

GUIDE

Mieux comprendre et accueillir ses émotions

Pour développer une relation plus apaisée avec ce que tu ressens

Introduction

Les émotions font partie de notre vie.

Elles apparaissent parfois discrètement, comme une légère inquiétude ou une petite contrariété. Mais elles peuvent aussi nous envahir avec une intensité que nous ne comprenons pas toujours.

La colère peut nous pousser à réagir impulsivement. La peur peut nous empêcher d'avancer. La tristesse peut nous donner envie de nous isoler. La honte peut nous faire douter profondément de nous-mêmes.

Face à certaines émotions, nous avons souvent appris à lutter.

À nous retenir.

À faire comme si tout allait bien.

À nous dire que nous devrions être plus forts ou plus raisonnables.

Pourtant, apprendre à gérer ses émotions ne signifie pas ne plus rien ressentir.

Il ne s'agit pas non plus de toujours suivre ce que nous ressentons.

L'objectif est plutôt de développer une relation plus consciente avec notre monde émotionnel : apprendre à reconnaître ce qui se passe en nous, à accueillir nos émotions et à choisir progressivement la manière dont nous souhaitons y répondre.

Dans ce guide, tu découvriras pourquoi nous ressentons des émotions, pourquoi certaines sont parfois difficiles à vivre et comment apprendre à ne plus te laisser diriger automatiquement par elles.

1. À quoi servent nos émotions ?

Nos émotions ne sont pas là par hasard.

Elles participent à notre manière de percevoir ce qui se passe autour de nous et en nous.

Une émotion peut nous alerter, nous protéger ou nous signaler qu'une situation est importante pour nous.

La peur, par exemple, peut apparaître lorsque nous percevons un danger ou une menace.

La colère peut signaler que nous ressentons une injustice, une frustration ou que l'une de nos limites a été dépassée.

La tristesse peut accompagner une perte, une déception ou la fin d'une situation importante.

La joie peut nous indiquer que quelque chose contribue à notre bien-être ou répond à l'un de nos besoins.

Les émotions ne sont donc pas des ennemies.

Elles constituent des informations.

Cela ne signifie pas qu'elles nous disent toujours exactement ce qui se passe dans la réalité. Elles nous renseignent avant tout sur **la manière dont nous vivons et interprétons une situation.**

C'est une nuance essentielle.



2. Pourquoi certaines émotions sont-elles si difficiles à vivre ?

Nous ne sommes pas tous à l'aise avec nos émotions.

Certaines nous paraissent acceptables. D'autres nous dérangent profondément.

Nous pouvons avoir appris, très tôt, que certaines émotions ne devaient pas être exprimées.

« Ne pleure pas. »

« Tu n'as pas de raison d'être triste. »

« Ne te mets pas en colère. »

« Sois forte. »

Ces messages, même lorsqu'ils sont prononcés sans mauvaise intention, peuvent nous apprendre progressivement à nous méfier de ce que nous ressentons.

Nous pouvons alors chercher à éviter certaines émotions, à les cacher ou à les retenir.

Pourtant, une émotion que nous refusons de regarder ne disparaît pas toujours pour autant.

Elle peut continuer à s'exprimer autrement : par une tension, une irritation, une fatigue émotionnelle ou parfois des réactions que nous ne comprenons pas.

Accueillir une émotion ne signifie pas l'aimer.

Cela signifie accepter de reconnaître qu'elle est présente.

3. Faire la différence entre une émotion, une pensée et une réaction

Lorsque nous sommes traversés par une émotion intense, tout peut sembler se mélanger.

Pourtant, il existe une différence entre ce que nous ressentons, ce que nous pensons et ce que nous faisons.

Imaginons qu'une personne ne réponde pas à notre message.

Nous pouvons ressentir de l'inquiétude.

Puis une pensée apparaît :

« Elle m'en veut sûrement. »



Cette pensée peut renforcer notre émotion.

Nous pouvons alors réagir en envoyant plusieurs messages ou, au contraire, en décidant de ne plus répondre du tout.

La situation est pourtant la même.

Mais l'émotion, la pensée et la réaction sont différentes.

Apprendre à les distinguer permet de créer un espace entre ce que nous ressentons et ce que nous faisons.

Et c'est dans cet espace que nous pouvons progressivement retrouver une capacité de choix.

4. Pourquoi certaines émotions prennent-elles parfois toute la place ?

Il arrive que nous réagissions avec une intensité qui semble disproportionnée par rapport à la situation.

Une remarque nous met très en colère.

Un silence nous plonge dans une profonde inquiétude.

Une critique nous fait douter de toute notre valeur.

Dans ces moments-là, la situation présente peut parfois entrer en résonance avec notre histoire personnelle.

Certaines expériences passées, certaines blessures ou certaines croyances peuvent influencer la manière dont nous interprétons ce que nous vivons aujourd'hui.

La situation actuelle agit alors comme un déclencheur.

Cela ne signifie pas que notre émotion n'est pas réelle.

Elle est bien réelle.

Mais son intensité peut parfois être liée à autre chose que ce qui se passe uniquement dans l'instant présent.

Comprendre ces mécanismes permet de porter un regard plus curieux et moins jugeant sur nos réactions.



5. Pourquoi cherchons-nous parfois à fuir nos émotions ?

Lorsqu'une émotion est difficile à supporter, notre premier réflexe peut être de chercher à nous en débarrasser.

Nous pouvons nous distraire constamment, nous surinvestir dans le travail, éviter certaines conversations ou chercher à contrôler ce que nous ressentons.

Ces stratégies peuvent parfois apporter un soulagement temporaire.

Mais elles ne permettent pas toujours de comprendre ce que l'émotion cherche à nous signaler.

La fuite n'est pas nécessairement un manque de courage.

C'est souvent une stratégie de protection.

Si nous avons appris qu'une émotion était dangereuse, insupportable ou inacceptable, il est logique que nous cherchions à l'éviter.

La première étape consiste alors à ne pas se juger pour cela.

Puis, progressivement, nous pouvons apprendre à rester un peu plus longtemps au contact de ce que nous ressentons.

6. Comment accueillir une émotion sans se laisser diriger par elle ?

Accueillir une émotion ne signifie pas lui donner tous les pouvoirs.

Tu peux reconnaître ta colère sans crier sur quelqu'un.

Tu peux ressentir de la peur sans renoncer automatiquement à ce qui est important pour toi.

Tu peux être triste sans conclure que tout ira toujours mal.

Une émotion mérite d'être entendue.

Mais elle n'a pas nécessairement besoin de décider de tes actions.

Lorsque tu ressens une émotion intense, tu peux commencer par t'arrêter quelques instants et te poser ces questions :

Qu'est-ce que je ressens exactement ?

Qu'est-ce qui vient de déclencher cette émotion ?



Qu'est-ce que je suis en train de me raconter à propos de cette situation ?

De quoi aurais-je besoin maintenant ?

Ces quelques questions permettent parfois de créer une distance entre l'émotion et la réaction.

Elles ne font pas disparaître immédiatement ce que tu ressens.

Mais elles peuvent t'aider à retrouver progressivement un espace de choix.

7. Les premières clés pour développer une relation plus apaisée avec ses émotions

Il n'existe pas de méthode universelle pour gérer toutes ses émotions.

Mais certaines habitudes peuvent progressivement nous aider à mieux les comprendre.

Nommer ce que nous ressentons

Mettre des mots sur une émotion permet souvent de mieux l'identifier.

Parfois, nous disons simplement « je ne vais pas bien ».

Mais derrière cette phrase peuvent se cacher de la peur, de la colère, de la tristesse, de la déception ou de la frustration.

Plus nous parvenons à identifier ce que nous ressentons, plus il devient possible de comprendre ce dont nous avons besoin.

Observer sans juger

Une émotion n'est ni bonne ni mauvaise.

Elle est une réaction.

Au lieu de nous demander immédiatement comment la faire disparaître, nous pouvons commencer par observer sa présence.

Respecter son rythme

Certaines émotions demandent du temps.

Il n'est pas toujours possible de les comprendre ou de les apaiser immédiatement.

Se donner le droit de traverser ce que nous ressentons fait également partie de la reconstruction.

Choisir progressivement sa réponse

Nous ne choisissons pas toujours l'émotion qui apparaît.



En revanche, nous pouvons progressivement développer notre capacité à choisir ce que nous faisons après l'avoir ressentie.

C'est une différence essentielle entre **ressentir une émotion** et **agir sous son influence**.

Conclusion

Nos émotions font partie de nous.

Elles peuvent nous informer, nous alerter et nous aider à mieux comprendre ce qui se passe dans notre vie intérieure.

Mais elles ne constituent pas toujours une vérité absolue sur la réalité.

Une émotion est une expérience.

Elle mérite d'être écoutée avec attention, mais elle peut également être influencée par notre histoire, nos blessures, nos croyances et notre manière d'interpréter une situation.

Apprendre à mieux gérer ses émotions ne signifie donc pas chercher à ne plus rien ressentir.

Il s'agit d'apprendre à reconnaître ce qui se passe en nous, à accueillir nos émotions avec davantage de bienveillance et à ne plus laisser chacune d'elles décider automatiquement de nos réactions.

Progressivement, cette relation plus consciente avec nos émotions peut nous permettre de retrouver davantage de calme, de liberté et de capacité de choix.

Pour aller plus loin

Comprendre ses émotions est une première étape.

Apprendre à les observer et à y répondre différemment en est une autre.

Pour poursuivre cette réflexion, découvre également :

- **Les exercices pratiques**, pour mieux identifier ce que tu ressens, observer tes déclencheurs émotionnels et apprendre à prendre du recul face à une émotion difficile.
- **Les articles sur la gestion émotionnelle**, pour approfondir le rôle de nos émotions, comprendre pourquoi certaines sont difficiles à accepter et découvrir comment ne plus se laisser diriger automatiquement par elles.



- **Les autres ressources d'Éveil & Résonance**, pour explorer les liens entre nos émotions, nos croyances, notre histoire personnelle et nos mécanismes relationnels.

