

Module F10

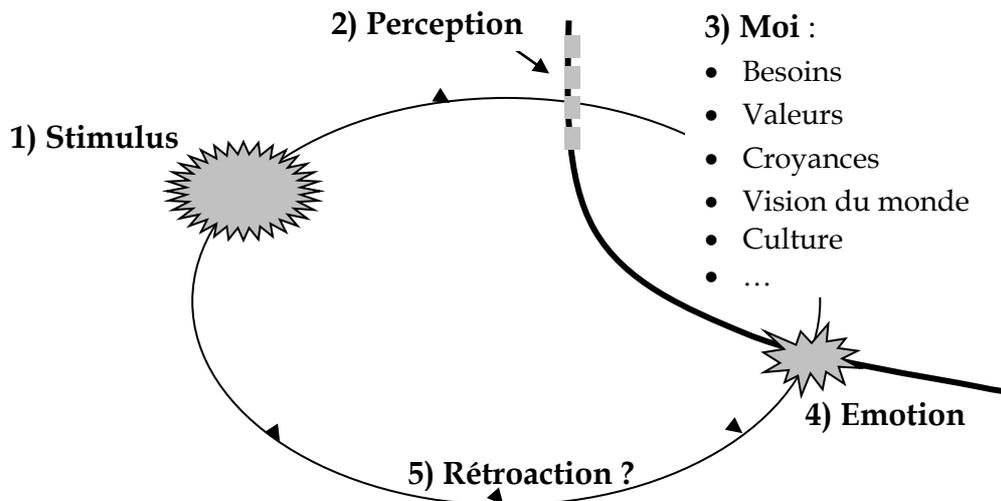
ATELIER 2 : LA PRATIQUE DE L'AUTO-EMPATHIE

DOSSIER

Index des documents

- Du stimulus à moi... et retour ?
- Vivre l'émotion
- Les émotions fonctionnelles ou parasites
- Liste de sentiments et besoins

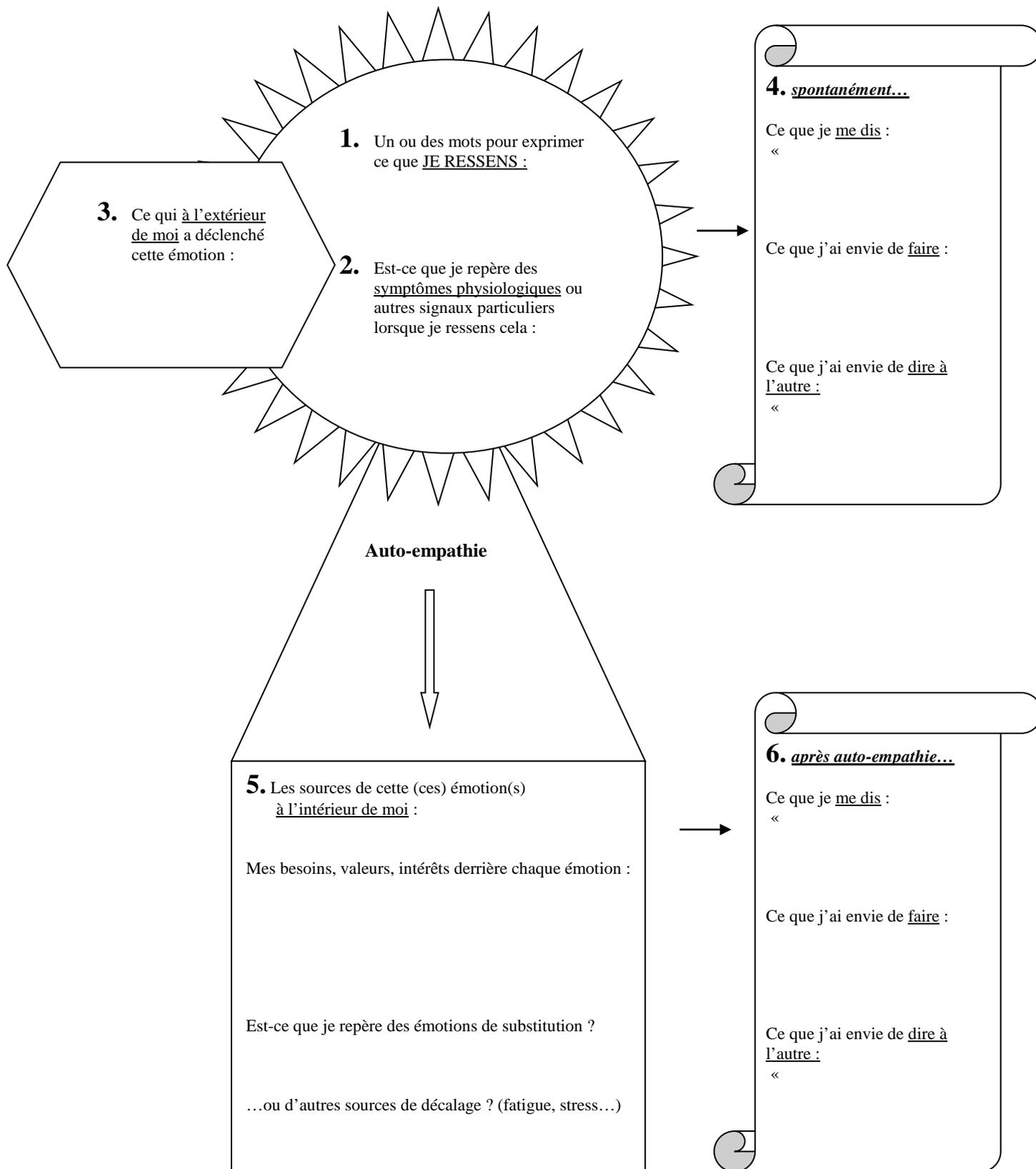
Du stimulus à moi... et retour ?



- 1) Stimulus** Un événement *extérieure à moi* se produit : quelqu'un crie, une porte claque, le temps se gâte...
- 2) Perception** Le stimulus «entre en moi» par mes organes des sens: je vois, j'entends...
- 3) Moi** Les signaux ainsi perçus sont analysés par mon cerveau en fonction de qui je suis: par ex. mes besoins, valeurs et croyances, plus profondément ma vision du monde, encore plus profondément ma culture et tout ce qu'elle imprime en moi (organisation du temps et de l'espace, etc.)...
- 4) Emotion** Mon être réagit vers l'extérieur par une émotion (parfois plusieurs !): je me mets en colère, j'ai peur, je suis amusé...
Ou alors, un blocage m'interdit toute émotion : c'est la «mutité émotionnelle».
- 5) Rétroaction ?**
- 1° mon émotion change ma *biologie* ; source d'énergie, elle me prépare au combat, à la fuite, au partage amical...
 - 2° mon émotion change ma *physionomie* : ma face, mon corps en portent la marque.
 - Si le stimulus est une personne, il est fort possible qu'elle capte ce changement et modifie déjà son comportement : il y aura donc eu rétroaction, feed-back.
 - 3° Si cela ne suffit pas, mon émotion me pousse à l'*action* : cette fois c'est sûr, il y a rétroaction.
 - Mais si je suis en «mutité émotionnelle», il est probable que je resterai sans réaction, sans rétroaction sur le stimulus.

VIVRE L'ÉMOTION

Exercice d'auto-empathie



Emotions fonctionnelles ou parasites ?

d'après Philippe Beck, *L'auto-empathie, l'art de se connecter à soi-même*. Editions Jouvence, 2016.
et Isabelle Filliozat, *Que se passe-t-il en moi ? Mieux vivre ses émotions au quotidien*. Ed. JC Lattès, 2001, pp 17-29 *

La plupart des émotions que l'on ressent ont un sens, une utilité directe, elles nous permettent de réagir. Ces **émotions fonctionnelles** peuvent être l'expression d'un besoin personnel frustré (tristesse, colère) ou satisfait (joie), ou les signaux d'un danger réel (peur fondée). Elles sont donc nos alliées dans notre vie quotidienne et dans la résolution de conflits aussi bien internes qu'interpersonnels :

- La *colère* prédispose à l'attaque, à la lutte face à ce que l'on juge injuste. Selon le contexte... et notre tempérament, il pourra s'agir de cris, de coups, de paroles agressives, mais aussi – et c'est très important – d'argumenter, de défendre ses intérêts et ses valeurs...
- La *peur* prédispose à la fuite ou, plus rarement, à se figer, comme pour « disparaître dans l'immobilité », face à un danger réel. On reconnaît là les deux mécanismes de défense (hormis l'attaque) que l'évolution a développés : les animaux pourvus de bonnes jambes s'enfuient, les plus lents, patauds ou malhabiles s'immobilisent, « font le mort ». Nous sommes capables des deux... mais hélas, pas toujours de choisir entre ces deux voies !
- La *tristesse* nous fait rentrer en nous-même. Elle nous permet d'engager un travail de deuil, de séparation face à une perte. De manière assez mystérieuse elle agit aussi *sur l'interlocuteur*, faisant tomber son éventuelle colère à notre égard et le prédisposant à l'empathie.
- La *joie* nous pousse à la fête, au partage, à la détente paisible ou à l'excitation du jeu. Elle nous signale des besoins (ou des valeurs) satisfaits.
- La *surprise* met tous nos sens en éveil renforcé, afin de capter le maximum de signaux sur la situation imprévue.
- De son origine animale, le *dégoût* nous « ferme » nez et bouche, nous protégeant contre toute tentation d'absorber une substance que notre « collection d'odeurs » atavique nous dit toxique. Provoqué par une personne, il nous pousse de même à nous fermer à celle-ci, et si possible à nous en éloigner.

Cependant, nous ressentons parfois des émotions qui ne sont pas en lien avec notre présent, qui sont hors proportion, ou qui nous envahissent ou nous paralysent. Voici quelques-unes de ces **émotions “parasites”**, qu'il faut également prendre en compte et sur lesquelles il nous faut travailler afin d'améliorer notre relation à soi et aux autres.

L'émotion de substitution

Émotion exprimée à la place d'une autre, et qui nous est particulièrement familière.

Exemples :

- *certains hommes sont sans cesse en colère, réprimant peur et tristesse (“ les petits garçons sont courageux, ils ne pleurent pas ”)*
- *certaines femmes sont déprimées parce qu'elles répriment la colère, signal d'un besoin frustré qu'elles ne peuvent reconnaître (“ une maman fait passer ses besoins après ” ; “ une fille en colère, c'est pas beau ”)*

Pour nous ouvrir à d'autres registres émotionnels, il est utile de décoder les “ messages parentaux ” reçus par rapport à la colère, la peur, la tristesse, la joie.

Exemples personnels :

* NB : Dans son ouvrage, Isabelle Filliozat utilise les deux termes de “ sentiment ” et “ émotion ” parfois indifféremment (sentiment parasite, émotion élastique, etc...). Par souci de simplification, nous n'utiliserons dans cette synthèse que le terme d'émotion.

La collection de timbres

On peut collectionner les émotions comme les timbres-primés de certains supermarchés. En épargnant l'expression des petites blessures, incompréhensions et frustrations, on thésaurise pour s'offrir une belle scène. Une collection peut se constituer sur une soirée... ou sur des semaines, des mois, des années.

Exemple : Votre conjoint (ou colocataire) oublie régulièrement de remettre dans les tiroirs les objets qu'il en a sortis. 100 fois vous n'avez rien dit ; la 101^e, vous hurlez : "mais quand donc te décideras-tu à ne pas tout laisser traîner derrière toi ?!"

Le meilleur moyen de s'en libérer est de solder au fur et à mesure toutes ses frustrations, même les plus bénignes en apparence ! Ne pas "faire crédit" !

Exemples personnels :

L'émotion "élastique"

Réaction disproportionnée due à une émotion de notre passé projetée sur le présent (réactivation du refoulé).

Exemple : Peur excessive des piqûres.

Pour s'en libérer il est nécessaire de "guérir" l'enfant, l'adolescent en nous.

Exemples personnels :

L'émotion venue d'ailleurs

Certaines émotions que l'on ressent nous laissent perplexes. Elles n'ont pas de causes en nous, mais trouvent leurs racines ailleurs que dans notre expérience personnelle.

- **L'émotion "patate chaude"** nous vient des générations antérieures. Certains parents "passent" des scénarios inachevés, des modèles d'émotions à leurs enfants ou petits-enfants. Par tentative de faire mieux, nous nous engageons dans des processus de répétition de ce qu'ont vécu nos ancêtres. Pour se libérer des patates chaudes, il est utile de faire des recherches dans notre arbre généalogique.
- **L'émotion de contagion** ne nous appartient pas, mais nous la ressentons par un phénomène assez flou de contagion, parfois même à distance. La capacité de ressentir des émotions, de les nommer et de les exprimer (maturité émotionnelle), ainsi que l'affirmation de soi (conscience et expression de ses valeurs et besoins propres) sont de bons remparts à la contagion.

Exemples personnels :

L'angoisse, la phobie...

Certaines peurs disproportionnées ne sont pas justifiées par la présence d'un danger réel, elles paralysent plutôt qu'elles ne permettent d'agir ou de réagir adéquatement. L'angoisse est une émotion parasite qui exprime un conflit interne entre plusieurs émotions (peur et colère par exemple). La phobie est le plus souvent un "élastique". Derrière ces émotions il y a fréquemment une blessure restée ouverte dans notre histoire personnelle ou familiale.

Exemples personnels :

SENTIMENTS

Lorsque nos besoins sont satisfaits 😊

CONTENT.E

Ému.e
 Encouragé.e
 Exalté.e
 Excité.e
 Fier.ère
 Inspiré.e
 Joyeux.se
 Optimiste
 Passionné.e
 Ravi.e
 Reconnaissant.e
 Soulagé.e
 Vibrant.e

ENJOUÉ.E

Aventureux.se
 Avide
 Captivé.e
 Créatif.ve
 Curieux.se
 Énergique
 Espiègle
 Exubérant.e
 Fasciné.e
 Inspiré.e
 Intéressé.e
 Intrigué.e
 Passionné.e
 Rafraîchi.e
 Vif.ve
 Vivifié.e
 Zélé.e

AIMANT.E

Attendri.e
 Chaleureux.se
 Charmé.e
 Compatissant.e
 Confiant.e
 Électrisé.e
 Ému.e
 Enchanté.e
 Excité.e
 Nourri.e
 Sensible
 Stimulé.e

SEREIN.E

Absorbé.e
 Assuré.e
 Bienheureux.se
 Calme
 Comblé.e
 Confiant.e
 Confortable
 Décontracté.e
 Détendu.e
 Ébloui.e
 Nourri.e
 Satisfait.e
 Vivant.e

Lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits ☹️

TRISTE

Angoissé.e
 Chagriné.e
 Découragé.e
 Déçu.e
 Déprimé.e
 Désespéré.e
 Désolé.e
 Engourdi.e
 Fragile
 Gêné.e
 Honteux.se*
 Misérable
 Navré.e
 Vulnérable

FÂCHÉ.E

Agacé.e
 Agité.e
 Amer.ère
 Contrarié.e
 Dégoûté.e
 Embêté.e
 Exaspéré.e
 Froissé.e
 Frustré.e
 Furieux.se
 Impatient.e
 Irrité.e
 Jaloux.se
 Outré.e

MÊLÉ.E

Abasourdi.e
 Ahuri.e
 Blessé.e
 Confus.e
 Déchiré.e
 Déconcerté.e
 Dérangé.e
 Dérouté.e
 Ébahi.e
 Étonné.e
 Hébété.e
 Hésitant.e
 Incertain.e
 Inconfortable
 Indécis.e
 Intrigué.e
 Mal à l'aise
 Partagé.e
 Perdu.e
 Perplexe
 Sceptique
 Surpris.e
 Troublé.e

FATIGUÉ.E

Brûlé.e
 Claqué.e
 Décentré.e
 Démuni.e
 Dépassé.e
 Distrait.e
 Épuisé.e

Éreinté.e
 Fragile
 Impuissant.e
 Indifférent.e
 Indisposé.e
 Las.se
 Léthargique
 Vidé.e

APEURÉ.E

Affolé.e
 Alarmé.e
 Anxieux.se
 Bouleversé.e
 Choqué.e
 Coupable*
 Effrayé.e
 Épouvanté.e
 Horrifié.e
 Inquiet.ète
 Méfiant.e
 Nerveux.se
 Paniqué.e
 Soucieux.se
 Tendue
 Terrifié.e
 Tourmenté.e
 Tracassé.e
 Stressé.e

« Faux-sentiments », teintés d'interprétations (pointent vers l'autre) :

Abandonné.e	Emprisonné.e	Insulté.e	Obligé.e	Provoqué.e
Abusé.e	Envahi.e	Intimidé.e	Pas accepté.e	Rabaissé.e
Attaqué.e	Étouffé.e	Invalidé.e	Pas apprécié.e	Rejeté.e
Blâmé.e	Exploité.e	Invisible	Pas approuvé.e	Ridiculisé.e
Bousculé.e	Harcelé.e	Maltraité.e	Pas écouté.e	Surchargé.e
Coincé.e	Humilié.e	Manipulé.e	Pas entendu.e	Trahi.e
Contraint.e	Ignoré.e	Materné.e	Persécuté.e	Trompé.e
Critiqué.e	Inadéquat.e	Menacé.e	Piégé.e	Utilisé.e
Délaissé.e	Incompris.e	Méprisé.e	Piétiné.e	Etc.
Dévalorisé.e	Inintéressant.e	Négligé.e	Poussé.e	

Pas des sentiments mais des pensées :

Lorsqu'on dit :

« Je me sens... » suivi de « comme » « que » ou
 « Je sens... » suivi de « que » « qu'il-elle »

On a tendance à poursuivre avec des :

Pensées Jugements
 Évaluations Critiques

*en lien avec pensées

BESOINS HUMAINS FONDAMENTAUX

Contribuer / Se Nourrir

Donner / Recevoir

<p style="text-align: center;">SUBSISTANCE</p> <p>Abri Exercice Homéostasie Hydratation Intégrité Lumière Mouvement Nutriments</p> <p>Oxygène Repos Santé Sécurité*</p>	<p style="text-align: center;">AFFECTION</p> <p>Accueil Bienveillance Chaleur humaine Compassion Contact Douceur Liens Réconfort</p> <p>Soins Sollicitude Tendresse Toucher</p>	<p style="text-align: center;">MENTAL</p> <p>Apprentissage Clarté Compréhension Conscience Découverte Défi Discernement Réflexion</p> <p>Rigueur* Stimulation</p>
<p style="text-align: center;">AUTONOMIE</p> <p>Accomplissement Choix Connexion à soi Empuancement Espace Flexibilité Individualité Liberté Motivation Rêve Simplicité Solitude</p>	<p style="text-align: center;">INTERDÉPENDANCE</p> <p>Acceptation Amour Appartenance Attention Camaraderie Communauté Communication Compréhension Concertation Confiance Congruence Connexion Considération Coopération Écoute Empathie Équité Être vu.e Feedback Fiabilité Honnêteté Inclusion Intimité Mutualité Ouverture Partage Participation Prévisibilité Réalité partagée Réciprocité Reconnaissance* Responsabilité Sécurité émotionnelle Sens de sa place Sens de sa propre valeur Sincérité Soutien Stabilité</p>	<p style="text-align: center;">CÉLÉBRATION</p> <p>Aventure Bonheur Complétude Gratitude Honoré Humour Joie Loisir Plaisir</p>
<p style="text-align: center;">EXPRESSION DE SOI</p> <p>Affirmation Contribution Créativité Croissance Évolution Expression sexuelle Jeu Maîtrise Réalisation Spontanéité</p>		<p style="text-align: center;">DEUIL</p> <p>Acceptation Détachement Deuil de nos limites Deuil des besoins inassouvis Deuil des personnes disparues Deuil des rêves inachevés</p>
<p style="text-align: center;">INTÉGRITÉ</p> <p>Aise Apprivoisement Authenticité Cohérence* Confiance en soi Confort* Dignité Efficacité Équilibre Estime de soi Guérison</p> <p>Honnêteté Protection Quiétude Respect Respect de soi-même Vitalité</p>		<p style="text-align: center;">SPIRITUALITÉ</p> <p>Beauté Calme Communion Contact avec la nature Direction Harmonie Inspiration Légèreté Ordre Paix</p> <p>Passion Présence Sagesse Sens Sérénité Transcendance</p>

*Besoins — attention à l'intrication