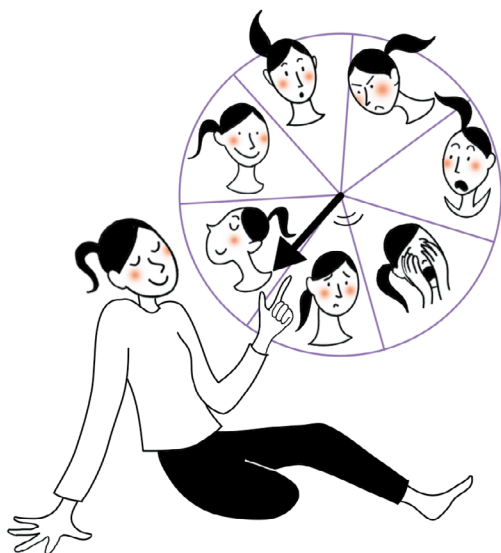


C'EST MALIN

Xavier Cornette de Saint Cyr

APPRIVOISEZ SEREINEMENT VOS ÉMOTIONS



**Faites la paix avec vos émotions
et retrouvez l'harmonie**

LE DUC
poche

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Comment faire pour ne plus subir vos émotions et comment réagir face à celles des autres ? Xavier Cornette de Saint Cyr vous aide à apprivoiser vos émotions et à ne plus être submergé par elles. En les accueillant et en les transformant, vous apprendrez à en faire vos meilleures alliées pour une vie épanouie.

Découvrez dans ce petit guide comment :

- **Reconnaître et comprendre** le mécanisme des émotions primaires (joie, colère, peur et tristesse).
- **Augmenter votre intelligence émotionnelle** pour faciliter vos relations.
- **Apprivoiser** votre hypersensibilité ou hyperémotivité.
- **Retrouver** durablement un bon équilibre émotionnel.

**DÉCOUVREZ LE LANGAGE
SECRET DE VOS ÉMOTIONS !**

Xavier Cornette de Saint Cyr est coach-thérapeute, formateur en Intelligence relationnelle et écrivain. Formé au coaching professionnel et à différentes approches en psychothérapie, philosophie et développement personnel, il accompagne les personnes en quête de sens, de confiance en soi et de mieux-être. Il est l'auteur de *La Loi d'attraction* et de *Vivre la sagesse toltèque*.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Développement personnel

ISBN : 979-10-285-2334-3



6 euros
Prix TTC
France



editionsleduc.com

LEDUC ↗
poche

Du même auteur, aux éditions Leduc
Les Accords toltèque au quotidien, 2017
La Sagesse toltèque au travail, 2020
La Loi d'attraction, 2021
Je transmets la sagesse toltèque à mes enfants, 2021

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc
Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Nathalie Ferron
Suivi éditorial et correction : Béatrice Le Rouzic
Relecture : Nathalie Billaut
Maquette : Laurie Baum
Design de couverture : Antartik

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 – Paris, France
ISBN : 979-10-285-2334-3
ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

XAVIER CORNETTE DE SAINT CYR

APPRIVOISEZ SEREINEMENT VOS ÉMOTIONS

LEDUC 
poche

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
1. NOUS SOMMES DES ÊTRES D'ÉMOTIONS	13
2. DES BESOINS À RESPECTER POUR APAISER NOS ÉMOTIONS	51
3. APPRIVOISER NOS ÉMOTIONS	97
4. VIVRE SEREINEMENT AVEC SOI ET AVEC LES AUTRES	129
CONCLUSION	173
L'AUTEUR	177
TABLE DES MATIÈRES	179

INTRODUCTION

« **J**e suis trop émotionnel ! » « J'ai besoin d'apprendre à maîtriser mes émotions. » Combien de fois entendons-nous cela ! Pour beaucoup d'entre nous, les réactions émotionnelles sont encombrantes : on ne sait pas quoi en faire, elles gênent, elles inquiètent parfois, et on aimerait en être détachés pour se sentir plus apaisés et faire de meilleurs choix. Et en même temps, si les autres pouvaient se contrôler aussi, ce ne serait pas plus mal !

Nous voici face à un étrange paradoxe. Nous redoutons nos réactions émotionnelles et souhaitons opérer nos choix avec de la logique et un raisonnement structuré. Cependant, dès qu'il y a un petit peu de tension, nos émotions se placent au premier plan et bien souvent prennent le dessus, à tel point qu'il nous arrive de prendre des décisions irréfléchies. Alors que

nous voulons contrôler la situation, une réaction quasiment automatique se met en route, nous empêchant toute prise sur les événements. Par exemple, nous nous croyons tranquilles, sûrs de nous et confiants, et voilà qu'un événement « supposé » – il n'existe pas, il est juste construit par notre imaginaire – fait soudain battre notre cœur plus vite et crée de la peur. Enfants, nous avons peur du noir, et aujourd'hui, nous avons peur du futur, de demain, de maintenant, de manière tout aussi irrationnelle et tout aussi terrifiante.

Ce paradoxe est d'autant plus étrange qu'au pays de Descartes – et même ailleurs – nous avons fini par considérer que notre mode de fonctionnement est d'abord et avant tout basé sur notre réflexion, nos pensées, notre intelligence cérébrale. En adoptant le fameux « Je pense, donc je suis », détaché de son contexte, nous avons fini par croire que ce qui fait notre singularité et nous donne notre force, c'est notre capacité à penser, à calculer, à ordonner et à décider comme le ferait un super ordinateur. La conclusion logique de tout cela, c'est qu'être rationnel consiste à se couper de ses émotions et à ne plus s'encombrer avec elles.

Or, un contemporain de Descartes, le philosophe Blaise Pascal a écrit : « Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point. » En effet, il y a des émotions qui s'invitent dans notre processus de pensée. Elles s'y invitent tellement bien qu'elles le bousculent et le modèlent sans nous demander notre avis.

Du coup, nous voici face à un dualisme : raison contre émotion. Nous pourrions même supposer que l'une est altérée ou empêchée par l'autre et qu'elles doivent se livrer un combat. En réalité, il existe une interaction permanente entre les deux. Elles ne sont pas à opposer mais à concevoir comme s'alimentant l'une l'autre.

Notre cerveau qui pense et réfléchit est aussi et en même temps un cerveau qui aime ou qui n'aime pas, qui éprouve de la colère ou de la joie, et même, en bien des situations, qui nous amène à prendre une décision différente, voire carrément contraire à celle que notre « logique rationnelle » aurait prise.

Il nous est arrivé à tous d'être emportés par un torrent émotionnel sans analyser précisément la problématique, sans rechercher une certaine vérité et sans relativiser ce qui n'est au fond

qu'un point de vue. Le « Je pense, donc je suis » est-il donc si vrai ?

D'un autre côté, si vous voulez convaincre quelqu'un, motiver une équipe ou opérer un choix de vie et que vous n'exprimez aucune envie, aucune joie, aucun enthousiasme, que vos propos n'émettent aucune « vibration », vous serez assimilé à un ordinateur froid qui parle mécaniquement sans croire ni accorder d'importance à ce qu'il dit.

Nous sommes donc face à une contradiction. D'une part, nous ne pouvons pas nous empêcher d'éprouver des émotions, même lorsque celles-ci nous font prendre des décisions contraires à la raison. D'autre part, nous ne pouvons pas être rationnels si nous essayons de faire abstraction de nos émotions, car celles-ci nous permettent de nous adapter à l'environnement et font donc partie de la raison. C'est ce qu'avait mis en lumière le neurologue et psychologue Antonio Damasio, pour qui l'incapacité d'éprouver est associée à une certaine incapacité de raisonner. Ainsi, lorsqu'une situation nous « échappe », nous réalisons souvent après coup que nous avons pris la mauvaise décision, mais que cela a été plus fort que nous : nous ne sommes pas

parvenus à faire abstraction de notre émotion et nous avons été comme contraints par elle. Les émotions peuvent tout autant perturber le processus de raisonnement que le favoriser et l'aider.

Pour essayer d'y voir un peu plus clair, nous allons d'abord chercher à comprendre ce qu'est une émotion et à quoi elle sert. Nous verrons ensuite que les émotions sont étroitement liées à des besoins divers que l'on doit identifier et respecter. Nous comprendrons alors que nos émotions ne sont pas des ennemis à combattre, mais des indicateurs précieux de ce qui se passe en nous. Comme toutes nos relations avec les autres passent avant tout par la communication, nous verrons comment des mots, neutres en eux-mêmes, peuvent susciter des pensées et donner naissance à des émotions variées.

Le but de cet ouvrage n'est pas d'expliquer dans le détail tous les processus neuro-psychologiques à l'œuvre, mais de donner des clés simples, faciles à mettre en application, de façon à créer une harmonie en nous-mêmes et avec les autres. De cette manière, nous serons parvenus à apprivoiser nos émotions pour en faire, enfin, des alliées !

Chapitre 1

Nous sommes des êtres d'émotions

DES ÉMOTIONS, POUR QUOI FAIRE ?

Quelque chose se passe en nous

Qu'est-ce donc qu'une émotion ? Une définition univoque est difficile à donner tant sont nombreuses les différentes approches des psychologues, biologistes, philosophes, etc. De manière générale, il s'agit d'une réaction spécifique à une situation donnée. C'est donc la réponse que nous donnons à la suite d'un événement déclencheur.

L'étymologie donne une indication précieuse. Le terme lui-même est un mot récent qui n'apparaît

qu'au xv^e siècle. À l'origine, le mot « émotion » sert à désigner une situation politique troublée tel un soulèvement ou une révolte populaire. En effet, le mot est construit sur le terme latin *emovere* (de *ex*, « hors de », et *movere*, « mouvoir/susciter »). *Emovere* signifie donc « ébranler », « mettre en mouvement ». *L'émotion* désigne ainsi un mouvement provoqué par une excitation extérieure. On saisit alors mieux sa signification première : agitation ou confusion existant au sein d'un corps collectif et source d'un déséquilibre. Plus tard, au xviii^e siècle, l'accent est mis sur l'expression de sentiments involontaires et irrationnels. Lentement, l'émotion se distingue des sentiments et des passions et devient autonome.

L'émotion est donc avant tout mouvement. La nier revient à l'intérioriser, avec le risque qu'elle macère en nous et finisse par exploser tel un volcan ou se traduise par diverses maladies psychosomatiques. La laisser s'exprimer permet de se sentir vivant, mais attention à ne pas se laisser déborder sous peine de perdre tout contrôle.

Une grande partie de nos émotions sont créées par nos pensées, elles peuvent naître et perdurer

sans qu'aucun événement déclencheur externe ne se soit produit. Ainsi, il arrive que des scénarios catastrophe susceptibles de nous angoïsser aient pour créatrices nos propres pensées et notre propre imagination.

Cette réaction est à la fois psychologique et physique. Elle peut nous inciter à agir ou au contraire nous paralyser, nous donner envie de fuir ou bien d'affronter. Elle peut nous paraître libératrice et nous donner un surcroît d'énergie, ou bien nous inhiber ou nous abattre. Elle va interférer sur notre rythme cardiaque, notre fréquence respiratoire, notre débit sanguin, notre tension musculaire, les expressions de notre visage ou la posture de notre corps, notre température corporelle, etc. On parle ainsi de « réponse psychophysiologique », mettant en jeu ce que nous comprenons de l'événement dans l'immédiat, notre manière de l'interpréter, notre perception de celui-ci tant avec nos capacités cognitives (mémoire, croyances, pensées) qu'avec un ou plusieurs de nos cinq sens.

Légitime ou pas ?

Nos différentes réactions

Nous avons tous, à cet instant précis où intervient une situation, un immense répertoire de réactions et de comportements possibles, et sommes dans l'obligation de choisir rapidement la réponse qui nous paraît la plus adaptée. L'émotion sert à nous faire réagir et nous faisons alors ce que nous pensons être le mieux. Sinon, nous ferions différemment ! Mais alors, pourquoi nous en voulons-nous d'avoir réagi d'une manière que nous considérons ensuite comme stupide, inappropriée ou contre-productive ? Parce que nous analysons la situation après coup, une fois l'émotion apaisée. Mais, sur le moment, ç'a été plus fort que nous. Quelque chose que nous maîtrisons mal – et parfois pas du tout – nous a ordonné de réagir d'une manière spécifique. Tantôt c'est pour notre bien, tantôt nous estimons qu'il aurait été préférable d'agir différemment. Et pourtant, il y a bien là une logique, notamment celle de satisfaire un besoin brutalement mis à mal.

En outre, si les émotions ont souvent mauvaise presse alors qu'elles font intrinsèquement

partie de notre manière d'être, c'est qu'elles ont été longtemps méprisées et incomprises quant à leur processus et à leur utilité. En fait, ce n'est pas l'émotion en elle-même qui pose problème, mais son intensité et son mode d'expression par rapport à une situation. Si votre collaborateur a accompli une action qui met en péril la réussite de votre projet, il est normal que vous soyez en colère contre lui. Vous pouvez le lui exprimer en exposant les conséquences de son acte en termes respectueux, ou bien en hurlant et en lui jetant à la figure le dossier litigieux. Dans un cas, l'expression de colère est acceptable, car celle-ci est contenue ; dans l'autre, elle ne l'est pas, car vous vous êtes laissé dominer par votre émotion.

Des manifestations toujours présentes

La tradition philosophique a longuement et vivement discuté de la légitimité des émotions. Pour certains auteurs, une émotion peut fausser la rectitude du jugement, par conséquent il convient de faire des efforts pour l'amoin-drir, voire la supprimer. Or, les manifestations de l'émotion sont toujours présentes. C'est ce que l'on constate d'ailleurs chez les personnes atteintes d'alexithymie, qui désigne l'incapacité

d'identifier ses propres émotions. Elles ne savent pas mettre de mots sur leurs émotions, peuvent paraître détachées, éprouvent des difficultés à établir des liens avec autrui et surtout à dire ce qu'elles ressentent. Mais, en tout état de cause, elles ressentent les manifestations physiologiques de leurs émotions : pâleur, rougissement, accélération des battements cardiaques et du rythme respiratoire, etc.

À un manager qui un jour semblait mettre en doute que l'on ressent tous des émotions (dans lesquelles il voyait un signe de faiblesse voire un « manque de virilité »), j'avais proposé un rapide jeu de rôle. Je lui exposai trois situations et lui demandai de dire ce qu'il ressentait. Dans ce jeu, j'étais son patron et lui dis d'abord que son travail était lamentable. Puis, je lui annonçai que, face à une telle nullité, j'allais mettre fin à son contrat. Et enfin tout l'inverse, que son dossier était absolument excellent et qu'il allait recevoir une belle promotion. Dans ces trois cas, exposés en un échange verbal de quelques minutes, il put constater qu'il avait senti successivement trois émotions : colère, peur et joie. Tout ce que j'avais dit avait, à chaque fois, déclenché une réaction à laquelle était attachée une émotion spécifique. Cet homme

niait le ressenti des émotions tout simplement parce qu'il était mal à l'aise avec l'expression de celles-ci chez certaines personnes ou dans certaines situations. Après cet exercice, il a compris que lui aussi, comme tout le monde, était avant tout un être d'émotions.

C'est très probablement à cause de cette non-compréhension du mécanisme des émotions et de leur rôle que beaucoup de conceptions philosophiques ont voulu disjoindre émotion et raison puis émotion et action. Or, il existe une composante essentielle pour agir, c'est la motivation, laquelle dépend de l'émotion ressentie lorsque l'on se représente un projet. La seule dimension mentale et intellectuelle ne suffit pas. Il nous faut aussi ressentir quelque chose qui nous donne envie, et ce « quelque chose », c'est une émotion.

Vous-même, quand vous échafaudez un projet (acheter une maison, conduire une action commerciale ou planifier vos prochaines vacances...), vous avez certes besoin d'une construction mentale mais aussi d'un ressenti. Si vous éprouvez de la joie à faire aboutir votre projet, votre engagement (et conséquemment

vos comportements) sera très différent que si vous éprouvez de l'ennui ou de l'indifférence.

Une émotion « à l'insu de notre plein gré »

Une émotion, disions-nous, est une réaction à un événement. Nous ne réagissons pas tous de la même manière au même événement : ce qui vous inquiète va terroriser votre voisin et laisser totalement indifférent telle autre personne. Ce qui vous inquiétait, il y a quelques semaines, vous laisse aujourd'hui très serein ou... vous met en panique. Tout cela parce que votre degré de réaction est fonction de votre interprétation strictement personnelle de l'événement en question.

Ensuite, il faut comprendre que votre réaction n'est pas préméditée. Elle survient « à l'insu de votre plein gré ». En effet, vous ne vous êtes pas levé ce matin en vous disant : « Tiens, j'aimerais bien avoir une grosse colère à 10 heures et peut-être une frayeur vers 16 h 30. » Et cela parce que vous ne décidez pas d'éprouver telle émotion s'il y a un événement déclencheur. Cela étant, vous pouvez vous lever avec une appréhension, qui

peut se manifester par une réaction physique comme un mal de ventre ou une respiration difficile, parce que vous devez passer un examen en fin de matinée. En réalité, vous « actualisez » cet examen futur au moment où vous y pensez et cela déclenche l'émotion correspondante. Cela peut aussi concerner la joie, si vous savez que vous allez retrouver l'élu(e) de votre cœur en début de soirée : cette perspective déclenche alors cette émotion par anticipation. Il y a donc une logique, mais ce qui engendre telle ou telle émotion, c'est bien l'événement en question et la représentation que vous vous en faites.

Cette logique se retrouve dans une multitude d'actions quotidiennes. Vous marchez dans la rue et manquez de tomber en trébuchant : vous avez eu peur pendant quelques secondes et c'est normal. Les superbes vacances que vous avez passées vont s'achever. Au moment de quitter un lieu et des personnes qui vous ont enchanté, il est légitime de ressentir une certaine tristesse. Vous venez de finaliser un dossier complexe et votre patron vous félicite pour votre travail. Vous ressentez une joie très agréable.

Prenons encore un autre exemple qui illustre l'impact de nos pensées (et de notre

imagination). Il est 17 heures, votre téléphone sonne. Vous décrochez avec pour seule interrogation : quelle est cette personne ou bien que va-t-elle me dire ? Pas d'émotion particulière. Il est 23 heures, votre téléphone sonne. Vous décrochez à toute vitesse, le cœur battant, très inquiet. Objectivement, c'est la même sonnerie avec juste un décalage de quelques heures, mais votre interprétation de ce qui se passe est très différente. Dans le premier cas, vous êtes par exemple sur votre lieu de travail et il est habituel que l'on vous appelle. Dans le second, l'heure est inhabituelle et vous redoutez l'espace d'un court instant qu'il soit arrivé un accident à l'un de vos proches. Vous avez donc, en une fraction de seconde, imaginé un événement probable et négatif, et votre corps a instantanément réagi. Ce n'est qu'en entendant votre enfant vous dire qu'il est bien rentré chez lui que vous vous apaisez et que votre cœur retrouve son rythme normal.

Quand vous roulez sur une petite route de montagne, c'est bien parce que vous avez peur de rater un virage et de tomber dans un précipice que vous roulez à une vitesse modérée. La peur que suscite un événement probable et futur mais que vous actualisez vous permet

de sauvegarder votre intégrité physique. Vous pouvez remercier cette peur, car elle vous protège d'un vrai danger potentiel. En revanche, sur une autre route en fond de vallée, dégagée et plate, il y a un endroit où vous avez été témoin autrefois d'un grave accident. Vous vous dites que, rationnellement, il n'y a aucun danger à passer à cet endroit, comme des milliers d'autres véhicules, mais vous vous sentez empli d'inquiétude. Ici, c'est vous-même qui créez l'événement déclencheur d'émotion : l'accident vous revient en mémoire et vous imaginez que cela pourrait vous arriver. Cette pensée vous dérange et vous estimez que votre peur est idiote, mais c'est plus fort que vous : sur une centaine de mètres, vous êtes tendu et inquiet, et redoutez que ce qui est arrivé à d'autres ne vous arrive aussi. Là, votre peur n'est pas utile, mais vous n'y pouvez rien (pour l'instant !).

Dans toutes ces situations, vous n'avez à aucun moment commandé la survenance de tel type d'émotion ni de son intensité. Cette émotion et la force avec laquelle elle s'exprime sont indépendantes de votre volonté. Notre organisme se prépare à interagir d'une certaine manière avec son environnement. Il y a des cas où cela nous est bénéfique et d'autres où ça l'est moins.

ADAPTATION, RÉACTION ET DÉFENSE

Nos modes de défense

Quand vous ressentez une émotion, ce n'est ni bien ni mal. C'est simplement normal, c'est une réaction d'adaptation à votre environnement, et cette réaction est propre à chaque individu (interprétation de l'événement, importance de la réaction et réponse émotionnelle en découlant). Ce qui ne change pas, ce sont les réactions à un événement donné agissant comme sollicitation émotionnelle. Et ce, quelle que soit la culture ou l'origine (sociale, ethnique, etc.) des personnes. C'est le propre de l'être humain que de vivre des émotions. À tout moment de notre vie, elles surgissent.

Nous avons des réactions différentes également en cas de stress. Ce que l'on appelle « stress », c'est un ensemble de réactions physiques et physiologiques de notre organisme face à une situation particulière, dite « stressante », qui représente un « danger » pour nous. Bien évidemment, cette notion de « danger » est propre à chacun, elle dépend notamment de nos croyances et du contexte, et nous y réagissons

donc différemment. Ce qui entre en jeu est alors, d'une part, ce que nous interprétons sur le moment et, d'autre part, les conséquences possibles que nous envisageons, et en la matière, nous faisons preuve de beaucoup d'imagination !

Combat, soumission ou fuite ?

Nous n'allons pas aborder ici ce que l'on nomme les « troubles du stress post-traumatique » (TSPT), troubles psychiatriques survenant après un événement traumatisant, ni le stress chronique, réponse prolongée (et non immédiate et rapide) de l'organisme à une situation déplaisante et récurrente. Imaginons plutôt des situations plus « banales » que nous sommes susceptibles de rencontrer quotidiennement.

Voici sept situations classiques, parmi une infinité d'autres situations, que nous rencontrons assez régulièrement :

- Votre patron contredit votre décision dans le traitement d'un dossier et vous impose la sienne sans écouter vos arguments.
- Votre conjoint(e) vous reproche une action que vous n'avez pourtant pas faite (ou vous

reproche de n'avoir pas fait ce que vous avez pourtant accompli).

- Un ami insiste pour vous convier à une sortie alors que, fatigué, vous n'avez qu'un souhait : rester tranquillement chez vous.
- Vous vous préparez avec acharnement à passer un examen et une personne de votre entourage vous assène que, de toute façon, vous n'y parviendrez que difficilement.
- Vous faites la queue depuis un long moment à une caisse dans un magasin, quand soudain quelqu'un vous « double » et se place devant vous.
- Vous entrez dans une rame de métro déjà bondée, et une personne surgit et vous bouscule durement sans même s'excuser pour s'engouffrer elle aussi.
- Vous vous apprêtez à aller dormir et votre voisin augmente très fortement le volume sonore de sa télévision.

En fait, dans ces situations nous réagissons comme un animal selon un scénario « combat-soumission-fuite ». Imaginez que vous coinciez un chien ou un chat et que vous vous dirigiez vers lui avec un bâton. L'animal peut choisir de combattre et donc vous sauter