

PSY

# LAISSONS PARLER nos ÉMOTIONS

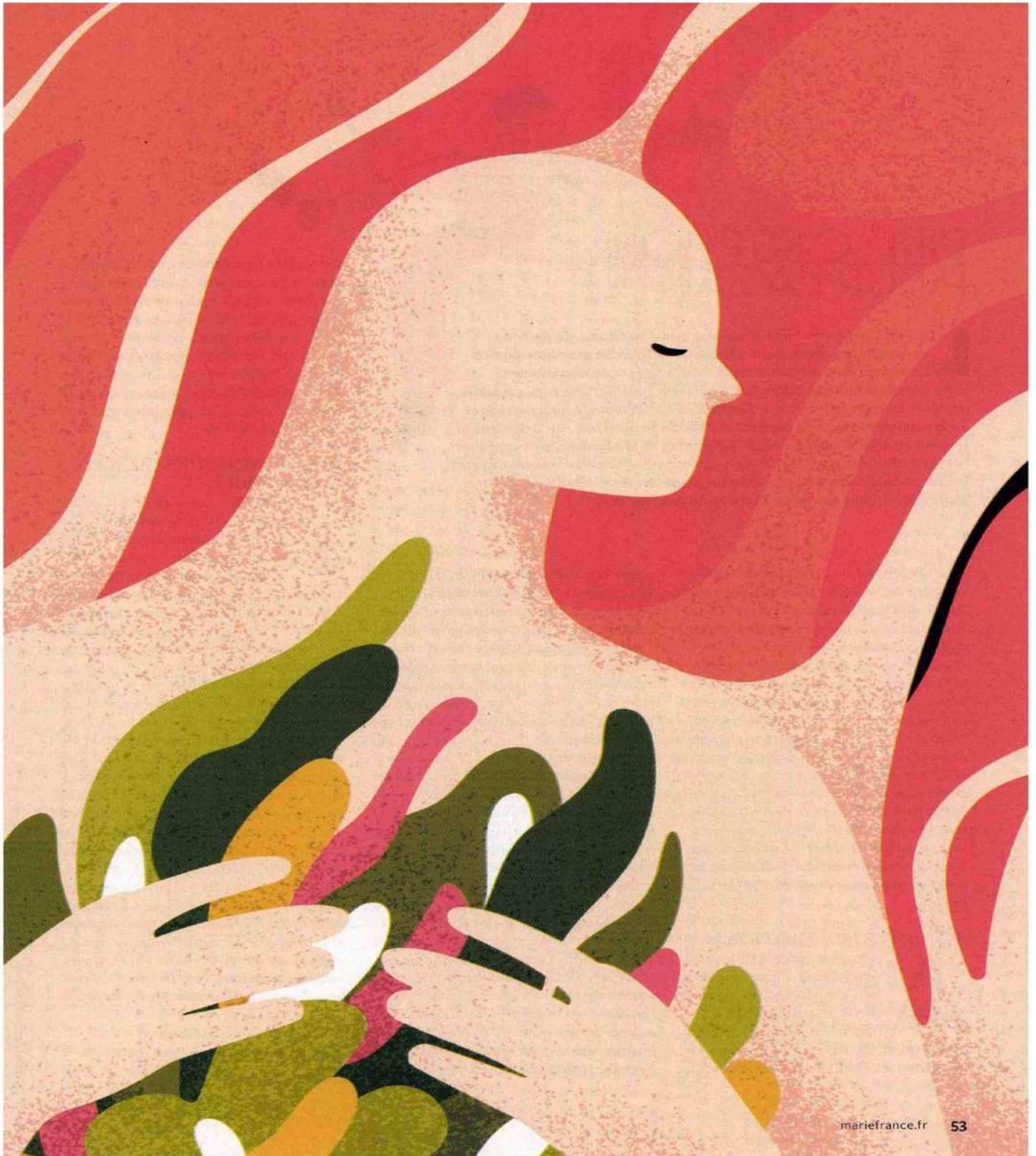
ET SI ON CULTIVAIT NOS ÉMOTIONS AU LIEU DE LES SARCLER COMME DES HERBES NUISIBLES ? CAR CERTAINES SONT BIENFAISANTES POUR NOTRE CORPS ET NOTRE ESPRIT, QUAND D'AUTRES NOUS POUSSENT À NOUS DÉTOURNER DES SITUATIONS QUI NOUS SONT DÉFAVORABLES. ON TENTE L'EXERCICE ?

PAR **LENA ROSE**

É

motion n'est pas raison, ont longtemps estimé penseurs et philosophes. Aujourd'hui – merci à la neurobiologie et autres neurosciences – on sait que l'une et l'autre sont complémentaires. « Des chercheurs comme Antonio Damasio, professeur de neurologie, neurosciences et psychologie, ont montré que la capacité à ressentir et à exprimer des émotions est nécessaire à la mise en œuvre d'un comportement rationnel », relève Emmanuel Duquoc, psychopraticien. ...

GOODSTUDIO/SHUTTERSTOCK



PSY

## RIRE, C'EST BON POUR LA SANTÉ !

**L**e 7 mai, peut-être rirez-vous plus que d'habitude. Ce jour-là se tiendra, en effet, la 26<sup>e</sup> édition de la Journée mondiale du rire. Au centre de thalassothérapie Valdys Resort de Douarnenez, cette manifestation de la joie fait carrément l'objet d'une cure exclusive, baptisée Énergie par le rire. « Des études ont démontré qu'il participe à faire baisser le taux de cortisol et l'hormone du stress, qu'il diminue la tension artérielle, qu'il favorise la digestion et le sommeil, qu'il améliore l'oxygénation du cœur, et qu'il agit comme un antidouleur en provoquant la libération d'endorphines », détaille Sandrine Fovel-Gadonna, sophrologue qui y anime les séances de yoga du rire.

... Encore faut-il ne pas se laisser déborder par elles. « Il s'agit d'une des démarches les plus difficiles de la vie psychique : prendre de la distance avec des pensées chargées, saturées d'émotions auxquelles on croit ou on adhère et que l'on ne peut guère empêcher ou expulser, confirme le psychiatre et psychothérapeute Christophe André dans une séance consacrée aux émotions douloureuses, diffusée sur son compte Instagram. On pense aujourd'hui que cette nécessaire distance est plus facile à mettre en place en accumulant et en observant nos états émotionnels plutôt qu'en s'acharnant à les supprimer. Pire en leur obéissant. Le but de ce que l'on nomme, en psychologie, la régulation émotionnelle, n'est pas le vide, le zen, le calme, du moins pas tout de suite, pas directement, mais la conscience, la clarté, la lucidité. »

### ACCEPTER SES ÉMOTIONS

**A**près avoir observé les expressions faciales des individus face à un événement déclencheur, le psychologue américain Paul Ekman en avait conclu que nous partageons tous et toutes les mêmes six émotions fondamentales, à

savoir la joie, la colère, la peur, la tristesse, la surprise et le dégoût. Emmanuel Duquoc, pour sa part, en a retenu trois, la gratitude, l'amour, la foi, qu'il présente comme des émotions bienfaitantes\*. « Toutes trois ont un point commun reconnu par les médecines traditionnelles comme par la science : le fait de vivre en état d'amour, de gratitude, de foi, au sens religieux ou de confiance absolue, est une caractéristique des gens qui vont bien et qui vivent longtemps. En ce sens, ce sont des émotions guérissuses que nous avons la capacité à cultiver et à faire grandir dans notre esprit et notre corps. » À l'inverse, peut-on parler d'émotions négatives, nocives? « Non répond Thuy Kieu Vuong, praticienne en hypnose et EMDR (Désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires). Toute émotion est bonne à vivre, à être entendue. Même si c'est de la colère, de la tristesse, de la déception, de l'agacement, de l'impuissance, on devrait déjà avoir de la gratitude car c'est un message, un matériau pour pouvoir s'apporter du mieux-être. Ce n'est pas l'émotion qui est négative, c'est l'espace douloureux qui a été activé, d'où l'importance de travailler sur soi pour apaiser ses blessures. » Certaines émotions vues comme négatives

sont même tout simplement nécessaires à notre survie. Ainsi, la colère sert à mettre fin à une situation dangereuse; la peur dirige le sang vers les jambes et permet la fuite; et le dégoût nous aide à nous détourner d'une situation émotionnellement toxique. Nous connaissons tous l'expression « accueillir ses émotions », mais reconnaissons qu'elle reste un peu abstraite pour nombre d'entre nous.

### DES TECHNIQUES FACILES À ADOPTER

« **S**avoir dans quel espace l'accueillir est déjà important, confirme Thuy Kieu Vuong. Pour cela, mieux vaut avoir développé des pratiques en amont, comme la méditation, la cohérence cardiaque ou autres exercices respiratoires. Quelques minutes par jour suffisent pour que le corps sache comment réagir à l'arrivée des émotions, sans avoir besoin de passer par le mental. » La thérapeute conseille notamment un exercice tout simple, de tension-détente. Il s'agit de contracter les deux bras et les deux poings à l'inspiration, de marquer une pause, puis d'expirer longuement pour laisser le corps se détendre totalement. Ou encore, de pratiquer le peau à peau, de soi à soi, ne serait-ce qu'en posant une main sur son autre main. Une manière douce de s'apporter du réconfort, de la présence, quand on se sent débordé par une émotion trop vive. Comme l'explique Christophe André, « nos émotions ne parlent pas mais elles s'expriment par des sensations corporelles, des comportements, des pensées automatiques, radicales, simplifiées. Pour les calmer, les mots ne suffisent pas, il faut passer par le corps ». ●

\* Les 3 émotions qui guérissent, d'Emmanuel Duquoc, Thierry Souccar Éditions, 192 p. 14,90 €.