

Identifier ses émotions pour les comprendre

« il est difficile d'avancer dans la vie et de l'améliorer lorsqu'on ignore si un aspect de celle-ci nous rend triste ou frustré » Emre Demilrap

A chaque émotion son expression

Les différentes émotions ne se traduisent pas de la même manière, dans les modifications corporelles qu'elles induisent, mais également dans l'expression et les réactions comportementales qu'elles provoquent. Le système nerveux autonome se déclenche automatiquement, notamment pour les principales émotions négatives – la peur, la tristesse, le dégoût- afin de préparer la réponse appropriée du corps.

Par exemple lorsqu'on ressent de la colère, la montée d'adrénaline ainsi que l'afflux de sang dans les membres permettent au corps d'être prêt à réagir très vite (fuir ou affronter l'adversaire ..).

Distinguer les nuances émotionnelles

Si les émotions provoquent des réactions distinctes, physiologiques et comportementales, il peut être difficile de les identifier. Il existe de nombreuses nuances dans la palette émotionnelle qui peuvent se mêler et se confondre.

Parmi toutes les émotions négatives, il peut être délicat de percevoir clairement ce que l'on éprouve entre la frustration, l'envie, la rancœur, les remords, les regrets, la nostalgie ou la mélancolie.

Les personnes dépressives ont plus de mal à distinguer les émotions négatives qu'elles éprouvent que les personnes en bonne santé. Nous percevons davantage les émotions qui nous sont profitables.

Selon Emre Deilrap « parvenir à être plus spécifique quant à ses émotions négatives peut être vraiment bénéfique. Au lieu de vous dire « je vais mal » demandez-vous : qu'est-ce que je ressens vraiment ? De la colère, de la honte ou de la culpabilité ? Cela vous aidera à contourner cette émotion et à améliorer votre existence.

Apprendre à identifier ses émotions

Nous sommes tous traversés par des émotions distinctes et variées, très vives, sans toujours être capables de les identifier, et encore moins de les comprendre.

Pour ne pas se sentir envahi par des affects trop forts ou récurrents, pour tenter de mieux les comprendre et donc de réagir de manière appropriée, il est indispensable d'identifier chacune de ces émotions, ainsi que les manifestations physiques et comportementales associées.

Pour mieux comprendre comment et dans quelles circonstances se traduisent nos émotions, créer un « carnet de suivi des émotions ». Penser à retranscrire régulièrement ce que l'on ressent permet de démêler les fils, de prendre du recul vis-à-vis de notre vécu.

colonnes :

la première : la date et le nom de l'émotion exemple angoisse

La deuxième : l'élément déclencheur de l'émotion (bloqué dans un sas).

La troisième : détaillez précisément ce que vous avez ressenti, je suis affolé, j'ai l'impression d'étouffer, .)

La quatrième : les manifestations physiques associées (mains moites, la respiration haletante)

La dernière colonne : les réactions comportementales (j'ai crié, pleuré).

Récapitulatif : A retenir

Les émotions : des signes distinctifs :

Les émotions sont liées à des réactions physiologiques distinctes et spécifiques. Les expressions d'une émotion sont capables de produire une émotion et ses modifications physiologiques.

Identifier les émotions négatives pour aller mieux

Notre état intérieur influence notre capacité à distinguer et identifier les émotions négatives. Reconnaître les différentes émotions permet de s'en détacher et d'améliorer son état général.

Faire un suivi de ses émotions : tenir un carnet de suivi permet de comprendre ce qui les motive et ce qu'elles provoquent.