

## *Au cœur de nos émotions*

« Nous appellerons « émotion » une chute brusque de la conscience dans le magique »

(Jean-Paul Sartre)

**Les émotions : une sorte de GPS intérieur :** aujourd'hui, presque tout le monde possède dans sa voiture, un appareil de navigation qui nous dit où aller, quand nous arrêter et quand ralentir notre vitesse à l'approche d'un radar. Mais saviez-vous qu'à l'intérieur de vous se trouve un autre GPS ? Un mécanisme sophistiqué qui vous donne accès, gratuitement et immédiatement à des informations précieuses pour vous faire avancer sur Votre chemin de vie. Tel est le rôle de nos émotions. Les émotions positives, nous indiquent que nous sommes sur la bonne voie : celle de notre épanouissement, de notre bien-être et du respect de nous-mêmes. A l'inverse, les émotions négatives nous montrent qu'un de nos besoins fondamentaux n'est pas respecté. Alors comment prendre conscience de ces émotions qui nous traversent et surtout comment les écouter ?

**Qu'est-ce qu'une émotion ?** Scientifiquement parlant, une émotion est une réaction consciente et subjective ressentie dans le corps. Autrement dit, les émotions sont des réponses biologiques innées, automatiques qui nous permettent de réagir de manière adaptative à notre environnement. Tout cela semble bien sérieux et pourtant, nous sommes tous concernés par le sujet ! En effet, nous vivons en permanence, immergés dans un flux d'émotions qui sont des réactions naturelles à différentes situations de la vie quotidienne. Dans le courant des années 70, Paul Ekman (1973) et Carroll Izard (1972), deux chercheurs de renommée développent des travaux sur l'étude des expressions faciales émotionnelles. Leurs recherches mettent en évidence les « 6 émotions de base » qui comprennent notamment la joie, la colère, la peur, la tristesse, la surprise, le dégoût, des émotions qui font partie intégrante de notre vie de tous les jours. Selon ces chercheurs, chaque émotion de base aurait son expression faciale type. N'avez-vous jamais ressenti de la joie suite à l'annonce d'une bonne nouvelle ? Souvenez-vous de ce sentiment agréable lorsque votre muscle zygomatique se met sous tension, que le coin de vos lèvres remonte obliquement, que vos yeux se plissent légèrement, que votre menton s'étire de manière oblique et que vos joues remontent formant des plis en dessous de l'œil.

**Les 5 manifestations d'une émotion :** afin de bien comprendre comment se manifeste une émotion, comment elle est ressentie dans le corps nous allons prendre un exemple concret d'une émotion agréable : le désir amoureux. La première manifestation concerne les **pensées** suscitées par la situation (ex. si je recherche de la proximité avec l'autre, cette envie est-elle réciproque ?). La deuxième est liée aux types de **modifications biologiques** ; les modifications neuronales (ex. activation de l'amygdale), physiologiques (ex : variation de la respiration, du rythme cardiaque, de la température corporelle, libération hormonale) et neurovégétatives (dans notre exemple : palpitations, augmentation du rythme cardiaque, gorge nouée, mains moites). La troisième manifestation est la **tendance à l'action**. Chaque émotion incite un comportement impulsif. La manière d'agir dépendra dès lors de la faisabilité de l'action, des contraintes qu'imposent l'environnement ainsi que du contrôle que la personne aura sur cette envie de réagir de manière pressante (dans notre exemple : l'envie d'entrer en contact avec l'autre par tous les moyens). La quatrième dimension concerne les **modifications expressives et comportementales**. Des signes sont dès lors observables tels les expressions faciales, les gestes, la posture (ex. le comportement d'approche) ou encore dans la voix (dans notre exemple : mettre de la sensualité dans le ton de sa voix). Finalement la cinquième dimension renvoie à l'**expérience subjective** de l'individu, c'est-à-dire à son ressenti (dans notre exemple : je sens que j'ai envie de l'autre) (Scherer, 2001).

*Une émotion véhicule une information ?* Les émotions nous informent sur notre état intérieur et permettent de nous adapter à notre environnement. Comme un GPS qui nous informerait d'itinéraires alternatifs pour garder notre cap en assurant notre bien-être. Elles provoquent des réactions dans le corps dont les intensités varient suivant l'expérience subjective de l'individu. Parfois les réactions sont agréables et nous aimerions continuer à surfer sur la vague du bien-être. Au contraire, perçues comme étant désagréables, bien souvent, nous tentons de les éviter alors qu'il peut être pathologique de s'épuiser à lutter contre ses émotions négatives. En effet, il convient de puiser dans ses ressources pour faire face à l'événement et laisser passer la vague!

*Vivre pleinement ses émotions pour une vie meilleure !* La qualité de vie dépend de notre capacité à accueillir et ressentir les émotions car elles satisfont nos besoins qui correspondent aux buts que nous poursuivons dans la vie. Le fait de nous rapprocher ou de nous éloigner de nos buts déterminerait la présence d'émotions positives et négatives. Par exemple, la joie est un indicateur que nous sommes sur la bonne route alors que la colère, la honte ou la peur semblent nous dire que nous pourrions chercher une autre façon de nous respecter dans nos rythmes, nos besoins, nos valeurs en faisant appel à nos ressources. Finalement, si les émotions sont indispensables à notre vie, il est essentiel de les identifier, de les comprendre, de les apprivoiser pour se sentir moins vulnérable face aux difficultés de la vie quotidienne. Elles permettent d'améliorer notre relation à nous-mêmes, aux autres ainsi que notre bien-être de manière général. Alors vivez pleinement vos émotions, vous n'en retirerez que du bon !

Héline Zabeau  
Psychologue-Sexologue  
[zabeauheline.psy@gmail.com](mailto:zabeauheline.psy@gmail.com)