notre propre intérêt.

Et puisque l'émotion découle d'une pensée, il est intéressant de trouver la phrase qui a déclenché les vibrations dans notre corps, toutes les pensées étaient optionnelles. Nous choisissons toujours les interprétations que nous donnons à une situation, en fonction de nos croyances, de ce que l'on a appris en grandissant, des messages que l'on a reçu de la société, de nos lectures personnelles et des images que l'on perçoit quotidiennement.

Ainsi, un chiffre sur une balance peut être envisagé différemment selon la personne qui le découvre. Je pèse 70 kilos peut être interprété de plusieurs manières et entraîner ainsi une émotion différente, puis des actions différentes. Je peux me dire que 70 kilos c'est chouette, puisque c'était mon objectif de perte de poids, et ressentir alors de la fierté et de la confiance, et oser aborder cet homme ou cette femme qui me plaît depuis quelques temps.

Ou à l'inverse, me taper dessus parce que c'est au-delà de mon idéal de poids, ressentir dès lors de la frustration et du dégoût, et m'imposer des restrictions alimentaires encore plus drastiques au lieu d'écouter les signaux de faim et de satiété de mon corps, par exemple. Dans les deux cas, une même situation va entraîner deux résultats différents.

La semaine dernière, je vous expliquais que l'être humain veut ressentir tout le panel des émotions qui existent, et je vous renvoie à cet épisode si vous ne l'avez pas écouté.

Toujours est-il que l'être humain ressent également plus fréquemment les émotions qu'il a pour habitude de pratiquer. Notre cerveau aime ce qui lui est familier. Et plus une émotion lui est familière, plus il va faire appel à elle pour aborder les situations et pensées qui se présentent à lui. Si vous souhaitez ressentir davantage de joie, formez des phrases dans votre tête qui génèrent de la joie en vous. Face à des événements de la vie courante qui vous sont plus difficiles, prenez le temps de vous arrêter, de repérer vos pensées et vos émotions, et entraînez-vous à vibrer différemment.

En effet, avec de l'entraînement, on peut choisir ses pensées et donc en quelque sorte choisir ses émotions. La semaine dernière, je songeais justement à ce concept quand je faisais mon footing. Ce jour-là, mes jambes étaient lourdes et la course était dure pour moi. Je me sentais fatiguée, découragée, abattue. Plutôt que de faire demi-tour, j'ai préféré faire le choix de ressentir de la détermination. Et durant tout l'entraînement, j'ai fait appel à des mots qui allaient dans ce sens : « je peux le faire », « je suis capable de courir 6 kms », « je vais être tellement fière de moi après la séance », etc. J'ai ainsi radicalement transformé l'expérience que j'étais en train de vivre.

Quand on perd un être cher, quand on regarde les infos, quand on entend parler d'un événement que l'on juge douloureux, on veut pouvoir ressentir du chagrin, de la colère, de la souffrance. Et réguler ces émotions va nous aider à surmonter ces épreuves.

Quand on monte sur la balance, quand on enfile ses chaussures de sport, quand on est en réunion au travail, quand notre enfant pique une crise au supermarché, quand on est coincé dans les bouchons, quand on a cassé un verre, quand le chat a

fait pipi sur le tapis... On peut vouloir transformer ses pensées et ses émotions pour agir selon nos objectifs et nos valeurs profondes.

L'importance est de prendre conscience de ce qui se passe afin de ne plus subir sa vie. Tout simplement. La clé est en chacun de nous.

Bonne semaine, et à bientôt !