

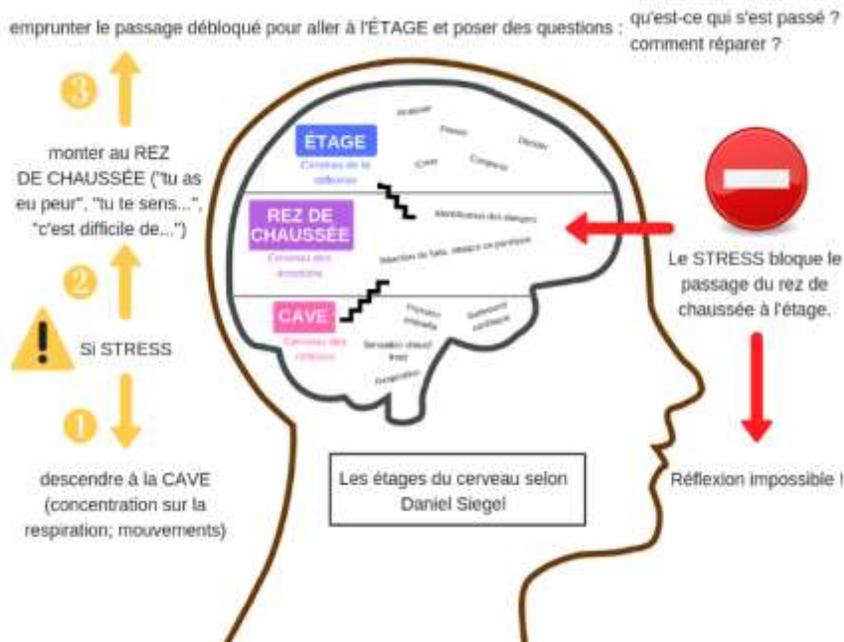
Comment faire : Identifier et exprimer ses émotions

- Une émotion représente le ressenti d'une personne. Par exemple, la colère, la peur, la joie, le dégoût, la surprise et la tristesse. Les émotions ne sont ni négatives ni positives. Elles sont nécessaires et utiles à l'identification de nos besoins.
- L'identification et la gestion des émotions proviennent d'une petite partie du cortex préfrontal de notre cerveau, située juste au-dessus de nos yeux et appelée Cortex Orbito-Frontal (COF). *Le COF, faisant partie du système limbique, joue un rôle essentiel dans notre capacité à être affectueux, empathique, à développer notre sens moral, mais aussi à réguler nos émotions.* L'amygdale également contenu dans le système limbique est, quant à elle, impliquée dans la reconnaissance et l'évaluation de la valence émotionnelle.
- La notion d'**Intelligence Emotionnelle** a été développée par Daniel Goleman et fait référence à la faculté de maîtriser ses pulsions émotionnelles, de percevoir les sentiments les plus intimes d'autrui et d'entretenir des relations harmonieuses. Elle comporte deux dimensions :
 - La **compétence personnelle** : c'est-à-dire la façon de vous prendre en main, la connaissance de ses sentiments et la compréhension de vos capacités.
 - La **compétence sociale** : c'est la façon de gérer vos relations avec les autres, notamment la manière dont vous maîtrisez vos réactions néfastes, c'est la faculté à comprendre ce que les autres ressentent et la capacité à faire preuve de souplesse dans les situations délicates.
- L'IE peut s'améliorer, le quotient émotionnel n'est pas inné et immuable.
- Posséder une compétence émotionnelle permet d'être plus empathique, c'est-à-dire comprendre ce que les autres ressentent. Nous sommes également plus susceptibles d'aider les autres et de trouver des moyens de gérer des situations difficiles.
- Avoir une compétence émotionnelle est susceptible de permettre la réussite scolaire et d'établir des relations positives avec les autres.
- La peur, la colère et la joie font partie des émotions que les bébés expriment en premier.
- Vers l'âge de 30 mois, les enfants commencent à exprimer des émotions liées à la façon dont ils se perçoivent. Ils peuvent se sentir gênés, coupables ou fiers.
- La difficulté à gérer les émotions peut entraîner de la dépression, de l'irritabilité et/ou de l'anxiété.
- La reconnaissance de nos émotions renforce l'estime de soi et la confiance en soi.
- Une émotion est éphémère, contrairement à un sentiment.

Au niveau du cerveau ?

Notre cerveau est constamment actif, grâce à nos sens il transforme les informations extérieures en message nerveux et renvoie une réponse émotionnelle et/ou physique afin de générer un comportement (Situation > message cérébral > réaction émotionnelle + corporelle + comportement). Par exemple, « je vois un lion devant moi » = « j'ai peur », « je fuis ».

Le cerveau pourrait se décomposer en 3 étages : la cave = cerveau des réflexes, le rez-de-chaussée = cerveau des émotions et l'étage = cerveau de la réflexion. Lorsque nous éprouvons une émotion (rez-de-chaussée) face à une situation, notre corps réagit d'abord par une réaction du cervelet (siège des fonctions automatiques du corps : respiration, pression artérielle, glycémie, etc.). La réflexion (passage du rez-de-chaussée à l'étage) est alors interrompue et il est difficile de réfléchir, prendre des décisions, raisonner lorsque l'émotion est trop importante. Afin de faciliter le traitement de l'information, il est important de réguler le cerveau des réflexes (la cave), par des exercices de respiration, de relaxation afin de produire une réaction inverse, c'est-à-dire une diminution de l'activité du cerveau des réflexes (appelé aussi système nerveux sympathique).



Technique de gestion émotionnelle

La capacité de bien se relaxer est une composante essentielle dans l'apprentissage de la régulation des émotions et des impulsions.

Contrôle respiratoire/cohérence cardiaque

Il s'agit de porter son attention sur sa respiration : son rythme, ses sensations, sa localisation. Le contrôle respiratoire est composé d'une phase d'inspiration, parfois d'un blocage de la respiration (étape facultative) puis d'une expiration plus longue que l'inspiration. La respiration ne doit pas être forcée ou douloureuse.

Relaxation par imagerie mentale

Il s'agit d'une relaxation par visualisation mentale d'images, de sons, d'odeurs, etc. Le praticien amène la personne à imaginer une scène.

Relaxation musculaire

Il s'agit d'une relaxation alternant tension-relaxation de différents groupes musculaires, tout en portant notre attention sur les sensations ressenties durant l'exercice.

Ces techniques dont le but principal est la détente, ont prouvé leur efficacité dans la gestion du stress et de l'anxiété. Elles réduisent également la fatigue, l'état de tension à l'origine de douleurs somatiques, favorise la concentration et facilite le sommeil.

Ecouter ses émotions permet d'obtenir des informations essentielles sur ce qui vous arrive. Vous serez ainsi en meilleure posture pour vous motiver et agir comme vous le souhaitez plutôt que de réagir face aux autres et aux circonstances.

Uni – Soutien Psychologique

Service confidentiel et gratuit

En ligne / en personne

Prendre un rendez-vous

[Enregistrement pour les nouveaux visiteurs](#)

[Connexion pour les personnes déjà enregistrées](#)