



## Management Actualités (Management Durable & Intelligence Emotionnelle)

Le management durable et l'intelligence émotionnelle sont au coeur du développement futur des entreprises, parlons en !

# Réguler nos émotions pour un impact sur notre santé physique

26 Novembre 2013

Les Humains ne sont pas des machines. Ils ont des émotions. Ils sont sensibles.

Ces émotions peuvent aller de très négatives à très positives.

15 grandes catégories d'émotions, de comportements sont répertoriées (du plus positif au plus négatif) :

- Joie
- Ardeur
- Participation
- Placidité
- Opposition
- Colère
- Intransigeance
- Dissimulation
- Peur
- Compassion
- Expiation
- Tristesse
- Repentir
- Résignation
- Prostration

Nous émettons des émotions mais nous en recevons aussi.

Quand nous sommes débordés face à ces émotions ou que nous ne savons pas que faire, il est recommandable de s'isoler quelques instants pour se protéger et analyser les liens de causes à effets. Qu'est ce que je ressens ? Pourquoi je le ressens ? Qu'est ce que ça a déclenché dans mon corps ?

Il ne s'agit pas de fuir mais de se mettre en sécurité.

Ce n'est pas une posture de refus, de fermeture mais au contraire d'ouverture. En effet, puisque j'accepte le principe que mes émotions peuvent être une force mais parfois également une faiblesse, je vais leur laisser un cadre pour s'exprimer.

Puisque je me laisse aller, je relache la pression. Je pleure un bon coup, j'écris, je rigole, ... je laisse la place à ces émotions pour mieux revenir ensuite dans le rythme de la vie.

La pleine conscience et la régulation de ses états émotionnels est acquise par cette pratique.

*"Cette façon autonome et pour le moins élémentaire de «laisser passer» ses émotions est considérée par ses adeptes comme un véritable «autonettoyant émotionnel», le fruit d'une capacité naturelle, à la portée de chacun d'entre nous. Et qui nous délivrerait définitivement de ces émotions désagréables - peur, colère, honte... - «dans ce type de situation», précise toutefois Marcia Bénitah. Psychothérapeute parisienne, celle-ci assure des formations à cette méthode du «revivre sensoriellement»."*

Ces méthodes sont notamment utilisées en psychologie clinique par les médecins et thérapeutes qui pratiquent ce qu'on désigne comme thérapies cognitives et comportementales ou TCC.

Il faut être honnête, ces pratiques qui semblent simples en apparence, ne sont pas naturelles pour une majorité d'entre nous.

Cela repose sur des connaissances. Les catégories d'émotions que je vais ai cité en début d'article, sont caractérisées par un ensemble de critères qui va permettre de les identifier. Et donc, de cette identification, de ce savoir, découle son traitement. Je reçois une information, je prends le temps de l'analyser et j'entre en action.

La connaissance est accessible au plus grand nombre. Quelques séances d'initiation et surtout beaucoup d'entraînement personnel permettent de maîtriser la pleine conscience et la gestion des émotions.

*"Le Dr Christine Barois, psychiatre convaincue par ce processus, confirme: «Les sensations corporelles qui arrivent lorsque nous sommes aux prises avec une émotion ne sont jamais dangereuses, tout comme les émotions elles-mêmes, qui s'avèrent souvent utiles. En revanche, ce qui rend malade, c'est leur intensité.» Une intensité qui grandit justement lorsque nous tâchons de les éviter, ainsi que l'a montré le professeur David Barlow de l'université du Mississippi. «La dépression est souvent un problème d'émotions contrariées», ajoute la psychiatre.*

*La solution? Parvenir à être dans ce «non-agir» dont parlent de nombreuses traditions, notamment asiatiques. Devenir observateur des grands courants qui traversent le corps sans s'y opposer. «Ce que Luc Nicon a découvert et formalisé dans la formule «revivre sensoriellement» est au carrefour des thérapies les plus novatrices du moment, estime le Dr Christine Barois."*

Nos émotions participent ainsi non seulement à santé psychologique mais aussi à notre santé physique. C'est ce qu'on appelle la psychosomatique. L'esprit a un impact sur le physique.

Cette affirmation est confirmée par de nombreuses études.

Le Docteur Deseilles, psychiatre et auteur de vivre mieux avec ses émotions ne fait que confirmer ce point de vue.

Il ne s'agit pas de contrôler, bloquer nos émotions mais d'accepter ce qu'elles sont pour qu'elles coulent de source et s'évacuent naturellement.

On parle en général d'hygiène physique, de toilette. Ces techniques sont la toilette de l'esprit ou l'hygiène émotionnelle.

Qu'est ce qui alors influence nos émotions et fait qu'on les juge comme ayant une couleur plus ou moins sombre ?

Le Docteur Deseilles nous apporte une réponse : *"Je pense en effet qu'il n'y a pas de mauvaise émotion, mais seulement des normes qui peuvent varier d'une culture à l'autre et favorisent telle ou telle émotion eu égard à leur préférence. Ainsi, pour nous qui sommes individualistes, la colère peut être bien vue car elle est censée nous conforter dans notre accès à l'autonomie, à la*

*singularité, et donc à la réussite personnelle. En revanche, en Asie, où l'on favorise avant tout l'attachement à la collectivité, la colère est déconsidérée. Et la honte est extrêmement favorisée parce qu'elle est en phase avec la norme. Plus intéressant est le lien entre l'effet d'une émotion et l'impact qu'elle a sur notre corps, ce qu'étudie aujourd'hui toute la médecine psychosomatique. Ainsi, la peur, qui relève de notre système d'alarme sophistiqué hérité de la préhistoire, permet à notre organisme de réagir vite à une menace ; le sucre libéré alors dans notre sang vient nourrir nos muscles, qui peuvent se contracter et nous permettre de courir... Ce système qui nous était utile pour l'urgence en ce temps-là n'a pas évolué à la même vitesse que notre environnement. Résultat, certaines personnes subissent une anxiété chronique qui est devenue tout aussi nuisible qu'inutile."*

Mon avis et des propositions :

Comme l'indique le Docteur Desseilles à la fin de son interview, il y a une altérité dans les émotions. Il y a autant d'émotions qu'il y a d'individus. C'est les interactions entre eux qui génèrent un caractère collectif donc social, sociologique.

Quand on dit que "la société Française est morose" il faut interpréter cette information comme le fait qu'il y a beaucoup de gens qui ont des émotions assez sombres pour des raisons X ou Y. Cela a un impact sur les personnes qui les entourent et ainsi de suite. La toxicité émotionnelle se ressent et peut se transmettre comme un virus.

Si on donne aux individus de l'espérance, des éléments positifs au quotidien dans leur vie, si on participe à leur bien être par la prise en compte de la dimension humaine et émotionnelle de l'homme alors on crée un climat positif et on améliore la santé générale de la population en plus de celle des individus.

Pour approfondir le sujet de la pleine conscience et de la régulation émotionnelle, je vous invite à lire et/ou à relire mon article du 24 Février 2013 "Ecrire pour faire sa toilette émotionnelle"



### **La santé émotionnelle, nouveau graal de la psychologie**

Accepter de "laisser passer ses émotions" nécessite un simple "apprentissage". Ce jour-là, Sylvie, 50 ans, venait d'essuyer une remarque assassine de la part de son fils. "Je me suis immédiatement..."

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2013/11/22/21540-sante-emotionnelle-nouveau-graal-psychologie>

### **"Certaines émotions positives favorisent le bien-être physique"**

LE FIGARO. - Croyez-vous en la possibilité d'une bonne santé émotionnelle? Dr Martin DESSEILLES. - Oui, et j'aime cette expression car elle évoque les interactions possibles entre la vie ...

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2013/11/22/21541-certains-emotions-positives-favorisent-bien-etre-physique>



### **Management Actualités (Management Durable & Intelligence Emotionnelle)**

Dans mon dernier papier, je vous parlais du monde de la nuit. Révélant pour la première fois au grand public ma surefficiency mentale; je parlais également de la nuit comme ce moment où j'aime...

<http://www.managementactu.com/ecrire-pour-faire-sa-toilette-%C3%A9motionnelle>