

Sentiments et émotions

Introduction :

Sentiments et émotions font partie intégrante de la vie humaine. Ils sont toujours présents et accompagnent toutes nos actions même si nous n'en avons pas conscience.

Définitions :

Émotion : « trouble passager, causé par un sentiment vif » in Larousse de Poche, 2000
Ensemble de sensations physiques (par ex : augmentation du rythme cardiaque, transpiration, faiblesse musculaire..) L'émotion se situe au niveau **PHYSIQUE**.

Sentiment : « état affectif durable lié à certaines émotions ou représentations » in Larousse de Poche 2000

C'est une étiquette. Un mot qui sert à décrire une émotion. Verbalisation. C'est le passage au niveau de la **PENSEE**

L'émotion peut être d'intensité variable (de très légère à très intense). Les mots que nous utilisons nous permettent de traduire le degré d'intensité (par ex je suis agacé, je suis furieux)

Fonction des émotions et des sentiments :

Ils nous sont très utiles car ils nous renseignent sur notre état intérieur mais également sur notre environnement.

Ce sont des **RADARS** pour comprendre l'autre et les situations, des **MOTEURS** qui permettent de mobiliser l'énergie nécessaire pour résoudre un problème

Il n'y a pas de bons ou de mauvais sentiments. Les sentiments sont positifs lorsqu'ils nous permettent de résoudre **ICI MAINTENANT une situation** et ils sont négatifs lorsqu'ils sont inefficaces dans la gestion de la situation.

Repérer et nommer les sentiments :

Nous avons fréquemment une manière très globale d'exprimer nos émotions (je suis agité, confus, anxieux...)

Pour nous aider, les analystes transactionnels proposent une première classification de nos impressions selon **4** sentiments de base : **PEUR- COLERE-TRISTESSE-JOIE**

Cette 1^{ère} classification nous est très utile car elle va nous permettre d'agir adéquatement en fonction du sentiment éprouvé

Tableau d'après C. MOÏSO et G.Thomson pour les aspects temporels

Chaque émotion est liée à un événement. Elle suscite une réaction biologique innée, la mise en mot de celle-ci permet une réaction socialisée

Évènement	Émotion	Comportement biologique inné	Message Je	Comportement social évolué avec acceptation des limites
Menace, Danger Futur	Peur (de l'appréhension jusqu'à la panique)	Aller ailleurs (fuite)	Je suis inquiet...	Demande de protection ou d'informations (en acceptant mes propres limites)
Domage subi, Frustration Présent	Colère (de l'irritation jusqu'à la furie)	Aller contre (attaquer)	Je suis irrité...	Demande de réparation ou de changement de comportement (en acceptant les limites des autres)
Perte Passé	Tristesse (du chagrin au désespoir)	Aller dans (repli)	Je suis triste...	Demande de consolation ou d'écoute (en acceptant les limites de temps)
Réussite, satisfaction Passé, présent, futur	Joie (du contentement à l'extase)	Aller vers (ouverture à l'autre)	Je suis content...	Demande de partage

Les sentiments mêlés :

Parfois 2 sentiments de base sont mêlés :

- ✓ Souci : peur et tristesse
- ✓ Honte : peur et joie
- ✓ Jalousie : peur d'être abandonné et colère
- ✓ Envie : tristesse et colère
- ✓ Culpabilité : peur de désobéir et colère contre la loi
- ✓ Haine : peur de l'autre et colère contre lui.

Il est très important de bien identifier le sentiment de base afin d'apporter la réponse adéquate.

Les sentiments aident à exprimer un besoin. Identifier le sentiment permet de comprendre le besoin non satisfait et d'y répondre. (Apporter du réconfort à quelqu'un qui est fâché est inadéquat)

- ✓ Peur : besoin de protection
- ✓ Colère : besoin de changement
- ✓ Tristesse : besoin de réconfort
- ✓ Joie : besoin de partage.

Apporter une réponse inadéquate entraîne un sentiment négatif (inadéquat pour résoudre un problème ici- maintenant)

Les analystes transactionnels décrivent 3 types de sentiments négatifs :

- ✓ L'élastique
- ✓ Le timbre ou sentiment tabou
- ✓ Le racket

L'élastique :

Dans une situation donnée, le sentiment exprimé l'est de manière excessive parce que la personne revit de manière inconsciente une situation analogue du passé (fantômes du passé- accrochent l'élastique- intensité excessive) Par ex-, face à mon patron, je me retrouve comme face à l'instituteur qui m'humiliait... Réaction de peur excessive.

Le sentiment est négatif car il n'est pas approprié à la situation actuelle mais déformé par les souvenirs.

Le timbre ou sentiment tabou :

Accumulation de sentiments non exprimés au fur et à mesure à mesure . La goutte d'eau qui fait déborder le vase. La personne fait une collection toute la journée et explose pour une brouille avec l'interlocuteur qui finalement n'est pas concerné. Par ex l'enfant qui a passé une mauvaise journée et qui pique une crise ou fond en larmes pour un biscuit cassé

L'explosion permet de vider la collection de timbres et soulage momentanément mais ça n'est pas adéquat.

Nous pouvons collectionner des timbres avec une personne, lors d'une journée ... Certaines collections durent toute la vie...

Les sentiments collectionnés quand ils ne sont pas « purgés » s'expriment par le corps : j'en ai plein le dos, j'ai la boule au ventre....

Le sentiment parasite (ou passe partout) et le racket :

Sentiment qu'une personne exprime le plus souvent. Il est appris dans l'enfance parce que toléré par le milieu familial. Celui-ci va s'exprimer à la place d'un sentiment authentique mais non toléré.

Il est utilisé à tort et à travers. C'est un sentiment familier. L'entourage dit « c'est son caractère ».

Attention : le sentiment parasite est réellement éprouvé par la personne. Nous sommes au niveau inconscient. La personne qui dit : » je suis triste » alors qu'elle est en colère ressent réellement de la tristesse mais ça n'est pas adapté à la situation.

Ce sentiment parasite permet de manipuler l'entourage et d'obtenir des signes de reconnaissance.

- ✓ Racket d'impuissance rend l'autre impuissant
- ✓ Tristesse permet de troubler émouvoir l'autre
- ✓ Peur crée la panique chez l'autre
- ✓ La confusion rend l'interlocuteur inquiet

Nous avons chacun nos sentiments parasites de préférence.

Quelques exemples classiques :

- ✓ Colère parasite qui cache une peur invincible
- ✓ Tristesse parasite qui cache une colère interdite
- ✓ Joie parasite qui cache n'importe lequel des autres sentiments.

En guise de non-conclusion : le concept d'émotion illustre très directement l'unité corps - esprit. Les émotions se situent au niveau de notre physique et les sentiments au niveau de notre pensée. D'autre part, les émotions sont communicatives d'où l'importance en tant que thérapeute d'être très au clair sur nos propres émotions et sentiments afin de ne pas les projeter sur nos patients mais également de ne pas prendre sur soi les sentiments du patient (protection) Pour cela, nous pouvons développer notre intelligence émotionnelle et nous alphabétiser.