



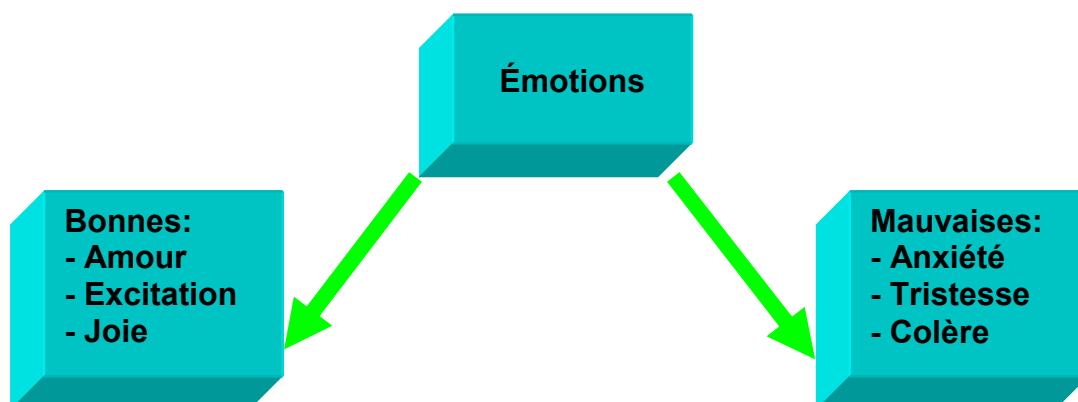
POURQUOI RESSENTONS-NOUS DES ÉMOTIONS?



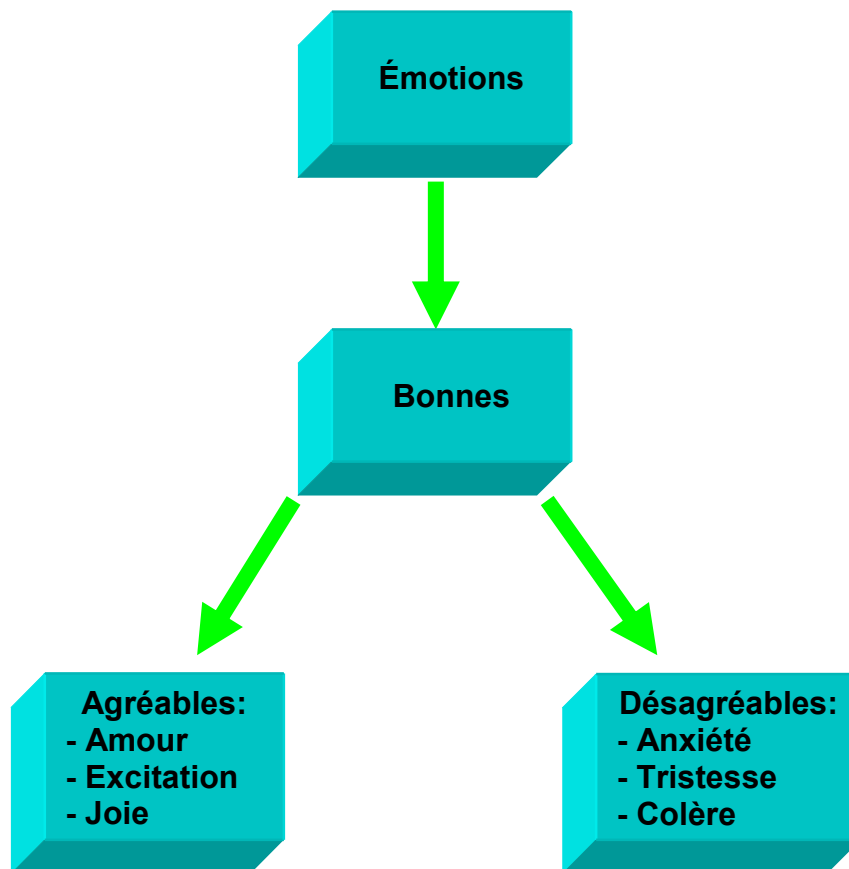
Pourquoi vivons-nous des émotions? Voilà une excellente question! Avez-vous pensé: « Les émotions nous rendent humains » ou : « Elles nous permettent de sentir ce qui nous arrive » ? Ces pensées sont partiellement correctes. En effet, les émotions nous définissent en tant qu'humains et il est vrai qu'elles nous procurent aussi des sensations. Par contre, de manière un peu plus précise, les émotions sont des expériences internes subjectives qui comportent un « état mental » et un « état physiologique ». Par « état mental », on entend le terme qu'on utilise généralement pour désigner un statut cognitif donné. Par exemple, l'amour, l'excitation, l'anxiété, la colère. Par « état physiologique », on entend les sensations physiques et corporelles qui y sont associées. Par exemple : le cœur qui bat à la chamade ou des papillons dans l'estomac lorsqu'on vit de l'anxiété ou la sensation de chaleur et la pression qu'on sent monter à l'intérieur de soi lorsqu'on est en colère. Pour qu'une émotion soit vécue, ces deux « états » doivent être présents. De ce fait, si l'on a peur des hauteurs, on vit de l'anxiété seulement si cette peur est accompagnée d'un « état physiologique » correspondant, comme un cœur battant très fort et un manque de souffle. Par contre, si l'on fait de l'exercice et que l'on sent son cœur battre et qu'on manque de souffle, on ne pensera évidemment pas vivre de l'anxiété. Effectivement, on saurait alors que son propre « état mental » ne perçoit pas de danger et que ces changements physiologiques constituent un résultat direct de l'exercice.

DÉCRIRE SES ÉMOTIONS COMME AGRÉABLE OU DÉSAGRÉABLES PLUTÔT QUE BONNES OU MAUVAISES

La plupart des gens ont tendance à décrire les émotions comme bonnes ou mauvaises, comme l'illustre le schéma ci-dessous.



De ce fait, l'amour, l'excitation et la joie sont de « bonnes » émotions, alors que l'anxiété, la tristesse et la colère sont de « mauvaises » émotions. Or, si vous décrivez certaines émotions comme étant « mauvaises », vous courez le risque de vivre encore plus d'émotions négatives. Par exemple, il est relativement commun pour certaines personnes de se sentir déprimées et coupables parce qu'elles se disent : « Pourquoi est-ce que je suis déprimé(e), alors que j'ai une bonne santé, un bon emploi, que je suis confortable financièrement et que mes enfants se portent bien? » Lorsqu'on juge la dépression comme une émotion « mauvaise » (c'est-à-dire : je ne devrais pas être déprimé(e), qu'est-ce qui m'arrive?), le résultat consiste en un sentiment de culpabilité. Dans cet exemple, l'individu se sent coupable, en plus de se sentir déprimé! La dépression étant déjà désagréable et nécessitant déjà beaucoup d'efforts pour être surmontée, pourquoi juger vos propres sentiments et ainsi vous encombrer d'une autre émotion désagréable? Afin de regagner le contrôle sur vos propres sentiments, ne jugez jamais vos émotions! En fait, un(e) psychologue vous demanderait de voir toutes vos émotions comme étant d'abord bonnes, et ensuite agréables ou désagréables (comme l'illustre le schéma ci-dessous.





Un exemple utile: Si vous n'êtes pas convaincu que les émotions sont agréables ou désagréables plutôt que bonnes ou mauvaises, voici une analogie basée sur la souffrance physique qui vous persuadera peut-être. Si vous touchez accidentellement un rond de poêle, que ressentez-vous? Vous avez probablement répondu une sensation de brûlure ou une certaine souffrance. Maintenant, que feriez-vous après avoir ressenti cette souffrance? Il semble souhaitable que vous ayez répondu que vous retireriez votre main du rond, afin de mettre fin à la souffrance et d'éviter de graves blessures. Voici la clé! Est-ce que le fait d'avoir ressenti cette souffrance est « bon »? Oui, ça l'est, car cela vous a motivé à retirer votre main, même si la souffrance était assurément désagréable. Nos émotions devraient être perçues de la même façon. Certaines émotions sont désagréables, mais elles devraient nous motiver à agir. Par exemple, si je suis anxieux/euse par peur d'échouer un test, cela me motiverait à étudier, afin d'apprendre la matière et de passer le test, avec une excellente note si possible!

MYTHES LES PLUS COMMUNS À PROPOS DES ÉMOTIONS

Puisque les gens ont tendance à juger leurs émotions, plusieurs d'entre eux développent des conceptions fausses ou des mythes à propos des émotions. Voici les plus communs, ainsi que la raison pour laquelle ils sont faux. Si vous n'avez pas consulté la boîte à outils sur « Comment surmonter la pensée négative », soyez certain(e)s de jeter un deuxième coup d'œil à ces mythes une fois que vous l'aurez lu. Les raisons pour lesquelles ces conceptions sont bel et bien des mythes vous paraîtront peut-être plus claires.

Mythe #1: Pour chaque situation, il existe une « bonne façon » de se sentir.

Faux. Les sentiments ne relèvent pas du bien et du mal. Ils nous fournissent des informations à propos de notre manière de percevoir une situation donnée. Différentes personnes ressentiront certaines choses différemment, tout dépendant de la situation, parce que nous avons tous des croyances différentes à propos de nous-mêmes, des autres et de la manière dont le monde fonctionne. Même si deux personnes ressentent la même émotion, il est possible que l'intensité varie. Par exemple, durant un service funéraire, les gens se sentiront tristes, mais l'intensité de la tristesse variera en fonction de la proximité de chacun avec le/la défunt(e).

Mythe #2: Lorsque je laisse mon entourage savoir que je me sens mal, cela démontre que je suis faible ou vicié(e).

Faux, à nouveau. Les sentiments ne sont pas des faiblesses. Tout le monde ressent des émotions négatives et il est pratiquement impossible que nous soyons tous faibles et vicié(e)s. L'expression d'une émotion négative signifie seulement que quelque chose nous tracasse.

Mythe #3: Toute émotion négative ne fera qu'augmenter en intensité si je n'agis pas immédiatement.

Cela n'est pas vrai du tout. Les émotions n'augmentent pas continuellement en intensité. L'intensité atteint un sommet, puis l'émotion finit par passer.

Mythe #4: Les émotions négatives sont mauvaises et destructrices.

Il s'agit aussi d'un mythe complètement faux. Ce n'est pas l'émotion comme telle qui est mauvaise ou destructrice, mais généralement le comportement qui en résulte. Par exemple : l'abus d'alcool, le magasinage compulsif, le comportement hautement risqué and l'automutilation.

Mythe #5: Toutes les émotions surviennent spontanément, sans raison.

Faux. Toutes les émotions surviennent pour une raison et sont le résultat de notre perception d'une situation donnée.

Mythe #6: Je ne peux tolérer la moindre émotion douloureuse.

Cela n'est pas vrai. Les gens peuvent apprendre à tolérer les émotions désagréables avec un peu de pratique. Si nous n'apprenons pas à tolérer nos différentes émotions, certains comportements impulsifs, tels l'usage de drogues, des rencontres sexuelles regrettables et le masochisme entraîneront d'autres problèmes et encore plus d'émotions douloureuses.

Mythe #7: Certaines émotions sont tout à fait stupides et inutiles.

Faux. Toutes les émotions fournissent au moins leur lot d'informations, alors elles sont toutes très utiles. Elles aident à définir ce que nous aimons et n'aimons pas (par exemple, quels sports nous aimons, la manière dont nous désirons être traité(e)s), elles nous aident à communiquer avec autrui (par exemple, les expressions faciales permettent de communiquer notre colère, notre intérêt) et elles nous aident à nous préparer à agir (par exemple, se sentir anxieux/euse avant un test motive à étudier jusqu'à ce qu'on se sente bien préparé(e) que et l'anxiété baisse).

Mythe #8: Si les autres ne sont pas d'accord avec la manière dont je me sens, je dois être dans l'erreur.

Un autre mythe erroné. Il n'existe pas d'émotion qui soit bien ou mal, alors les émotions ne peuvent être jugées. Si vous vous sentez comme ceci ou cela, alors il s'agit de la manière dont vous vous sentez, peu importe ce que les autres peuvent en dire. Souvenez-vous aussi que chacun(e) peut ressentir une émotion différente dans une seule et même situation.

Mythe # 9: Les autres sont les meilleurs lorsqu'il s'agit de savoir comment je me sens.

Ce n'est pas vrai. Les gens peuvent voir votre comportement, ce que vous faites, mais pas comment vous vous sentez. De ce fait, toute personne est la meilleure juge de la manière dont elle se sent.

Mythe #10: Toutes les émotions négatives devraient être ignorées parce qu'elles ne sont pas importantes.

Faux. Les émotions douloureuses sont spécialement importantes parce qu'elles laissent des cicatrices émotionnelles significatives qui doivent être guéries. Le fait de les ignorer ne les fera pas disparaître.

Mythe #11: Le fait que je ressente des émotions négatives signifie que je suis une mauvaise personne.

Un dernier mythe complètement faux. Les sentiments ne sont pas comme des traits de personnalités ou des comportements, alors les émotions négatives ne nous décrivent pas en tant que personne. De plus, tout le monde ressent des émotions négatives, telles que l'anxiété ou la dépression à l'occasion, et il est peu probable que tout le monde soit « mauvais ».

POURQUOI RESENTONS-NOUS DES ÉMOTIONS?

Il s'agit d'une excellente question! Il faut bien qu'il y ait une raison qui explique qu'on ressent des émotions; autrement, elles n'existeraient pas. Il y a trois raisons majeures pour lesquelles les émotions surviennent.



Les émotions aident à motiver à agir: Les émotions nous aident à organiser notre comportement et nous font passer à l'action dans l'optique d'atteindre un but. Par exemple, si vous traversez la rue et voyez une voiture brûler un feu rouge et se diriger vers vous, vous percevrez probablement le danger, vous deviendrez anxieux/euse et vous vous presserez de vous tasser d'où vous êtes. Si vous voyez une autre personne comme un(e) partenaire romantique potentiel(le), cela vous motivera peut-être à aller lui parler.



Les émotions nous aident à communiquer avec notre entourage: Les émotions nous aident à communiquer avec autrui en utilisant notre comportement verbal et non-verbal. Si vous êtes fâché(e) contre quelqu'un, vous haussez la voix et emploierez un ton ferme, vous adopterez sûrement une solide posture et tout porte à croire que vous regarderez la personne droit dans les yeux. Inversement, les émotions nous aident aussi à savoir comment les autres se sentent. Par exemple, si une autre personne vous regarde en souriant et en hochant la tête durant une conversation, vous percevrez probablement que la personne est en train de vous écouter attentivement et qu'elle s'intéresse à ce que vous dites.



Les émotions nous permettent de savoir ce que nous aimons et n'aimons pas: Les choses que nous aimons et n'aimons pas peuvent être très variées : passe-temps, gens, travail, champs d'intérêt, nourriture, la manière dont on préfère être traité(e), valeurs personnelles, sports, etc.

LA SIGNIFICATION DERRIÈRE NOS ÉMOTIONS

Maintenant que nous savons pourquoi nous ressentons des émotions, la prochaine étape consiste à comprendre quelle information nous est communiquée par chacune de nos émotions. Nous sommes généralement doué(e)s pour savoir pourquoi nous ressentons des émotions agréables, alors cette dernière section sera centrée sur ce que les émotions désagréables signifient. Si quelqu'un vous demandait pourquoi vous vivez de l'anxiété, que répondriez-vous? Avez-vous répondu : « Cela veut dire que je suis apeuré(e) » ou : « Cela signifie que je suis effrayé(e). « Apeuré(e) » et « effrayé(e) » sont des termes qui décrivent l'intensité de l'anxiété. Par exemple, « tendu(e) » ou « nerveux/euse » sont synonymes de « niveau peu élevé d'anxiété », alors que « paniqué(e) » ou « terrifié(e) » permettraient de décrire un niveau d'anxiété extrêmement intense. L'anxiété signifie que l'on perçoit une menace ou un danger.

Par exemple, je suis terrifiée quand je vois un ours, car j'ai peur d'être mutilé (danger) ou je me sens nerveux lorsque je dois parler devant un public, car j'ai peur d'être jugé (menace émotionnelle). Donc, chaque émotion comporte une série de mots qui y sont associés et qui décrivent l'intensité de l'émotion. Les émotions communiquent donc des informations précises qui prennent la forme de pensées, perceptions ou croyances à propos d'une situation donnée. Afin de vous aider à déchiffrer chaque émotion, vous pouvez utiliser le Feuillet d'émotions qui suit en guise de guide.

Maintenant que vous êtes plus renseigné(e) sur les émotions, la prochaine étape pour vous est de lire la boîte à outils sur « Comment surmonter la pensée négative » afin de vous aider à déterminer pourquoi vous ressentez certaines émotions et de vous aider à changer la manière dont vous vous sentez après une situation désagréable.