

Catherine Aimelet-Périssol et Aurore Aimelet

# ÉMOTIONS

QUAND C'EST PLUS FORT QUE MOI

PEUR, COLÈRE, TRISTESSE: COMMENT FAIRE FACE



# Introduction

*Il est possible de tirer un profond plaisir de toute chose, si l'on veut bien y consacrer un peu de temps afin d'en savoir plus.*

**Francis Ford Coppola**

**G**érez vos émotions, qu'ils disaient! Qui? Les guides de développement personnel. Nos magazines préférés. Nos proches, au fait de la psychologie. Nous-mêmes, débordés par des sentiments incontrôlables. Gérez, gérez. Vous irez nettement mieux. Ah? Et quand on n'y arrive pas, on fait quoi? Eh bien, on culpabilise, messieurs dames. On se trouve nul, en dessous de tout, incapable, idiot, trop fragile, trop sensible. Et on repart, en quête de solutions. On rachète un bouquin, on en parle à son psy, on s'inscrit à un stage. Gérer, on n'a que ce mot à la bouche, comme si la liberté d'être et de penser passait nécessairement par une maîtrise de soi, un contrôle de ces satanées émotions qui gâchent la vie.

Parce que oui, elles nous empoisonnent, et le corps, et l'esprit, et le cœur. Une remarque de notre patron et la culpabilité s'empare de nous. Un silence trop appuyé de notre conjoint et on sombre dans la peine. Une panne d'encre dans l'imprimante ou de dentifrice dans la salle de bains et l'agacement est à son comble. La société qui part en vrille et l'angoisse monte. Des pleurs d'enfant incontrôlables et voilà qu'on a les larmes aux yeux. Un échec, une contrariété, un impair, une bévue, un retard, une impasse, bref la vie, quoi... et nous voilà débordés, dépassés par de bien vilaines sensations, des sentiments fort désagréables. Ah! Si nous pouvions en venir à bout!

Eh bien, non. Cet ouvrage vous invite à ne pas, ne surtout pas gérer.

Comment? Baisser les bras, abandonner et se laisser submerger par la peur, la colère, la tristesse? Non, non, non. Vous n'y êtes pas.

Nous allons comprendre que l'émotion n'est pas notre ennemi, bien au contraire.



*Et quand on n'arrive pas à gérer, on fait quoi ?*



## CHAPITRE 1

# Les émotions : halte aux certitudes

*Sans émotions, il est impossible de transformer  
les ténèbres en lumière et l'apathie en mouvement.*

**Carl Gustav Jung**

**A**h ! Si nous pouvions contrôler ce qui déstabilise, contraire, frustre, dérange, gêne... Que la vie serait douce. Oui, mais... non. Nos croyances en matière d'émotions sont légion. Mais elles ne font que nous enfermer, nous condamner. Éloignons-nous d'ores et déjà de ces lieux communs. Nous avancerons d'un grand pas.

## C'est éprouvant d'éprouver, non ?

Nous voyons l'émotion comme un problème à traiter ou un ennemi à abattre. Tous, nous en avons assez d'être débordés par ces sensations, ressentis, pensées qui nous dépassent et nous affligent. Notre vœu le plus cher est de surmonter nos peurs, arrêter de râler, nous relever de la déprime, vaincre le stress, cesser de culpabiliser, nous libérer de la jalousie, etc. Au rayon développement personnel, les ouvrages se multiplient avec une même promesse alléchante : apprenez à gérer vos émotions et vous verrez, tout ira bien, tout ira mieux.



---

### Véronique, 43 ans

« Je crie, je râle, je m'énerve. Et je n'en peux plus ! Mon entourage en a plus qu'assez aussi... Il n'y a pas une journée sans que je sente en moi cette espèce d'agacement qui me prend à la gorge. Le pire, c'est avec les enfants. Je n'arrête pas de lire des ouvrages sur la pédagogie positive, la bienveillance. Car au fond de moi non seulement j'y crois mais je pense que je suis vraiment quelqu'un d'empathique, à l'écoute. Mais c'est plus fort que moi ! Ils n'écoutent pas et pour me faire entendre, je hurle. C'est insupportable. J'aimerais tellement arriver à me calmer... »

---

Évidemment, ça nous parle. Parce qu'il y a belle lurette que nous avons compris que lesdites émotions, loin de faire notre bonheur, nous gâchent la vie.

## AH! SI VOUS N'ÉTIEZ PAS ÉMOTIF...



Commençons par un premier petit jeu.

Considérez-vous que vos émotions vous empêchent :

- |                                                             |                              |                              |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| D'être bien dans votre peau                                 | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être en forme, mince, tonique, beau,<br>grand...          | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'avoir confiance en vous                                   | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De vivre au présent                                         | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De penser positif                                           | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De vous affirmer                                            | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être constant, de savoir ce que vous voulez               | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être heureux et joyeux...                                 | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être mesuré, sans affect trop fort                        | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être tranquille et serein                                 | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De vous débarrasser des habitudes toxiques                  | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être libre et indépendant                                 | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'entretenir de bonnes relations                            | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'être aimé et respecté                                     | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De vous aimer et vous respecter                             | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| D'avoir du temps pour vous                                  | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De savoir écouter et être écouté                            | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| De vous protéger de situations et/<br>ou relations toxiques | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |
| ...                                                         | <input type="checkbox"/> oui | <input type="checkbox"/> non |

Vous avez répondu plusieurs oui ? Nous vous faisons une promesse : à la fin de cet ouvrage, vos émotions ne seront plus responsables de vos malheurs...

Évidemment, si nous n'étions pas si anxieux, si énervés ou si tristes parfois, nous irions nettement mieux. Quoi de plus normal, dès lors, de plus logique, à vouloir se libérer de ce que l'on éprouve et qui est véritablement éprouvant? Ainsi, nous pourrions retrouver un bien-être, cultiver le bonheur, nous épanouir. Que faire? Le projet est délicat car, bien sûr, nous n'avons pas attendu aujourd'hui pour tenter d'éradiquer nos soucis. Malheureusement, nous avons fait chou blanc. Nous n'arrivons pas à canaliser ces satanées émotions.

► «On entend beaucoup parler de bienveillance, mais moi j'ai beau me répéter sois gentille avec toi, dès que je perds mes clés ou mon portable pour la énième fois, je panique et me traite de toutes sortes de noms d'oiseau. Comment faire pour changer cela?»

► Retrouvez en vidéo la réponse de Catherine Aimelet-Périssol à cette question en vous rendant sur <http://blog.editionsleduc.com/emotions-videos.html> ou en scannant le code QR ci-contre.



## Sois fort et tais-toi!

En général, voici ce que l'on nous propose: changer. En 21 jours, nous sommes cordialement invités ou plutôt sommés d'apprendre à «gérer» nos émotions, les contrôler, en diminuer la fréquence et l'intensité, ou encore les expliquer, leur trouver de bonnes causes, les légitimer. Bref, à les éloigner de qui nous sommes.

Il faut dire que nous avons tant appris à les regarder de travers, ces émotions ! À les associer à une fragilité, une défaillance, une zone d'ombre. Cette part de nous-mêmes ne semble pas conforme à l'image (un peu idéalisée, hum, hum...) que nous avons de nous. D'ailleurs, nous sommes nombreux à dire « Je ne me reconnais pas », « Je suis hors de moi » ou « C'est plus fort que moi ». Comme si notre émotion représentait un danger, une menace à notre « moi »... Et cet apprentissage commence très tôt.

### **LE RESPECT DES GRANDS PRINCIPES DÈS L'ENFANCE**

Dès sa naissance, l'enfant est baigné dans le discours parental. Il y apprend sa langue maternelle mais aussi la langue émotionnelle : les intonations de la voix de ses parents, leurs gestes, leurs regards, qui changent au gré de leur humeur. Plus qu'une interprétation mentale très prématurée puisque son cerveau n'a tout simplement pas la maturité explicative, il interprète cette langue avec ses mimiques et sa gestuelle, selon les bénéfices qu'il en reçoit. Or, un enfant ému est un enfant qui perturbe ses parents, qui réveille leur émotivité. Un bébé qui pleure inquiète, culpabilise, voire énerve papa maman.

Pas étonnant que l'apprentissage de l'expression émotionnelle se conforme non seulement à la parole des parents mais aussi et surtout à leur réactivité. Certes, ceux-ci s'émerveillent des premiers mots de l'enfant. Mais une fois passé ce moment d'enthousiasme, les règles d'expression s'imposent selon des codes : des codes sociaux (se tenir correctement, parler au moment opportun, rester tranquille...); mais aussi des codes non conscients des adultes qui guettent le comportement et le discours de leur progéniture pour y

vérifier qu'ils sont de bons parents (si l'enfant ne respecte pas les règles de bonne conduite, alors je suis une mauvaise mère/un père déplorable).

C'est dire si cette expression de l'enfant va vite se trouver orientée et filtrée selon l'attente parentale : l'enfant fait le tri entre ce qu'il est possible d'exprimer et selon lui, pas possible, c'est-à-dire ce qui déclenche l'émotion chez son parent et qui va donc lui « retomber dessus ». L'émotion qui contient naturellement une part de fragilité est ainsi vite considérée comme un problème à traiter.

L'apprentissage se poursuit grâce à l'éducation. Les parents rappellent qu'« un garçon, ça ne pleure pas » et qu'« une fille, ça ne crie pas ». Dès l'enfance, nous sommes priés de refréner ce qui semble venir de l'intérieur mais ne devrait surtout pas s'exprimer à l'extérieur. Et puis, les injonctions alimentent le doute. Les « Tiens-toi tranquille », « Arrête de bouger tout le temps », « Ne touche pas », « Tais-toi », « Sois gentil »... alternent avec les « Exprime-toi », « Dis ce qui ne va pas », « Ose », « Sois toi-même »... Pas facile de comprendre ces attentes parentales discordantes !

Sur les bancs de l'école, le niveau d'attente se superpose à celui des parents. Au petit d'homme de prouver qu'il est un bon élève, un enfant qui sait rester attentif et concentré sur les contenus d'apprentissage, qui s'intéresse à ce que lui dit le professeur, qui aime découvrir ce monde qui s'ouvre à lui, qui a la motivation pour travailler de façon autonome. On en passe et des plus exigeants... Il convient d'apprendre son « métier d'élève » qui ne pose pas de problème à ses maîtres et donc, là encore, à ses parents. Méthodes et évaluations sont ainsi mises à disposition de l'enfant pour par-

# AH!

Qu'il serait doux de parvenir à «gérer» vos émotions... De canaliser ce trop-plein de sentiments quand il déborde. De ne plus vous effondrer à la moindre contrariété ou sortir de vos gonds quand la frustration surgit. Oui, la vie serait belle... si vous n'étiez pas si émotif.

Fausse bonne idée! L'émotion est un signal d'alarme. Et mieux vaut essayer d'apprivoiser ce qui se passe dans le corps et dans la tête que de tenter désespérément de l'éviter, de le contrôler ou encore de se raisonner.

Ce livre, qui s'appuie sur les dernières recherches en neurosciences, invite à une nouvelle lecture de l'émotion. Changer de point de vue vous permettra de mieux comprendre votre fonctionnement et d'adopter de nouveaux comportements, plus respectueux de vous-même.

À la clé: l'apaisement.

- Qu'est-ce qu'une émotion? Quelles sont ses causes, ses conséquences biologiques, psychologiques?
- Peut-on canaliser sa peur, sa colère, sa tristesse?
- N'est-il pas préférable de faire la paix avec ce qui se passe en soi?
- Que faire en cas de tsunami émotionnel?

**UN LIVRE INDISPENSABLE ET BIENVEILLANT  
POUR FAIRE DE SON ÉMOTIVITÉ UNE FORCE!**



La **D<sup>re</sup> Catherine Aimelet-Périssol**, médecin et psychothérapeute reconnue, est l'auteure de nombreux ouvrages de référence, dont *Comment apprivoiser son crocodile* (Robert Laffont, Pocket).

**Aurore Aimelet**, journaliste indépendante, travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est aussi l'auteure de nombreux guides de développement personnel, dont *La pensée positive, c'est malin*, ou encore *Ne plus se gâcher la vie, c'est malin* (Leduc.s Éditions).