

## Savoir réguler ses émotions

---

Pour vivre ensemble nous sommes contraints d'exercer un contrôle permanent de nos émotions. Cette régulation des émotions est induite par la société et acceptée-plus ou moins, bien sûr par tous.

Le contrôle émotionnel est indispensable pour faire société. En effet, être civilisé, c'est savoir contrôler ses émotions, réprimer sa colère, ajuster ses réactions, ne pas montrer sa tristesse, réprimer sa colère, être poli, etc. les spectateurs d'un concert classique ne réagissent de la même manière que des spectateurs d'un match de football.

### ***Nous maîtrisons nos émotions sans le savoir***

Pour se protéger des émotions négatives, nous utilisons, sans même le savoir, des processus psychiques inconscients appelés mécanismes de défense et qui sont plus ou moins efficaces.

Au quotidien, nous utilisons plusieurs techniques qui permettent de réguler nos réactions, mais en prendre conscience permet de les jauger et de les ajuster. Par exemple sortir de chez soi pour fuir l'émotion trop forte ou bien exprimer avec les mots ce que l'on ressent, et partager ainsi ce ressenti avec d'autres, permet une décharge émotionnelle forte et presque immédiate.

### ***Prévenir les situations à risque, se recentrer sur son corps***

Pour apprendre à réguler ces émotions fortes, tentons déjà d'agir en amont, c'est-à-dire en identifiant les éléments déclencheurs et en essayant d'éviter les situations à risque.

Ensuite, si nous ne pouvons pas réprimer certaines émotions, qui surgissent spontanément et involontairement, il est possible d'agir sur leurs manifestations. Et donc de moins en souffrir !

## ***A retenir***

### **Réguler ses émotions est indispensable à la vie en société**

#### **Des mécanismes inconscients**

Inconsciemment, nous utilisons des mécanismes de défense pour nous protéger de certaines émotions indésirables. Au quotidien, nous régulons nos émotions en les réprimant, en détournant notre attention, en les évitant ou encore en les verbalisant. *Prendre conscience de ces techniques permet d'agir sur nos réactions émotionnelles et de mieux les gérer.*

#### ***Agir en amont et en aval !***

Certaines émotions négatives peuvent être envahissantes et difficilement contrôlables. Identifier et diminuer les situations à risque permet de diminuer la fréquence de ces émotions et de limiter leur influence.

Ensuite, se recentrer sur ses sensations corporelles, par la respiration, la méditation ou le yoga, aide à se décharger émotionnellement et donc à retrouver l'apaisement.