

# Quand les émotions

## NOUS SUBMERGENT

PAR GILLES FAVRO

***La magnitude de la pandémie de COVID-19 a bouleversé la physiologie du monde et le quotidien de nos contemporains. Elle a modifié nos interactions sociales, notre façon de s'aimer, de travailler, d'apprendre, de consommer, d'exercer une activité physique, de se cultiver, rendant notre existence de plus en plus virtuelle, tant sur le plan personnel que professionnel.***

Les périodes successives de confinement et de couvre-feu, les restrictions de déplacement, la réduction des contacts ont eu de sérieuses répercussions sur la société, l'économie, mais aussi sur le fonctionnement psychologique et la santé mentale des personnes. Au cours de cette période, nous avons tous fait l'expérience d'émotions de nature, de durée et d'intensité diverses. La menace invisible d'un virus potentiellement dangereux pour la santé, la saturation des hôpitaux, l'ambiguïté des informations relatives à l'évaluation des risques et aux mesures de prévention décidées par les autorités, la maladie ou le décès d'un proche, a activé un sentiment diffus d'inquiétude, qui a conduit certains d'entre nous à ressentir de la peur, de l'angoisse ou de l'exaspération. Les mesures de confinement, l'école à domicile ont induit, selon le contexte, de la frustration, de l'ennui, de la colère, de la solitude ou de la

tristesse. La fermeture des commerces, des salles de sport, des bars, des restaurants des lieux culturels a provoqué de l'incompréhension, de l'amertume, de l'hostilité et du désarroi. Le télétravail, l'incertitude économique, les transformations organisationnelles génèrent du stress et de l'anxiété et accroissent les risques psychosociaux. Les applaudissements à 20 heures lors de la première vague, la perspective d'un traitement et l'arrivée des vaccins ont engendré des vagues de gratitude et d'espoir. Bientôt, le retour à une vie normale, dans quelques mois, permettra de renouer avec la joie d'être ensemble et de faire la fête.

### À quoi servent nos émotions ?

Les émotions sont nécessaires à la vie et influencent toutes nos décisions. Les neurosciences ont mis en évidence que nous sommes des êtres émotionnels avant d'être rationnels. Le centre des émotions se trouve dans la partie la plus

archaïque du cerveau. Sa fonction est de nous maintenir en vie. Le cerveau scanne en permanence l'environnement et évalue les événements selon leur contexte. Lorsqu'il perçoit une menace, il déclenche un système d'alarme, pour nous préparer à répondre de manière adaptée au danger perçu. Les émotions nous relient donc à ce qui est vraiment important pour nous. Plus l'enjeu est important plus l'intensité émotionnelle sera forte. La plupart du temps, nos émotions sont précieuses, car elles nous mobilisent pour faire face à une situation critique. Dans certains cas, il arrive que le système d'alarme se dérègle ou soit trop sensible. Nous pouvons alors ressentir et exprimer la bonne émotion à la mauvaise intensité ou ressentir et manifester une émotion qui est inappropriée à la situation dans laquelle nous nous trouvons. Si la vie est faite d'émotions, nous avons rarement appris à les identifier, les comprendre, les exprimer et les réguler. Ces compétences sont

d'autant plus difficiles à acquérir que les mécanismes cérébraux des émotions sont la plupart du temps automatiques et inconscients.

### Qu'est-ce qu'une émotion ?

Les sciences affectives (1) ont montré que l'émotion est une expérience multidimensionnelle. Elle est la conséquence d'une perception et d'une évaluation cognitive d'une situation, associée à des expériences subjectives. Elle se caractérise par une activation neuronale et physiologique et par des réactions motrices qui accompagnent l'expression de l'émotion. Chaque émotion induit une tendance à l'action qui nous pousse à agir dans une direction donnée. Plus simplement, les émotions sont des messages biochimiques, envoyés par le cerveau. Ils nous informent sur ce qui se passe, en nous ou autour de nous, et nous poussent à agir, selon que le cerveau aura détecté et interprété des signaux de danger ou de sécurité. Qu'elles soient agréables ou désagréables, nos émotions sont nos alliées. Elles nous aident à communiquer avec nous-mêmes et avec les autres et guident nos comportements. Les émotions sont toujours porteuses d'une information et nous renseignent sur ce que nous sommes en train de vivre. Elles nous disent, en temps réel, si nous nous

rapprochons ou nous éloignons de ce qui est important pour nous. L'émotion nous pousse à agir, à adapter de nouveaux comportements. L'émotion nous indique qu'il est possible d'agir différemment, car si nous faisons ce que nous avons toujours fait, nous obtiendrons ce que nous avons toujours obtenu. Si nous ne sommes pas attentifs, l'émotion fera tout ce qui est en son pouvoir pour se faire entendre.

### Quels sont les messages des différentes émotions ?

L'anxiété nous prévient de menaces dans notre environnement. Bien qu'elle puisse être désagréable, l'anxiété est bénéfique quand elle nous incite à passer à l'action pour répondre à un danger réel. Lorsqu'elle prend trop de place et nous empêche de réaliser ce qui est important pour nous, elle peut devenir invalidante. La peur nous signale la présence d'un danger, réel ou activé par notre mémoire traumatique. Elle joue un rôle important dans notre sécurité, car elle nous mobilise pour agir. Si elle est trop intense, elle peut activer un état de sidération ou de dissociation.

La colère apparaît lorsqu'une situation fait obstacle aux buts que nous poursuivons. Elle est l'expression d'une perception d'une injustice ou d'un manque de respect. Elle nous incite à trouver de nouvelles solutions aux

problèmes rencontrés ou à défendre nos intérêts et ceux des autres.

La tristesse est l'expression de la perte. Il peut s'agir de la perte d'un être cher, d'un bien, d'un statut ou d'une fonction. Elle apparaît aussi à la suite d'un échec ou d'un revers. Elle nous aide à ralentir pour prendre du recul et trouver de nouveaux moyens créatifs de répondre à nos besoins.

La honte nous indique que notre comportement ou nos actions peuvent entraîner le rejet ou l'exclusion par les autres. Elle nous incite à adopter des comportements visant à garantir notre appartenance ou à éviter d'être rejetés par le groupe.

La culpabilité est l'expression d'un comportement, d'un choix ou d'un acte qui a potentiellement nui à autrui. Elle nous invite à ralentir, à réfléchir à nos actes, à réparer le préjudice causé, ou à prévenir qu'il ne se reproduise plus à l'avenir.

La gratitude nous permet de nous souvenir et d'apprécier ce que les autres ont fait pour nous, de dire merci et d'exprimer notre reconnaissance.

L'espoir consiste à attendre, avec confiance, la réalisation d'un acte ou d'un événement. Parfois infime, cette possibilité existe toujours. L'espoir donne aux êtres humains une raison de continuer à se battre et de croire que leur situation actuelle s'améliorera, malgré la nature imprévisible de l'existence humaine.

La joie nous signale que quelque chose a de la valeur ou de l'importance pour nous. Elle se manifeste lorsque nos besoins sont satisfaits et nos objectifs sont atteints.

### Que faire lorsque nos émotions nous submergent ?

La crise sanitaire, économique, sociale que nous traversons depuis un plus d'un an, a fait basculer notre quotidien. Ces moments difficiles, ont activé de fortes émotions de peur, de colère, de tristesse,



« LA COLÈRE APPARAÎT LORSQU'UNE SITUATION FAIT OBSTACLE AUX BUTS QUE NOUS POURSUIVONS. »

de stress, que nombre d'entre-nous n'arrivons pas à identifier, comprendre, exprimer ou réguler. Lorsque nous faisons l'expérience d'une émotion difficile, nous réagissons souvent de manière inadaptée, en tentant de l'éviter, de la modifier ou de la contrôler. Bien souvent cette stratégie ne fait que prolonger ou renforcer la situation problème. Juger nos émotions difficiles, où nous juger de ressentir ces émotions est contreproductif. Chercher à lutter, à éviter ou contrôler ses émotions les renforcent et les amplifient durablement. Une façon de faire l'expérience de nos émotions difficiles est de les considérer comme les vagues qui déferlent lors d'une tempête. « Si nous ne pouvons arrêter les vagues, nous pouvons apprendre à surfer ! » (2) Un surfeur ne lutte pas contre les vagues et contre le courant. Il se laisse porter par la vague en contrôlant sa trajectoire. Nous pouvons apprendre à faire de même avec les émotions difficiles. Si nous reconnaissons l'émotion, que nous lui faisons de la place, son intensité diminuera d'elle-même. Dans la tourmente de vos émotions difficiles, nous vous proposons une méthode simple d'ouverture et de questionnement (3) :

**1 ACCUEILLIR** portez votre attention à votre respiration. Il n'y a rien à faire, nulle part où aller, rien à résoudre. Seulement être présent à ce qui est. Donnez de l'espace à l'émotion dans toute son intensité. Si vous vous sentez submergé, respirez avec le ventre d'une manière ample et profonde, puis revenez à l'émotion.

**2 OBSERVER** écouter le ressenti intérieur de vos sensations corporelles et vos tendances à l'action (impulsion à agir). Permettez à vos sensations d'être ce qu'elles sont. N'essayez pas de les changer ou de les contrôler. Si une sensation difficile se manifeste, reconnaissez-la simplement. Que ressentez-vous dans le corps ? : À quel endroit ? Quel type de perceptions ? Quelles modifications de la respiration ? Du rythme cardiaque ? Ces sensations évoluent-elles ? Qu'est-ce que votre corps a envie de faire ? Notez vos réponses en étant aussi précis que possible.

**3 ACCUEILLIR** laissez venir l'émotion, avec une attitude d'exploration. Prenez le temps de l'observer. Juger votre émotion ou vous juger de ressentir cette émotion, ne fera que la renforcer. Reconnaitre la présence de l'émotion : « Je ressens..... » Se donner la permission de ressentir l'émotion : « C'est inconfortable mais c'est ok que je me sente..... ici et maintenant ». « Si cette émotion de..... n'était pas un problème pour moi, je..... »



**4 CHOISIR** de réagir de manière impulsive à l'activation émotionnelle ou décider d'agir en direction de ce qui est important pour vous : Que se passe-t-il ici ? Qu'est-ce qui serait le plus efficace/utile de faire à présent ? Si vous aviez le choix, vers où souhaiteriez-vous vous diriger ? Quelle(s) action(s) pourriez-vous mener ? Que permettent les circonstances ? Quelles sont les ressources disponibles ?

**5 CHOISIR** d'agir en direction de ce qui est important pour vous, même en présence d'obstacles... ! Agir en changeant ce qui peut l'être et accepter ce qui ne peut être changé. Tournez votre attention vers là où vous voulez vous diriger. Dressez une liste des étapes à réaliser pour atteindre votre but. Fixez des objectifs qui débutent par le Premier Plus Petit Pas Possible que vous vous sentez capable d'accomplir. Passez à l'action. Si vous trouvez que ces étapes sont trop difficiles à réaliser, prenez un temps de respiration, prenez de la distance par rapport à vos pensées en commençant chaque phrase par : « J'ai la pensée que..... »

## POUR ALLER PLUS LOIN

*Alter N., Donner et prendre. La coopération en entreprise, La Découverte, 2010*  
*Crozier M., Friedberg, E., L'Acteur et le système, Points, 2014.*

*Normandin J. M., Therrien M. C., Resilience Factors Reconciled with Complexity, 2016*

*Schein E. H., Organizational Culture and Leadership, 5th Edition, Wiley, 2016*

*Weick K. E., Sutcliffe K. M., Managing the Unexpected, Jossey-Bass Inc., U.S.; Edition : 3rd Edition, 2015*

**Précautions :** Nous recommandons aux personnes qui trouvent que leur niveau de stress ou d'émotions affecte négativement leur vie quotidienne de consulter un professionnel compétent (Médecin, psychologue). S'il est important de savoir à qui faire appel et à quel moment, il ne faut pas oublier que savoir demander de l'aide est un signe de courage et d'affirmation, qui permet d'accéder à de nouvelles ressources pour mettre en place de nouveaux comportements. ●

## SA P'TITE BIO

*Gilles Favro accompagne les personnes, les équipes et les organisations dans la réussite de leurs projets stratégiques de développement et de transformation. Il intervient à HEC Paris et à SKEMA. Spécialiste des sciences du comportement et des sciences affectives, il effectue des travaux de recherche sur les compétences émotionnelles et les nouvelles formes de coopération.*