

Décoder ce que l'on ressent : nos émotions révèlent des besoins

« Gérer ses émotions n'implique pas de les contrôler ni de les combattre, mais de les accueillir en tenant compte du message qu'elles véhiculent » christel Petitcollin

Nos émotions nous parlent !

Nos émotions ont beaucoup à nous apprendre ! En plus de colorer nos existences, de donner une teinte unique et singulière aux événements que nous vivons, tous les émois que nous ressentons au quotidien remplissent un rôle bien précis : ils nous permettent de nous adapter à notre environnement, sans cesse en mouvement.

Comprendre ce qu'il y a derrière l'émotion aide à percevoir ce que nous désirons réellement, ce que l'on craint plus que tout, mais aussi les fixations obsédantes qui peut-être nous empêchent d'avancer.

La colère, par exemple, exprime souvent le besoin de défendre ses limites, qu'elles soient concrètes et tangibles (avoir un logement) ou plus abstraites et morales (être respecté dans ses valeurs).

Nos émotions parlent de nous, de notre identité, de nos besoins profonds, de nos frustrations, de nos peurs, mais aussi de nos désirs intimes et inconscients.

Nos émotions traduisent un besoin social

Nos émotions sont liées à la satisfaction ou non de nos intérêts, vitaux, personnels, relationnels, ou encore sociaux.

Les intérêts personnels regroupent nos émotions qui protègent notre intégrité physique, mais aussi psychologique. Comme le disait Aristote, l'homme est un animal social. Il se construit avec les autres, dans un groupe humain, auquel il désire appartenir.

Lorsque nous rencontrons des difficultés à nous intégrer à un groupe social, de nombreux affects négatifs peuvent nous envahir : la honte de ne pas être accepté, la colère contre ceux qui nous ferment la porte, la peur d'être exclu du groupe social, d'être perçu.

Cette peur virulente reflète, celle plus intime et profonde, d'être atteint dans son image de soi, son idéal du moi. Car en plus d'être intégré socialement, nous avons le besoin très fort d'être reconnu pour ce que nous sommes, d'être estimé, et en quelque sorte, validé par le regard de l'autre. En effet, nous nous construisons

beaucoup en miroir : l'image que l'on renvoie aux autres, mais aussi celle que les autres nous renvoient de nous-mêmes ont une influence sur l'image que nous avons de nous-mêmes.

Si je perçois du mépris à mon égard, alors mon estime de moi risque d'être abîmée. A l'inverse, de l'admiration consolidera l'image positive que j'ai de moi.

Gare aux émotions refoulées !

Lorsque nous ne prenons pas le temps d'être attentif aux messages véhiculés par ces émotions qui nous assaillent ou que nous ne sommes pas autorisés à les ressentir nous risquons de les intérioriser sans les digérer ... Malheureusement, les émotions refoulées dans l'inconscient ne disparaissent pas. Une colère non exprimée s'accroche, tenace, dans notre monde intérieur et nous empêche de nous réaliser sereinement.

Nous aurions tort de regarder de haut ces émotions négatives, parfois désagréables voire handicapantes, ou de chercher à les cadenasser, à les réprimer sans prêter l'oreille à ce qu'elles disent de nous.

Pour éviter que ces émotions nous empoisonnent, ne cherchons pas à les éviter, mais au contraire, écoutons ce qu'elles ont à nous dire !

A retenir

Soyons à l'écoute de nos émotions

Nos émotions construisent notre lien social

Osons affronter nos émotions !

Les émotions que nous n'osons pas éprouver, dont nous nous détournons, ou que nous tentons de réprimer ne disparaissent pas, mais s'inscrivent dans l'inconscient.

Pour éviter d'être empoisonné par des émotions refoulées, osons regarder en face ce que nous ressentons, pour comprendre nos besoins profonds et trouver des solutions aux problèmes que nous rencontrons