Vibr'harmony

Écouter ses émotions

Colère, peur, tristesse : les comprendre et les accueillir



Une émotion, c'est quoi ?

un voyant qui s'allume

Le mot « émotion » vient du latin *movere* : mettre en mouvement. Une émotion, c'est une énergie qui traverse le corps et nous pousse à agir.

Comme sur un tableau de bord

Quand un voyant s'allume dans la voiture, on ne casse pas l'ampoule : on regarde ce qu'il signale. Nos émotions sont pareilles. Elles nous informent que quelque chose d'important se passe pour nous.

Ni bonnes, ni mauvaises

Il n'y a pas d'émotion « négative » à faire taire. Certaines sont agréables, d'autres inconfortables, mais toutes ont une utilité. Ce qui compte, c'est ce qu'on en fait.

Vous avez le droit de ressentir ce que vous ressentez

Colère, peur, tristesse : aucune émotion n'est « de trop » ou « pas normale ». C'est humain, et c'est tout à fait normal. On peut tout ressentir ; c'est seulement ce qu'on en fait qui se choisit.

Une émotion, c'est trois choses à la fois

corps
Une sensation

Chaleur, nœud au ventre, gorge serrée, cœur qui s'accélère…

tête
Une pensée

« Ce n'est pas juste », « Et si ça tournait mal ? », « J'ai perdu quelque chose »…

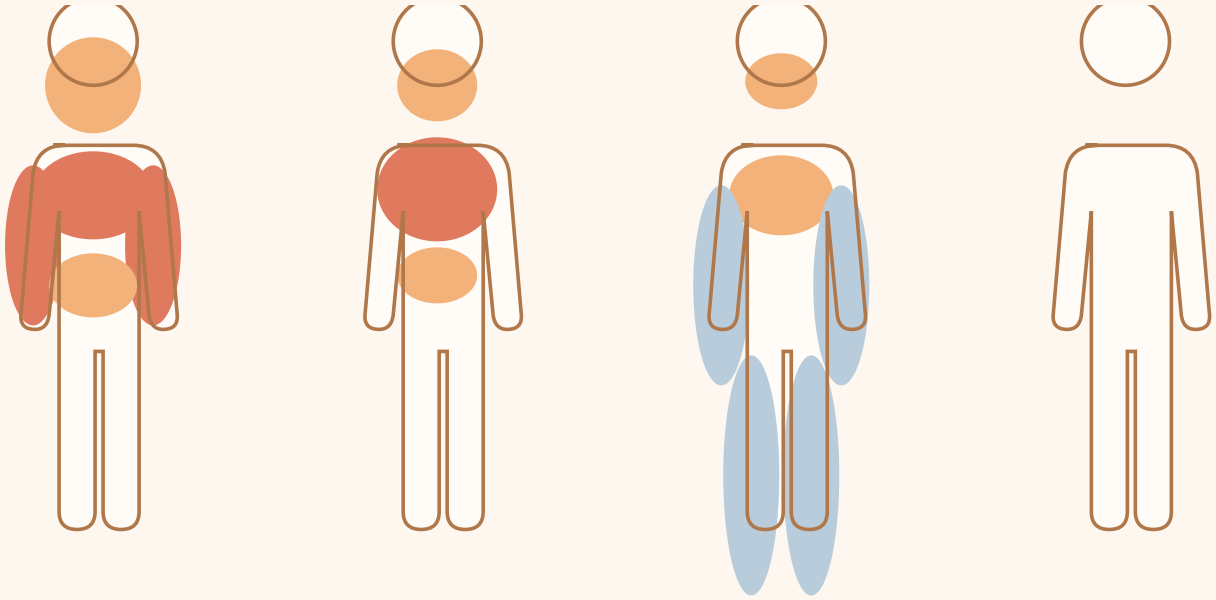
élan
Une envie d'agir

Se défendre, fuir, se protéger, chercher du réconfort…

Où je les sens dans mon corps

la carte des émotions

En 2014, des chercheurs finlandais menés par Lauri Nummenmaa ont demandé à environ 700 personnes de colorier, sur une silhouette, les endroits où elles ressentaient chaque émotion. Des cartes étonnamment semblables d'une personne à l'autre sont apparues. En voici l'esprit :



La colère
chaleur dans la tête, la poitrine, les bras et les mains

La peur
surtout dans la poitrine, parfois le ventre

La tristesse
poitrine serrée, bras et jambes sans énergie

Et moi ?
coloriez où vous la sentez

très présent · présent · énergie en baisse

Repérer où l'émotion se loge dans le corps, c'est souvent le premier pas pour l'apaiser.

La colère

l'énergie qui protège

La colère monte quand quelque chose nous paraît injuste, quand on nous empêche d'avancer ou quand une limite est franchie. Elle donne de la force pour dire « stop ».

Dans le corps

- Chaleur qui monte au visage
- Mâchoire et poings serrés
- Cœur qui bat fort, envie de bouger

Ce qu'elle me dit

« Quelque chose d'important pour moi n'est pas respecté. » Derrière la colère se cache souvent un besoin : être respecté(e), écouté(e), avoir du temps pour soi, de la justice.

Comment en prendre soin

- **Le cri silencieux** : ouvrez grand la bouche, crispez le visage et les poings, et « criez » en soufflant tout l'air, sans un son. Recommencez deux ou trois fois, puis relâchez tout. L'énergie sort, sans faire peur à personne.
- **Secouer son corps** (body shaking) : debout, genoux souples, secouez les mains, puis les bras, les épaules, les jambes, tout le corps, pendant une à deux minutes. Puis arrêtez-vous et sentez l'énergie qui circule.
- **Écrire une lettre qu'on n'enverra pas** : tout dire, sans filtre, puis la déchirer.
- **Attendre que la vague redescende** avant de parler à l'autre. Crier sa colère sur quelqu'un ne la vide pas : au contraire, elle a tendance à grandir, et la relation en souffre. Le psychologue Brad Bushman l'a montré dans ses recherches. Une fois apaisé(e), on peut dire ce qu'on a ressenti et ce dont on a besoin.

« Je suis en colère parce que j'ai besoin de... »

Une formule inspirée de la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg



La peur

l'alarme qui veille sur moi

La peur s'allume face à un danger, réel ou imaginé. Elle prépare le corps à se protéger. Le souci, c'est que notre alarme ne fait pas toujours la différence entre un lion et un mail stressant.

Dans le corps

- Cœur qui s'emballe
- Ventre noué, souffle court
- Mains moites, jambes qui tremblent

Ce qu'elle me dit

« Attention, je ne me sens pas en sécurité. » Derrière la peur, il y a souvent un besoin de sécurité, d'information ou de présence.

Comment en prendre soin

- **Préciser la peur** : « J'ai peur de quoi, exactement ? » Une peur nommée précisément fait souvent moins peur.
- **Trier** : est-ce un danger ici et maintenant, ou un « et si… » dans ma tête ?
- **Chercher une présence** rassurante : une voix, une main, un animal.
- **Allonger l'expiration** pour dire au corps que le danger est passé.

« Et si ça se passait bien ? »

Une petite question pour équilibrer les scénarios catastrophes



La tristesse

la pluie qui fait du bien

La tristesse arrive quand on perd quelque chose ou quelqu'un, quand une attente est déçue. Elle ralentit, invite à se replier un peu, et appelle le réconfort des autres.

Dans le corps

- Gorge serrée, larmes qui montent
- Poitrine lourde
- Bras et jambes sans énergie

Ce qu'elle me dit

« J'ai perdu quelque chose qui comptait pour moi. » Derrière la tristesse, il y a souvent un besoin de consolation, de temps, de lien.

Comment en prendre soin

- **Laisser couler les larmes** : pleurer n'est pas une faiblesse, c'est une façon pour le corps de déposer ce qui pèse.
- **Se laisser consoler** : en parler à quelqu'un, accepter un câlin, une épaule.
- **Se réchauffer** : un plaid, une boisson chaude, une main sur le cœur.
- **Se donner du temps** : la tristesse passe à son rythme, pas au nôtre.

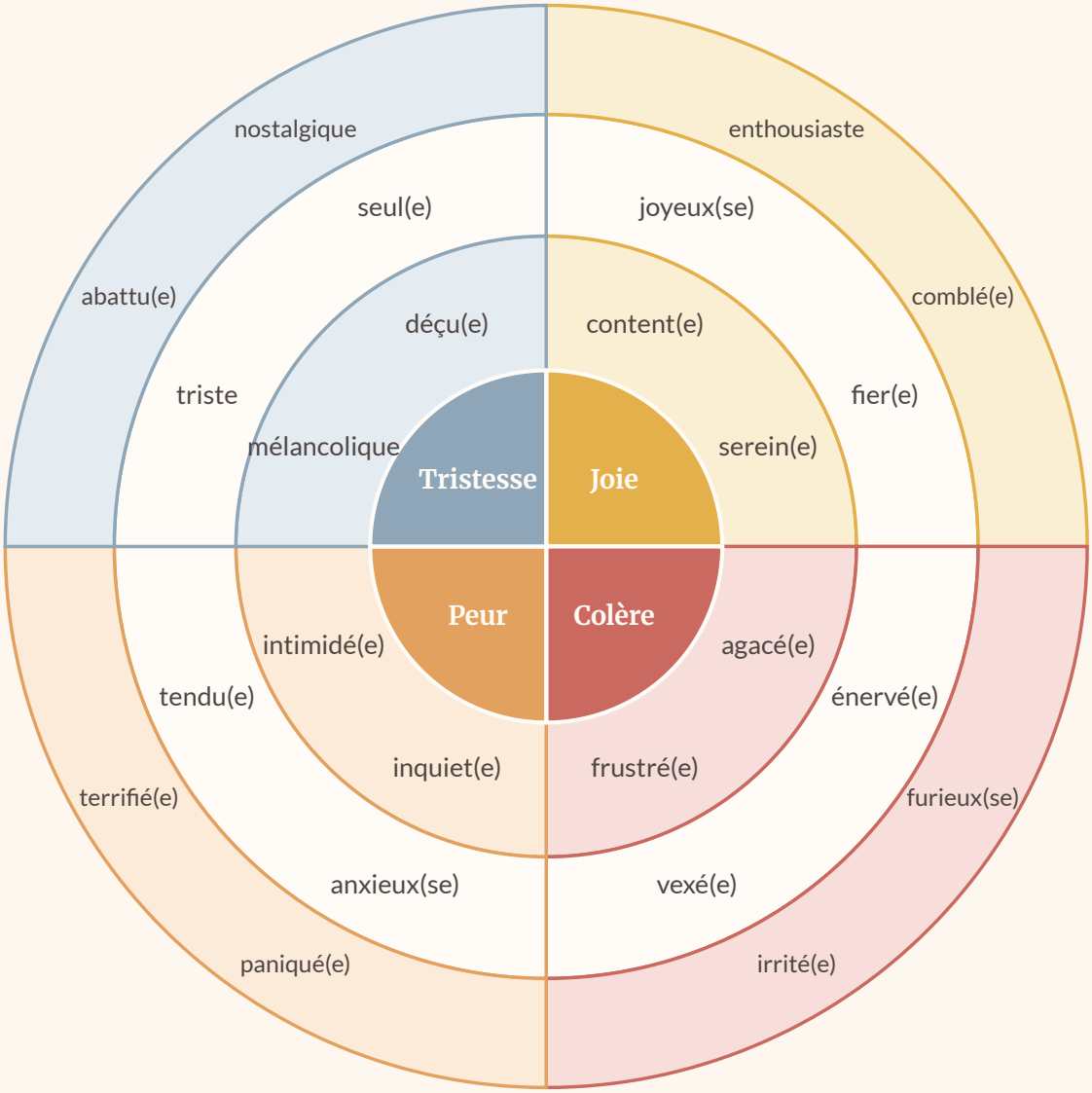
Si la tristesse s'installe pendant des semaines, si vous perdez le goût de tout ou si vous avez des idées noires, parlez-en à votre médecin.



La roue des émotions

trouver le mot juste

Plus on trouve le mot précis, plus l'émotion s'apaise. Des chercheurs de l'université de Californie (Lieberman, 2007) ont observé que mettre des mots sur ce qu'on ressent calme le centre de l'alarme du cerveau.



Du centre vers l'extérieur, l'émotion devient plus intense. **Entourez le mot qui vous correspond aujourd'hui.**

Inspirée de la roue des émotions de la thérapeute Gloria Willcox (1982) et des travaux du psychologue Robert Plutchik.

Accueillir une émotion

en quatre temps

Quand une émotion forte arrive, on peut la suivre pas à pas plutôt que de la combattre. Cette méthode s'inspire de « RAIN », proposée par la psychologue Tara Brach.

R Je Reconnais

Je remarque ce qui se passe : « Tiens, il y a quelque chose. » Je cherche le mot sur la roue.

A J'Accepte

Je la laisse être là, sans la chasser ni me juger : « J'ai le droit de ressentir ça. C'est normal. »

I J'Interroge

Avec douceur : où est-elle dans mon corps ? Qu'est-ce qu'elle me dit ? De quoi ai-je besoin ?

N Je me Nourris

Je m'offre ce dont j'ai besoin : une main sur le cœur, un mot gentil, un verre d'eau, un appel.

Une émotion accueillie passe plus vite qu'une émotion qu'on essaie de retenir.



Mon carnet des émotions

une semaine pour mieux me connaître

Chaque soir, notez une émotion forte de la journée. Au bout d'une semaine, vous verrez peut-être apparaître des liens : certaines situations, certaines heures, certains besoins.

	mon émotion	où dans mon corps	mon besoin	ce qui m'a aidé(e)
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Mes cartes de poche

pour les moments chargés

✂ *Découpez-les et glissez-en une dans votre portefeuille, sur le frigo ou près de votre lit…*

quand la colère monte

Le cri silencieux

1 minute

1. J'ouvre grand la bouche, je crispe tout.
2. Je « crie » en soufflant, sans un son.
3. Trois fois, puis je relâche tout.

quand la peur m'envahit

Ici, maintenant ?

1 minute

1. J'ai peur de quoi, exactement ?
2. Danger réel, ou « et si… » ?
3. Et si ça se passait bien ?

quand la tristesse est là

Le cocon

5 minutes

1. Je laisse venir les larmes.
2. Je me réchauffe : plaid, tisane.
3. J'appelle quelqu'un qui me fait du bien.

pour libérer l'énergie

Je secoue tout

2 minutes

1. Debout, genoux souples.
2. Je secoue mains, bras, épaules, jambes.
3. Je m'arrête et je sens l'énergie circuler.

pour trouver le besoin

De quoi ai-je besoin ?

1 minute

1. « Je ressens… »
2. « parce que j'ai besoin de… »
3. Je m'offre un petit bout de ce besoin.

quand c'est trop fort

R.A.I.N.

3 minutes

1. Je Reconnais, j'Accepte.
2. J'Interroge mon corps.
3. Je me Nourris avec douceur.

Avant de vous quitter

Quoi que vous ressentiez, vous en avez le droit. Vos émotions ne sont pas des ennemies à combattre. Ce sont des messagères fidèles, qui vous parlent de ce qui compte pour vous.

En les écoutant avec douceur, vous apprenez peu à peu à mieux vous connaître, et à mieux prendre soin de vous.

Blandine

Envie d'aller plus loin, accompagné(e) ?

Je vous accueille avec douceur et sans jugement, pour un temps d'écoute et d'accompagnement des émotions. Un espace pour déposer ce qui pèse, à votre rythme.

Prendre rendez-vous

contact@vibrharmony.fr · vibrharmony.fr

Ce guide propose des pistes de bien-être et ne remplace pas un avis médical ou psychologique. Si une émotion vous submerge souvent, ou si vous avez des idées noires, parlez-en à votre médecin, ou appelez le 3114, joignable jour et nuit.

Inspiré des travaux de Lauri Nummenmaa (les cartes corporelles des émotions), Gloria Willcox et Robert Plutchik (la roue des émotions), Matthew Lieberman (mettre des mots sur ses émotions), Brad Bushman (la colère qu'on déverse), Marshall Rosenberg (Communication NonViolente), Tara Brach (RAIN) et Deb Dana.
Pour aller plus loin : *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, Marshall B. Rosenberg · *Au cœur des émotions de l'enfant*, Isabelle Filliozat.