

## GUIDE

# Comprendre ses émotions

*Les reconnaître, les accueillir et mieux les vivre au quotidien*

## Introduction

Les émotions font partie de notre vie quotidienne.

Nous en ressentons tous, plusieurs fois par jour, parfois sans même nous en rendre compte.

Pourtant, peu d'entre nous ont réellement appris à les comprendre.

À l'école, nous apprenons à lire, à écrire, à compter. Mais nous apprenons rarement à reconnaître ce qui se passe à l'intérieur de nous lorsque nous sommes en colère, tristes, anxieux ou déçus.

Résultat : beaucoup de personnes entretiennent une relation compliquée avec leurs émotions.

Certaines cherchent à les contrôler.

D'autres les refoulent.

D'autres encore se laissent complètement submerger.

Mais les émotions ne sont ni un problème à résoudre, ni une faiblesse à combattre.

Elles sont des messagères.

Elles nous renseignent sur ce que nous vivons, sur nos besoins, sur nos limites et sur ce qui est important pour nous.

Apprendre à comprendre ses émotions ne consiste pas à ne plus en ressentir.

Il s'agit plutôt de développer une relation plus sereine avec elles afin qu'elles cessent de diriger notre vie.

Ce guide a pour objectif de t'aider à mieux comprendre le rôle des émotions, à identifier leurs messages et à développer les premières clés pour mieux les accueillir au quotidien.

## 1. À quoi servent les émotions ?

Contrairement à ce que l'on croit parfois, les émotions ne sont pas là pour nous compliquer la vie.

Elles ont une fonction essentielle.

Elles constituent un système d'information extrêmement sophistiqué qui nous aide à nous adapter à notre environnement.

Imagine un instant que tu ne ressenties plus aucune émotion.

Tu ne ressentirais plus la peur face à un danger.

Tu ne ressentirais plus la joie lorsque quelque chose de positif t'arrive.

Tu ne ressentirais plus la tristesse lors d'une perte importante.

Les émotions sont donc indispensables à notre survie, à nos relations et à notre équilibre psychologique.

Elles remplissent plusieurs fonctions :

Elles nous protègent

La peur nous alerte lorsqu'un danger est perçu.

La colère nous signale qu'une limite a été franchie.

Le dégoût nous éloigne de ce qui pourrait nous nuire.

Elles nous renseignent sur nos besoins

Derrière chaque émotion se cache souvent un besoin satisfait ou insatisfait.

La frustration peut révéler un besoin de reconnaissance.

La tristesse peut révéler un besoin de réconfort ou une perte.

La colère peut signaler un besoin de respect.

Elles facilitent nos relations



Les émotions jouent également un rôle social important.

Elles permettent aux autres de comprendre ce que nous vivons et favorisent la connexion humaine.

Elles nous aident à prendre des décisions

Contrairement à une idée reçue, les émotions participent activement à notre capacité de décision.

Elles apportent des informations précieuses que la seule logique ne suffit pas toujours à percevoir.

## 2. Les grandes émotions fondamentales

Même si nous pouvons ressentir une infinité de nuances émotionnelles, plusieurs émotions fondamentales sont universelles.

### La joie

La joie est probablement l'émotion que nous recherchons le plus spontanément.

Elle apparaît lorsque nos besoins sont satisfaits ou lorsque nous vivons une expérience positive.

Elle favorise :

- la motivation ;
- la créativité ;
- l'ouverture aux autres ;
- l'énergie.

La joie nous indique souvent que quelque chose est aligné avec nos besoins ou nos valeurs.

Exemple

Tu termines un projet important.

Tu ressens de la fierté, du soulagement et de la satisfaction.

La joie t'informe que ton besoin d'accomplissement a été nourri.

### La tristesse

La tristesse est souvent mal aimée.



Pourtant, elle joue un rôle fondamental.

Elle apparaît généralement lors d'une perte, d'une déception ou d'un changement important.

Elle nous invite à ralentir, à intégrer ce qui s'est passé et à prendre soin de nous.

La tristesse permet également de mobiliser le soutien des autres.

Exemple

Une relation prend fin.

Tu ressens de la peine et de la nostalgie.

La tristesse t'aide progressivement à accepter la perte et à t'adapter à une nouvelle réalité.

## **La peur**

La peur est une émotion de protection.

Son rôle est de nous préparer à faire face à un danger réel ou perçu.

Elle active notre vigilance et mobilise nos ressources.

La peur devient problématique lorsqu'elle apparaît dans des situations qui ne représentent pas un danger réel ou lorsqu'elle prend toute la place.

Exemple

Tu dois prendre la parole devant plusieurs personnes.

Tu ressens du stress et de l'appréhension.

Ton cerveau perçoit un risque de jugement ou d'échec et active un mécanisme de protection.

## **La colère**

La colère souffre souvent d'une mauvaise réputation.

Pourtant, elle est une émotion extrêmement utile.

Elle apparaît lorsque quelque chose nous semble injuste, irrespectueux ou contraire à nos besoins.

La colère nous aide à poser des limites et à nous affirmer.

Le problème n'est pas la colère elle-même.

Le problème réside souvent dans la manière dont elle est exprimée.



Exemple

Quelqu'un dépasse régulièrement les limites que tu as posées.

La colère t'indique qu'un besoin de respect ou de considération n'est pas satisfait.

### **Le dégoût**

Le dégoût est une émotion de protection.

Il nous aide à éviter ce qui pourrait nous nuire physiquement ou psychologiquement.

Il peut concerner une situation, un comportement ou une substance.

Exemple

Tu assistes à une situation qui va profondément à l'encontre de tes valeurs.

Tu ressens un rejet immédiat.

Le dégoût t'informe qu'une limite importante a été franchie.

### **La surprise**

La surprise apparaît lorsque quelque chose d'inattendu se produit.

Elle prépare notre cerveau à s'adapter rapidement à une nouvelle situation.

Selon le contexte, elle peut ensuite évoluer vers la joie, la peur, la colère ou toute autre émotion.

## **3. Pourquoi certaines émotions nous envahissent-elles ?**

Certaines situations provoquent parfois des réactions émotionnelles qui nous semblent disproportionnées.

Nous savons que notre réaction est excessive.

Pourtant, nous avons du mal à la contrôler.

Cela s'explique souvent par plusieurs facteurs.

Les expériences passées

Certaines situations réactivent des souvenirs ou des blessures anciennes.



L'émotion ressentie aujourd'hui est alors amplifiée par ce qui a déjà été vécu.

Les blessures émotionnelles

La peur du rejet, de l'abandon ou de l'injustice peut intensifier certaines réactions.

L'accumulation de stress

Plus nous sommes fatigués, stressés ou sous pression, plus notre seuil de tolérance émotionnelle diminue.

Les besoins non satisfaits

Un besoin ignoré depuis longtemps finit souvent par se manifester à travers une émotion plus intense.

## 4. Le lien entre émotions et besoins

Les émotions sont souvent les porte-paroles de nos besoins.

Lorsqu'un besoin est satisfait, nous ressentons généralement des émotions agréables.

Lorsqu'un besoin est frustré, des émotions plus inconfortables apparaissent.

Par exemple :

- la colère peut révéler un besoin de respect ;
- la tristesse un besoin de réconfort ;
- la peur un besoin de sécurité ;
- la frustration un besoin de reconnaissance ;
- la solitude un besoin de connexion.

Apprendre à identifier le besoin derrière l'émotion est souvent plus utile que de chercher à faire disparaître l'émotion elle-même.

## 5. Les erreurs fréquentes face aux émotions

### **Vouloir les supprimer**

Les émotions ne disparaissent pas parce qu'on les ignore.

Elles cherchent généralement à revenir jusqu'à ce que leur message soit entendu.

### **Les juger**



Dire qu'une émotion est "mauvaise" ou "inacceptable" ne fait qu'ajouter de la souffrance à la souffrance.

### **Les refouler**

Refouler une émotion ne signifie pas qu'elle disparaît.

Elle continue souvent à agir de manière indirecte.

Les laisser prendre totalement le contrôle

À l'inverse, accueillir une émotion ne signifie pas lui obéir immédiatement.

Une émotion est une information.

Pas un ordre.

## **6. Les premières clés de régulation émotionnelle**

### **Nommer l'émotion**

Mettre des mots sur ce que l'on ressent permet déjà de diminuer l'intensité émotionnelle.

Demande-toi :

Que suis-je en train de ressentir exactement ?

### **Accueillir sans juger**

Plutôt que de lutter contre l'émotion, essaie de l'observer avec curiosité.

Elle est là pour une raison.

### **Identifier le besoin**

Pose-toi la question :

De quoi ai-je besoin en ce moment ?

Cette simple réflexion apporte souvent beaucoup de clarté.

### **Prendre du recul avant d'agir**



Une émotion intense pousse souvent à réagir immédiatement.

Prendre quelques minutes, respirer ou s'éloigner temporairement permet souvent d'éviter des réactions regrettées ensuite.

## **Exprimer ses émotions de manière adaptée**

Une émotion a besoin d'être exprimée.

Parler, écrire, dessiner, marcher ou pratiquer une activité physique sont autant de moyens de l'accueillir sainement.

## **Prendre soin de son hygiène de vie**

Le sommeil, l'alimentation, l'activité physique et le niveau de stress influencent fortement notre équilibre émotionnel.

# **Conclusion**

Les émotions ne sont ni des ennemies, ni des faiblesses.

Elles sont des signaux précieux qui nous renseignent sur ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Apprendre à les comprendre ne signifie pas les contrôler parfaitement.

Cela signifie développer une relation plus consciente, plus apaisée et plus respectueuse avec elles.

Chaque émotion a quelque chose à nous apprendre.

Et plus nous apprenons à les écouter, plus nous développons notre capacité à nous comprendre, à prendre soin de nous et à avancer avec davantage de sérénité.


## **Pour aller plus loin**

**Tu peux maintenant compléter ce guide avec :**

 Les exercices pratiques sur les émotions

 Les articles dédiés à cette thématique

 Les épisodes du podcast Éveil & Résonance

 Un accompagnement individuel si tu ressens le besoin d'être soutenue dans ton cheminement

