

Catherine Aimelet-Périssol  
et Aurore Aimelet

# ÉMOTIONS : QUAND C'EST PLUS FORT QUE MOI

Peur, colère, tristesse :  
comment faire face ?



PAR LA SPÉCIALISTE  
DES ÉMOTIONS

POCHE  
L E D U C . S  
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Ah! Qu'il serait doux de parvenir à canaliser les émotions quand elles débordent. Fausse bonne idée! L'émotion est un signal d'alarme, qu'il vaut mieux apprivoiser plutôt que de tenter désespérément d'éviter ou de contrôler. Ce livre vous invite à adopter des comportements plus respectueux de vous-même pour parvenir enfin à l'apaisement.

## Un livre indispensable et bienveillant pour faire de son émotivité une force

Dans ce livre, les réponses à toutes vos questions :

- **Qu'est-ce qu'une émotion ?** Quelles sont ses causes ? Ses conséquences biologiques, psychologiques ?
- Peut-on canaliser **sa peur, sa colère, sa tristesse ?**
- Comment **faire la paix** avec ce qui se passe en soi ?
- Que faire en cas de **tsunami émotionnel ?**

Le **D<sup>r</sup> Catherine Aimelet-Périssol**, médecin et psychothérapeute reconnue, est l'auteure de nombreux ouvrages de référence dont *Comment apprivoiser son crocodile* (Robert Laffont, Pocket).

**Aurore Aimelet**, journaliste indépendante, travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est aussi l'auteure de nombreux guides de développement personnel dont *La pensée positive, c'est malin* (Leduc.s Éditions).

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

6,90 euros  
PRIX TTC FRANCE

ISBN : 979-10-285-1456-3



9 791028 514563








## Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

### Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application\*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

\* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone



### Avec ce livre, découvrez 8 vidéos exclusives :

- La bienveillance p. 12
- Le corps p. 26
- Hyperpenseur p. 33
- Le besoin p. 55
- La peur p. 109
- La colère p. 113
- La responsabilité p. 113
- La tristesse p. 116

Sans l'application Marque-page, vous pouvez également accéder aux contenus directement via le lien suivant :  
**<https://blog.editionsleduc.com/emotions-videos.html>**

Catherine Aimelet-Périssol  
et Aurore Aimelet

# ÉMOTIONS: QUAND C'EST PLUS FORT QUE MOI

Peur, colère, tristesse :  
comment faire face ?

**INCLUS**  
8 vidéos inédites  
des auteures  
*Voir page ci-contre*

**POCHE**

L E D U C . S

DES MÊMES AUTEURES AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Émotions, quand c'est plus fort que lui*, 2018.

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 :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Design couverture : Antartik

Illustration de couverture : Guylaine Moi

Suivi éditorial : Joanne Mirailles

Maquette : Nord Compo

Illustrations : Séverine Aubry

([www.severineaubry-illustration.com](http://www.severineaubry-illustration.com))

© 2019 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1456-3

ISSN : 2427-7150

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>7</b>
Chapitre 1 : Les émotions : halte aux certitudes	9
Chapitre 2 : L'émotion, c'est la vie	35
Chapitre 3 : Une mécanique bien huilée	57
Chapitre 4 : La chasse aux mauvaises habitudes	83
Chapitre 5 : Et on repart à zéro ! C'est-à-dire de soi	101
Chapitre 6 : Se repasser le film au lieu de s'en faire (des films)	123
Chapitre 7 : De nouvelles habitudes pour vivre (en dehors de la survie)	147
<b>Conclusion</b>	<b>177</b>
<b>À lire, à voir</b>	<b>181</b>
<b>Les étapes de l'émotion</b>	<b>184</b>
<b>Table des matières</b>	<b>185</b>





# Introduction

*« Il est possible de tirer un profond plaisir de toute chose, si l'on veut bien y consacrer un peu de temps afin d'en savoir plus. »*

Francis Ford Coppola

**G**érez vos émotions, qu'ils disaient ! Qui ? Les guides de développement personnel. Nos magazines préférés. Nos proches, au fait de la psychologie. Nous-mêmes, débordés par des sentiments incontrôlables. Gérez, gérez. Vous irez nettement mieux. Ah ? Et quand on n'y arrive pas, on fait quoi ? Eh bien, on culpabilise, messieurs dames. On se trouve nul, en dessous de tout, incapable, idiot, trop fragile, trop sensible. Et on repart, en quête de solutions. On rachète un bouquin, on en parle à son psy, on s'inscrit à un stage. Gérer, on n'a que ce mot à la bouche, comme si la liberté d'être et de penser passait nécessairement par une maîtrise de soi, un contrôle de ces satanées émotions qui gâchent la vie.

Parce que oui, elles nous empoisonnent, et le corps, et l'esprit, et le cœur. Une remarque de notre N+1 et la culpabilité s'empare de nous. Un silence trop appuyé de notre conjoint et on sombre dans la peine. Une panne d'encre dans l'imprimante ou de dentifrice

dans la salle de bains et l'agacement est à son comble. La société qui part en vrille et l'angoisse monte. Des pleurs d'enfant incontrôlables et voilà qu'on a les larmes aux yeux. Un échec, une contrariété, un impair, une bétise, un retard, une impasse, bref la vie, quoi... et nous voilà débordés, dépassés par de bien vilaines sensations, des sentiments fort désagréables. Ah ! Si nous pouvions en venir à bout.

Eh bien, non. Cet ouvrage vous invite à ne pas, ne surtout pas gérer.

Comment ? Baisser les bras, abandonner et se laisser submerger par la peur, la colère, la tristesse ? Non, non, non. Vous n'y êtes pas.

Nous allons comprendre que l'émotion n'est pas notre ennemi, bien au contraire.



*Et quand on n'arrive pas à gérer, on fait quoi ?*



# CHAPITRE 1

## Les émotions : halte aux certitudes

*« Sans émotions, il est impossible de transformer les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement. »*

Carl Gustav Jung

**A**h ! Si nous pouvions contrôler ce qui déstabilise, contrarie, frustre, dérange, gêne... Que la vie serait douce. Oui mais... non. Nos croyances en matière d'émotions sont légion. Mais elles ne font que nous enfermer, nous condamner. Éloignons-nous d'ores et déjà de ces lieux communs. Nous avancerons d'un grand pas.

### C'est éprouvant d'éprouver, non ?

Nous voyons l'émotion comme un problème à traiter ou un ennemi à abattre. Tous, nous en avons assez d'être débordés par ces sensations, ressentis, pensées

qui nous dépassent et nous affligent. Notre vœu le plus cher est de surmonter nos peurs, arrêter de râler, nous relever de la déprime, vaincre le stress, cesser de culpabiliser, nous libérer de la jalousie, etc. Au rayon développement personnel, les ouvrages se multiplient avec une promesse alléchante : apprenez à gérer vos émotions et vous verrez, tout ira bien, tout ira mieux.

### *Témoignage*

#### **Véronique, 43 ans**

« Je crie, je râle, je m'énerve. Et je n'en peux plus ! Mon entourage en a plus qu'assez aussi... Il n'y a pas une journée sans que je sente en moi cette espèce d'agacement qui me prend à la gorge. Le pire, c'est avec les enfants. Je n'arrête pas de lire des ouvrages sur la pédagogie positive, la bienveillance. Car au fond de moi non seulement j'y crois mais je pense que je suis vraiment quelqu'un d'empathique, à l'écoute. Mais c'est plus fort que moi ! Ils n'écoutent pas et pour me faire entendre, je hurle. C'est insupportable. J'aimerais tellement arriver à me calmer... »

Évidemment, ça nous parle. Parce qu'il y a belle lurette que nous avons compris que lesdites émotions, loin de faire notre bonheur, nous gâchaient la vie.

## AH ! SI VOUS N'ÉTIEZ PAS ÉMOTIF...

Commençons par un premier petit jeu.

Considérez-vous que vos émotions vous empêchent :

- |  |                              |                              |
|--|------------------------------|------------------------------|
| D'être bien dans votre peau                                | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être en forme, mince, tonique,<br>beau, grand...         | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'avoir confiance en vous                                  | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De vivre au présent  | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De penser positif  | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De vous affirmer   | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être constant, de savoir<br>ce que vous voulez           | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être heureux et joyeux...                                | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être mesuré, sans affect trop fort                       | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être tranquille et serein                                | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De vous débarrasser<br>des habitudes toxiques              | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être libre et indépendant                                | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'entretenir de bonnes relations                           | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être aimé et respecté                                    | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De vous aimer et vous respecter                            | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'avoir du temps pour vous                                 | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De savoir écouter et être écouté                           | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De vous protéger de situations<br>et/ou relations toxiques | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| ...  | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |

Vous avez répondu plusieurs oui ? Nous vous faisons une promesse : à la fin de cet ouvrage, vos émotions ne seront plus responsables de vos malheurs...

Évidemment, si nous n'étions pas si anxieux, si énervé ou si triste parfois, nous irions nettement mieux. Quoi de plus normal, dès lors, de plus logique, à vouloir se libérer de ce que l'on éprouve et qui est véritablement éprouvant ? Ainsi, nous pourrions retrouver un bien-être, cultiver le bonheur, nous épanouir. Que faire ? Le projet est délicat car, bien sûr, nous n'avons pas attendu aujourd'hui pour tenter d'éradiquer nos soucis. Malheureusement, nous avons fait chou blanc. Nous n'arrivons pas à canaliser ces satanées émotions.

► « On entend beaucoup parler de bienveillance, mais moi j'ai beau me répéter sois gentille avec toi, dès que je perds mes clés ou mon portable pour la énième fois, je panique et me traite de toutes sortes de noms d'oiseau. Comment faire pour changer cela ? »

► Retrouvez en vidéo la réponse de Catherine Aimelet-Périssol à cette question en flashant la page avec l'application Marque-Page (voir p. 2) ou en vous rendant à la page web suivante : <http://blog.editionsleduc.com/emotions-videos.html>



## Sois fort et tais-toi !

En général, voici ce que l'on nous propose : changer. En 21 jours, nous sommes cordialement invités ou plutôt sommés d'apprendre à « gérer » nos

émotions, les contrôler, en diminuer la fréquence et l'intensité, ou encore les expliquer, leur trouver de bonnes causes, les légitimer. Bref, à les éloigner de qui nous sommes.

Il faut dire que nous avons tant appris à les regarder de travers, ces émotions ! À les associer à une fragilité, une défaillance, une zone d'ombre. Cette part de nous-mêmes ne semble pas conforme à l'image (un peu idéalisée, hum, hum...) que nous avons de nous. D'ailleurs, nous sommes nombreux à dire « Je ne me reconnais pas », « Je suis hors de moi » ou « C'est plus fort que moi ». Comme si notre émotion représentait un danger, une menace de notre « moi »... Et cet apprentissage commence très tôt.

## **Le respect des grands principes dès l'enfance**

Dès sa naissance, l'enfant est baigné dans le discours parental. Il y apprend sa langue maternelle mais aussi la langue émotionnelle : les intonations de la voix de ses parents, leurs gestes, leurs regards, qui changent au gré de leur humeur. Plus qu'une interprétation mentale très prématurée puisque son cerveau n'a tout simplement pas la maturité explicative, il interprète cette langue avec ses mimiques et sa gestuelle, selon les bénéfices qu'il en reçoit. Or, un enfant ému est un enfant qui perturbe ses parents, qui réveille leur émotivité. Un bébé qui pleure inquiète, culpabilise, voire énerve papa maman.

Pas étonnant que l'apprentissage de l'expression émotionnelle se conforme non seulement à la parole des parents mais aussi et surtout à leur réactivité. Certes, ceux-ci s'émerveillent des premiers mots de l'enfant. Mais une fois passé ce moment d'enthousiasme, les règles d'expression s'imposent selon des codes : des codes sociaux certes (se tenir correctement, parler au moment opportun, rester tranquille...) ; mais aussi des codes non conscients des adultes qui guettent le comportement et le discours de leur progéniture pour y vérifier qu'ils sont de bons parents (si l'enfant ne respecte pas les règles de bonne conduite, alors je suis une mauvaise mère/un père déplorable).

C'est dire si cette expression de l'enfant va vite se trouver orientée et filtrée selon l'attente parentale : l'enfant fait le tri entre ce qu'il est possible d'exprimer et selon lui, pas possible, c'est-à-dire ce qui déclenche l'émotion chez son parent et qui va donc lui « retomber dessus ». L'émotion qui contient naturellement une part de fragilité est ainsi vite considérée comme un problème à traiter.

L'apprentissage se poursuit grâce à l'éducation. Les parents rappellent qu'« Un garçon, ça ne pleure pas » et qu'« Une fille, ça ne crie pas. » Dès l'enfance, nous sommes priés de refréner ce qui semble venir de l'intérieur mais ne devrait surtout pas s'exprimer à l'extérieur. Et puis, les injonctions alimentent le doute. Les « Tiens-toi tranquille », « Arrête de bouger tout le temps », « Ne touche pas », « Tais-toi », « Sois gentil »... alternent avec les « Exprime-toi », « Dis ce qui



ne va pas », « Ose », « Sois toi-même »... Pas facile de comprendre ces attentes parentales discordantes ! Sur les bancs de l'école, le niveau d'attente se superpose à celui des parents. Au petit d'homme de prouver qu'il est un bon élève, un enfant qui sait rester attentif et concentré sur les contenus d'apprentissage, qui s'intéresse à ce que lui dit le professeur, qui aime découvrir ce monde qui s'ouvre à lui, qui a la motivation pour travailler de façon autonome. On en passe et des plus exigeants... Il convient d'apprendre son « métier d'élève » qui ne pose pas de problème à ses maîtres et donc, là encore, à ses parents. Méthodes et évaluations sont ainsi mises à disposition de l'enfant pour parvenir à ces bons résultats. Il s'agit d'être performant. Montrer des signes de fragilité n'est pas vraiment du goût de tout le monde, sauf pour réciter la poésie avec cœur et sensibilité ou encore pour créer de jolis dessins. L'émotion n'est acceptable que dans l'espace récréatif. Ailleurs, l'enfant est vite encombrant parce qu'il « encombre » le maître avec ses émotions qui ne manquent jamais d'entraîner agitation, provocation ou démotivation. L'instit n'a pas le temps, n'est pas formé et n'est pas là pour jouer au « psy ». À l'école, il faut à la fois acquérir du savoir-faire et faire notre place dans le groupe. Quand la peur s'installe, avons-nous vraiment le temps de l'éprouver et d'en parler comme une expérience normale voire utile ? Pas vraiment, et encore moins à l'adolescence où il nous faut construire notre sentiment d'identité, devenir quelqu'un, tout en conservant notre sécurité,

donc notre place au sein du groupe. La peur n'est pas vraiment la bienvenue...

## **Le devoir de réussite à l'âge adulte**

Bon an, mal an, nous parvenons à l'âge adulte. Sauf que nous voilà confrontés aux idéologies véhiculées par notre époque. Or, celle-ci fait la part belle au narcissisme triomphant. L'individu qui sait rester maître de lui-même et fabriquer son plan de carrière incarne à la perfection les valeurs prônées par la société : individualisme, réussite, culte de l'image, toute-puissance... Quand vous n'avez pas la bonne méthode, les coachs vont vous aider à trouver les stratégies efficaces. Si vous craquez, merci de le faire chez vous en prenant quelques jours de repos, voire un bon médicament, mais évitez de déborder au bureau. Les risques dits psychosociaux témoignent de la prise en compte de la surdité vis-à-vis de la part émotive qui existe en chacun. Mais les psychologues qui interviennent à coups de stages ou de médiation savent rarement écouter la dimension émotionnelle au profit de la recherche de solutions. Comme chez les parents, comme à l'école. Cette part sensible est mal vue. Trop intime sans doute ou encore incomprise.

L'envie de vivre en couple suit le même registre : il s'agit de le réussir aussi. Peut-être même, coûte que coûte. Savoir communiquer, être autonome et faire des concessions ; écouter mais aussi exprimer sa sensibilité ; pouvoir lâcher prise quand il le faut et tenir bon quand c'est nécessaire. Pour nous aider,

nombre d'auteurs se sont penchés sur les critères qui garantissent cette réussite. L'échec n'est pas de mise, pas au programme, même pas envisagé. Nous avons échoué malgré tout ? C'est que nous y avons mis de la mauvaise volonté, que nous n'avons pas su, pas pu. Quoi ? Nous affirmer ou pardonner, peu importe. Nous n'avons pas été à la hauteur.

Enfin, la vulgarisation de la psychologie nous donne les clés pour nous « développer personnellement ». Il suffirait de vouloir changer pour y arriver. De comprendre que nous sommes tous névrosés et de découvrir les causes affectives qui nous viennent du passé pour arrêter de projeter dans l'avenir. Une chose est sûre, les pros nous donnent, nous offrent sur un plateau d'argent de quoi neutraliser notre fragilité. Ou du moins, la canaliser, la « gérer ».

Et quand une technique nous autorise enfin à parler de nos ressentis, de nos défaillances (un mot si vilain pour dire notre belle humanité...), nous nous précipitons dans cette voie qui nous autorise enfin à dire notre douleur, à mettre des mots sur notre peine. Et nous croyons que ça va vraiment changer quelque chose. Nous l'espérons très fort. Mais non. Car ainsi nous adhérons à cette exigence d'efficacité et de performance. Comme si extérioriser ce qui fait mal à l'intérieur allait régler le problème. Nous y croyons, nous espérons. Tout le monde dit que c'est bien et que c'est comme ainsi qu'on trouve la quiétude, le bonheur.

Non seulement nous en avons plus qu'assez de nos émotions. Mais en plus nous sommes confortés par la société dans son ensemble. Génial !

## Gérer, une fausse bonne idée

Gérer nous semble donc la bonne et d'ailleurs la seule solution. Après tout, nous sommes aux commandes, les pys l'affirment, nous pouvons désormais mieux penser, mieux réagir et, ainsi, mieux vivre. Donc, nous pourrions moins éprouver. Ou du moins, ne pas nous laisser débordés, dévorés par l'émotion.

### C'EST QUOI, GÉRER ?

Le mot a envahi nos esprits : nous sommes censés tout gérer, de notre compte en banque à nos enfants, en passant par notre patron, notre maison, notre couple, notre santé, notre carrière... Et désormais nos émotions. Quand nous n'y parvenons pas, c'est que nous n'avons pas assez appris, compris, mis en œuvre les outils pourtant à notre disposition. La gestion semble de plus en plus se substituer à la vie ! Mais... que veut dire « gérer » ? D'après le Larousse, cela signifie :

- Administrer une fortune, un bien, conformément aux intérêts de celui qui les possède : Gérer les biens d'un mineur.
- Être le directeur, l'administrateur d'une société ; administrer : Gérer un commerce.
- Assurer la gestion, l'administration d'un stock de marchandises, d'informations, de données informatiques, etc.

Ainsi, nous serions aux commandes d'un stock d'émotions ?...

L'émotion est à bannir. Enfin... certaines. Car nous opérons une distinction. Il y aurait les bonnes émotions d'un côté, et les « mauvaises », les « négatives », les « toxiques » de l'autre. La joie a la meilleure cote. Avec elle, les petits moments de bonheur, les plaisirs simples, les réussites, toutes ces informations que nous partageons volontiers sur les réseaux sociaux. Mais les doutes, les échecs, les peines, les écarts de conduite sont mal vus : nous les gardons pour nous. La peur, la culpabilité, l'agressivité, l'ennui ne sont pas les bienvenus. Ces émotions-là ne sont acceptables qu'à certaines conditions : un gros problème de santé, un deuil, un enfant en souffrance, une séparation. Une échelle du stress a même été créée : c'est ainsi, par exemple, qu'une anxiété lors d'un déménagement est considérée comme normale. Mais pas trop longtemps et sans trop de débordements.

Nous voilà donc à épier nos états d'âme pour savoir si nos peurs ont le droit d'exister, si nos colères sont fondées, si nos coups de blues sont acceptables... ou pas. Une forme de dictature s'est installée vis-à-vis de nos propres émotions. Il y a celles que nous pouvons oser ; et les autres à gérer.

Seulement, cette distinction est le fruit de notre jugement, de notre pensée et c'est... loin d'être exact. Il n'y a pas d'émotion plus juste qu'une autre, même si, avouons-le, certaines sont plus douces à vivre que d'autres. Nous le comprendrons au fil de ces pages. Mais convenons d'ores et déjà d'éviter de condamner par avance ce qui nous arrive.

Mais reprenons. Nous sommes bien obligés d'admettre que nous sommes nombreux à ne plus vouloir être contrariés, déçus, frustrés, déstabilisés, « privés » de nos moyens. Et comment nous en vouloir ? Logiquement, dans un souhait légitime de quiétude, nous cherchons à limiter :

- le malaise, l'inconfort, la gêne éprouvés (à l'intérieur) ;
- les situations à hauts risques émotionnels (à l'extérieur).

### *Témoignage*

#### ***Fabien, 32 ans***

« Bien souvent, je me sens abattu, mélancolique. Et j'ai beaucoup de mal à me supporter comme ça, fragile. Je suis épuisé, sans élan, sans énergie. Je peux passer des week-ends à dormir, ou, du moins, à essayer. Pourtant, je ne suis pas du genre à me laisser abattre. Au bureau, je suis plutôt quelqu'un de volontaire, d'affirmé. Et puis, je fais tout pour être en forme : alimentation hyper saine, beaucoup de sport... Je ne lésine pas sur les solutions pour me débarrasser de cette tristesse. Mais elle me tombe dessus, parfois, sans raison... »

Pour nous libérer de ces émotions qui nous gâchent la vie, nous essayons plusieurs tactiques :

- **Nous évitons de ressentir l'émotion (et évitons certaines situations).** Notre stratégie est une stratégie

de fuite. Première solution qui s'impose, la fuite a fonction de réchapper à ce qui bouleverse notre bien-être ; échapper à l'événement qui en est à l'origine s'impose comme une évidence. Alors, pour éviter ces émotions qui nous gâchent la vie, on s'active, on bouge, on s'agite, on se détourne de ce qui pose problème, on cherche des solutions qui rassurent, on avance quand même, on évite les problèmes, on anticipe pour qu'il n'y en ait pas, on se met à l'abri des besoins, on se libère de ce qui empêche d'avancer, on imagine le meilleur plutôt que le pire, on fait de l'humour, on positive, on respire et on fait de la sophrologie et des stages de créativité pour exprimer notre sensibilité... Bref, on fait tout ce qui est censé garantir le bien-être. On évite surtout soigneusement toute situation d'épreuve émotionnelle. Quitte à être dans le déni, dans la plus parfaite mauvaise foi.

- **Nous cherchons à maîtriser l'émotion (et la situation).** Notre stratégie est une stratégie de lutte. Autre solution quand l'évitement n'est pas possible, on se rapproche et on hausse la voix, on tape du poing sur la table pour avoir raison. Qui c'est le plus fort ? On ne va quand même pas se laisser déborder par cette situation ! Donc, on reste à la hauteur en maîtrisant aussi bien ce qui nous arrive de l'intérieur – le malaise – que de l'extérieur – ces autres ou la situation qui nous contrarient. On serre les dents, on lève d'un ton, on impose son point de vue, on râle, on s'emporte contre les

autres pour ne pas être emporté par notre fragilité, on s'affirme et on fait des stages pour apprendre à dire non. On organise sa vie comme son agenda et on rejette en bloc tout ce qui nous diminue et nous fragilise. La lutte pour la vie ne s'exprime pas que dans la jungle. Elle s'exprime aussi dans le métro pour avoir une place et ne pas se faire piquer son espace vital. On maîtrise son territoire intérieur en défendant son territoire extérieur.

- **Nous raisonnons, essayons d'expliquer l'émotion (et la situation).** Notre stratégie est une stratégie de repli sur soi. À défaut de fuir l'émotion ou de lutter contre elle, nous avons aussi la solution du repli sur nous-mêmes. Nous prenons sur nous la situation sur laquelle nous ne pouvons agir. Nous tolérons cet état de fragilité sensorielle en lui donnant du sens, en cherchant des explications au « problème ». Jusqu'à ce que « ça passe » puisque nous n'avons ni su ni pu éviter ou maîtriser la situation délicate ou douloureuse. Nous subissons donc notre sort émotionnel, en trouvant des causes dans notre passé d'abord, puis en nous projetant sur un avenir meilleur. Nous devenons tolérants à force de supporter ce que nous ne pouvons ni fuir ni contrôler. Nous faisons des stages pour apprendre à faire mieux avec nous-mêmes et avec les autres, à mieux communiquer, à mieux exprimer nos ressentis. Nous méditons, nous parlons à des psys et lisons des livres qui aident à comprendre ce qui nous arrive avec l'idée que si nous travaillons bien sur nous, si



nous comprenons pourquoi nous sommes si émus en cherchant dans notre histoire ce qui a pu ainsi nous fragiliser, notre situation intérieure sera plus calme et nous pourrons mieux communiquer avec les autres. Mieux vivre.

Mais ces réactions qui consistent à éviter, à maîtriser ou même à subir nous soulagent-elles de cette emprise émotionnelle ?

Malheureusement, ça ne marche pas. Malgré nos efforts, notre volonté, notre motivation, nous n'arrivons pas à canaliser ces émotions, même après 21 jours de développement personnel intensif. Et nous voilà renvoyés à notre défaillance, notre incapacité, qui renforce un sentiment de fragilité, de frustration, de culpabilité, de déception, de dépendance. Nous nous sommes efforcés de venir à bout de l'émotion, et la voilà quand même renforcée.

## Qui gère qui ?

## La pensée ou l'émotion ?

Alors, qui est aux commandes ? Pourquoi l'émotion prend-elle la main ? Pourquoi nous « gère-t-elle », nous qui cherchons désespérément à la gérer ?

Nous sommes convaincus que nos émotions devraient être accessibles au raisonnement, au bon sens. C'est oublier un peu vite qu'avant de raisonner avec la partie de notre cerveau qui pense et qui parle, nous résonnons avec une autre partie de notre cerveau,

BON, J'AI PEUR OUI,  
MAIS IL EST GROS,  
ET IL CRACHE DU FEU.  
BON, SI JE N'AVAIS  
PAS CHOISI D'ÊTRE  
CHEVALIER ET DE  
SAUVER CETTE  
PRINCESSE, SANS  
DOUTE NIAISE ET  
COINCÉE, JE N'EN  
SERAIS PAS  
LÀ... ALORS  
GODFRDY,  
ON ASSUME,  
HAUT LES  
CŒURS...



*Nous raisonnons ; essayons d'expliquer l'émotion  
et la situation.*

bien plus archaïque. Avant de réfléchir avec le mental, nous réagissons d'abord avec le corps, en cas de « problème ».

## **Le coup de l'escalator**

Une situation anecdotique vous permettra de mieux comprendre. Imaginez-vous dans les transports en commun, ou au supermarché. Vous vous dirigez comme d'habitude vers l'escalator que vous empruntez régulièrement. De toute évidence pour vous, à la fois dans votre corps en mouvement qui en a fait moult fois l'expérience, et donc dans votre mémoire, cet escalator marche. Vous vous attendez à le voir

bouger sous vos yeux et préparez votre corps au mouvement qui vous fera mettre les pieds sur l'escalier roulant. C'est là un automatisme géré par votre cerveau archaïque, hors de toute analyse ou réflexion. Et là, face à vous, vous voyez qu'il est inerte, bloqué. Au moment où vous allez mettre un pied sur l'escalier mécanique, votre corps va réagir : il va être instinctivement, automatiquement, en résonance avec la situation. Peut-être pressé et poussé vers l'avant, vous allez monter à toute allure. Peut-être saisi d'étonnement, vous allez sursauter, marquer un temps d'arrêt et chercher une solution. Peut-être épuisé devant l'escalator inerte, vous allez péniblement monter. Votre cerveau a été surpris. Pourquoi ? Comment ce simple événement peut-il susciter votre réactivité ? Parce qu'il avait mémorisé le lien, le mouvement, le processus entre la situation extérieure (cet escalator m'amène là où je veux aller) et l'expérience corporelle (sans peine, avec satisfaction) déjà enregistrée dans votre mémoire. Très vite, dans le cerveau réfléchi, vous traiterez cette information : les gens montent à pied bien sûr, l'escalator est en panne... Cette analyse se fera dans un deuxième temps : vous trouverez du sens et des explications, vous réaliserez peut-être que vous êtes contrarié et commenterez la situation en vous disant que vous n'avez jamais de chance ou que les escalators sont tout le temps en panne ou que ça n'arrive qu'à vous ou encore que vous feriez mieux de prendre l'escalier car cela vous fait du bien...

Donc, le cerveau automatique va commander au corps de réagir de façon habituelle, connue et enregistrée.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Emotions : quand c'est plus fort que moi**  
Catherine Aimelet-Périssol et Aurore Aimelet



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 !

LE D U C . S  
P R A T I Q U E