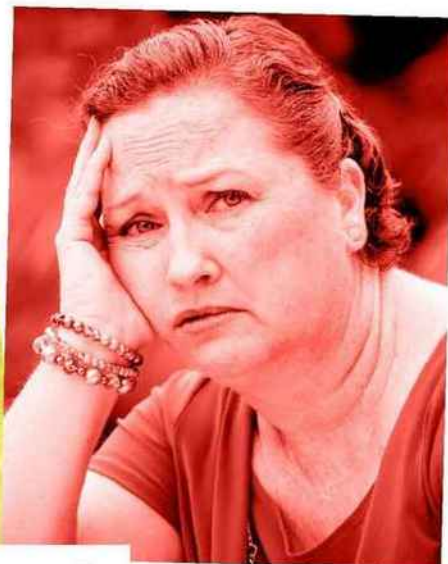


Réactions excessives, sensibilité à fleur de peau : plus nous avançons en âge et plus nous avons l'impression de devenir une bombe affective ! Inutile de sortir les mouchoirs, ces ressentis décuplés peuvent servir nos relations.

VALÉRIE ZERGUINE



# ÉMOTIONS

## Je ne contrôle

**O**n frôle la crise chez le boulanger parce que le dernier mille-feuille vient de nous filer sous le nez ; on éclate en sanglot devant un épisode de *Plus Belle la vie* ; on se pince pour ne pas rire quand notre voisine nous raconte son divorce... Comment gérer cette « incontinence » émotionnelle qui nous met parfois dans des situations gênantes ? Le psychanalyste Saverio Tomasella\* rappelle qu'il est dans l'ordre des choses de devenir plus sensible avec l'âge. « Adultes, nous dépensons une grande énergie à tenir à distance les émotions qui nous traversent, souvent en contradiction avec les injonctions d'efficacité et de performance de la société. Mais en vieillissant, notre énergie diminue et le processus de refoulement en pâtit : nous nous

protégeons moins. De fait, les personnes âgées sont plus facilement envahies par leur ressenti, au point d'être parfois débordées. Mais ce n'est pas forcément négatif : en abaissant nos défenses, nous renouons avec une spontanéité, une liberté et une richesse affectives qui ne sont pas sans rappeler celles de l'enfance ! »

### Le bal des hormones

En ligne de mire de cette sensibilité décuplée se profile la promesse d'une vie plus intense. « C'est à partir de 50 ans que j'ai commencé à changer, raconte Joséphine, pneumologue. Jusque-là, j'étais un animal à sang froid. En tout cas dans mon travail, où j'avais appris à me blinder. Avec la ménopause, je suis devenue plus vulnérable, témoignant d'une empathie pour mes patients nouvelle pour moi. Au point qu'il m'est arrivé d'avoir les larmes aux yeux en leur présence ! Au début, ça m'a complètement déstabilisée : j'ai pensé que je ne pouvais plus continuer ce métier. Puis, j'ai appris à faire avec. Et cette sensibilité est devenue au contraire une richesse dans ma pratique de la médecine. À tel point qu'à 67 ans, je n'ai toujours pas pris ma retraite... »

Syndrome prémenstruel et ménopause affectent profondément la vie émotionnelle des femmes.

### Je suis sensible mais je me soigne !

Les Émotifs anonymes ont vu le jour aux États-Unis en 1971 et en France à la fin des années 1980. Ces groupes de paroles ont inspiré, en 2010, le film du même nom avec Isabelle Carré et Benoît Poelvoorde. Organisées dans de nombreuses villes, les rencontres hebdomadaires sont accessibles à tous, sans rendez-vous ni inscription. Infos : [emotifsanonymes.eu](http://emotifsanonymes.eu).



© JUAN MORINNO/ISTOCK/GETTY IMAGE.

# plus rien !

« Ces bouleversements hormonaux mettent au jour toutes les émotions archaïques de l'enfance et de l'adolescence qui n'ont pas été accueillies, tout remonte, confirme le psychanalyste. Et le sexe masculin n'y échappe pas non plus. À partir de 45 ans, on assiste à une baisse du taux de testostérone, qui entraîne une perte d'énergie et de puissance parfois difficile à vivre. Les hommes vieillissants se sentent alors plus fragiles, plus vulnérables, et leur sensibilité s'accroît. »

## Vers une biodiversité émotionnelle

Plutôt que de chercher à contrôler ces affects, mieux vaut les accueillir et les accompagner. Saverio Tomasella conseille de ne pas les réprimer. « Une émotion est un message qui nous informe sur ce que nous sommes en train de vivre : la peur nous prévient d'un danger, la colère que nous ne sommes pas d'accord... Si on refuse de l'entendre, il risque de revenir en criant plus fort, voire accompagné d'un deuxième message, puis d'un troisième... Le sentiment va grandir, se renforcer, nous submerger. Mais si on entend le message, il peut se retirer et l'émotion passe. » Et notre

## Un langage du corps universel

Des chercheurs finlandais\* ont montré que les émotions sont physiquement ressenties de la même façon chez tous les êtres humains. Celles dites primaires (colère, peur...) accélèrent les rythmes respiratoires et cardiaques, tandis que la tristesse se traduit par un assoupissement des organes supérieurs. La joie, elle, entraîne un regain de vitalité de tout le corps. Ne dit-on pas « rayonner de joie » ?

\*TRAVAUX PUBLIÉS EN 2014.

cerveau peut alors prendre le relais, identifier ce qui résonne en nous et réfléchir à la façon de réagir. Le psychiatre Martin Desseilles\*\* conseille de développer une « biodiversité émotionnelle », en acceptant nos émotions négatives et positives, toutes nécessaires au bon fonctionnement de notre « biotope psychique ». Les nier débouche forcément selon lui vers de la souffrance à moyen terme.

## Le triomphe de la deuxième intelligence

Isabelle, 54 ans, a expérimenté cet effet cocotte-minute ! « Depuis quelques années, je réagis davantage aux situations d'injustice ou de grossièreté. J'ai essayé de prendre sur moi mais ça ressortait un peu plus tard de façon déplacée ! J'en souffrais et mon entourage aussi. Maintenant, je m'exprime au moment où la situation me déplaît. Ce n'est pas toujours confortable mais je m'efforce de le faire calmement. Et au final, je me sens plus proche de moi-même... »

Comme Isabelle, cherchons à faire de cette capacité renforcée à éprouver des affects notre alliée. Toutes ces émotions intenses et déstabilisantes sont l'expression de notre sensibilité profonde. Ce qui nous définit de la manière la plus intime. Elles sont nos clés pour trouver notre place dans le monde. Danser, chanter, écrire, marcher, méditer, s'engager dans une activité bénévole... aident à les canaliser pour s'ouvrir à soi et aux autres. « En vieillissant, on est moins dans l'action et plus dans la contemplation, conclut Saverio Tomasella. C'est le moment idéal pour développer notre intelligence émotionnelle. Cela demande d'être à l'écoute de soi-même. De faire confiance à son ressenti plutôt que de se conforter à des

idées toutes faites. Mais c'est le moyen le plus sûr de ne pas passer à côté de qui l'on est ! » ●

\*AUTEUR DE *HYPERSENSIBLES, TROP SENSIBLES POUR ÊTRE HEUREUX* (ÉD. EYROLLES) ET DU *SYNDROME DE CALIMERO* (ÉD. ALBIN MICHEL). \*\*COAUTEUR DE *VIVRE MIEUX AVEC SES ÉMOTIONS* (ÉD. ODILE JACOB).