



JEAN-MICHEL GURRET
spécialiste français d'**EFT**
(Emotional Freedom Techniques)

AVEC
DES SÉANCES
D'**EFT**
EN VIDÉO

FINIS LES CHAGRINS, LES PEURS ET LES COLÈRES AVEC **L'EFT**

Aidez votre enfant

à mieux vivre

ses émotions



FINIS LES CHAGRINS, LES PEURS ET LES COLÈRES AVEC L'EFT

Vous aimeriez aider votre enfant à être mieux dans sa peau, plus à l'aise en classe et dans la cour de récréation ?

L'**EFT** (technique de libération émotionnelle) est une méthode simple et ludique particulièrement adaptée pour les enfants, qui va vous aider à accompagner le développement émotionnel de votre enfant, de sa naissance à l'adolescence, et l'encourager, petit à petit, à se construire.

Dans ce livre, découvrez :

- **Comment pratiquer concrètement et apprendre à votre enfant à le faire** avec l'aide d'un « doudou » : les phrases à dire selon les cas et les points précis à stimuler.
- Comment ne plus être démuni face aux émotions de vos enfants et leur proposer **une ressource simple pour leurs petits et gros tracas**.
- Tout-petits, enfants, adolescents : à chaque âge son approche spécifique expliquée avec des mots simples.
- Des exemples et témoignages concrets qui retracent les situations du quotidien, pour mieux adapter votre discours et mieux comprendre votre enfant.
- De quelle manière l'**EFT**, pratiquée sur vous-même, peut vous permettre de **devenir un meilleur parent**.



**En bonus : 9 vidéos pour appliquer pas à pas la méthode.
Scannez ce code pour les télécharger !**

Jean-Michel Gurret, psychothérapeute, est fondateur et président de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique, la première école française de formation à l'EFT. Auteur de plusieurs livres, dont Maigrir et rester mince avec l'EFT, il est aussi conférencier et formateur certifié en Emotional Freedom Techniques (EFT). Il pratique aujourd'hui en cabinet dans la région de Lyon. Il est le premier Français à être certifié par l'association américaine ACEP pour sa maîtrise de cette pratique (programme dirigé par Tina Craig).

ISBN : 979-10-285-0209-6



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Couverture Atelier Didier Thimonier
Photo de l'auteur © Mathilde Vaccaro
Illustration © Héléne Crochemore
RAYON : SANTÉ

DE JEAN-MICHEL GURRET, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mieux vivre avec l'EFT, c'est malin, 2014.

Maigrir et rester mince avec l'EFT, 2010.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : blog.editionsleduc.com
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Facompo

Illustrations : Delétraz : pages 56, 57, 59, 90, 91, 146-149

Scarlatine : pages 65, 66, 86, 96, 110

© 2016 Éditions Leduc.s

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0209-6

JEAN-MICHEL GURRET
ALIX LEFIEF-DELCOURT

FINIS LES CHAGRINS, LES PEURS ET LES COLÈRES AVEC L'EFT

AIDEZ VOTRE ENFANT À MIEUX VIVRE SES ÉMOTIONS



L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

| | |
|--|------------|
| Avant-propos..... | 9 |
| Introduction..... | 11 |
| Partie 1 : Émotions, intelligence émotionnelle et EFT..... | 13 |
| Chapitre 1 : Que sont les émotions ?..... | 15 |
| Chapitre 2 : La régulation des émotions chez les enfants..... | 28 |
| Chapitre 3 : Tout se joue dès la naissance, ou la théorie de l'attachement..... | 41 |
| Chapitre 4 : L'EFT en pratique..... | 48 |
| Partie 2 : Accompagner les émotions de vos enfants avec l'EFT, mode d'emploi..... | 71 |
| Chapitre 1 : L'EFT pendant la grossesse..... | 74 |
| Chapitre 2 : L'EFT avec les nouveau-nés..... | 82 |
| Chapitre 3 : L'EFT avec les tout-petits qui ne parlent pas encore (avant 2 ans)..... | 94 |
| Chapitre 4 : De l'âge de la parole à l'âge de raison, l'EFT de 2 à 6 ans..... | 107 |
| Chapitre 5 : L'EFT avec les enfants de 6 à 12 ans..... | 132 |
| Chapitre 6 : L'EFT avec les adolescents..... | 143 |
| Partie 3 : Parents, à vous de pratiquer l'EFT sur vous-mêmes..... | 159 |
| Chapitre 1 : Votre enfant, éponge et miroir de vos propres émotions..... | 160 |
| Chapitre 2 : Utiliser l'EFT pour devenir de meilleurs parents..... | 179 |
| Conclusion..... | 187 |

À ma fille Noémie qui, la première, m'a initié à l'univers des possibilités.

« D'où suis-je ? Je suis de mon enfance. Je suis de mon enfance comme d'un pays. »

Antoine de Saint-Exupéry, *Terre des Hommes*.

AVANT-PROPOS

C'est en lisant le conte fantastique « Pauvre petit garçon », une nouvelle de Dino Buzzati¹, que j'ai eu l'idée de ce livre. Dans ce texte, l'auteur du *Désert des Tartares* nous raconte l'histoire d'un petit garçon, Dolfi, souffre-douleur de sa classe. Il est frêle, pitoyable, blafard et presque vert, si bien que les autres enfants de son âge le surnomment Laitue. Poussé par sa mère à jouer avec ses « camarades », il est un jour victime d'un guet-apens au cours duquel il est roué de coups, insulté, piétiné. Alors qu'il va retrouver sa mère, saignant du nez et des genoux, couvert de boue de la tête aux pieds, en espérant un peu de réconfort, celle-ci le rabroue, s'en prend à lui et lui demande ce qu'il a fait. Pas ce que les autres lui ont fait, non, mais bien ce que lui a fait. Elle dissimule son humiliation de voir son fils malingre dans cet état par une colère dirigée non pas vers les agresseurs, mais vers la pauvre petite victime.

Seule une jeune femme, qui conversait avec sa mère, lui témoigne d'un peu de pitié en lui caressant le visage. Et Dino Buzzati enchaîne : « Pendant un instant – et ce fut la dernière fois – il fut un petit garçon doux, tendre et malheureux qui ne comprenait pas et demandait au monde environnant un peu de bonté. Mais ce ne fut qu'un instant... » Bien au contraire, sa mère le rabroue et le traîne sans ménagement à la maison. « *Le bambin se remit à sangloter à cœur fendre, son visage devint subitement laid, un rictus dur lui plissa la bouche.* »

Alors, tombe la chute, implacable qui donne un relief tout particulier à ce drame de la vie courante : « *Oh ces enfants ! Quelles histoires ils font pour*

1. Dans *Le K*, éditions Pocket. Dino Buzzati (1906-1972) est aujourd'hui considéré comme l'un des plus grands écrivains italiens.

un rien ! s'exclama l'autre dame agacée en les quittant. *Allons au revoir, madame Hitler !* » Heureusement, tous les enfants qui sont martyrisés par leurs semblables ne finissent pas tous en monstre ou en *serial killer*. Mais on peut aussi se demander quels destins auraient connu les plus grands dictateurs et criminels s'ils avaient été élevés dès le départ en baignant dans l'amour, la protection et la bienveillance...

L'idée fondatrice de cet ouvrage est d'apprendre aux parents à mieux gérer les débordements émotionnels de leurs enfants, à accueillir, nommer et normaliser leurs ressentis et leurs sentiments éprouvés et à calmer des émotions qui ne peuvent pas l'être faute de « l'équipement » nécessaire. Car les enfants ne sont pas des adultes en miniature. En raison du manque de maturation de certaines zones de leur cerveau, ils ne peuvent pas réguler leurs ressentis comme le font leurs aînés. Ils fonctionnent quasiment en « tout ou rien », ce qui explique la faculté qu'ils ont à passer rapidement d'une émotion à une autre.

Vous découvrirez la méthode EFT et les différentes manières de l'utiliser avec les enfants et les adolescents, et je vous expliquerai comment l'exercer sur vous, sur vos blessures et même sur l'enfant que vous continuez à porter à l'intérieur de vous.

Nos enfants sont des éponges émotionnelles et, bien souvent, ils traduisent dans leurs comportements et leurs corps ce qui dysfonctionne chez nous. En nous traitant nous-mêmes avec l'EFT, en réglant et refermant « les vieux dossiers », nos réactions, nos pensées et notre façon d'agir se modifient. Et étonnamment, celles de nos enfants aussi...

INTRODUCTION

Il n'existe pas de permis d'être parents. On le devient après mûre réflexion, ou bien par surprise, par chance ou par hasard, par destinée, ou bien pour beaucoup d'autres raisons. Et comme personne ne nous a appris à être parents, on fait « comme on peut », parfois à l'intuition, parfois en appliquant ce que l'on lit dans les livres ou les magazines, souvent en reproduisant ce que l'on a nous-mêmes vécu. Cet ouvrage s'adresse à tous les parents actuels et futurs. Son objectif est limité volontairement à un seul champ d'application, mais extrêmement vaste : celui des émotions et du développement émotionnel de vos enfants. En utilisant une méthode simple et un outil ludique (l'EFT que vous découvrirez au chapitre 4), vous allez pouvoir apprendre efficacement à vos enfants à reconnaître, verbaliser, accepter et gérer leurs émotions pour les aider, petit à petit, à se construire dans un monde en mutation permanente.

1. ***La première partie*** vous explique **ce que sont les émotions d'un point de vue psychologique et physique** et ce qu'elles regroupent. Vous découvrirez différents points de vue et notamment les plus récents, éclairés par les neurosciences affectives. Puis, vous redécouvrirez le concept d'intelligence émotionnelle qui est au moins important - si ce n'est plus ! - que celui du QI (quotient intellectuel). Ensuite, nous vous proposons **un condensé des meilleures attitudes pour développer cette intelligence émotionnelle chez vos enfants** : comment reconnaître et accueillir les manifestations de leurs émotions, comment les nommer et les normaliser, et comment les calmer tout en modifiant leurs pensées. Enfin, vous comprendrez **pourquoi les enfants ont un fonctionnement différent de celui des adolescents et encore plus de celui des adultes**. Nous

plongerons dans les arcanes du cerveau afin d'observer les différentes zones qui sont impliquées dans la gestion des émotions et leur évolution au cours de la vie.

2. ***La deuxième partie*** est consacrée à **l'apprentissage de l'EFT** : vous comprendrez comment cette méthode, qui réunit l'Occident (les thérapies cognitivo-comportementales et les thérapies d'exposition) et l'Orient (la stimulation de points d'acupuncture situés sur les méridiens), fonctionne et **comment l'utiliser avec vos enfants en fonction de leurs émotions et de leur âge**. Nous en avons retenu 5 : la colère, la peur, la tristesse, la culpabilité et la honte. Vous apprendrez également comment travailler sur des problèmes physiques ou des douleurs.
3. ***La troisième partie*** est consacrée à **l'utilisation de l'EFT pour les parents**. Elle vous permettra de faire une relecture de votre vie, de faire émerger les événements traumatiques et les chocs émotionnels non résolus et de les traiter dans la mesure du possible, ou de prendre la décision de vous faire aider pour les résoudre. Vous découvrirez **différentes méthodes pour pratiquer ce nettoyage émotionnel et travailler sur votre propre enfant intérieur afin de le libérer du poids du passé**. Vous apprendrez aussi à travailler sur vos saboteurs internes, sur tous les blocages internes qui vous empêchent d'être serein et d'accueillir les émotions de vos enfants telles qu'elles se présentent et sans y réagir de manière disproportionnée.



Émotions, intelligence émotionnelle et EFT

Chapitre 1

QUE SONT LES ÉMOTIONS ?

L'émotion est aujourd'hui au centre de nos vies. Les publicitaires, d'ailleurs, l'ont bien compris et n'hésitent pas par exemple à faire déferler des torrents de joie pour vendre une simple eau gazeuse. Les thérapies les plus en pointe reconnaissent l'importance des émotions et la recherche leur consacre une place de plus en plus importante. Il est aujourd'hui communément admis que **l'émotion est un facteur déterminant du comportement**.

Mais, même si nous savons tous ce que sont les émotions, les définir de manière précise constitue une tâche ardue qui divise la communauté des chercheurs et des psychologues. « Tout le monde sait ce qu'est une émotion, jusqu'à ce que vous lui demandiez de la définir », écrivent Beverley Fehr et James A. Russell dans *Journal of experimental psychology*. L'émotion est en effet **une notion floue qui a la particularité d'être propre à chaque individu** : on dit qu'elle est idiosyncrasique. De manière générale, on pourrait dire que l'émotion est un état affectif multidimensionnel qui s'accompagne de différentes manifestations, qu'elles soient physiologiques, cognitives, motrices, expressives...

Les 5 caractéristiques principales de l'émotion

Comme l'écrit le psychiatre et psychothérapeute Jean Cottraux², « l'émotion est sans doute l'un des phénomènes psychologiques les plus difficiles à comprendre et donc à définir ». Il propose alors la définition suivante : l'émotion est « une réponse comportementale et physiologique, brève et intense, qui reflète et/ou révèle le vécu subjectif de celui qui est affecté par un événement interne ou externe ». Selon lui, l'émotion se caractérise par ces 5 traits principaux.

1. *L'émotion est à la fois une sensation et une construction mentale.*

Elle est avant tout subjective. Elle traduit la façon dont la personne ressent (c'est donc une sensation) un événement et l'analyse à partir des informations qui lui parviennent du monde extérieur (en fonction de ses composantes génétiques, de sa personnalité, de son vécu, de son éducation...).

C'est une interprétation de la réalité. Deux personnes peuvent ainsi ressentir des émotions différentes face à un même fait. Face à une personne déguisée en clown, un enfant peut éprouver de la peur, tandis qu'un autre peut ressentir de la surprise.

2. *L'émotion a une fonction de survie.*

Elle engendre une impulsion à agir. La peur, par exemple, nous pousse à fuir. La colère, elle, nous incite à attaquer, que cela soit mis en pratique ou non. Quant à la joie, elle permet de savourer chaque instant de la vie.

Dans tous les cas, l'émotion est nécessaire à la survie, et à la vie. Cette idée a pour fondement la théorie de Charles Darwin qui définit l'émotion comme une faculté d'adaptation et de survie.

Dans *The Expression of the Emotions in Man and Animals*³ (publié en 1872), le père de la théorie de l'évolution explique que les émotions sont innées. Chez les hommes du paléolithique,

2. Cottraux J., *Thérapie cognitive et émotions : la troisième vague*, Elsevier Masson, 2007.

3. Darwin C., *L'Expression des émotions chez l'homme et les animaux*, Reinwald, 1890.

les émotions seraient apparues comme des réponses adaptatives à des situations inattendues. En présence d'un prédateur par exemple, il fallait réagir vite et s'enfuir pour sauver sa peau. Ces situations étant récurrentes, elles ont favorisé la naissance des émotions, comme la peur.

De réactions volontaires face à un événement, elles seraient ainsi devenues des réactions innées et réflexes. C'est ce que l'on appelle l'approche psycho-évolutionniste des émotions, que l'on retrouve notamment dans les travaux du psychologue américain Robert Plutchik (voir p. 20). En ce sens, les émotions relèvent à la fois de la sphère personnelle et sociale : elles sont une réponse donnée à une interaction avec nous-mêmes et/ou avec les autres.

3. *L'émotion est un phénomène observable.*

Si l'émotion est d'abord une manifestation interne, elle génère dans un second temps une réaction extérieure. Elle entraîne en effet des modifications corporelles : augmentation du rythme cardiaque ou de la tension, expressions du visage, gestes ou postures... Certains de ces changements préparent à des actions d'adaptation (mobilisation rapide en cas de danger, par exemple), d'autres permettent de faire comprendre aux autres ce que nous ressentons ou ce que nous voulons qu'ils ressentent.

En ce sens, l'émotion est alors une réaction complexe qui n'engage pas seulement l'esprit mais aussi le corps. D'ailleurs, le mot émotion vient du latin *emovere*, composé de *e-*, hors de, et *movere*, mouvement. L'émotion est donc ce qui nous secoue et nous met en mouvement. Elle est perçue comme un « motivateur », quelque chose qui influence nos choix. Elle est à la base de nos réactions physiologiques et de nos comportements (voir aussi la caractéristique 5).

4. *L'émotion est brève.*

Elle apparaît soudainement et disparaît aussi vite qu'elle est arrivée. Elle ne dure en général que quelques secondes ou quelques minutes (voir encadré page suivante). En cela, elle se

différencie du sentiment, beaucoup plus durable. Elle est une réponse à l'ici et au maintenant de la situation, et non à l'anticipation de situations futures.

Ainsi, la peur est une émotion passagère que l'on ressent en présence d'un danger plus ou moins immédiat tandis que l'anxiété est un sentiment plus diffus, qui traduit un malaise chronique.

UNE ÉMOTION NE DURERAIT QUE 90 SECONDES

Selon la scientifique américaine Jill Bolte Taylor, neuroanatomiste, la réponse émotionnelle provoquée par un stimulus extérieur durerait au maximum 90 secondes. Cela ne signifie pas qu'au bout de 1 minute et 30 secondes, vous ne ressentez plus de colère ou de peine face à la situation qui les a déclenchées. Cela veut plutôt dire qu'au bout de ce laps de temps, l'émotion « automatique » se dissipe et vous redevenez libre d'entretenir cette émotion... ou non. En clair, quand quelque chose vous met en colère, comptez jusqu'à 90 afin de laisser passer cette émotion forte qui vous submerge et d'adopter une réponse choisie et plus adaptée.

Pour en savoir plus sur les travaux de Jill Bolte Taylor, visionnez sa conférence TED à cette adresse : http://www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight

5. *L'émotion est au centre de la vie.*

L'émotion est préalable à l'action. L'organisme en proie à une émotion mobilise toutes ses ressources pour faire face au défi que représente la situation. La peur nous permet de faire face à un danger, la surprise de nous arrêter dans nos activités pour mieux appréhender ce qu'il se passe, le dégoût d'éviter une personne ou un objet... En ce sens, l'émotion est une clé essentielle dans notre vie. Elle nous accompagne et nous aide à affronter chaque situation et chaque moment important. Elle agit sur nos comportements de tous les jours, nous aide à faire des choix.

Elle apporte de l'information sur ce qui nous semble insaisissable, elle nous révèle certaines choses à propos de la situation dans laquelle nous nous trouvons. Elle est à la fois source de plaisir et d'enseignement. Elle est également un axe majeur de communication, nous rendant plus facile l'interaction avec les autres. Connaître et reconnaître ses émotions permet de grandir, de s'affirmer et d'entretenir son bien-être. À l'inverse, ne pas être en contact avec ses émotions ou se laisser envahir par elles nous privent de leurs buts bénéfiques.

Une autre approche consiste à mettre en évidence le processus cognitif dans la naissance de l'émotion. Cette approche est née dans les années 1960, notamment grâce aux travaux du psychologue américain Richard Lazarus. Elle est essentiellement focalisée sur le concept d'*appraisal* ou « évaluation cognitive ». En clair, **les émotions ressenties par un individu sont déterminées par la signification qu'il donne à la situation dans laquelle il se trouve** : c'est ce que l'on appelle l'approche cognitive des émotions. En d'autres termes, nos émotions sont dépendantes de notre appréciation subjective de la situation, laquelle peut être consciente ou intuitive. En réexaminant la situation après coup afin de mieux la comprendre, il serait donc possible de modifier son émotion.

Cette théorie permet notamment d'expliquer pourquoi **un même événement peut déclencher des émotions différentes chez plusieurs personnes**, mais aussi pourquoi il peut entraîner des émotions différentes chez un même individu à différents moments. Cette théorie permet également de comprendre pourquoi **les expériences émotionnelles précoces, chez les enfants les plus jeunes, sont particulièrement importantes** : elles sont au fondement de la construction des premiers schémas émotionnels.

Émotions de base et émotions secondaires

Combien existe-t-il d'émotions ? Faut-il distinguer les émotions de base ou émotions fondamentales (en quelque sorte le rouge, le vert et le bleu),

à partir desquelles toutes les autres sont dérivées par déclinaison ou par mélange ? Ou, au contraire, faut-il considérer qu'il existe un très large panel d'émotions comme Daniel Goleman qui affirme, dans *L'Intelligence émotionnelle*⁴, qu'il existe : « des centaines d'émotions, avec leurs combinaisons, variantes et mutations. Leurs nuances sont en fait si nombreuses que nous n'avons pas assez de mots pour les désigner » ? Là encore, les chercheurs ne sont pas d'accord, ce qui ne fait que renforcer la notion de flou autour de la définition du mot émotion.

Traiter les émotions en considérant qu'il existe des émotions de base et des émotions dérivées est une approche très courante. On doit l'une de ces premières formulations au philosophe René Descartes. Dans *Les Passions de l'âme*, il identifie **6 émotions** ou « **passions primitives** » : **l'admiration, l'amour, la haine, le désir, la joie et la tristesse**. Toutes les autres (il en décompte 34) seraient, en quelque sorte, des variantes de ces émotions de base, ou un mélange de plusieurs d'entre elles : il les appelle « passions combinatoires ». Certains chercheurs en distinguent moins, comme Kemper qui n'en liste que 4 : la peur, la colère, la dépression et la satisfaction. À l'inverse, d'autres en dénombrent beaucoup plus, à l'image de Izard, qui en définit 11 : la joie, la surprise, la colère, la peur, la tristesse, le mépris, la détresse, l'intérêt, la culpabilité, la honte et l'amour.

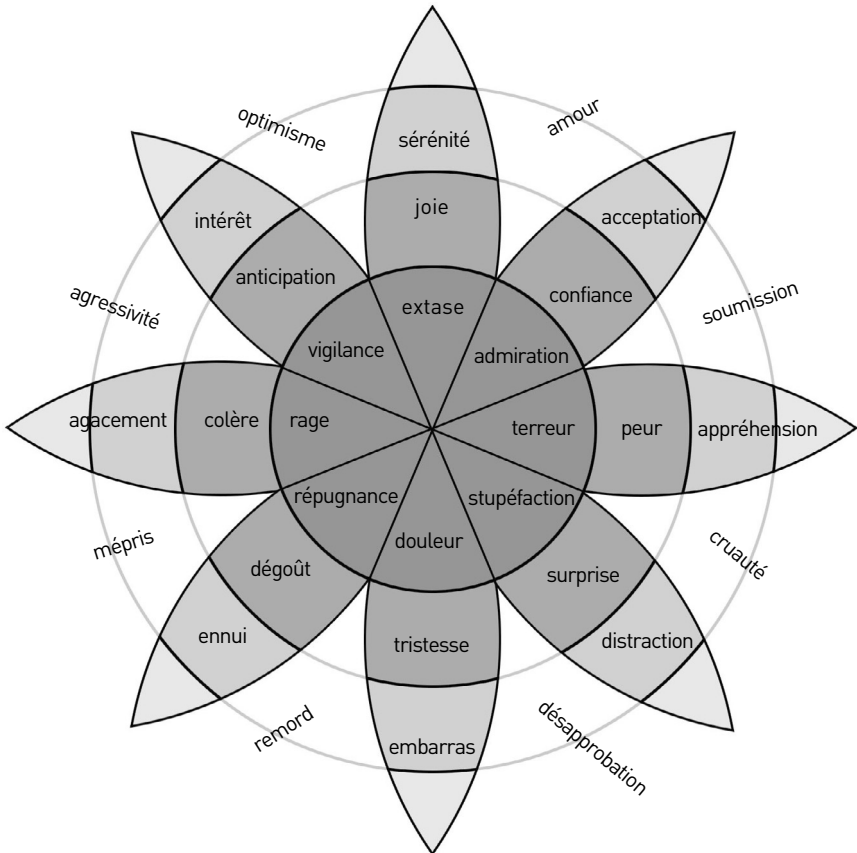
Pour le psychologue américain Robert Plutchik, il en existe 8, et toutes se présentent en couples opposés : joie/tristesse, peur/colère, surprise/anticipation et dégoût/confiance. Construite d'après ses travaux, **la roue des émotions permet une classification et offre un point de repère intéressant**. Cette roue, qui peut s'organiser en deux ou en trois dimensions, peut se lire de différentes façons.

- L'angle d'orientation par rapport au centre de la roue détermine le type d'émotion.
- La distance par rapport au centre permet de définir l'intensité de l'émotion. Ainsi, la rage est plus intense que la colère qui

4. Goleman D., *L'Intelligence émotionnelle*, J'ai lu, 2003.

elle-même est plus forte que la contrariété. La sympathie se décline en admiration/adoration quand elle est très intense ou, à l'inverse, en résignation quand elle est plus faible.

- Si certaines émotions sont opposées, d'autres au contraire sont plus similaires. Ainsi, le dégoût est plus proche de la tristesse que de la joie.
- Ces émotions, combinées entre elles, donnent également naissance à d'autres émotions, par exemple l'agressivité, mélange de colère et d'anticipation, ou l'amour, combinaison de joie et de sympathie.



La roue des émotions

Cette théorie des émotions de base s'inscrit dans une approche évolutionniste des émotions. Pour Robert Plutchik par exemple, chacune de ces émotions primitives est en lien avec la notion de survie : elles ont eu un rôle permettant à l'homme de faire face aux contraintes de l'environnement et de survivre. En ce sens, les émotions de base sont des mécanismes de défense : chacune a une fonction bien précise, comme le résume ce tableau.

| Émotion | Comportement | Fonction |
|----------------|---------------------|-----------------|
| Peur | Fuite | Protection |
| Colère | Attaque | Destruction |
| Joie | Accouplement | Reproduction |
| Tristesse | Pleurs | Réintégration |
| Sympathie | Regroupement | Incorporation |
| Dégoût | Vomissement | Rejet |
| Anticipation | Réflexion | Exploration |
| Surprise | Arrêt des activités | Orientation |

Selon ces théories des émotions de base, ces dernières se caractériseraient également par un certain nombre de traits, qui les distingueraient des autres types d'émotions.

- ***Les émotions de base sont présentes chez d'autres espèces que l'être humain, et apparaissent de manière spontanée.*** Il existerait aussi des événements déclencheurs universels : par exemple, la mort d'un proche engendre de la tristesse.
- ***Chaque émotion de base active une zone spécifique du cerveau.*** Cela a été démontré par la recherche en neurosciences. Ainsi, la peur activerait l'amygdale, le dégoût l'insula et ainsi de suite.
- ***Les émotions de base se traduisent par des expressions faciales spécifiques et universelles :*** le sourire pour la joie, le nez froncé pour le dégoût, les yeux écarquillés pour la surprise... Pour

certain auteurs, ces expressions faciales sont même un point clé de la communication entre les hommes.

La plupart des auteurs des théories des émotions de base distinguent un certain nombre d'émotions de base : la joie, la tristesse, le dégoût, la peur, la colère et la surprise (avec un peu plus de réserves pour certains sur cette dernière émotion). Définissons-les rapidement (nous reviendrons sur certaines d'entre elles dans la deuxième partie de cet ouvrage).

- ***La joie est une émotion de satisfaction pleine et entière, qui affecte la totalité de la conscience.*** Elle se distingue du plaisir qui n'affecte qu'une partie de la conscience (par exemple, la sphère corporelle). Elle traduit le fait que la personne s'approche du but qu'elle s'est fixé. Il n'est pas nécessaire de l'atteindre : le simple fait d'avoir l'impression de s'en rapprocher est déjà, en lui-même, important. La joie est ainsi un important facteur de motivation.
- ***La tristesse est engendrée par une perte*** – celle d'un objet, d'un être cher, d'un rôle que l'on valorisait –, par l'abandon d'un but que l'on s'était fixé... Elle joue un rôle fondamental dans la régulation psychologique – c'est une émotion compensatoire –, car nous sommes tous programmés pour nous attacher aux gens et aux choses. D'ailleurs, l'attachement est une condition de survie essentielle pour le petit humain qui vient au monde... La tristesse est une condition normale chez l'enfant qui doit petit à petit se séparer de sa mère pour devenir indépendant.
- ***Le dégoût est une émotion de rejet***, qui peut être de l'ordre de l'instinct ou de la culture. Il s'agit de mettre à l'écart des objets ou des personnes qui sont jugées nocifs pour soi. Tel aliment nous dégoûte parce que l'on n'apprécie pas son odeur ; telle personne nous dégoûte car elle agit selon des valeurs qui sont contraires ou très éloignées des nôtres. Mais le dégoût peut aussi être tourné vers soi, par exemple lorsque l'on juge que l'on n'a pas atteint son objectif, que l'on n'est pas à la hauteur.

Dans ce cas, le dégoût se manifeste par de la honte ou de la culpabilité.

- ***La peur est certainement l'une des émotions les plus anciennes chez l'animal et chez l'homme.*** Elle est ressentie en présence d'un danger réel, à venir ou imaginaire. Ce danger est perçu par l'individu comme une menace vis-à-vis de son intégrité physique (on peut avoir peur d'un chien qui montre les crocs, d'une voiture qui semble incontrôlable) mais aussi sociale (la peur d'être rejeté d'un groupe, d'être licencié, d'être quitté par son conjoint...). Elle incite soit à la fuite soit au combat. Elle peut se manifester par un ensemble de signes très divers : hausse de la fréquence cardiaque et du rythme respiratoire, suée, tremblements, écarquillement des yeux, pâleur, chair de poule, cris, paralysie, perte de conscience...
- ***La colère peut être la conséquence d'une blessure (physique ou psychique), d'un manque, d'une frustration...*** Elle traduit la volonté de s'affirmer comme personne, de défendre son intégrité physique et psychique. Elle est dirigée vers une cause bien précise, qui empêche d'atteindre un but. Par exemple, un enfant se met en colère quand sa mère lui ordonne de rentrer à la maison, alors qu'il n'a qu'un seul objectif : s'amuser. Elle permet soit de supprimer l'obstacle (en l'agressant), soit de réguler la relation, en mettant l'autre à distance.
- ***La surprise est une émotion engendrée par un événement inattendu ou une révélation soudaine.*** Elle est généralement assez brève et est suivie d'une autre émotion comme la colère, la joie, la tristesse...

« BONNES » ET « MAUVAISES » ÉMOTIONS ?

On l'a vu : les émotions ont une fonction régulatrice. La tristesse, par exemple, permet de vivre « sainement » une perte et d'entamer un travail de réinvestissement affectif avec l'entourage. Elles sont donc « bonnes » en elles-mêmes et ne doivent pas être enfouies ou régulées, mais avant tout exprimées . Dans certains cas, ces mêmes émotions peuvent être dysfonctionnelles, car inadaptées à la situation (par exemple, quand la perte d'un être cher provoque la colère plutôt que la tristesse), ou perdurer dans le temps (par exemple quand la tristesse envahit tout le quotidien de la personne et ne la quitte plus...) provoquant une forme de dépression). Retenez donc qu'une émotion n'est ni bonne ni mauvaise en elle-même. Son caractère adaptatif et approprié dépend de la situation et du contexte culturel dans lesquels elle apparaît.

De l'art de savoir exprimer ses émotions : l'intelligence émotionnelle

Savoir exprimer des émotions primaires adaptées est une attitude saine à encourager, car les émotions sont avant tout des phénomènes régulateurs. **C'est cette capacité à prendre conscience de ses émotions primaires, à les explorer et à les utiliser qui définit l'intelligence émotionnelle.** Si on ne le fait pas, si on tente d'étouffer une émotion primaire saine et régulatrice, le risque est qu'une émotion secondaire inadaptée s'y substitue. Par exemple, on peut se sentir impuissant ou frustré dans une situation où l'on a tenté de supprimer sa colère. On devient cynique quand on n'accepte pas sa tristesse. Le problème des émotions secondaires est qu'elles sont sources de mal-être et qu'elles nuisent à l'adaptation de l'individu. Elles masquent l'émotion primaire et privent donc la personne des informations importantes normalement véhiculées par l'émotion.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Finis les chagrins, les peurs et les colères
avec l'EFT**

Jean-Michel Gurrett



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S