

# LES ÉMOTIONS

*Pourquoi nous ne devrions pas les craindre ?*

## Résumé

Les émotions constituant une composante du bégaiement, raison pour laquelle on les retrouve dans l'Hexagone du bégaiement de John Harrison et dans la partie submergée de l'Iceberg du bégaiement de Joseph Sheehan, il me paraissait important de les analyser et de vous faire rapport des observations des plus récentes recherches à ce sujet.

Richard Parent

[richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com)

# LES ÉMOTIONS

## TOUR D'HORIZON

### CONTENU

(Mis à jour le 19 septembre 2020)

*Les émotions constituant un élément important du bégaiement, il n'est donc pas étonnant de les retrouver dans l'Hexagone du bégaiement de John Harrison et dans la partie submergée de l'analogie avec un iceberg de Joseph Sheehan<sup>1</sup>. Il me paraissait important de les analyser en profondeur et de suivre les résultats des plus récentes recherches à ce sujet. RP*

**Le bon côté des émotions négatives.** Il est troublant que nous soyons si nombreux à vouloir éviter les émotions. Plutôt que de tasser les émotions négatives du revers de la main, nous devrions les accepter comme une partie utile – bien que parfois désagréable – de nos vies. Page 5.

(Texte d'opinion) **Ignorer nos émotions est mauvais pour notre santé.** Par Hilary Jacobs Hendel, TIME Health, 27 février 2018. Lorsque l'esprit contrecarre le flux des émotions parce qu'elles sont trop accablantes ou trop conflictuelles, il exerce un stress sur l'esprit et le corps, créant ainsi une détresse et des symptômes psychologiques. Parce que notre corps est prêt à réagir à un danger perçu avant même que nous nous rendions compte qu'une émotion a été déclenchée, *les émotions ne sont pas sous notre contrôle conscient.* Page 6.

(Recherche) **Pourquoi est-il salutaire pour notre santé de ressentir un large éventail d'émotions ?** Par Amanda MacMillan, 22 juin 2017, Time Health. Portez attention à vos émotions internes et sachez reconnaître mentalement les situations qui vous détendent, par opposition à celles, disons, qui vous énervent. En résumé, ceux qui vivent une large gamme d'émotions positives sont en meilleure santé. Page 9.

(Recherche) **Mathématiques mentales et dosage des émotions,** The Dana Foundation. Par Sandra J. Ackerman, 18 janvier 2017. Le contrôle des émotions met en œuvre d'actives tentatives pour maintenir ou changer celles-ci. Avec toutes ces récentes recherches indiquant que le calcul et les émotions partagent certains [circuits cérébraux](#) et s'alimentent continuellement l'un l'autre, le temps est peut-être venu d'abandonner, une fois pour toute, cette classique dichotomie philosophique entre raison et émotion. La nouvelle idée qui germe actuellement dans notre discipline est que l'émotion elle-même constitue un genre d'information. Page 11.

---

<sup>1</sup> Pour voir ces deux textes, cliquez [ICI](#).

(Texte d'opinion) **Corporification des émotions négatives : où la PQB (personne qui bégaie) corporifie-t-elle ses émotions ?** Par Bob Bodenhamer et Michael Hall. Se peut-il que la manière dont l'individu gère son cerveau soit responsable des symptômes et des expressions physiologiques ? *Que notre esprit puisse corporifier/incarner des émotions est démontré par la plus primitive et élémentaire de toutes nos fonctions esprit-corps : [la réaction Bats-toi-ou-Fuis](#)*. Et comme vous le savez fort bien, inutile d'être en présence d'une réelle menace physique pour qu'elle s'active : il suffit de *penser, de vous souvenir ou d'imaginer* quelque chose de menaçant. Et votre corps, étant programmé pour réagir, fera le nécessaire. Page 14.

(Descriptif) **Endroits dans notre corps où nous ressentons les émotions.** Les émotions peuvent et trouvent leur expression dans certaines parties de notre corps. Page 22.

**Les émotions – Pourquoi nous ne devrions pas les craindre ?** Article principal nous expliquant, de long en large, ce qu'est une émotion. *En résumé, nos émotions découlent de notre "évaluation" qui nous dit si nos attentes ont été ou non satisfaites.* Pour la plupart des gens, la clé de la compréhension et du contrôle des émotions réside dans la réalisation que les émotions sont un produit de nos *jugements évaluatifs, de nos [croyances](#), de nos significations et de nos valeurs*. Nous n'aimons pas les émotions négatives parce qu'elles enregistrent en nous le message que *quelque chose ne va pas dans notre monde, dans notre environnement*. Nos émotions sont tributaires de nos *attentes* du monde (de notre cartographie) et selon que notre expérience du monde et des personnes le composant (le territoire) rencontrent ou non nos attentes personnelles. En leur qualité de signaux, les émotions sont une rétroaction continue sur ce qui nous arrive en évoluant dans le monde afin que nous utilisions nos talents pour actualiser notre [cartographie mentale](#). À maintes reprises, les nouvelles découvertes neurologiques nous prouvent que *les vieux circuits neurologiques/neuronaux peuvent être éliminés ou modifiés pour les substituer par de nouveaux ([neuroplasticité cérébrale](#))*. Le problème apparaît lorsque nous transposons les émotions de notre enfance dans notre vie adulte et que nous colorons la plupart des personnes de notre entourage avec cela ou selon des émotions d'autres expériences antérieures tout aussi négatives. Combien d'adultes se sont moqués de vous comme l'ont fait vos camarades de classe ? Voyez votre réalité d'adulte en face. *Prenez garde de ne pas supposer [que les autres vous jugent](#) alors qu'en réalité ils ne vous jugent pas*. Oui nous pouvons transformer nos émotions en renouvelant notre cartographie ou en améliorant nos compétences. Prenons la décision d'apprendre de nos émotions en tant que signaux et messages sur la relation entre nos itinéraires (destinations) et le monde. On doit accorder à nos émotions toute notre attention sans toutefois tomber dans le piège de leur "obéir" car elles peuvent sérieusement nous induire en erreur sur le monde extérieur, nos émotions résultant parfois d'une [pensée déformée](#) ou d'un raisonnement fallacieux. Afin d'être [émotivement intelligents](#) et entiers, nous avons besoin de

toute la gamme des émotions, négatives comme positives<sup>2</sup>. Ce que nous appelons nos émotions “négatives” sont importantes afin de savoir quand nous devons nous « arrêter, regarder et écouter » ce qui va de travers avec notre cartographie mentale ou notre vécu et instaurer les changements qui s’imposent. *Il y a peu d’intérêt à ressentir une émotion à moins que cette sensation nous amène à changer notre comportement et à modifier nos schèmes de pensée.* (Ceux qui ne s’intéressent qu’à la relation bégaiement/émotions peuvent sauter les pages 37 à 42 pour poursuivre leur lecture à partir du bas de la page 42 (« *Ne vous contentez pas de ressentir; agissez sur ce ressenti.* ».) Page 24.

***Inside Out*** (Le film) Traduction française : [La science du sens dessus dessous](#) (au Québec) et *Vice-Versa* (en France). Film sur les émotions ressenties par une adolescente. On en apprend un peu plus sur les émotions. Ce film explore l’idée que toute expérience émotionnelle et tout souvenir, même si ceux-ci ne sont pas toujours plaisants, ont pour but de nous sensibiliser et de nous connecter à notre monde. Des chercheurs observèrent que nos identités étaient définies par des émotions spécifiques *qui déterminent notre perception du monde, la façon dont nous nous exprimons et les réactions que nous suscitons chez les autres. Les études scientifiques indiquent que nos émotions présentes façonnent nos souvenirs du passé.* Page 45.

***3 secrets pour devenir émotionnellement intelligent.*** Résumé de livre par Eric Barker, 2 décembre 2017. En résumé, pour être émotionnellement intelligent, il faut bien distinguer nos émotions, quitte à leur donner, s’il le faut, un nouveau nom<sup>3</sup>. Cela nous permet d’y réagir plus adéquatement tout en devenant émotionnellement intelligent. *Mais le plus important, c’est qu’en discernant plus finement ce que vous ressentez, vous pouvez faire quelque chose de constructif pour composer avec* [les problèmes ayant occasionné de tels ressentis](#). Page 49.

***Un meilleur contrôle de vos émotions vous aidera à instaurer de meilleures habitudes.*** Par BJ Fogg, décembre 2019. Time Magazine, Ideas, Living. *Les émotions créent des habitudes.* Il y a un lien direct entre ce que vous ressentez lorsque vous adoptez un comportement et la probabilité que vous le répétiez à l’avenir. *Et vous avez besoin d’une sensation de succès car le sentiment de réussite est un puissant catalyseur de changement.* La célébration est la meilleure façon de créer un sentiment positif qui s’inscrit dans vos nouvelles habitudes. Vous devez célébrer juste après le comportement (immédiateté), et vous avez besoin que votre célébration soit réellement ressentie (intensité). Vous n’avez cependant pas besoin de continuer à célébrer la même habitude pour toujours. Page 58.

(Recherche) ***Selon une recherche, le vocabulaire émotionnel est un indicateur de notre bien-être.*** NEWS, 11 septembre 2020, Université de Pittsburgh. Il y a congruence entre le nombre de façons différentes dont nous pouvons nommer un sentiment et la fréquence et la probabilité que nous

---

<sup>2</sup> Voir, à ce sujet, l’article en page 9.

<sup>3</sup> Comme on dit, « Name it to tame it.” RP

éprouvions ce sentiment. Le vocabulaire d'un individu peut donc correspondre à ses expériences émotionnelles. Il est probable que les personnes ayant vécu des expériences plus bouleversantes ont développé des vocabulaires d'émotions négatives plus diversifiés pour décrire le monde qui les entoure. Page 64.

### **Résumé des point importants/faits saillants :** (à la recherche d'un fil conducteur).

- L'émotion est une information, un signal : elle vous indique que quelque chose ne va pas avec [votre territoire](#). *En résumé, nos émotions découlent de notre "évaluation" qui nous dit si nos attentes ont été ou non satisfaites.* Nos émotions sont donc tributaires de nos *attentes* du monde (de notre cartographie) Elles nous amènent à actualiser, si nécessaire, notre cartographie mentale.
- Ignorer nos émotions est mauvais pour notre santé. Nos émotions ne sont pas sous notre contrôle conscient.
- Le fait de ressentir une vaste gamme d'émotions positives favorise une meilleure santé et une intelligence émotionnelle supérieure.
- Il est probable que les personnes ayant vécu des expériences plus bouleversantes ont développé des vocabulaires d'émotions négatives plus diversifiés pour décrire le monde qui les entoure.
- Étant donné que nous construisons nos émotions, nous pouvons les restructurer, en changer le sens, la signification. D'où l'expression voulant « qu'une émotion ne soit que cela, une émotion. »
- La plus primitive de toutes nos fonctions esprit-corps ([la réaction bats-toi-ou-fuis](#)) nous démontre que notre esprit corporifie des émotions ([de l'esprit aux muscles](#)).
- Nos identités sont définies par des émotions spécifiques *qui déterminent notre perception du monde, la façon dont nous nous exprimons<sup>4</sup> et les réactions que nous suscitons chez les autres.* Elles sont un produit de nos *jugements évaluatifs, de nos croyances, de nos significations* et de nos *valeurs*. Enfin, nos émotions façonnent [nos souvenirs du passé](#).
- Les émotions créent des habitudes

ACTUALISATION DES LIENS HYPERTEXTES : 09/2020

---

<sup>4</sup> Voir l'article à la page 65.

## LE BON CÔTÉ DES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Par Susan David

*Il s'agit d'un résumé de lecture d'un livre, publié dans le Magazine Time du 5 septembre 2016. RP*

Il est naturel de vouloir toujours être heureux. Mais cela nous dit que la plupart de ce que plusieurs considèrent comme nos sept émotions élémentaires – joie, colère, tristesse, peur, surprise, mépris et dégoût – sont le reflet du côté sombre de l'expérience humaine. Ces émotions sont toujours avec nous puisqu'elles contribuèrent à notre survie pendant plusieurs millions d'années et qu'elles sont une partie intégrale de ce qui fait de nous des humains.

*Il est donc troublant que nous soyons si nombreux à nous efforcer de les éviter. Nous avons recours à des comportements par défaut en espérant qu'ils les dévieront de notre route ou les dissimuleront. Nous nous y installons profondément, refusant de « laisser aller ». Ou nous nous efforçons de les ignorer totalement par le cynisme, l'ironie ou l'humour, refusant d'admettre que rien, dans la vie, ne vaut la peine d'être pris au sérieux. Comme l'a déjà dit Nietzsche (librement traduit) : « Une blague est l'épithète d'une émotion. » Ou selon Taylor Swift, cette philosophe plus contemporaine : « Il faut les secouer. »*

Peu importe ce que nous croyons accomplir, de telles stratégies ne servent ni notre santé, ni notre bonheur. Lorsque nous n'allons pas directement à la source d'une émotion, nous ratons l'occasion de vraiment nous adresser à ce qui occasionne notre détresse et perdons notre capacité à nous engager pleinement dans le monde qui nous entoure. *Plutôt que de tasser les émotions négatives du revers de la main, nous devons les accepter comme une partie utile – bien que parfois inconfortable – de nos vies.*

Cet article est adapté du livre intitulé [\*Emotional Agility : Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life\*](#).

Source : Traduction de *The Bright Side of Darker Emotions* par Susan David, Time Magazine (The View) du 5 septembre 2016. Traduit en août 2016.

IGNORER NOS ÉMOTIONS EST NOCIF POUR NOTRE SANTÉ

## IGNORER NOS ÉMOTIONS EST MAUVAIS POUR NOTRE SANTÉ

Par Hilary Jacobs Hendel, 27 février 2018. TIME, Health\*Mental Health/Psychology



Jessica Pettway pour TIME

La vie moderne est pleine de défis émotionnels. La pression de la réussite, le besoin de "suivre", la peur de passer à côté et le désir de bonnes relations et de satisfaction au travail peuvent tous évoquer des combinaisons d'émotions volatiles.

Mais cette société qui est la nôtre ne nous apprend pas comment composer avec nos émotions; elle nous apprend plutôt à les bloquer et à les éviter. Nous le faisons d'ailleurs assez bien : entre la consommation d'alcool, [la consommation de médicaments](#) sur ordonnance (lien anglais) et le temps passé devant nos écrans, il existe une multitude de façons d'éviter nos ressentis. Lorsque nous reconnaissons ces émotions, nous les balayons avec des mantras appris depuis l'enfance. (« L'esprit domine la matière/Mind over matter », « Garde le contrôle/Get a grip » et « Garde la tête haute/Suck it up » sont des mantras familiers.) Déjouer ses émotions n'est pas bon pour la santé mentale ou physique. C'est comme si vous appuyiez en même temps sur l'accélérateur et les freins de votre voiture, créant ainsi une véritable cocotte-minute interne.

Car les émotions ont une énergie qui pousse à l'expression, et pour les étouffer, notre esprit et notre corps utilisent des tactiques créatives, notamment la constriction musculaire et la retenue de

## IGNORER NOS ÉMOTIONS EST NOCIF POUR NOTRE SANTÉ

notre souffle. Les symptômes tels que [l'anxiété](#) et la dépression, qui sont en augmentation aux États-Unis, peuvent provenir de la façon dont nous traitons ces émotions de survie sous-jacentes, automatiques et câblées qui sont des forces biologiques qu'il ne faut pas ignorer. *Lorsque l'esprit contrecarre le flux des émotions parce qu'elles sont trop accablantes ou trop conflictuelles, il exerce un stress sur l'esprit et le corps, créant ainsi une détresse et des symptômes psychologiques.* Le stress émotionnel, comme celui provoqué par des émotions bloquées, a été non seulement lié à des maladies mentales, mais aussi à des problèmes physiques comme les maladies cardiaques, les problèmes intestinaux, les maux de tête, l'insomnie et les troubles auto-immuns<sup>5</sup>.

La plupart des gens sont contrôlés par leurs émotions sans en avoir conscience. Mais une fois que vous avez pris conscience de la puissance des émotions, le simple fait de reconnaître les vôtres peut grandement vous aider.

Prenons le cas de Frank, un de mes patients qui était très perturbé de ne pas pouvoir s'offrir le type de voiture qu'il voulait vraiment. Quelque chose d'aussi simple que le désir de voiture contrarié de Frank a déclenché un mélange de tristesse, de colère, d'humiliation et d'anxiété. Il présentait également des symptômes physiques, et bien que Frank eût l'impression que ses problèmes d'estomac étaient liés au stress, il n'était pas conscient que les émotions en particulier étaient à l'origine de ses intenses douleurs d'estomac. N'ayant prêté aucune attention à ses émotions, il n'avait aucun outil pour lui permettre de se sentir mieux.

Les neurosciences actuelles suggèrent que plus une personne vit d'émotions et de conflits<sup>6</sup>, plus elle ressent de l'anxiété. Cela est dû, en partie, au nerf vague, l'un des principaux centres émotionnels du corps. Il réagit aux émotions déclenchées au centre du cerveau en envoyant des signaux au cœur, aux poumons et aux intestins. Ces signaux préparent le corps à prendre des mesures appropriées et immédiates pour assurer sa survie. [Le corps est prêt à réagir à un danger perçu](#) avant même que la personne ne se rende compte qu'une émotion a été déclenchée. *C'est la raison pour laquelle les émotions ne sont pas sous notre contrôle conscient.* Avec Frank, par exemple, ses yeux ont vu la voiture, et tout d'un coup, il ressent de la tristesse, de l'humiliation et de la colère. Son estomac s'est mis instantanément en état de colère.

L'estomac de Frank continuait à lui faire mal jusqu'à ce que, grâce à une thérapie, il apprenne à se mettre à l'écoute de son corps pour reconnaître et séparer chaque émotion, les nommer et s'en occuper, une à la fois.

Le rôle que jouent les émotions dans la création de la souffrance physique et dans la guérison est de plus en plus populaire en psychothérapie. Pourtant, ce domaine en pleine expansion ne fait

---

<sup>5</sup> Se dit d'une maladie provoquée par l'auto-immunisation.

<sup>6</sup> On peut présumer que l'auteure fait référence à des émotions négatives. RP



## IGNORER NOS ÉMOTIONS EST NOCIF POUR NOTRE SANTÉ

toujours pas partie des normes de soins habituelles. L'éducation aux émotions n'est toujours pas obligatoire dans les formations en travail social, les doctorats en psychologie et dans les écoles de médecine.

Pourtant, le simple fait d'enseigner aux gens que les émotions ne sont pas sous leur contrôle conscient les aiderait énormément. La biologie et l'anatomie fondamentales nous expliquent que nous ne pouvons pas empêcher le déclenchement de nos émotions, car elles proviennent de la partie centrale de notre cerveau qui n'est pas sous notre contrôle conscient.

Mais lorsque les gens reçoivent une éducation sur les émotions et des compétences pour savoir comment composer avec celles-ci, ils commencent à se sentir mieux. Frank a guéri ses maux d'estomac en se permettant de se sentir triste. Il a pleuré cette perte que représente pour lui ne pas pouvoir se payer sa voiture de rêve. Il a validé ses sentiments de colère après avoir appris qu'ils étaient naturels. Et il a acquis des compétences spécifiques pour libérer sa colère d'une manière saine et non destructrice pour lui-même ou les autres. Il a pratiqué [l'auto-compassion](#) (lien anglais) en réponse à son humiliation, et cela a également diminué. Une fois qu'il a ressenti toutes ses sensations, elles s'évanouissent, comme le font les émotions centrales lorsqu'elles sont profondément ressenties dans le corps<sup>7</sup>. En travaillant ses émotions, il a changé le schéma d'activation de son nerf vague et a guéri ses maux d'estomac.

Mes clients ont tendance à éviter les émotions douloureuses ou conflictuelles dans leur vie - comme la plupart d'entre nous le faisons, car c'est ce qu'on nous a appris. Mais pour guérir l'esprit, nous devons faire l'expérience des émotions qui accompagnent notre vécu, et ces émotions sont situées dans notre corps. Lorsqu'on nous apprend la nature automatique des émotions et que nous apprenons à identifier et à composer avec les émotions centrales qui se trouvent à la base de notre anxiété, nous nous sentons et fonctionnons mieux.

Hilary Jacobs Hendel est l'auteure de [It's Not Always Depression](#).

Source : Traduction de [Ignoring Your Emotions Is Bad for Your Health. Here's What to Do About It](#). TIME, Health\*Mental Health/Psychology. Par Hilary Jacobs Hendel. 27 février 2018. Traduit avec [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (version gratuite) et révisé par Richard Parent, juillet 2020.

---

<sup>7</sup> Voir page 22. RP

## POURQUOI EST-IL SALUTAIRE POUR NOTRE SANTÉ DE RESSENTIR UN LARGE ÉVENTAIL D'ÉMOTIONS ?

Par Amanda MacMillan, 22 juin 2017, Time Health\*mental/Psychology

Le bonheur n'est pas la seule émotion qui puisse vous aider à demeurer en santé en vieillissant. Il est tout aussi important de vous sentir régulièrement excitée, amusée, fière, forte et joyeuse. Selon une nouvelle recherche, les personnes ayant vécu une vaste gamme d'émotions positives démontraient les niveaux les plus bas d'inflammations corporelles. Et un niveau inférieur d'inflammation se traduit généralement par un moindre risque de maladies comme le diabète et les conditions cardiaques.

De précédentes recherches avaient démontré que les émotions positives pouvaient avoir un effet anti-inflammatoire sur le corps; mais la nouvelle recherche, [publiée dans le journal Emotion](#), (lien anglais) examine si la gamme et la variété de ces émotions y jouent également un rôle. L'évolution nous suggère que oui; partant des avantages évolutifs des écosystèmes riches en biodiversité, des chercheurs américains et allemands se demandèrent si des sommets semblables pouvaient exister dans la variété des expériences émotionnelles humaines. Un tel éventail peut améliorer la santé physique et mentale en « prévenant une surabondance ou la persistance d'une émotion particulière qui dominerait la vie émotionnelle d'un individu, » écrivent-ils.

Les chercheurs demandèrent à 175 adultes d'âge moyen de tenir un registre quotidien de leurs expériences émotionnelles pendant un mois en enregistrant la fréquence et la force avec lesquelles ils vécurent chacune des 32 différentes émotions: 16 positives (comme être enthousiaste, intéressée et à l'aise) et 16 négatives (tel qu'avoir peur, être contrariée, tendue et fatiguée). Six mois plus tard, les scientifiques testèrent leurs échantillons sanguins afin d'y déceler des marqueurs d'inflammation systémique, facteur de risque connu pour plusieurs conditions chroniques et une mort prématurée.

Dans l'ensemble, les individus qui témoignèrent d'un large éventail d'émotions positives sur une base quotidienne démontrèrent moins d'inflammations que ceux dont l'éventail d'émotions était réduit — même si la fréquence globale d'émotions positives était similaire. Et cela s'avéra même après que les chercheurs examinèrent des caractéristiques telles que l'extroversion et la neurasthénie<sup>8</sup>, l'indice de masse corporelle, la consommation de médicaments, les conditions

---

<sup>8</sup> La *neurasthénie* est un terme psychopathologique utilisé pour désigner une affection dont les symptômes incluent la fatigue, l'anxiété, les maux de tête, la névralgie, une perte de joie de vivre et une diminution de l'activité (déprime). La neurasthénie est un terme actuellement employé dans la Classification internationale des maladies (CIM-10) publiée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) (et dans la Classification chinoise des troubles mentaux (CCTM). Cependant, elle n'est plus diagnostiquée dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM IV) publié par l'Association américaine de psychiatrie (AAP).

## IL EST SALUTAIRE POUR LA SANTÉ DE RESSENTIR UN LARGE ÉVENTAIL D'ÉMOTIONS

médicales et les données démographiques. (Étonnamment, on n'a pas observé d'effet similaire à l'autre extrémité du spectre. En effet, le fait que les individus expérimentaient régulièrement plusieurs ou seulement quelques variantes d'émotions négatives ne semblait pas avoir d'impact sur l'inflammation.)

L'auteur principal, Anthony Ong, professeur de développement humain à l'Université Cornell, croit que les individus peuvent maximiser ces bénéfices en examinant de plus près leurs émotions. «Lorsqu'il est question d'ajouter davantage d'émotions positives dans nos vies, on peut adopter l'habitude quotidienne de nommer et de catégoriser les émotions positives distinctement,» dit-il. *«Portez attention à vos émotions internes et sachez reconnaître mentalement les situations qui vous détendent, par opposition à celles, disons, qui vous énervent.»*

Malgré les efforts pour contrôler les facteurs externes, Ong reconnaît qu'il peut exister des raisons imprévues expliquant que des individus avec un éventail plus restreint d'émotions positives puissent avoir un plus grand nombre d'inflammations. La recherche n'a pas réussi à démontrer une relation de cause à effet, ni même une direction pour une telle association. «Il est possible que les individus avec un taux élevé d'inflammation, pour une raison quelconque, soient ceux qui témoignent de niveaux inférieurs de diversité émotionnelle positive,» ajoute Ong. Bien que nous ayons besoin de plus de recherches en ce domaine, celle-ci renforce le lien entre plusieurs sources de bonheur et une meilleure santé.

**Source :** Traduction de [Why Having Lots of Feelings Is Good For Your Health](#), par Amanda MacMillan, 22 juin 2017. Time (magazine), Health.

Traduction de Richard Parent, juillet 2017. Antidote, 04/09/2017

## MATHÉMATIQUES MENTALES ET DOSAGE DES ÉMOTIONS

### The Dana Foundation

Par Sandra J. Ackerman

18 janvier 2017

On utilise souvent le terme « calculateur » pour qualifier quelqu'un qui semble agir constamment de manière délibérée, guidé par la raison plutôt que par l'émotion. Une telle catégorisation s'explique par le fait que la nature humaine repose sur une division profonde entre penser et ressentir ; mais de récentes recherches suggèrent qu'il en est autrement. En effet, des recherches par imagerie cérébrale révèlent un chevauchement entre la région du cerveau grâce à laquelle nous pouvons effectuer des calculs mentaux et celle qui nous permet de gérer nos émotions. En réalité, ces deux fonctions, en apparence dissemblables, sont hébergées dans le même voisinage du cortex cérébral. Mais elles ne se limitent pas à être limitrophes – elles travaillent ensemble. « Les processus qui en appuient une appuient en fait l'autre, » nous apprend Matthew Scult, candidat au doctorat en psychologie et neuroscience de la Duke University.

Le locus de toute cette activité est le cortex préfrontal dorsolatéral (dIPFC)<sup>9</sup>, lequel se situe à mi-chemin entre la tempe et le centre du front. « Plusieurs recherches sur le dIPFC ont démontré qu'il œuvre à coordonner d'autres parties du cerveau, un peu comme un chef d'orchestre, » précise Scult. Avec l'auteur principal Ahmad Hariri et d'autres membres de son laboratoire de neurogénétique<sup>10</sup> de Duke, il a publié une recherche qui examine, grâce à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (fMRI), cette région cérébrale qui surveille constamment le niveau d'oxygénation sanguine du cerveau comme mesure indirecte des niveaux d'activités supérieures ou inférieures.

On a numérisé des individus se livrant à de simples tâches mathématiques faisant appel à leur mémoire fonctionnelle ; comme on s'y attendait, l'imagerie cérébrale révéla une activité accrue dans le dIPFC pendant ces tâches, avec une variation assez importante d'un individu à l'autre. Les participants se prêtèrent également à une entrevue psychiatrique normative en plus de remplir plusieurs questionnaires pour mesurer leurs symptômes, leurs sensations subjectives de [stress](#) et

---

<sup>9</sup> Le cortex préfrontal dorsolatéral (**dIPFC**) est situé sur la face externe (la partie visible du cerveau, vu de côté). Cette région dorsolatérale est impliquée dans un réseau qui permet l'élaboration de processus cognitifs. Elle tient un rôle majeur dans la planification et les fonctions exécutives.

<sup>10</sup> La Neurogénétique présente la recherche qui contribue à une meilleure compréhension de la base génétique des fonctions normales et anormales du système nerveux. Le journal (Springer Link) publie des résultats sur les humains et d'autres organismes qui aident à expliquer les mécanismes de la maladie neurologique et des documents de nombreux domaines tels que la biophysique, la biologie cellulaire, la génétique humaine, la neuroanatomie, la neurochimie, la neurologie, la neuropathologie, la neurochirurgie et la psychiatrie.

## MATHÉMATIQUES ET ÉMOTIONS

leurs stratégies d'autorégulation des humeurs et des émotions. Bien que les résultats varient ici aussi d'un individu à l'autre, une constante était constamment présente : les individus démontrant une activité plus élevée du dlPFC pendant la tâche de mémoire fonctionnelle démontraient également une plus grande capacité à modérer leurs émotions, généralement en réévaluant et en recalibrant, au besoin, leur état interne.

Ces résultats concordent avec les travaux de James Gross, professeur de psychologie à l'Université Stanford et directeur du Laboratoire de Psychophysiology de Stanford. « Le dlPFC est un joueur majeur, non seulement pour le contrôle des émotions, mais pour toute une série de fonctions apparentées, » dit-il. Le contrôle des émotions est ce processus cognitif de surveillance de l'environnement qui ajuste continuellement l'état interne d'un individu pour tenir compte de nouvelles circonstances, demandes ou contraintes. Par exemple, la plupart des enfants apprennent à retenir leur joie d'avoir gagné une partie lorsqu'ils s'aperçoivent que leurs amis sont mortifiés d'avoir perdu ; ils apprennent aussi à se consoler d'avoir perdu une partie en pensant, par exemple, à la prochaine partie. Comme l'expliquait dans une récente publication le professeur de psychologie Kevin Ochsner de l'Université Columbia, « Le contrôle a comme objectif d'enligner l'état actuel d'un individu avec un état souhaité. » *Le contrôle des émotions « met donc en œuvre d'actives tentatives pour maintenir ou changer des émotions. »*

Le calcul mental et le contrôle émotionnel partagent le même fondement dans ce que nous pouvons considérer comme un genre de multitâches cognitives : ils suivent tous les deux la trace de plusieurs concepts à la fois, précise Ochsner, directeur du Social Cognitive and Affective Neurosciences Lab. de Columbia. « Mon laboratoire, ainsi que d'autres, ont démontré que des régions intervenant dans la mémoire fonctionnelle sont aussi importantes dans le contrôle des émotions, car elles impliquent de garder à l'esprit des objectifs tout en manipulant mentalement des idées. » Cette double perspective n'apparaît pas spontanément chez l'esprit humain ; on doit la favoriser par une direction explicite et des exemples, tout comme une habileté mentale qui se développe sur plusieurs années. La plupart des parents sont familiers avec cette tâche continue, laquelle se réalise pleinement lorsque l'enfant arrive à l'âge adulte et que son dlPFC est suffisamment développé pour coordonner les signaux en provenance de diverses régions du cerveau.

Le contrôle des émotions s'apparente à une habileté en ce qu'elle doit être pratiquée à répétition, un peu comme un ensemble musculaire qui prend de la force à l'usage. « Cela concorde avec ce que nous connaissons de la neuroscience en général, c'est-à-dire que [le cerveau se modifie](#) (lien français) lorsque vous apprenez et que vous vous exercez à de nouvelles tâches, » dit Scult. C'est sur ce principe que repose le processus d'une [thérapie cognitivocomportementale](#) (TCC), qui incite le patient à remettre en question ses anciens schèmes de pensée relatifs à des situations

## MATHÉMATIQUES ET ÉMOTIONS

émotionnellement chargées afin qu'il puisse prendre en considération de nouvelles réactions, mieux adaptées à sa situation.

Pour avoir une meilleure idée de la manière dont le cerveau effectue le processus de réévaluation chez ceux qui entreprennent une psychothérapie, Gross et ses collègues suivirent 108 patients ayant demandé de l'aide pour cause [d'anxiété sociale](#). Les patients furent aléatoirement divisés en trois groupes. Un groupe entreprit un apprentissage à la [pleine conscience](#), un autre reçut un traitement en TCC et le troisième fut assigné à une « liste d'attente », agissant essentiellement comme groupe de contrôle. Après 12 séances hebdomadaires, tous les participants furent suivis pendant une période allant jusqu'à un an. La recherche ne fut pas conçue pour évaluer l'efficacité relative de ces thérapies ; le but était plutôt d'identifier les mécanismes cérébraux qui permettent à ces thérapies d'atteindre leur objectif.

À la surprise des chercheurs, un résultat leur sauta aux yeux : les deux approches s'avérèrent comparables en termes d'efficacité. On évalua les différentes thérapies en posant aux patients des questions telles que « *À quel point vous sentez-vous maintenant capable d'utiliser votre pensée pour changer votre manière de composer avec vos ressentis ?* » Gross ajoute, « Nous avons vraiment été estomaqués de constater le peu de différences » dans les résultats de diverses thérapies. Il ajoute « Nous analysons présentement les données découlant de la fMRI, données que nous avons recueillies à des intervalles réguliers pour trouver ce qui se produit au niveau du fonctionnement cérébral et qui explique l'effet thérapeutique. »

Scult : « Il est possible que le fait d'entraîner le cerveau au calcul mental renforce sa capacité à rééquilibrer les émotions, à moins que le fait de faire continuellement fonctionner le processus de rééquilibrage émotionnel augmente la capacité d'effectuer d'autres genres de calculs mentaux, comme l'arithmétique mentale. Mais parce que nous les avons mesurés au même moment dans le temps, nous ne savons pas encore si le fait de renforcer une habileté favorisera nécessairement des améliorations chez l'autre. »

Avec autant de récentes recherches indiquant que le calcul et les émotions partagent certains circuits cérébraux et s'alimentent continuellement l'un l'autre, *le temps est peut-être venu d'abandonner, une fois pour toute, cette classique dichotomie philosophique entre raison et émotion*. En vérité, ajoute Scult, « L'usage des deux termes, neuroscience cognitive et neuroscience affective, peut nuire à notre compréhension du processus qui se produit. *La nouvelle idée qui germe actuellement dans notre discipline est que l'émotion elle-même est un genre d'information.* »

**Source :** Traduction de [Mental Math and the Fine-Tuning of Emotions](#), The DANA Foundation, dans News, par Sandra J. Ackerman, 18 janvier 2017. © 2017 The Dana Foundation, tous droits réservés. Traduit par Richard Parent, février 2017.

## CORPORIFICATION DES ÉMOTIONS NÉGATIVES : OÙ LA PQB CORPORIFIE-T-ELLE SES ÉMOTIONS ?

Par Bobby G. Bodenhamer, D. Min., en collaboration avec L. Michael Hall, Ph. D.

Traduit par Richard Parent

### Questions :

- Nos émotions négatives *s'incorporent*-elles vraiment dans notre corps ?
- Est-il vraiment possible de *corpo-rifier*<sup>11</sup> et *d'in-corporer* des états émotionnels négatifs dans nos muscles et nos tissus nerveux ?
- Se pourrait-il que les sensations correspondant à - et gérant - le blocage/bégaiement aient trouvé le moyen de *s'incruster* dans notre respiration et les muscles intervenant dans le processus de parole ?

Nous soulevons ces questions afin de reconnaître que l'expression ultime du blocage/bégaiement est physiologique. Bien sûr que c'est physiologique. Mais est-ce uniquement occasionné par la physiologie ? Se pourrait-il que cette physiologie que nous observons, reconnaissons et ressentons soit le résultat de la corporification et de la manifestation de quelque chose qui serait principalement un état mental-émotionnel (une mentalité, un état d'esprit) ? ***Se peut-il que la manière dont l'individu [gère son cerveau](#) soit responsable des symptômes et des expressions physiologiques ?***

Et si c'était par un processus rendant coutumier l'état d'esprit typique que nous maintenons au sujet de la parole, de la disflunce et du bégaiement qui, en réalité, gère et fait que cet état devienne « enfermé dans » notre corps ? Et si le bégaiement, ainsi que toutes ces émotions négatives que nous lui associons, s'incrustaient dans nos muscles ?

Ces questions suggèrent une façon différente de concevoir l'expérience subjective du blocage/bégaiement ; cela pourrait même nous mettre en présence d'autres options pour le rétablissement et la fluence. En disant cela, nous n'oublions pas que c'est justement parce que notre esprit est connecté à tout notre corps, par le système nerveux central - et que notre cerveau communique avec toutes les parties de ce corps – que le comportement apparent se manifeste. Depuis les années 1950, la science médicale et les neurosciences ont pris conscience de cette interconnexion esprit-corps<sup>12</sup>. Après tout, nos cellules nerveuses se ramifient à toutes les parties de notre corps et reçoivent de l'information de nos cortex et des parties sous-corticales.

---

<sup>11</sup> La corporification signifie concrétisation dans un corps. On pourrait aussi employer le terme « incarnation. » RP

<sup>12</sup> Également désignée « approche corps-esprit. »

## LES ÉMOTIONS

*Que notre esprit puisse corporifier des émotions est démontré par la plus primitive et élémentaire de toutes nos fonctions esprit-corps : [la réaction Bats-toi-ou-Fuis](#). Et comme vous le savez fort bien, inutile d'être en présence d'une réelle menace physique pour qu'elle s'active. Il suffit de *penser, de vous souvenir ou d'imaginer* quelque chose de menaçant. Et votre corps fera le nécessaire. Il est programmé pour réagir.*

Est-il si surprenant, dès lors, que toutes nos émotions puissent se corporifier dans certaines parties de notre corps ? De nos jours, nous savons que la modélisation ou l'accoutumance à une réaction quelconque peut devenir incorporée au point de se transformer en ce que nous désignons « [mémoire musculaire](#). » *En d'autres mots, nos muscles « se souviennent » comment activer une réaction.* Comme si nos circuits neuronaux avaient, en quelque sorte, « tracé un sillon », de telle sorte qu'ils soient préparés à réagir d'une certaine manière.

Chez les personnes qui bloquent/bégaient, nous avons constaté que les émotions négatives se manifestent habituellement à la poitrine, au cou et à la mâchoire. Vérifiez-le par vous-même. Demandez à une personne qui bloque/bégaie, ou demandez-vous :

- Quelles sont les émotions qui sous-tendent et qui se retrouvent dans mon blocage ?
- Quelles sont les parties de mon corps où je ressens ces émotions ?
- Où, dans mon corps, se font sentir la peur et l'anxiété lorsque j'anticipe de bloquer et/ou de bégayer ?
- Quelles sont mes impressions sur ces sensations ?

Ce sont les réponses que nous cherchons.

Pendant mes quelque treize années de travail thérapeutique avec des clients, j'ai posé ces questions à des centaines de personnes souffrant d'un indésirable problème de pensée-sentiments-émotions. « Où, dans votre corps, ressentez-vous cette émotion ? » est une question qui permet à une personne de commencer à reconnaître *la corporification* de ses émotions.

Et de ces centaines de fois où j'ai posé ces questions, rares furent les occasions où je n'ai pas reçu de réponse immédiate et directe. Les individus me disaient simplement où ils ressentaient l'émotion. Ils me pointaient souvent les parties de leur corps où semblait se situer l'émotion. Il s'agit d'une routine en thérapie. Dès qu'une personne « ressent » une émotion négative, elle pointera la région corporelle où elle ressent cette émotion. Cette émotion négative étant dans le corps (*soma*), elle est donc de nature et de forme psychosomatique.



### Syndrome de la « vessie timide » (parurésie)<sup>13</sup>

Plus récemment, nous avons été introduits à, et avons travaillé avec, un syndrome désigné « vessie timide » ou « vessie pudique. » Le nom technique est parurésie. Les individus atteints de ce syndrome témoignent qu'il peut s'avérer des plus handicapants, individuellement et socialement. Une personne atteinte de ce syndrome avouera des choses comme :

« Chaque fois que j'utilise une toilette publique, tout se bloque ! Peu importe l'envie que j'ai, pas moyen d'uriner. Si je ne suis pas à la maison, je ne peux uriner. Mais je n'ai aucun problème si je suis seul ou à la maison. »

Michael travailla avec un client atteint de ce syndrome pendant une formation intensive de Neuro-sémantique au Colorado. Ce participant était venu du sud des États-Unis. Afin d'effectuer ce vol de quatre heures, il se refusa à manger et à boire pendant deux jours. Il était absolument terrifié à l'idée de devoir aller aux toilettes à l'aéroport ou, pire, dans l'avion, et que quelqu'un l'entende uriner. C'était, pour lui, une terreur totale.

Les émotions sont ainsi faites. Elles ont une « raison » qui leur est propre. Nous appelons cela psycho-logique (en référence aux travaux de Korzybski, [Science and Sanity](#)) car les raisons justifient amplement la pensée, les souvenirs et l'imaginaire internes de l'individu. Si cela semble irrationnel à l'observateur externe, c'est que ce dernier ignore la logique interne de l'individu concerné. Pour cet homme, cela était tout à fait irrationnel. Il ne pouvait comprendre sa logique interne ni pourquoi son corps réagissait ainsi. Il avait connu mieux ! Et il s'en voulait constamment à cause de cela (réaction qui, bien sûr, ne faisait qu'empirer le problème).

Comment un jeune dirigeant ayant réussi, à la tête d'une florissante entreprise employant une centaine de personnes, tout en gagnant un revenu personnel dans les six chiffres, peut-il souffrir ainsi d'émotions corporifiées ? Réponse : un vieux traumatisme. Le traumatisme de s'être retrouvé aux toilettes, à l'âge de cinq ans, enjambant le corps de son alcoolique de père étendu sur le plancher de la salle de bain. Le fils commença à uriner, ce qui réveilla son père qui se mit à hurler et à crier après lui, le menaçant de « ne plus jamais faire cela ! »

C'est la *signification* (la sémantique – le sens) qui s'incorpora et se *corporifia* dans le corps de ce petit garçon (dans son système neurologique et son système nerveux). C'est ainsi que le syndrome de la « vessie timide » devient neuro-sémantique par sa nature et sa structure. Les messages perçus par l'esprit conscient de ce petit garçon *in-formèrent* tout son système esprit

---

<sup>13</sup> La parurésie (paruresis), urinophobie ou syndrome de la « vessie timide » est l'impossibilité ou une grande difficulté pour un individu d'uriner en présence d'autres personnes. Ce syndrome est parfois restreint aux individus éprouvant une difficulté à uriner sous la contrainte du temps, lorsque d'autres personnes peuvent les observer ou les entendre, ou encore, lorsqu'il s'agit de toilettes publiques. Aucune gêne n'est relevée en l'absence de ces contraintes.

## LES ÉMOTIONS

-corps-émotion. En revoyant, à répétition, ce film interne, la conséquence fut la corporification de cette émotion négative.

Je travaille présentement avec un homme de 46 ans vivant avec ce problème depuis son adolescence. Ce processus pourtant naturel d'uriner évoque en lui peurs, anxiété et même un sentiment de panique. En le questionnant, je découvris que son problème résultait de sa honte, après que son frère, plus âgé, lui fit remarquer qu'il tarda à faire ses besoins dans un pot. Ces anxiogènes furent amplifiés par des situations embarrassantes lorsque des adultes d'importance lui eurent dit qu'il avait été un « grand garçon » encore aux couches.

Il ne m'a pas fallu beaucoup de discussions avec lui avant de constater que la structure de son problème ressemblait étrangement à celle du bégaiement. La différence réside dans le fait que la corporification en mémoire s'était produite à *une autre extrémité* que la manifestation d'un blocage/bégaiement. Même structure, mais expression différente.

### Neuroscience et « Mémoire Musculaire » ou « Mémoire Cellulaire »

Quelle preuve les neurosciences apportent-elles pour appuyer cette idée que les souvenirs, devenus schèmes de pensée et de raisonnement (nos sémantiques), peuvent se manifester à divers endroits du corps ? Cette théorie et ce paradigme sont évidemment à la base de notre croyance selon laquelle ces structures mentales de peur et d'anxiété qui sous-tendent le bégaiement constituent le principal facteur contributif au blocage/bégaiement. Lorsque nous ajoutons à cela toutes ces structures mentales négatives associées au développement psychologique d'un enfant, pas étonnant que nous retrouvions d'étranges idées somatiquement<sup>14</sup> *corporifiées*. De telles structures mentales, une fois activées par la peur de bloquer ou de bégayer, fonctionneront comme une [attaque de panique](#). La seule différence étant que la manifestation se produira dans les muscles intervenant dans la respiration et la parole.

De nos jours, l'anatomie humaine et la science médicale reconnaissent la nature interactive du système nerveux. Aujourd'hui, les neurosciences discutent de maladie auto-immune, de psychoneuroimmunologie et de bien d'autres mots à traits d'union (ou pas). Une telle chose comme un « esprit » séparé d'un « corps » ou d'un « corps » séparé d'un « esprit » n'existe pas. Les chercheurs décrivent maintenant les fonctions cérébrales et l'anatomie comme réactives, comme étant des processus toujours en évolution. Nous avons un système dynamique bien en vie et qui évolue continuellement.

C'est la raison pour laquelle les vieilles métaphores du système esprit-corps ne tiennent plus la route. Le concept mécanique de la vapeur, de l'énergie et des « choses » a cédé le pas

---

<sup>14</sup> Soma et somatique se rapportent au corps.

## LES ÉMOTIONS

aux processus, aux systèmes, à l'échange de communications et au transfert d'information. Malgré cela, la façon dont *l'esprit* se manifeste par la *corporification* de tissus nerveux tout en créant la sensation de notre esprit conscient, de notre conscient autoréflexif, de notre Soi, de notre identité et de nos Représentations Internes d'événements passés et futurs – tout cela demeure toujours un mystère.

Nous savons cependant que notre « esprit » ne constitue pas une chose, mais un processus. Nous savons que notre esprit ne possède pas de structures mécaniques pour « sauvegarder » des « souvenirs » et des « pensées » qui seraient statiques comme celles que nous utilisons pour les ordinateurs. Il n'existe pas de chips comparables à celles des ordinateurs... seulement une transformation ininterrompue d'informations, un échange ou la transduction d'énergie d'électromagnétique à bioélectrique, à chimique puis à l'échange d'ions au niveau moléculaire (⊗ ouf !).

En ce domaine, tout est tellement dynamique que la seule manière de le soutenir c'est de s'en remettre aux niveaux supérieurs de l'esprit (à nos métacognitions) afin d'engendrer des croyances qui ne cesseront de ressasser la même pensée afin qu'elle devienne coutumière et se transforme en mémoire musculaire. Et bien sûr, si nous interrompons ce processus, le souvenir changera, sera altéré ou effacé. Voilà pourquoi nous oublions si facilement. Ces choses que nous programmons dans notre système nerveux doivent être constamment rafraichies. Et, bien sûr, tout cela identifie également des processus d'intervention et de transformation.

### Émotions corporifiées

Si cela est vrai pour nos pensées, alors ça l'est encore plus pour nos émotions. Ces *mouvements somatiques* corporels que nous désignons « émotions » doivent également être restructurés. Et on doit reconnaître qu'il s'agit encore de processus. Ils sont la corporification de nos pensées, de nos évaluations et de nos compréhensions dans nos tissus protoplasmiques – tissus nerveux, signaux et messages d'excitation, de menace, de sécurité, etc. *Cette réalité voulant que tout soit interrelié et influence toute autre chose est une réalité acceptée par la neuroscience moderne.*

Mais où voulons-nous en venir avec tout ça ? Cela signifie qu'il n'y a aucun problème esprit-corps-émotion puisqu'il s'agit, d'abord et avant tout, d'un système interconnecté, d'un système qu'on ne peut décomposer. Nous pouvons seulement le décomposer linguistiquement lorsqu'on discute de ses parties. Et ses parties ne peuvent fonctionner séparément. Il va sans dire que cela comprend le cortex, l'hippocampe et tout autre organe intervenant dans la parole, dont certains groupes musculaires.

La neuroscientifique Susan Greenfields affirme que « notre conscient, nos mémoires, nos apprentissages, etc. sont des phénomènes gestalt (connectés) et qui, à défaut d'être situés en

## LES ÉMOTIONS

un endroit précis de notre corps, *se retrouvent partout en nous*. » C'est ce processus que nous reconnaissons comme « mémoire cellulaire » ou « mémoire musculaire. » En fait, il s'agit de désignations erronées supposant, d'une manière ou d'une autre, l'entreposage de la mémoire en certaines parties du corps. Cette erreur prend la forme d'une nominalisation (ou immobilisation)<sup>15</sup> d'un processus. *Nos souvenirs sont, en fait, l'expression d'un processus dynamique*. Pour le blocage/bégaiement, les émotions déterminantes trouvent leurs expressions dans certains groupes musculaires ; mais elles ne se contentent pas de s'y trouver : elles sont partout, et là aussi.

En tout cela, la neuroscience moderne confirme ce que nous pensions : que les émotions peuvent et trouvent leur expression dans certaines parties de notre corps<sup>16</sup>. En tant qu'ensemble systémique, le système esprit-corps travaille de pair et ne peut donc être séparé.

Considérons une attaque de panique. Lorsqu'une personne est victime d'attaque de panique, une partie du diagnostic implique des symptômes physiques. Je ne crois certainement pas qu'un tel diagnostic soit le résultat d'un quelconque accident. Tout comme pour le blocage/bégaiement, c'est le résultat de ce que vivent les individus. Le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux de l'Association psychiatrique américaine (DSM IV - aujourd'hui DSM-5 tel que révisé fin 2012) suggère la description suivante d'une attaque de panique :

Une attaque de panique est un moment distinct lors duquel se produit l'apparition soudaine d'une appréhension et d'une peur intenses, ou d'une terreur, souvent associées au sentiment d'une perte imminente. Lors de telles attaques, des symptômes tels qu'une respiration insuffisante, des palpitations, une douleur ou un malaise poitrine, des sensations de suffocation ou d'étouffement et la crainte de devenir « fou » ou de perdre le contrôle sont présents.

Notez les symptômes psychosomatiques. Déplacez l'expression de ces émotions à certains endroits du corps contrôlant la parole et vous vous retrouvez avec un blocage/bégaiement. Prenez ces mêmes émotions et faites qu'elles se manifestent dans les muscles de la vessie, et vous voilà aux prises avec une « vessie timide. » Même structure ; manifestations différentes. Recadrez ou guérissez les émotions et les manifestations physiques disparaîtront.

---

<sup>15</sup> **Nominalisation** : Distinction linguistique du métamodèle (catégorie distorsions), par lequel un verbe d'action ou un processus est transformé en "nom abstrait," ce qui a pour effet de le geler et de le transformer en objet mental. Ce qui était un processus devient figé, immobilisé. Ex : décider devient décision. On nominalise les termes lorsque nous prenons un processus tel que le bégaiement et en faisons quelque chose de réel en l'appelant "bégaiement" ou "blocage." La nominalisation est nuisible à notre bien-être psychique ; en fait, à notre identité (total self)

<sup>16</sup> Voir page 22. RP

### Résumé/conclusion

Pouvons-nous réellement instaurer des émotions négatives dans notre corps ?

Est-il vraiment possible de *corpo-rifier* et *d'in-corp-orer* des états émotionnels négatifs dans nos muscles et nos tissus nerveux ?

---

Bien sûr ! Et c'est précisément ce que toutes nos émotions ont la capacité de faire. *Il suffit de répéter un état émotif quelconque* (qui, inévitablement, s'accompagne de pensées et de structures d'esprit qui se retrouvent en lui) et il deviendra somatisé ou corporifié dans notre chair.

---

Se pourrait-il que les sensations correspondant au - et gérant le - bégaiement et le blocage trouvent le moyen de s'insérer dans nos muscles intervenant dans la respiration et la parole ?

Bien sûr que si ! Et grâce à un tel processus dynamique et continu – en changeant la pensée-sensation inhérente à une expérience ou à une situation, ces messages que nous envoyons à notre corps, lesquels n'ont de cesse de rafraîchir et de renforcer nos circuits neuronaux, se modifieront également. Cela ouvre de nouveaux horizons (espoirs) au rétablissement et à la transformation personnelle. Pas étonnant que, depuis trois décennies, les diverses formes de thérapies cognitivocomportementales aient pris l'initiative de favoriser les changements les plus importants. Et c'est ce modèle que nous utilisons en neuro-sémantique afin de promouvoir des méthodes plus simples et plus rapides d'accéder à la source du problème – ces structures qui définissent une expérience/situation.

### Auteurs

**Bob G. Bodenhamer, D. Min.**, est consultant, auteur, ministre du Culte et formateur à Gastonia, Caroline du Nord (maintenant retraité) – [bobbybodenhamer@yahoo.com](mailto:bobbybodenhamer@yahoo.com)  
[www.neurosemantica.com](http://www.neurosemantica.com)

**L. Michael Hall, Ph. D.**, psychologue et formateur, habite les Rocheuses du Colorado –  
[www.neurosemantics.com](http://www.neurosemantics.com)

### Bibliographie et Neuro-Sciences:

Conlan, Roberta. (1999). *States of mind: new discoveries about how our brains make us who we are*. New York: John Wiley and Sons, Inc.

Crick, Francis. (1994). *The astonishing hypothesis: the scientific search for the soul*. New York: Charles Scribner's Sons.

## LES ÉMOTIONS

Greenfield, Susan A. (1995). *Journey to the centers of the mind: toward a science of consciousness*. New York: W. H. Freeman and Company.

Korzybski, Alfred. (1941/1994). *Science and Sanity: An introduction to non-aristotelian systems and General Semantics*. (4<sup>th</sup> Ed & 5<sup>th</sup> Ed), Lakeville, CN: International Non-Aristotelian Library Publishing Co.

Kosslyn, Stephen M.; Koenig Olivier. (1992). *Wet Mind: the new cognitive neuroscience*. New York: The Free Press: a division of Macmillan, Inc.

Nuland, Sherwin B. (1997). *The wisdom of the body*. New York: Alfred A. Knopf.

Osherson, Daniel (Ed.). (1994). *Visual cognition and action: an invitation to cognitive science*. Cambridge, MA: The MIT press.

Osherson, Daniel (Ed.). (1990). *Thinking: an invitation to cognitive science*. Cambridge, MA: The MIT Press.

Pinker, Steven. (1997). *How the mind works*. New York: W.W. Norton and company.

Smith, Anthony. (1984). *The mind*. New York: The Viking Press.

The American Psychiatric Association *Diagnostic Criteria, from DSM-IV* (1994). American Psychiatric Association, Washington DC.

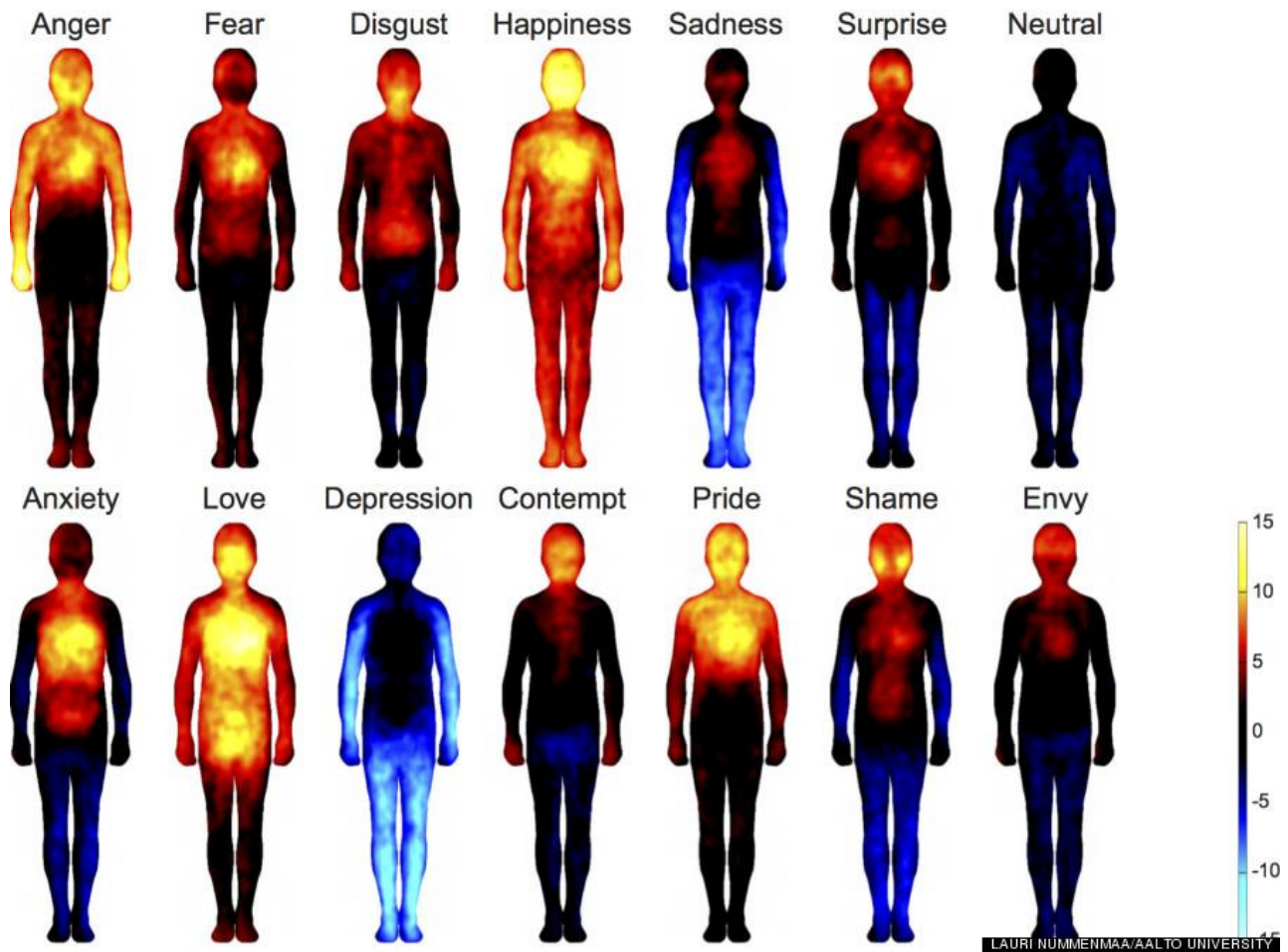
Catégorie : [Gaining Fluency](#)

**SOURCES** : Traduction de *Embodying Negative Emotions : Guess Where a Stutterer Embodies His or Her Emotion ?* De Bobby G. Bodenhamer, D. Min. avec la collaboration de L. Michael Hall.

Traduction de Richard Parent, Mont St-Hilaire, Québec. Mai 2014. Rév. 01/2015; reformaté 03/2018; actualisation des liens hypertextes, 09/2020.

## ENDROITS OÙ NOTRE CORPS RESENT LES ÉMOTIONS

Les scientifiques savent depuis longtemps que les émotions déclenchent des sensations corporelles - qu'il s'agisse de papillons à l'estomac (stress ou tract) ou du réchauffement des joues (honte). Une nouvelle étude nous apprend que, peu importe la culture et la langue, nous partageons tous les mêmes sensations corporelles associées à des émotions - *la connexion esprit-corps étant biologique et liée à notre réflexe naturel de survie.*



*Des témoignages personnels révélèrent des zones corporelles où, pour une émotion donnée, certaines sensations sont susceptibles de se manifester (couleurs chaudes) ou de diminuer (couleurs froides).*

Voici la traduction des mots du graphique (n'ayant pu les écrire en français) :

Anger : colère

Fear : peur

Disgust : dégoût

Happiness : joie, bonheur

Sadness : tristesse

Love : amour (comme s'il était nécessaire de traduire ce mot ☺)

Contempt : mépris

Pride : fierté

Shame : honte

Envy : envie.

Neutral : neutre

## ENDROITS OÙ NOUS RESENTONS LES ÉMOTIONS

« Notre système cérébral émotionnel envoie des signaux à notre corps afin que nous puissions composer avec une situation » déclara, au National Public Radio (NPR), le Dr Lauri Nummenmaa, directeur de l'étude et professeur adjoint de l'École de Science de l'Université d'Aalto, Finlande. « Disons que vous apercevez un serpent et que vous avez peur... Afin de pouvoir affronter cette menace, votre système nerveux accroît le niveau d'oxygène canalisé vers vos muscles ainsi que votre rythme cardiaque. Il s'agit d'un système automatique. Vous n'avez même pas à y penser. »

Aux fins de cette étude, on montra à 700 hommes et femmes, de Finlande et de Taiwan, deux silhouettes avec des mots, des histoires, des vidéos ou des expressions faciales émotionnellement chargées. On leur demanda d'indiquer sur des silhouettes les zones corporelles où ils ressentaient une réaction physique sensorielle face à une image émotionnelle.

Et que constatèrent les chercheurs ? Les cartographies corporelles révélèrent que la plupart des gens ressentaient des sensations physiques similaires en réponse à un état émotionnel donné.

Aussi fascinantes que puissent paraître ces cartographies, certains critiques prévinrent qu'il pouvait être trompeur d'utiliser de tels témoignages individuels subjectifs. Le Dr Paul Zak, président du Centre d'Études Neuro-économiques de la Claremont Graduate University (Californie), affirma à HealthDay que « les régions cérébrales traitant les émotions échappent largement à notre conscience » et que certaines personnes ressentaient, pour une situation donnée, plus d'une émotion.

Quoi qu'il en soit, Nummenmaa ajouta que cette recherche pourrait bien contribuer à faire la lumière sur les fonctions des émotions et leur fondement biologique, ainsi que sur différents désordres émotionnels.

Nummenmaa précisa à HealthDay « Plusieurs désordres mentaux sont associés à un dysfonctionnement du système émotionnel. Il est donc important de découvrir la façon dont les émotions collaborent avec nos esprits et nos corps afin de développer des traitements pour ces dysfonctionnements. »

L'étude a publié ses résultats en ligne le 30 décembre 2013 dans la publication [\*Proceedings of The National Academy of Sciences\*](#).

Traduction de Richard Parent, janvier 2014.



## LES ÉMOTIONS – POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS LES CRAINDRE ?

Bob Bodenhamer, D. Min. et contributions de L Michael Hall

Traduit par Richard Parent

*Bob répond à une question soulevée par un membre de son groupe internet. R.P.*

### Première partie

La question de Chris était la suivante : « Bob, je viens tout juste de lire le récit de vos séances de thérapie avec L. R.<sup>17</sup> dans le livre de John (Harrison), "[Redéfinir le Bégaiement](#)." Cette personne y écrit ceci : « J'en étais venu à la conclusion que pour me débarrasser du bégaiement à 100%, il me fallait sortir de ma [zone de confort](#) et affronter mes pensées et mes émotions problématiques. » *Cette affirmation m'a littéralement fait paniquer. Croyez-vous que je sois prêt pour cela ?* (italiques de Bob.) »

Réponse de Bob :

Merci pour la question. J'aimerais partager ma réponse avec tout le groupe. Si vous lisez présentement ceci, je vous prie de bien porter attention à ce que je m'appête à écrire, car cela pourrait vous épargner bien des bouleversements émotifs et contribuer largement à résoudre votre problème de bégaiement.

En vous voyant citer L.R., je comprends que votre principal souci est de savoir si vous êtes prêt à confronter les émotions négatives et les [souvenirs pénibles](#) sur lesquels s'appuient ces émotions.

Nous savons aujourd'hui qu'il existe une *sensation* de signification sémantique dans le système humain esprit-corps. À quoi ressemble *cette sensation* « significative » ? À une émotion. *Lorsque vous ressentez une émotion, vous expérimentez le ressenti de ce à quoi ressemble une **signification***. Et cela est une résultante de la nature et du fonctionnement d'une émotion.

**Commençons par examiner comment apparait une émotion.** Que doit-il se produire dans notre [corpsesprit](#) pour qu'une émotion voit le jour ? Tout d'abord, les émotions sont un dérivé de nos "attentes"<sup>18</sup>. Lorsque nos attentes sont positivement satisfaites, nous avons des émotions positives (joie, surprise, excitation, passion, amour, empathie, compassion et quelques autres). Mais si nos attentes sont déçues, nos émotions seront alors négatives (contrariété, stress, frustration, irritation,

---

<sup>17</sup> La personne concernée a demandé, pour une bonne raison, que son nom ne soit plus cité.

<sup>18</sup> En anglais, "expectations", terme ayant pris une signification particulière pour notre communauté.

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

agacement, peur, colère, perte et déception). *En résumé, nos émotions découlent de notre "évaluation" qui nous dit si nos attentes ont été ou non satisfaites.*

Nous n'aimons pas les émotions négatives parce qu'elles enregistrent en nous le message que *quelque chose ne va pas dans notre monde, dans notre environnement*. Alors, tout comme les freins d'une voiture, les émotions négatives inhibent nos réactions neurologiques en nous disant « arrête, regarde et écoute ! Quelque chose ne va pas ici ! ».

**Deuxièmement, approfondissons encore plus.** Que fait le cerveau à un niveau bien spécifique pour créer une émotion ? Fort simple. Juste au-dessus du courant énergétique des circuits neuronaux qui renferment le sens que nous donnons à l'événement, nous retrouvons des images, des sons, des sensations (kinesthésie et non-émotions), des odeurs et le goût (VAKOG<sup>19</sup>). Lors d'un événement quelconque, celui-ci prend d'abord forme dans nos structures nerveuses, suivi de l'apparition d'une "visualisation de l'esprit" contenant le VAKOG (ou du moins le VAK, les deux autres n'étant pas toujours présentes).

Jusqu'à maintenant, l'événement n'a pas encore de "signification/signifié." Il n'est encore qu'un événement neurologique. Mais dès que la représentation mentale prend forme, nous lui attribuons, avec des mots, une "signification" (ou un signifié). Cela constitue la base d'une "pensée". [Mais notre cerveau ne s'arrête pas là](#) (lien français) : nous générons des pensées (significations) sur notre pensée initiale, suivies d'autres pensées et ainsi de suite. Et à chaque niveau de pensée/signification, nous évaluons notre expérience, notre vécu de l'événement qui s'est imposé à nous.

---

Voici, en aparté, ce que dit Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel à ce sujet, aux pages 128 et 129 de son livre, *Bégaiement, bégaiements* (de boeck solal) :

*« Émotion et cognition doivent être clairement distinguées, quoi qu'elles soient étroitement imbriquées. L'émotion est de l'ordre du ressenti et la cognition est de l'ordre de la mentalisation. La cognition est notre capacité à traiter et à stocker les informations concernant notre monde... Que le sujet bègue ait du mal à sentir, à exprimer hors de lui, à montrer ses émotions et à les reconnaître comme telles est une des constituantes de son problème. »*

---

J'espère que le graphique suivant contribuera à expliquer ce Modèle élémentaire de la PNL/NS sur lequel repose toute la PNL :

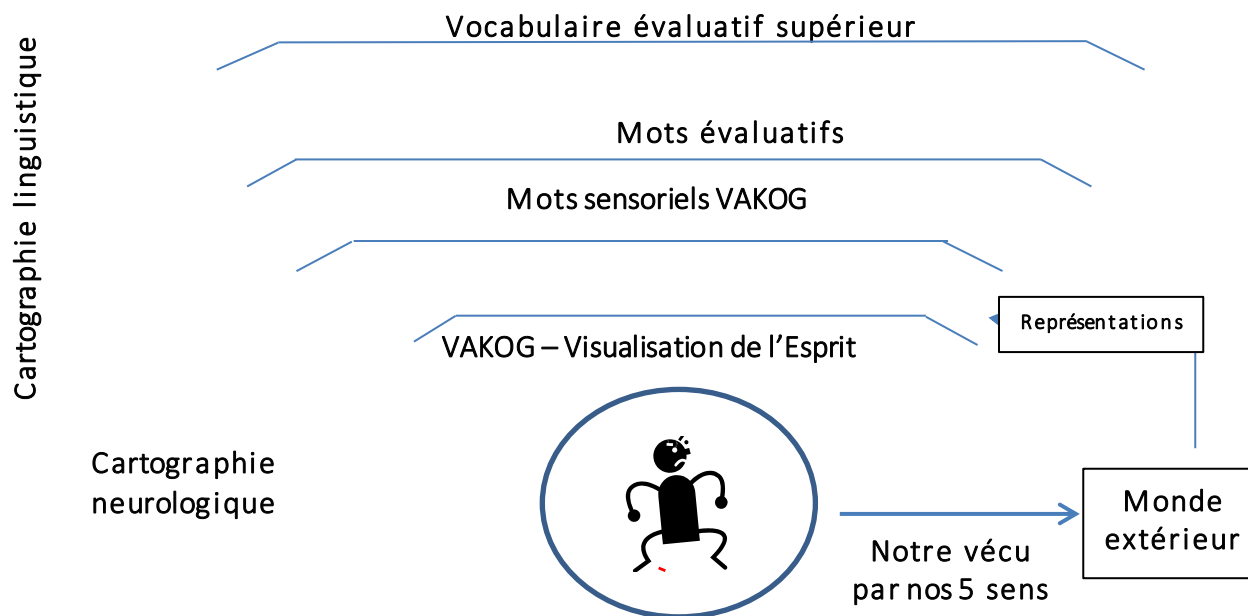
---

<sup>19</sup> Concept déjà introduit dans l'article [Huit "clés" pour le changement personnel](#).

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

### Graphique n° 1

#### Les Émotions : produit d'une évaluation



Si cette "visualisation de l'esprit" dévoile une expérience qui répond à nos attentes, il y aura interaction immédiate avec notre corps par une sensation agréable ; nous évaluerons alors l'expérience positivement, générant ce que nous désignons une "émotion positive". Mais si ce qui est dévoilé par la "visualisation de l'esprit" ne rencontre pas ce que nous espérons, l'interaction qui s'ensuivra avec notre corps produira des "sensations négatives."

Troisièmement, je souhaite démontrer par ce modèle de la PNL que les "émotions" sont un sous-produit de la "pensée." **Et comme ces émotions sont une création de la "pensée," elles peuvent être déconstruites et remplacées par de nouvelles.** Lorsque nos émotions sont négatives, c'est probablement que notre [cartographie](#) personnelle est inadéquate ou que nos capacités à les affronter ne sont pas à la hauteur. À maintes reprises, les nouvelles découvertes neurologiques nous prouvent que *les vieux circuits neurologiques peuvent être éliminés ou modifiés pour les substituer par de nouveaux* ([neuroplasticité](#) du cerveau). Nous pouvons, en effet, transformer nos émotions en renouvelant notre cartographie ou en améliorant nos habiletés. Oui, nous pouvons *changer nos émotions*.

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

Question suivante : **À quel point est "réelle" cette image dans votre esprit qui consiste à avoir peur de bégayer ?** Pour la plupart des PQB, la réponse à cette question est tributaire de la "sensation" que vous ressentez dans votre corps. Si cette sensation est négative, alors "ce sera" négatif. Mais ces sensations sont-elles "*bien réelles*" ? Ne seraient-elles pas plutôt une abstraction, une création de l'esprit ? Aucun doute : vous "ressentez" vraiment la peur. Mais cela signifie-t-il que la peur soit immuable ? Bien sûr que non ! Vous ne craignez pas aujourd'hui exactement les mêmes choses que vous craigniez lorsque vous étiez enfant.

**En réalité, les "visualisations de l'esprit" et les mots qui les définissent ne sont pas "réels" dans le sens que vous pourriez les détecter avec un instrument.** Peut-on en trouver une image ? Récemment, un chercheur a réussi à reproduire partiellement une image qu'il avait montrée au sujet examiné. Après avoir montré l'image à ce dernier, il utilisa une sonde électronique reliée à un appareil qu'il avait lui-même mis au point et toucha les régions cérébrales qui emmagasinent les représentations visuelles (à l'arrière du cerveau). Si ma mémoire est fidèle, il avait même été plus précis quant aux zones qu'il touchait avec les électrodes. Quoi qu'il en soit, il réussit à reproduire une image de piètre qualité. Bien que floue, on pouvait en distinguer la forme.

**Malgré sa merveilleuse invention, il n'a pas réussi à "trouver l'image" – son appareil ne fit que reproduire, de façon très rudimentaire, ce que le sujet avait vu.** Je ne crois pas que l'homme réussisse un jour à "trouver" l'image, à trouver les mots, etc. Ces abstractions sont le produit d'une manifestation électrochimique provenant de la structure neuronale de notre mémoire.

« Mais Bob, où voulez-vous en venir ? » me direz-vous. J'essaie de dire trois choses :

1. Nos émotions sont le produit de nos pensées.
2. Les visualisations de l'esprit ne sont pas "réelles" dans le sens qu'on peut les voir. Lorsque vous avez une pensée, la visualisation est là. Une fois que vous laissez aller cette pensée, la visualisation disparaît et une nouvelle visualisation apparaît avec une nouvelle pensée.
3. En plus de cela, notre véritable neurologie, nos circuits neuronaux sont modifiables. [Ceux qui sont inutilisés finiront par s'atrophier](#) alors que de nouveaux seront ou formés ou remplaceront ceux qui ne sont plus utilisés.

**Alors Chris, qu'as-tu réellement à craindre ?** Vrai : en entreprenant le genre de thérapie que je fais, tu feras remonter à la surface de vieux souvenirs/émotions pénibles. L'éventail de ceux-ci va du plus horrible abus sexuel à un camarade d'école qui se moquait de toi. Il y en a une grande variété. Mais peu importe, ces souvenirs et les émotions qui s'ensuivent sont tous identiques – CE SONT DES CRÉATURES DE NOS PENSÉES. Lorsque tu accèderas à ces souvenirs, tu ressentiras ce que tu avais alors ressenti (en PNL, nous savons comment réduire considérablement et rapidement

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

l'intensité de telles blessures). **MAIS QUE PEUVENT BIEN VOUS FAIRE CES ÉMOTIONS ? VOUS TUER ? VOUS RENDRE INFIRME À VIE ? VOUS RENDRE FOU ? BIEN SÛR QUE NON !!!**

Comme nous aimons le dire en PNL : « **C'est JUSTE une émotion.** »

### Deuxième partie

De : "[I Have a Voice: How to Stop Stuttering](#)", de Bobby G. Bodenhamer

Les émotions interviennent-elles dans vos blocages ? Pensez-vous que cette question soit ridicule ? Je suis persuadé que, pour la plupart d'entre vous, les émotions constituent un élément important de vos blocages. Vous devez comprendre comment vous construisez les émotions. En comprenant celles-ci, vous pourrez mieux les contrôler plutôt que de les laisser vous contrôler.

Pour la plupart des gens, la clé de la compréhension et du contrôle des émotions réside dans la réalisation que les émotions sont un produit de nos *jugements évaluatifs*, nos *croyances*, nos *significations* et nos *valeurs*. Si vous évaluez positivement votre expérience du monde, vous aurez une émotion positive. Si, en revanche, votre expérience du monde ne rencontre pas vos attentes, vos valeurs, vos rêves ou vos désirs, votre émotion sera négative (voir Graphique 2.1, page suivante). Vos émotions sont tributaires de vos *attentes* du monde (de votre [cartographie](#)) *et selon que votre expérience du monde et des personnes le composant (le territoire) rencontrent ou non vos attentes personnelles*.

Si vous vous *attendiez* à de l'acceptation et de l'amour des individus composant votre monde alors que vous êtes [rejeté](#), comment cela affecte-t-il vos émotions ? De plus, même si les autres ne vous rejettent pas (en tant que personne) mais que vous croyez (à tort) qu'ils vous rejettent à cause de vos blocages et de votre bégaiement, quelles émotions en résulteront et quel en sera l'effet sur votre parole ? Que serait-il arrivé si vous n'aviez pas généré ces émotions ?

Tout comme les états, les émotions codifient vos programmes afin de vous aider à évaluer votre fonctionnement dans le monde. En résumé, **vos émotions ne sont que** le produit de la différence d'évaluation entre votre modèle du monde (besoins, attentes, ce qui aurait dû être, compréhensions, etc. – votre cartographie personnelle) et votre *expérience du monde*, votre vécu (le territoire - voir Graphique 2.2, page 26). Tout comme les pensées, elles sont construites en images, avec des sons, des sensations, des odeurs, des goûts et des significations en mots, tout comme le sont nos réalités auto-construites.

Détail important : puisque vous donnez naissance à vos émotions selon l'évaluation que vous faites de votre expérience du monde à un moment donné, vos émotions seront adéquates pour ce moment donné. Vous avez eu une expérience. Vous vous réjouissez d'avoir obtenu de cette

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

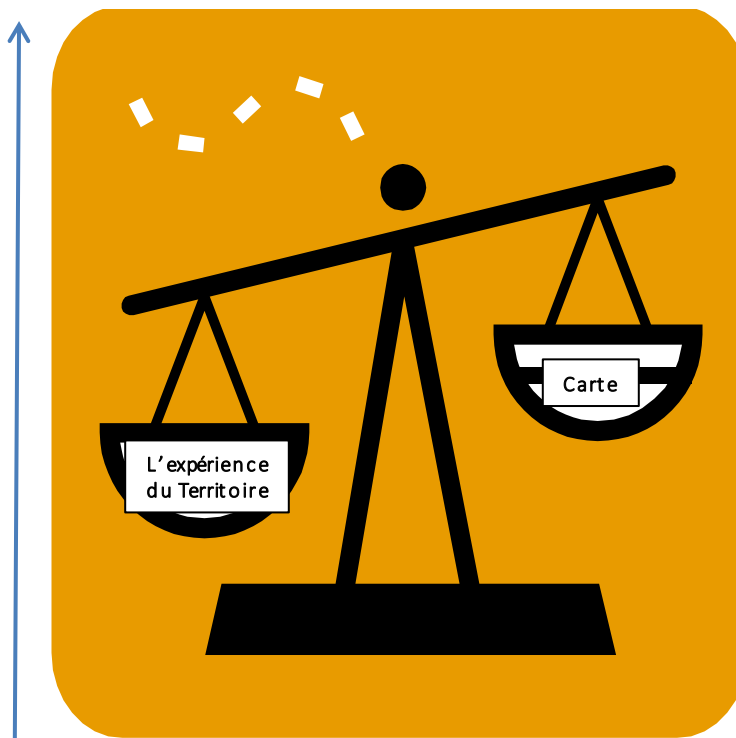
expérience ce que vous attendiez. Ou vous avez vécu une expérience sans toutefois en retirer ce que vous vouliez, raison pour laquelle vous vous sentez mal. Par conséquent, en référence à cette expérience, vos émotions étaient en résonance avec l'évaluation que vous en avez faite.

Mais lorsqu'on utilise les émotions d'une expérience émotive donnée pour colorer d'autres expériences, on s'attire des problèmes. Nous utilisons l'état émotionnel d'une expérience pour colorer d'autres expériences selon ces mêmes émotions. Par exemple, lorsque vous étiez enfant et que vous bloquiez/bégayez, vous avez probablement été l'objet de bien des moqueries de la part de vos camarades d'école. Et bien sûr, vous aviez évalué cela comme une horrible expérience.

### Graphique 2.1

#### La Neuro-Sémantique de l'émotion

Positif



Lorsque le balancier pointe vers le bas, vous ressentez que l'expérience, que la situation *transgresse* votre cartographie personnelle. Vos principaux outils de navigation au travers la réalité (vos modèles cérébraux de compréhension, - connaissance, croyances, etc.) étant remis en question, cela "vous fait mal." Lorsqu'on dit que l'émotion ou l'impression me *blesse*, ce n'est pas cette sensation qui fait mal. Ce qui est attaqué, c'est notre sens de la réalité - parce que nous constatons que notre cartographie s'avère fautive ou inadéquate. D'où les émotions négatives. (Quelque chose cloche avec notre perception du monde.)

Négatif

Le problème apparaît lorsque vous transposez ces mêmes émotions (de votre enfance) dans votre vie adulte et que vous colorez la plupart des personnes de votre monde avec cela ou selon des émotions d'autres expériences antérieures tout aussi négatives. Combien d'adultes se sont moqués de vous comme l'avaient fait vos camarades de classe ? Voyez votre réalité d'adulte en face. Prenez garde de ne pas supposer que les autres vous jugent alors qu'en réalité ils ne vous jugent pas. Trop de blocages surviennent justement parce que l'individu craint le jugement des autres sur sa façon

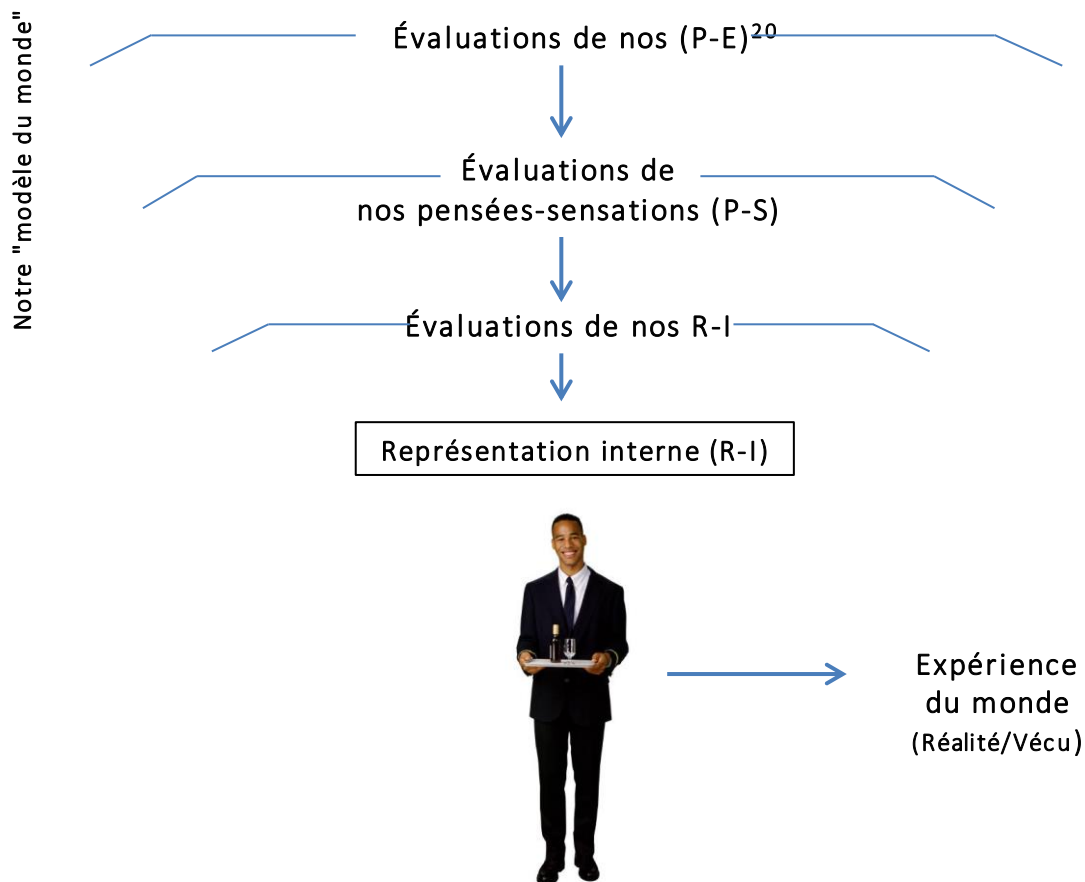
## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

de parler. Trop souvent, cette peur prend racine de ces pénibles expériences émotives du passé qui deviennent liées à la parole par leur [corporification](#) dans les muscles contrôlant la respiration et la parole.

Donc, l'aptitude à considérer vos émotions selon une perspective plus réaliste et de les contrôler plutôt que ce soient elles qui vous contrôlent, pourrait bien avoir un impact déterminant sur votre parole (à savoir si vous bloquerez/bégaierez ou non). Les exercices suivants devraient vous aider à mieux saisir l'idée.

### Graphique 2.2

Émotion : Différence entre (notre) Modèle et (la) Réalité



<sup>20</sup> Pensées-Émotions (P-E)

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

### Exercice : Modèle selon lequel les "Émotions ne sont que des signaux"

Adapté du modèle original de L. Michael Hall<sup>21</sup>

#### 1. Reconnaître que les "émotions" ne sont que des signaux.

Comme nous venons de le voir, les impulsions que vous ressentez dans votre corps (les réactions somatiques) découlent des évaluations (donc des émotions). Vous évaluez les situations selon votre **modèle du monde** (cartographie/itinéraire interne) et votre **expérience du monde** (réalité/vécu/territoire). La *différence* entre les deux est *enregistrée* dans votre corps-esprit comme "émotion." Cela signifie qu'une émotion est un signal informatif sur la différence, sur l'incompatibilité entre le modèle (votre cartographie mentale) et votre expérience, votre vécu, la réalité (le territoire).

Étant donné que les émotions sont un indice sur l'inadéquation entre notre cartographie personnelle et le territoire, elles représentent des "signaux" ou une "information" relative à notre fonctionnement dans le monde. Les choses vont-elles bien en regard de nos idées, de nos compréhensions, de nos croyances, de nos intentions, de nos attentes ? À moins que les choses n'aillent pas si bien que cela ! Les émotions positives sont un indice de la première alternative alors que les émotions négatives le sont pour la seconde. *Mais un tel système est relatif. Il est fonction de l'exactitude et du caractère satisfaisant de nos cartographies mentales.* Si notre cartographie mentale de la compréhension et des croyances est désactivée, nos émotions n'enregistreront pas une telle information. Elles ne font qu'enregistrer si oui ou non nos actions dans le monde rencontrent (actualisent) nos espoirs et nos rêves.

Cela explique pourquoi et comment les émotions peuvent s'avérer fausses et totalement déconnectées de la réalité. Supposons que vous vous attendiez à ne jamais vous tromper, ni échouer, ni être embarrassé et que, justement, vous vous trompiez. Les émotions que vous ressentirez ne feront qu'indiquer que vous ne rencontrez *pas* votre cartographie mentale ; elles ne vous indiqueront pas que vous aviez, dès le départ, une cartographie déficiente.

#### 2. Accédez à un état "d'observation" d'une des principales émotions accompagnant vos blocages.

Prenez une profonde respiration puis prenez du recul (peut-être même désirez-vous vous [dissocier](#) de l'émotion) afin de seulement observer celle-ci. N'oubliez pas que cette émotion négative découle de votre évaluation, de votre ressenti de la différence, de l'inadéquation entre votre modèle du monde et votre expérience réelle. Puis répondez aux questions suivantes :

- À quoi vous attendiez-vous à ce moment-là ? Quels étaient vos standards évaluatifs ?

---

<sup>21</sup> L. Michael Hall est un collaborateur de longue date de Bob Bodenhamer.



## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

- Qu'avez-vous vécu ? Comment le perceviez-vous ? Quels facteurs ont influencé vos perceptions lorsque vous avez donné naissance à cette émotion ?
3. **Sachez reconnaître les déclencheurs d'événements du monde produisant cette réaction.**
- Que doit-il se produire dans votre cas afin de vivre cette émotion ? Qu'est-ce qui déclenche maintenant ces émotions ?
  - Quels sont les autres facteurs contextuels qui influencent cela ? Que se passait-il dans votre vie au moment où vous avez forgé cette émotion ? Ces circonstances subsistent-elles toujours ? Sont-elles véridiques – sont-elles le reflet de ce qui se passe *vraiment* dans votre environnement présent ?
4. **Dites-vous que « *Ce n'est qu'une émotion.* »**
- En prenant votre ton de voix le plus convaincant. « Je suis plus que mes émotions. Je suis vivant<sup>22</sup>. Je vis des émotions, certes ; mais *je ne suis pas* que mes émotions. » *Savoir séparer l'individu de ses émotions constitue une condition sine qua non de l'apprentissage du contrôle de notre cerveau.*
  - S'il ne s'agit que d'une différence entre le modèle (notre idéal, la carte) et le vécu (le territoire) – quelle information possédez-vous qui vous aiderait à utiliser cette dernière avec plus d'efficacité, de résultats concrets ?
  - Refusez de "prendre conseil de vos émotions" comme si elles constituaient l'arbitre ultime, comme si elles pouvaient poser un jugement fiable sur votre réalité, votre statut, votre destinée, etc. *Prenez plutôt la décision d'apprendre de vos émotions en tant que signaux et messages sur la relation entre vos itinéraires (destinations) et le monde.*
  - Quelle est la réaction la plus appropriée à cette différence particulière de modèle/vécu ?
5. **Concevez une nouvelle structure supérieure**
- Intériorisez-vous et donnez-vous la permission, en harmonie avec une voix pleine de ressources et forte qui [recadrera](#) – changera la signification de votre/vos émotion(s). Portez attention à l'instauration d'un nouvel État.
  - Exemples :
    - « Je me donne la permission de ressentir la peur car elle me permet de déceler les vraies menaces à ma personne et de prendre action rapidement et adéquatement. »
    - « Je me permets de ressentir les émotions tendres car elles me rendent plus humain. »

---

<sup>22</sup> Bob emploie ici l'expression "I e-mote,"

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

### 6. Appliquez une ressource supérieure à l'émotion négative en faisant appel à une puissante ressource.

- Découvrez-vous des états-ressources que vous pourrez appliquer aux émotions et qui minimiseront ou élimineront le pouvoir de ces émotions négatives et superflues.
- Peut-être voudrez-vous tenir compte de l'énumération suivante d'états-ressources : calme, courage, foi, concentration, etc.

Accédez à chacun de ces états et amplifiez-les au maximum en rendant les images mentales de vos ressources très attirantes par leurs couleurs, leurs formes et leur proximité. Puis *appliquez* à cette émotion négative que vous ne désirez plus, une peur détendue, une peur courageuse, une peur croyante, une peur concentrée, etc. (voir le graphique 2.3 à la page suivante).

Vous pouvez *appliquer* l'image (VAKOG) de la ressource à l'image de l'émotion négative. Fusionnez-les visuellement. Ou, préférablement, notez à quel endroit de votre corps vous *ressentez* l'émotion négative et où, toujours dans votre corps, vous *ressentez* votre ressource. Une fois localisées ces deux sensations, déplacez mentalement la sensation d'émotion négative vers et dans votre sensation de ressource. Remarquez comment cette émotion négative, en la déplaçant ainsi, se modifie considérablement pour, d'ordinaire, disparaître complètement.

Une autre manière d'y arriver est de prendre l'image visuelle de l'état-ressource et de visualiser la guérison découlant de cet état-ressource tout en laissant l'image se déplacer tout autour de la sensation négative de l'émotion pour mieux la pénétrer. Trouvez la méthode qui vous sera la plus favorable et pratiquez-la plusieurs fois par jour, pendant 3 à 4 semaines, puis observez l'importance des changements que subira l'émotion négative.

### 7. Contrôlez la qualité de vos permissions et ajoutez, au besoin, des recadrages (de nouvelles et utiles significations).

Imaginez-vous vous déplaçant dans votre futur (projection), armé de cette nouvelle signification d'une émotion jadis négative. Une partie de vous-même ferait-elle objection à ce que ce modus operandi devienne votre fonctionnement par défaut pour composer avec cette émotion ? Si oui, retournez à l'étape 5.

### 8. Projetez-vous dans le futur et installez votre nouvel état.

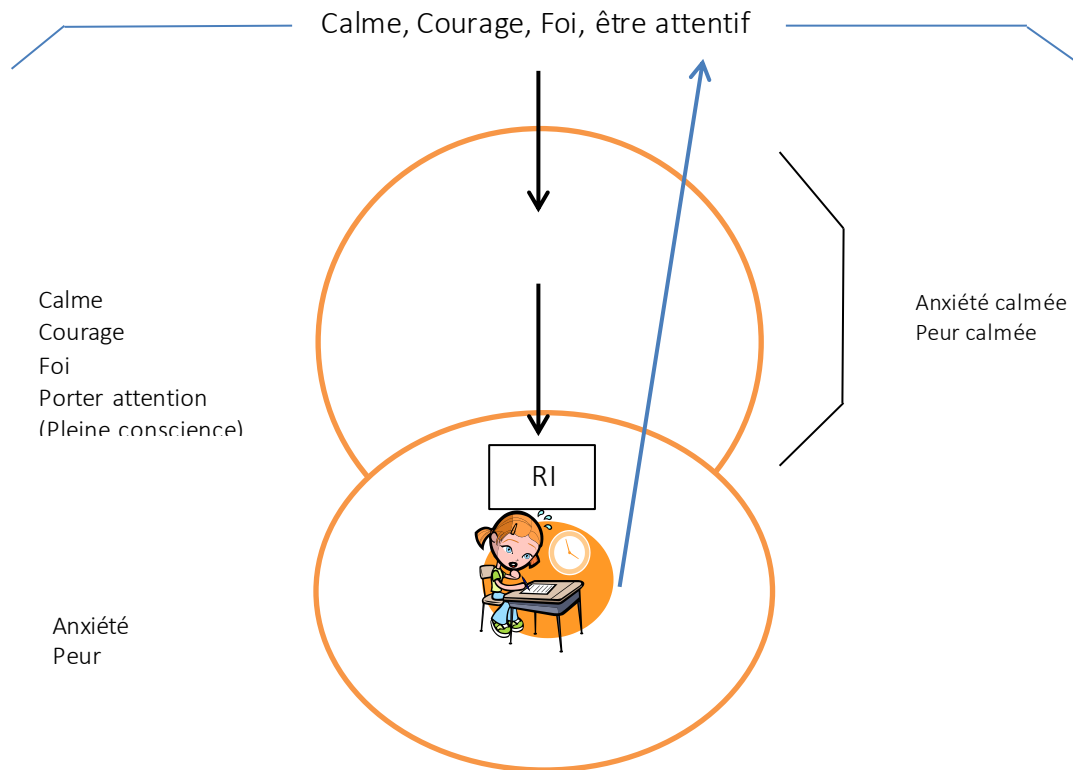
Aimeriez-vous que ce soit, dorénavant, la façon de vous mouvoir dans le monde ?

L'état supérieur nous permet de texturer ces états émotionnels auxquels nous réagissons "négativement" de manière à les raffiner, à les transformer de façon renouvelée et excitante.

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

### Graphique 2.3

#### Texturer la Peur et l'Anxiété selon un état d'esprit amélioré



#### Modèle selon lequel "Les émotions ne sont que des signaux"

1. Reconnaître que les émotions ne sont que des signaux.
2. Accéder à un état d'observation, de témoin.
3. Savoir identifier les déclencheurs d'un événement.
4. Dites-vous que « Ce n'est qu'une émotion. »
5. Concevez une nouvelle structure supérieure.
6. Appliquez une ressource supérieure (un métaétat) à l'émotion négative à l'aide d'un puissant état-ressource.
7. Contrôlez la qualité de vos permissions et ajoutez de nouvelles structures si nécessaires.
8. Insérer et bien ancrer cela dans votre futur.

### **Dans une autre réflexion (n° 28), Michael Hall résume ainsi les émotions :**

En tant que sensation kinesthésique enrichie par une signification (cognitive), une émotion exerce sur nous une influence pour nous amener à sortir (déplacement) de là où nous nous trouvons à un moment donné. En tant qu'inadéquation entre notre cartographie personnelle et le territoire, ces expériences esprit-corps systémiques suscitent en nous énergie, motivation et vitalité. Bien qu'elles soient importantes, elles ne constituent pas pour autant une vérité absolue. Elles sont plutôt une vérité relative nous indiquant les significations que nos corps s'efforcent d'actualiser (à leur donner vie). En tant qu'enregistreurs somatiques du sens que nous donnons à des événements, nos émotions nous indiquent les significations que nous ressentons.

### **Les émotions sont toujours vraies – mais en relation avec une situation carte/territoire donné.**

Voilà donc le paradoxe : bien que faillibles (définition – “susceptibles de se tromper”), les émotions sont toujours vraies. Comment expliquer cela ? Elles sont véridiques en regard de la cartographie les ayant provoquées tout en étant représentatives du contexte et de la situation qu'elles reflètent. *Voilà pourquoi on doit leur accorder notre attention sans toutefois tomber dans le piège de leur “obéir”*. Elles nous fournissent, certes, de l'information ; mais cette information peut s'avérer erronée. Et cela est extraordinaire pour nous, êtres humains.

Ce que cela signifie, c'est qu'il n'existe pas de “mauvaises” émotions. Notez cela : *il n'y a pas de mauvaises émotions*. Un jugement “mauvais” ne saurait s'appliquer à cette fonction esprit-corps, une émotion n'étant qu'une émotion. Elle prend la forme d'un symptôme de ce que vous pensez en relation à vos attentes et vos capacités. Elles ne sont pas indicatrices de la réalité extérieure. Elles ne font qu'indiquer la relation entre notre cartographie personnelle et notre vécu du territoire (du monde). En cette matière, elles s'avèrent totalement faillibles au lieu de constituer une autorité ou une voix à toute épreuve. *Nos émotions peuvent sérieusement nous induire en erreur sur le monde extérieur*, résultante d'une pensée déformée ou d'un raisonnement fallacieux.

### **Nous pouvons réagir à nos émotions de plusieurs manières (oui, nous avons le choix).**

Lorsqu'il s'agit d'émotions, vous et moi pouvons y réagir de diverses manières. On peut les écouter, les supprimer, ignorer leur message, leur obéir, les libérer, les prendre en considération, etc. Lorsque nous ressentons une émotion, nous pouvons choisir notre réaction, l'écouter, l'ignorer ou, simplement, reporter à plus tard le soin d'y réagir. Alors, comment aimeriez-vous réagir lorsque vous ressentez une émotion quelconque ?

L'étendue de vos choix et la flexibilité de votre réaction dépendent de votre répertoire de compétences à réagir à vos émotions. En développant diverses manières de réagir à vos émotions vous aurez l'impression de bénéficier d'un vaste choix et d'un meilleur contrôle sur votre vie. Et lorsque vous ferez cela, n'oubliez surtout pas d'analyser la qualité de votre contrôle réactif face à vos émotions.

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

Mais qu'entend-on au juste par *contrôler la qualité* ? Cela signifie qu'on doit s'assurer que l'émotion elle-même, la façon dont vous la vivez/ressentez, comment vous lui donnez vie, ce qu'elle enregistre et ainsi de suite, vous est utile, pratique, [vous rend plus autonome](#), vous donne du pouvoir personnel (montée en puissance), vous fait progresser. Car les émotions étant faillibles, fonction de la pensée, productrices de significations et nous faisant vivre le territoire, ***on doit alors en contrôler la qualité pour des raisons écologiques et de réalisme.***

Donc, le fait de ressentir quelque chose ne nous oblige pas pour autant à agir sur cette sensation. Les émotions sont sujettes à des [distorsions](#) et même à des perversions. Ce que vous ressentez pourrait bien ne pas être réel. Vous pourriez, en effet, ressentir une "vieille" émotion, une émotion de longue date (périmée), une émotion imaginaire. Alors, vérifiez-les avant d'y réagir ! En contrôlant la véracité de vos émotions (contrôle de qualité), vous découvrirez qu'il y a plusieurs manières de réagir à une émotion et que, ultimement, vous avez le choix.

***Les émotions deviennent coutumières et se transforment en états, en attitudes inconscientes.***

Lorsqu'une émotion devient coutumière, elle s'intègre à notre vie et nous oublions qu'il ne s'agit que d'une émotion. C'est alors que l'émotion se transforme en quelque chose d'autre, *en une habitude*. Elle devient une attitude. Elle se transforme en un état d'esprit général, en une disposition – un état d'esprit de bégaiement, par exemple. Et lorsque cela se produit, sa nature émotive s'estompe. Au fil des répétitions et au fur et à mesure qu'elle devient coutumière, elle vous semblera tellement familière et aisée que vous aurez la sensation qu'elle représente "la vraie nature des choses," "ce qui est réel" et "la vie telle que vous la connaissez."

### Résumé

Voici donc les 7 vérités neuro sémantiques des émotions. Il ne s'agit pas de toutes les "vérités" ; mais elles sont suffisamment influentes pour créer et vous permettre de vivre une intelligence et une maîtrise émotionnelles équilibrées.

- 1) *Les émotions reflètent la différence entre notre cartographie personnelle et le territoire ; elles constituent des significations ressenties.*
- 2) *Les émotions sont importantes en tant que signaux informatifs.*
- 3) *Les émotions sont fonction du corps autant que de l'esprit.*
- 4) *Les émotions ne sont que des émotions ; elles ne sont pas des commandements divins pas plus qu'elles sont la résultante de notre destinée.*
- 5) *Les émotions sont toujours exactes - mais seulement en relation à une situation/cartographie/territoire donnés.*
- 6) *On peut réagir de différentes manières aux émotions. VOUS AVEZ LE CHOIX.*
- 7) *Les émotions deviennent toujours coutumières et se transforment en états et en attitudes inconscientes.*

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

### CONTINUUM DES ÉMOTIONS

Par L. Michael Hall

*Dans sa réflexion n° 31, Michael Hall nous apprend que les émotions existent sur un continuum. En localisant vos émotions sur un continuum, vous en apprendrez davantage sur leur nature. Dès que vous comprenez comment d'autres émotions s'intègrent à l'émotion initiale qui vous préoccupe, il vous sera plus facile de recadrer ces indésirables émotions - à la fois l'émotion originale et celles qui s'y sont greffées. B.B.*

*Note : Bien que, à mon avis, cette dernière section ne soit pas pertinente pour le bégaiement, je l'ai tout de même laissée pour ceux qui s'intéressent au sujet. Mais rien ne vous empêche de sauter directement au bas de la page 38. R.P.*

Il faut considérer toute émotion selon un continuum. Vous parviendrez à une perspective plus englobante et enrichie de vos émotions en les considérant en termes de continuum. En situant une émotion (l'émotion initiale) sur un continuum, vous serez alors en mesure d'identifier les autres émotions qui gravitent autour. Cela vous aidera à comprendre la relation entre des émotions similaires et comment une émotion peut faire ombrage ou se greffer à une autre émotion.

Prenons par exemple la colère et toutes ces autres émotions gravitant autour. J'ai constaté, il y a plusieurs années, l'utilité de considérer les émotions selon un continuum à la faveur d'un contrat que j'avais obtenu du Département pénitentiaire de l'état du Colorado. Mon mandat consistait à œuvrer auprès de prisonniers qui sortaient d'un pénitencier d'état afin de les aider à contrôler leur colère. J'allais avoir, un an ou deux plus tard, un second mandat pour un travail similaire, cette fois avec des garçons de 14 à 18 ans qui se retrouvaient dans une impasse suite à une condamnation pour crime violent.

#### Échelle du mécontentement

Violence  
Indignation  
Rage  
Courroux  
Furie  
Ire

#### Colère

Indignation  
Offense  
Stress  
Frustration

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

Agitation  
Contrariété  
Vexation  
Irritation  
Déception  
Ennui  
Agacement

J'avais demandé aux deux groupes (hommes et garçons) de m'identifier les émotions qu'ils ressentiaient avant et après la "colère."

- Que ressentez-vous avant d'être en colère ?
- Comment désigneriez-vous cette sensation, cette émotion ?
- Lorsque la colère cesse d'être colère, de quoi s'agit-il alors ? Comment appelez-vous cela ?

*Ils générèrent toute une liste de mots colériques : rage, courroux, furie, ire, indignation, offense, stress, frustration, agitation, contrariété, vexation, agacement, déplaisant, ennuyeux, irritation, etc. Puis, toujours en collaboration avec les hommes et les garçons, on distribua ces mots sur une échelle – l'Échelle de la Colère ou, comme je la désignai plus tard : l'Échelle du Mécontentement, le mécontentement étant le message transmis par la colère – *mécontent parce que quelque chose ne se passe pas comme on l'a souhaité.**

Les divers mécontentements et leur intensité peuvent être désignés par plusieurs mots :

**Colère** : "colère" est le mot usuel pour exprimer la réaction émotionnelle de mécontentement, d'ordinaire un intense mécontentement. La colère sous-entend une menace à l'encontre de votre personne et de vos valeurs. Vous pouvez ressentir une colère *rationnelle ou irrationnelle ; contrôlée ou incontrôlée ; une colère utile versus une colère inutile ; une colère actuelle et pertinente et une colère périmée (vieille, "passée date")*. La colère ne fait pas référence à des manifestations extérieures, seulement à une sensation de menace et un désir de contre-attaquer.

Avant la sensation de colère, nous traversons divers niveaux de mécontentement :

**Contrariété** : un état désordonné, confus, dérangé, déstabilisé ; un désordre qui peut aller de mineur à sérieux.

**Vexation** : davantage provocation que contrariété, sentiments d'incertitude et d'anxiété.

**Agacement** : difficile à tolérer ; il en résulte une lassitude ou une impatience de l'esprit.

**Ennuyé** : être perplexe, agacé ; notre tranquillité d'esprit est ébranlée.

**Irritation** : irritation, léger changement d'humeur vers la rancune.

**Irritabilité** : tempérament batailleur, agité, contrarié, démontrant un mauvais tempérament.

Lorsque la colère gagne en intensité, alors, nous nous retrouvons avec :

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

**Ire** : importante intensité exhibée en mots et en gestes.

**Furie** : encore plus violent, accompagnée d'un niveau de folie passagère.

**Indignation** : colère justifiée envers une injustice, une partialité ou une méchanceté inacceptable.

**Enragé** : rage ou indignation ; s'accompagne du désir de se venger ou de punir.

**Rage** : Colère s'accompagnant, parfois, d'actions violentes.

### L'échelle du mécontentement – de la colère

Lorsqu'on parle de mécontentement, de nombreux termes descriptifs s'offrent à nous pour distinguer *les genres, les niveaux et les intensités de mécontentement*. En développant notre capacité à reconnaître ces colères négatives, nous nous épargnerons un gaspillage inutile d'énergie émotionnelle afin de préserver notre *véritable colère* pour des événements et des situations allant à l'encontre de nos valeurs et qui exigent une sérieuse réaction émotionnelle de notre part.

Un verset de la Bible nous dit : « Si tu es en colère, ne pêche pas... » (Eph. 4:26). Voilà une sagesse ancestrale nous indiquant la voie à suivre pour démontrer, utiliser et marquer notre colère sans pour autant porter atteinte ni à une autre personne ni à soi-même. Le verset nous enseigne également : « Ne laisse pas non plus le soleil se coucher sur ta colère... » *Cette dernière phrase souligne la nécessité de laisser sortir, de laisser s'exprimer cette colère afin d'éviter qu'elle ne s'incruste et se transforme en colère "froide" (p. ex. en malice, en rancune, en ressentiment ou en amertume).*<sup>23</sup>

### ***Construire une Constellation Émotionnelle pour une plus grande Sensibilité Émotionnelle***

Ça fonctionne avec un grand nombre d'autres émotions. Les émotions pouvant être réparties sur une échelle démontrant divers niveaux d'intensité, on peut ainsi les évaluer et les distinguer sous divers niveaux de signification :

- Quelle est la portée de l'émotion et sur quelle échelle ?
- Quand l'émotion est-elle plus intense, moins intense ?
- De quoi s'agit-il ? Comment appelez-vous cela ?

Ces questions et ces distinctions nous permettent d'établir des échelles d'émotivité et de pouvoir distinguer les émotions à divers niveaux. Ce qui signifie qu'il y a habituellement une

---

<sup>23</sup> Voir, à cet égard, le dernier texte intitulé *Ne vous couchez pas fâché : les émotions négatives s'enracinent*, en cliquant [ici](#) et en vous rendant au dernier texte. RP



## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

constellation d'émotions autour d'une zone d'émotivité. Et tout comme nous l'avons fait avec *l'Échelle du mécontentement*, nous pouvons le faire avec d'autres émotions. Comment ?

- 1) Choisissez une émotion.
- 2) Dressez une liste d'émotions similaires, de mots indiquant une émotion liée de près à l'émotion initiale.
- 3) Dressez un continuum sur lequel vous répartirez les diverses émotions.
- 4) Placez-les selon votre évaluation (de la moindre à la plus intense émotion).

Voici quelques exemples :

<b>Peur</b>	<b>Tristesse</b>	<b>Joie</b>	<b>Culpabilité/Faute</b>
Terreur	Dépression	Extase	Anxiété anticipatoire
Panique	Amertume, victime	Joie	Culpabilité
Paranoïa	Vide	Grande joie	Auto-trahison
<b>Peur</b>	Dévasté	Hilarité	Conscience affligée
Inquiétude	Douleur, chagrin	<b>Joie</b>	<b>Culpabilité</b>
Appréhension	<b>Tristesse</b>	Joyeux	Honte
Stress	Sensation de perte	Plaisant	Embarras, remords
Contrariété	Se sentir misérable	Être satisfait	Déception
Sortir de ses gonds.	Être blessé		Se sentir mal.

### ***TOLÉRANCE ÉMOTIONNELLE : SAVOIR ACCEPTER TOUTES LES ÉMOTIONS***

(Métaréflexion 2013, no. 32; Emotional Mastery Series no 6) Un résumé.

Quelle est donc cette émotion que nous voulons tous ressentir ? C'est « Je veux juste être heureux. » C'est, en tout cas, ce que nous vendent tous les médias, internet y compris. On nous présente le bonheur comme la panacée à tous nos problèmes. Il est donc fréquent d'entendre dire « Si seulement j'étais heureux, ma vie serait plus agréable. » Voilà pourquoi nombreuses sont les personnes qui passent leur vie à courir après le bonheur.

Mais comme les sages nous l'ont rappelé à de nombreuses occasions, il y a un paradoxe à chercher le bonheur : si vous courez après le bonheur, il s'esquivera. En revanche, lorsque vous cessez de courir après lui *pour vous concentrer plutôt à faire quelque chose qui vous occupe*

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

*totalemment, en apportant quelque chose aux autres, un but que vous chérissez, alors le bonheur sera à votre portée<sup>24</sup>.*

S'ajoute au paradoxe le fait qu'en se concentrant sur le bonheur, on en viendra à faire fi de toute autre émotion. *Pourtant, afin d'être émotivement intelligents et entiers, nous avons besoin de toute la gamme des émotions, négatives comme positives.* Sans cette capacité à pouvoir ressentir toute la panoplie des émotions humaines, nous ne pourrions être totalement vivants ni composer efficacement avec ces défis que la vie se charge de semer sur notre parcours.

Mais qu'y a-t-il donc de si négatif avec les émotions négatives ?

*Ce que nous appelons nos émotions "négatives" sont importantes afin de savoir quand nous devons nous « arrêter, regarder et écouter » ce qui va de travers avec notre cartographie mentale ou notre vécu et instaurer les changements qui s'imposent.*

La colère est importante pour reconnaître une violation de nos valeurs. L'énergie en décollant nous donne la force de nous tenir debout pour nous défendre et nous battre pour vos valeurs. Sans cette capacité, nous ne pourrions-nous tenir debout pour nous défendre. Nous serions alors des mauviettes. D'autres prendraient le dessus sur nous. De son côté, la peur est importante comme reconnaissance d'un danger pour vous et vos valeurs. Oh bien sûr, il arrive que toutes ces émotions, en leur qualité de symptômes de votre fabrication de cartographie et de votre compréhension du monde, soient dénaturées et erronées ! Étant le reflet de vos significations, voilà pourquoi vous devez vérifier celles-ci pour déterminer leur justesse et leur utilité.

Surcharger le "bonheur" comme émotion la plus importante tend à réduire notre capacité à tolérer les autres émotions. À force de ne vouloir que le bonheur, vous finirez par supprimer d'autres aspects de votre vécu.

La tolérance émotionnelle nous permet de passer au travers la vie sans que nous soyons bloqués par la haine, la résistance et le combat contre un symptôme – ou toute émotion particulière que nous détestons. Il est tout à fait normal, lorsque nous nous engageons dans un projet important, de connaître des revers, des déceptions, des moments d'anxiété et de stress, d'où le besoin de patience et de persistance. L'individu qui ne saurait tolérer et accepter les émotions accompagnant de tels états émotionnels pourrait se retrouver bloqué à certains de ces carrefours.

De telles émotions "négatives" sont souvent justement celles que nous tentons de bloquer (entre autres, par le [réflexe de retenue](#) – holding back), d'arrêter, d'éviter par divers comportements dysfonctionnels – trop manger, fumer, consommer de l'alcool, faire usage de

---

<sup>24</sup> Ce thème est également abordé dans le texte *Réduire l'anxiété chez les PQB en associant « un objectif de vie/ikigai » avec les émotions*, en cliquant [ICI](#) puis en vous rendant à la page 16. Également abordé dans le dossier [Série sur la montée en puissance et l'accomplissement de soi](#).

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

drogues, procrastiner, trouble du déficit de l'attention, etc. Ces comportements ont pour but de calmer notre sentiment de solitude, de nous éviter [le rejet](#), de calmer notre nervosité ou de nous calmer lorsque nous ressentons une détresse sociale. De tels "bénéfices secondaires" découlant de plusieurs de ces comportements créent un autre niveau de problèmes : ils deviennent des pseudo-solutions pour manipuler les émotions.

La véritable solution est pourtant simple – acceptez une émotion comme émotion, tolérez-la comme simplement une tension corporelle, explorez les signifiés ayant créé l'émotion puis trouvez des manières plus efficaces de composer avec cette émotion. La clé pour changer tout comportement autodestructif est d'être disposé à permettre ou à tolérer ces sensations que bloquent certains comportements. Alors, si vous ressentez des tensions à cause de pensées telles qu'être inadapté, se sentir abandonné ou rejeté, déprimé à la seule pensée de n'être qu'un simple mortel ou d'être différent, vous serez sur la voie d'une libération *si vous vous permettez de ressentir la tension et d'explorer les significations ayant généré cette tension*.

Vos émotions vous fournissent l'énergie vitale et constituent le moteur pour naviguer au travers cette aventure qu'est la vie – alors, accueillez-les, embrassez-les, tolérez-les et utilisez-les comme des signaux relatifs à vos significations.

*L. Michael Hall, Ph. D.*

---

### **NE VOUS CONTENTEZ PAS DE RESSENTIR ; AGISSEZ SUR CE RESSENTI**

(Métaréflexion 2013, no. 34; Emotional Mastery Series, no. 8 – résumé)

Une émotion n'est pas toujours utile, efficace ou saine. Raisons de plus pour que notre relation avec nos émotions soit teintée de prudence et de circonspection.

Nos émotions étant des signaux, elles nous signalent d'arrêter, de regarder, d'écouter lorsque s'active une émotion négative. C'est qu'une émotion négative signifie que quelque chose ne fonctionne pas dans votre monde tel que vous l'avez construit. Afin d'utiliser positivement l'émotion négative, utilisez ce signal pour ralentir, pour vérifier ce qu'il en est et réfléchir à la manière dont vous avez créé cette émotion, ce qu'elle signifie et ce que vous devriez ou pas faire à son sujet.

*Il y a peu d'intérêt à ressentir l'émotion à moins que cette sensation vous amène à changer votre comportement et à modifier vos schèmes de pensée. En leur qualité de signaux, les émotions sont une rétroaction continue sur ce qui vous arrive en évoluant dans le monde afin que vous utilisiez vos talents pour actualiser votre [cartographie mentale](#). Si vous ne réalisez pas que les émotions sont votre création, vous aurez alors l'impression d'évoluer dans la vie comme passager sur la banquette*

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

arrière alors que des forces s'imposent à vous sans que vous ne puissiez ni les comprendre ni être d'accord avec celles-ci. Vous serez alors victime de vos émotions. Mais dès que vous réalisez – et faites vôtre le fait – que vous créez vos émotions, vous quitterez la banquette arrière pour vous installer derrière le volant. *Au lieu de subir vos émotions, vous pourrez alors les gérer.*

Source d'énergie vous portant à l'action, les émotions vous donnent une poussée pour agir. L'émotion comme telle n'est pas action ; le fait de ressentir l'émotion n'exige pas que vous fassiez quelque chose. Mais une fois ressentie l'émotion, vous serez en position de décider ce que vous en ferez. Ne ferez-vous qu'observer, noter et comprendre ? Exprimerez-vous cette émotion en informant les autres sur votre ressenti ? Allez-vous, d'une certaine manière, "acter" l'émotion ? Si oui, dans quel but ? Quel sera le résultat souhaité en agissant sur l'émotion ? Qu'espérez-vous atteindre ?

*L. Michael Hall, Ph. D.*

---

En terminant, voici un autre extrait de Marie-Claude Monfrais-Pfauwadel, dans *Bégaiement, bégaiements* (de boeck solal), à la page 327 – au sujet des thérapies cognitives :

*« Elles ont été développées aux États-Unis par Aaron Beck... à partir des années 1960...  
Principes : nos émotions et nos comportements sont issus de nos croyances et de notre système de représentation du monde (cognitions). Les cognitions sont liées à la perception, à l'éducation, à l'apprentissage, à la mémoire, à l'intelligence, à la fonction symbolique et au langage. Ce sont nos croyances et nos pensées. Postulat : nos soucis, nos angoisses et beaucoup de nos souffrances proviennent plus de notre façon d'interpréter la réalité que de la réalité elle-même. Il est possible d'apprendre à modifier ce style de pensée ; cette modification va avoir des effets bénéfiques sur les cognitions, les comportements et les émotions qui en dépendent. »*

---

Traduction, par Richard Parent, de Emotions – Not something to fear and here is why, de Bob Bodenhamer, février 2012. Révisé par Anne-Marie Simon.

Revu en juillet 2013 avec les Meta Reflections 2013 n° 26 (Getting Clear on What An Emotion Is), 28 (Emotions – Right and Relative) et 31 (Emotional Continua), datées des 4 et 17 juin 2013 et du 8 juillet 2013. Emotional Tolerance For Accepting All Emotions ; When Emotions Get Distorted and Amplified ; Don't Just Feel, Do Something about The Feeling, Meta Reflections 32, 33 et 34, juillet 2013. Emotional Mastery Series Nos 1, 3, 5, 6, 7, et 8 de L. Michael Hall.

## POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS CRAINDRE LES ÉMOTIONS

Révisé le 15 aout 2013 et en février 2014. Addition août 2014; 06/2015 MCMP; relecture 08/2016; reformatage 03/2018.

Je vous invite également à prendre connaissance des [Techniques de libération émotionnelle](#) (lien français), une sorte d'acupuncture émotionnelle, sans aiguilles, destinée à vous libérer de vos émotions toxiques, vos comportements négatifs, vos douleurs et tous autres dérangements dans votre vie.

## **INSIDE OUT (le film)**

### **La science du sens dessus dessous**

The New York Times, Dacher Keltner et Paul Ekman, psychologues

Traduit par Richard Parent

*Pixar et Walt Disney Pictures ont lancé, à l'été 2015, un long-métrage d'animation intitulé « [Inside Out](#). » En français, le titre sera *Vice-versa (en France) et Sens dessus dessous (au Québec)*. L'intérêt du film est qu'il nous explique le fonctionnement des émotions. R.P.*

« Il y a cinq ans, le scénariste et directeur Pete Docter de Pixar est venu nous voir pour discuter d'un projet de film, film qui allait personnifier le fonctionnement des émotions dans la tête d'une personne et nous expliquer comment celles-ci façonnent la vie de l'individu en relation avec ses pairs. Il projetait de le faire dans la tête d'une jeune fille de 11 ans qui naviguerait à travers quelques méandres de la vie.

Les scientifiques que nous sommes et qui étudient les émotions depuis des décennies étions enchantés qu'on nous demande notre avis. Nous allons devenir conseillers scientifiques pendant le tournage du film "Inside Out", sorti en salles au début de l'été 2015.

Nos conversations avec M. Docter et son équipe tournaient généralement autour de l'aspect scientifique de certaines questions au cœur du film : comment les émotions déterminent-elles la direction de notre conscience ? À quel point nos émotions colorent-elles nos souvenirs passés ? À quoi ressemble la vie émotionnelle d'une jeune fille de 11 ans ? (Des études démontrent que l'expérience d'émotions positives commence à diminuer de façon précipitée en fréquence et en intensité à cet âge.)

"Inside Out" examine cinq émotions – représentées par les personnages de Colère (Lewis Black), Dégoût (Mindy Kaling), Peur (Bill Hader), Tristesse (Phyllis Smith) et Joie (Amy Poehler) – qui se bagarrent pour prendre contrôle du cerveau d'une jeune fille de 11 ans, Riley (Kaitlyn Dias), pendant le tumulte occasionné par un déménagement du Minnesota à San Francisco. (Un de nous avait suggéré que le film couvre le spectre entier des émotions faisant l'objet de recherches scientifiques, idée rapidement rejetée par M. Docter pour la simple raison que l'histoire ne pouvait accommoder que cinq ou six personnages.)

La personnalité de Riley est surtout définie par Joie, ce qui correspond avec ce que la science nous a appris. Des chercheurs observèrent que nos identités étaient définies par des émotions spécifiques *qui déterminent notre perception du monde, la façon dont nous nous exprimons et les réactions que nous suscitons chez les autres*.

Mais la Tristesse est la véritable vedette du film, car "Inside Out" est un film sur la perte et ce que récoltent les individus lorsqu'ils se laissent guider par des sentiments de tristesse. En

## UN FILM SUR LES ÉMOTIONS

déménageant du Minnesota, Riley perd des amis et sa maison. Encore plus dramatique, elle vient d'entrer en préadolescence, ce qui implique la perte de l'enfance.



*Inside Out met en vedette cinq personnages basés sur les émotions humaines. À partir de la gauche : Colère, Dégoût, Joie, peur et tristesse.*

Nous avons certaines réserves envers la personnification de la tristesse dans "Inside Out." La tristesse y est considérée comme un poids, un personnage apathique que Joie doit littéralement trainer partout dans la tête de Riley. En fait, des études démontrent que la tristesse est associée à un éveil physiologique supérieur, forçant notre corps à réagir à une perte. Mais dans le film, Tristesse est mal fagotée et rebutante. Mais dans la vraie vie, il arrive souvent que la tristesse d'une personne incite les autres à tenter de la reconforter et de l'aider.

Mis à part ces remarques, la personnification de Tristesse dramatise habilement deux révélations centrales de la science des émotions.

Premièrement, les émotions organisent – plutôt que de perturber – la pensée rationnelle. Traditionnellement, dans l'histoire de la pensée occidentale, l'opinion dominante voulait que les émotions soient les ennemies de la rationalité et perturbent les relations sociales d'entraide.

*En vérité, les émotions guident nos perceptions du monde, nos souvenirs du passé et même nos jugements moraux de ce qui est bien ou mal, plus spécifiquement de manières favorisant des réactions adéquates à une situation donnée.* Par exemple, des recherches démontrent que lorsque nous sommes en colère, nous sommes sensibilisés à l'injustice, ce qui favorise des actions pour remédier à l'injustice.

Nous observons cela dans "Inside Out." Tristesse prend graduellement le contrôle des schèmes de pensée de Riley au sujet des changements qu'elle vit. C'est encore plus évident alors que Tristesse ajoute des nuances de bleu à l'image que se fait Riley des souvenirs de sa vie au Minnesota. **Les études scientifiques indiquent que nos émotions présentes façonnent nos souvenirs du passé.** Il s'agit d'une fonction vitale de Tristesse dans le film : elle aide Riley à

## UN FILM SUR LES ÉMOTIONS

reconnaître les changements auxquels elle fait face et ce qu'elle a perdu, la préparant ainsi à développer de nouvelles facettes de son identité.

Deuxièmement, les émotions organisent – plutôt que de perturber – nos vies sociales. Des études démontrèrent, par exemple, que les émotions structurent (et pas seulement colorent) des interrelations sociales aussi disparates que l'attachement parents/enfants, la rivalité entre fratries, les flirts entre jeunes gens et les négociations entre parties rivales.

D'autres études constatèrent que c'est la colère (davantage qu'une affiliation politique) qui entraîne des collectivités à protester et à remédier à l'injustice. Une recherche conduite par un d'entre nous a démontré que l'expression d'un embarras personnel incite les autres à pardonner nos écarts de conduite momentanés à l'encontre des normes sociales.

Cet aspect est également dramatisé dans le film. Vous pourriez croire que la tristesse est un état caractérisé par l'inaction et la passivité – absence de toute action dirigée. Mais dans "Inside Out", tout comme dans la vraie vie, la tristesse incite les gens à s'unir en réaction à une perte. Nous observons cela dans un excès de colère de Riley lors d'un repas qui l'incite à partir en trombe pour s'étendre, seule, dans une chambre noire, laissant son père qui se demande quoi faire.

Et vers la fin du film, c'est encore Tristesse qui incite Riley à s'unir à ses parents, ce qui implique des formes de touchers et de sons émotifs que nous désignons "éclats vocaux" - ce qu'un de nous a étudié en laboratoire – qui transmettent le plaisir profond de retrouvailles.

"Inside Out" introduit une nouvelle approche à la tristesse. Son enjeu central : embrassez la tristesse, laissez-la se révéler, impliquez-vous patiemment dans les luttes émotives d'une préadolescente. Tristesse clarifiera ce qui a été perdu (l'enfance) et guidera la famille vers ce qu'elle y gagnera : les fondations de nouvelles identités, autant pour l'enfant que pour les parents. »

Dacher Keltner est professeur de psychologie à l'Université de Californie, Berkeley. Paul Ekman est professeur émérite de psychologie à l'Université de Californie, San Francisco.

Une version de cet op-ed parut dans le numéro du 5 juillet 2015, à la page SR 10, de l'édition New Yorkaise sous le titre : The Science of 'Inside Out'.

**SOURCE** : Traduction de The Science of 'Inside Out' par Dacher Keltner et Paul Ekman, The New York Times, 3 juillet 2015. Traduction de Richard Parent. Septembre 2015.

---

*De Anna Margolina (courriel du 24/02/2016) :*

« Pour plusieurs PQB, la crainte de la souffrance émotive ressentie lors d'un blocage est plus douloureuse que la souffrance émotive ressentie en bloquant. Il va de soi que cette peur rend le [flow](#) difficilement accessible. Votre cerveau est doté d'un mécanisme qui vous arrête lorsque



## UN FILM SUR LES ÉMOTIONS

vous vous engagez dans quelque chose de douloureux. Si vous craignez de souffrir chaque fois que vous parlez, le travail de votre cerveau est de vous arrêter (de vous bloquer). Mais même si vous ne craignez pas de bloquer, il existe d'autres ressentis que vous ne désirez peut-être pas expérimenter. Tels que le rejet, qui est la peur d'une perte. Nous pouvons tous apprendre des shamans à ne pas avoir peur des émotions et accepter que nous sommes nés pour ressentir toute une panoplie de celles-ci. Nous sommes tous équipés pour composer avec ces émotions et on doit souvent ressentir la tristesse avant de pouvoir apprécier et ressentir pleinement la joie. Ou être mal à l'aise pour apprécier pleinement l'aisance. Et ainsi de suite. Imaginez-vous vivre une vie riche en sensations, surfant sur la vague de la vie plutôt que de rester assis sur la plage, imaginant vous noyer encore et encore. »

Anna

---

*Autre courriel du 24/02/2016, cette fois de John Burton :*

Bien dit Anna. J'ai lu quelque part une citation d'un auteur inconnu qui se lit comme suit : « La seule chose qui nous arrive, ce sont nos pensées. » Comme Amer l'a mentionné au sujet du livre [Le pouvoir du moment présent](#), nous savons qu'il est impossible de générer des émotions déplaisantes comme la peur, la tristesse ou la colère lorsque nous nous concentrons sur le moment présent. ***Pour générer des émotions déplaisantes, nous devons quitter le présent et revisiter le passé ou visiter un avenir imaginé.*** Le présent nous fournit un refuge sécuritaire alors que nous sommes en présence de Source, Créateur et Dieu. Comme l'humain que je suis oublie facilement, la solution me semble de me souvenir tout simplement. J'espère me souvenir de chaque journée.

Portez vous bien,

John  
John Burton, EdD LPC LPCS  
[www.drjohnjburton.com](http://www.drjohnjburton.com)

03/2017

### 3 SECRETS POUR DEVENIR ÉMOTIONNELLEMENT INTELLIGENT

Par Eric Barker, *TIME*, 2 décembre 2017

*Bien que ce texte soit écrit d'une manière humoristique, il n'en aborde pas moins un sujet intéressant.* RP

L'intelligence émotionnelle. Elle est partout. Et ses défenseurs ne vont certainement pas se taire. Pourtant, personne ne semble capable d'expliquer ce qu'elle signifie exactement ou comment la développer.

Voyons la vérité en face : vous ne saviez même pas ce qu'était<sup>25</sup> une émotion. La plupart des gens diront qu'une émotion, c'est une sensation. Et qu'est-ce qu'une sensation? Umm... Eh bien... une émotion?

Et pour enfoncer le clou encore davantage, la plus récente recherche nous apprend que le peu que nous savions sur les émotions est tout faux. Et je veux dire *vraiment* faux.

Lisa Feldman Barrett est professeure de psychologie à la Northeastern University, avec des affectations au Massachusetts General Hospital et à l'Harvard Medical School. Son nouveau livre, [How Emotions Are Made : The Secret Life of the Brain](#), chambarde tout ce que vous saviez sur *les sensations*.

Bouclons la ceinture. Nous allons apprendre la véritable histoire du fonctionnement des émotions, pourquoi il est si difficile de composer avec celles-ci et pourquoi le secret vers [l'intelligence émotionnelle](#) peut se résumer au dictionnaire (ou, si vous préférez, à Wikipédia).

#### **Pourquoi avons-nous tout faux au sujet des émotions ?**

Vos émotions fondamentales sont précâblées (ou immuables) et universelles, exact? Nous avons tous une boîte de crayons à colorier composée du même ensemble de couleurs : colère, peur, bonheur, tristesse. Etc.

Et la recherche la plus récente nous dit que tout cela est faux. *Q-q-q-q-quoi?* Vous m'avez bien entendu (ou lu!). En vérité, certaines cultures n'ont pas la boîte complète des émotions.

---

<sup>25</sup> Avant de lire ce dossier bien sûr ! RP

## COMMENT DEVENIR ÉMOTIONNELLEMENT INTELLIGENT

Les habitants de Tahiti ne connaissent pas la tristesse. Eh oui, si vous viviez sur une magnifique île du Pacifique vous ressentiriez probablement la tristesse beaucoup moins souvent ; mais les habitants de Tahiti ne possèdent littéralement pas cette émotion.

Tiré de *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*:

*“Les Esquimaux Utka ne connaissent pas le concept de la “colère”. Les Tahitiens n’ont pas de concept de “tristesse”. Cette dernière affirmation est très difficile à accepter pour les Occidentaux... la vie sans tristesse ? Vraiment ? Lorsque les Tahitiens sont dans une situation que les Occidentaux qualifieraient de triste, ils se sentent malades, troublés, fatigués ou manquent d’enthousiasme, tout cela étant implicite dans leur terme plus large pe’ape’a.”*

Et d’autres cultures ont des crayons de couleurs que vous et moi n’avons jamais vues auparavant.

Tiré de *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*:

- Les Norvégiens ont un concept pour l’immense joie de tomber en amour, ils l’appellent « Forelsket. »
- Gigil (philippin) : la pulsion d’enlacer ou de serrer très fort quelque chose d’adorable.
- Le concept émotionnel japonais « Arigata-meiwaku » est ressenti lorsque quelqu’un vous a fait une faveur que vous ne souhaitez pas de leur part, faveur qui peut vous avoir occasionné une difficulté. Mais on s’attend tout de même à ce que vous soyez reconnaissant.

Je sais ce que plusieurs d’entre vous pensent en ce moment même : *vous nous racontez des histoires. Vouloir faire un câlin à Hello Kitty n’est pas une véritable émotion. Et pe’ape-n’importe quoi n’est que tristesse nommée autrement.*

Cela signifie que vous persistez à croire que les émotions sont précâblées et universelles. Pourtant, la recherche démontre, de façon plutôt convaincante, qu’il n’en est rien.

Tiré de *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*:

*“Là où les émotions et le système nerveux automatique sont concernés, quatre importantes méta-analyses furent entreprises pendant les deux dernières décennies, la plus importante ayant couvert plus de 220 études physiologiques et près de 22 000 sujets de tests. Aucune de ces quatre méta-analyses n’a observé d’empreintes digitales corporelles constantes et précises de quelque émotion que ce soit.”*

## COMMENT DEVENIR ÉMOTIONNELLEMENT INTELLIGENT

Il n'existe donc pas une boîte de crayons universelle. Les émotions ne sont ni une fois pour toutes câblées ni universelles. *Ce sont des concepts que nous apprenons.* Voilà pourquoi elles diffèrent d'une culture à l'autre.

Si vous pensez que *pe'ape'a* et tristesse sont une seule et même chose, posez-vous une question : confondriez-vous « regret » avec « chagrin » ? Confondriez-vous « déception » avec « deuil » ?

Je ne pense pas. Pourriez-vous toutes les qualifier de « tristes » ? Je *suppose que oui...* Et cela vous semblerait-il exact ? Ici encore, j'en doute.

Vous ne ressentez pas le « Forelsket » pour la même raison que vous ne parlez pas le norvégien : on ne vous l'a jamais enseigné.

Tiré de *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*:

*“Fago, litost et le reste ne sont pas des émotions... pour vous. C'est que vous ne connaissez pas ces concepts d'émotion; les situations et buts associés ne sont pas importants pour la classe moyenne de culture américaine. Votre cerveau ne peut faire de prédictions basées sur le “Fago”, ce concept ne vous semblant pas aussi automatique que le bonheur et la tristesse le sont pour vous... Bien sûr, fago, litost et les autres ne sont que des mots inventés par les gens. Mais il en est de même pour “bonheur”, “triste”, “craintif”, “colérique”, “dégoûté”, et “surpris.””*

Si vous aviez été élevé outre part, vous pourriez *sentir* quelque chose de différent. Les émotions varient selon les individus (lorsque vous êtes en colère, bouilliez-vous ou si vous brisez les meubles ?). Et elles varient de façon importante d'une culture à l'autre.

**Mais si vous n'avez de concepts que pour la « colère », le « bonheur » et la « tristesse », eh bien, c'est tout ce que vous verrez pendant votre vie.**

La plupart du temps, nous assimilons ces concepts en vivant dans notre culture. D'autres nous sont inculqués lorsque nous sommes enfants. Puis ils sont transmis de personne à personne et de génération en génération.

Lorsque nous ressentons une sensation, un concept d'émotion est déclenché, comme un souvenir, concept construit d'ailleurs par le cerveau. C'est presque instantané et vous n'avez pas conscience de ce processus.

Tiré de *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*:

*“Je ressens la tristesse en ce moment parce que, ayant grandi dans une certaine culture, j'ai appris il y a longtemps que la “tristesse” était quelque chose qui peut se produire lorsque certaines sensations corporelles coïncident avec une terrible perte. En ayant recours aux*

## COMMENT DEVENIR ÉMOTIONNELLEMENT INTELLIGENT

*informations accumulées de mon vécu, tel que mes connaissances sur les tueries et la tristesse que j'avais ressentie lors de tels événements, mon cerveau prédit rapidement ce que doit faire mon corps pour composer avec de telles tragédies. Ses prédictions font augmenter mon rythme cardiaque, me font rougir et forment des nœuds dans mon estomac. Elles me dictent de pleurer, action qui calme mon système nerveux. Et elles donnent un sens aux sensations qui en découlent : un moment de tristesse. C'est ainsi que mon cerveau a construit mon expérience de cette émotion."*

Vous savez maintenant comment fonctionnent les émotions. Ce qui nous amène à nous demander comment développer cette légendaire «intelligence émotionnelle» dont tout le monde parle. Quelle est donc la première étape ?

### 1) L'intelligence émotionnelle commence par la granularité émotionnelle

C'est un euphémisme que de dire que si vous reconnaissez uniquement des concepts émotifs tels que « je me sens bien » et « je me sens mal », vous ne serez certainement pas très intelligent émotionnellement.

Je vois rouge, bleu et vert. Une décoratrice d'intérieur verra, elle, pervenche, saumon, sage, magenta et cyan.

*Plus vous prendrez le temps de bien distinguer les émotions que vous ressentez, pour les reconnaître comme distinctes et différentes, plus vous deviendrez émotionnellement intelligent. C'est ce que nous appelons «granularité émotionnelle.»*

Tiré de *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*:

*"Donc, un secret de l'IE est d'instaurer de nouveaux concepts d'émotions et de raffiner ceux que vous avez déjà."*

Comme la décoratrice d'intérieur, les gens émotionnellement intelligents ne diront pas « je me sens bien. » Ils distinguent entre bonheur, être aux anges, être joyeux et imposants.

Ils sont comme un connaisseur en vin : *la tristesse est amère, avec de fines pointes de découragement et un arrière-goût de regret persistant.*

Tiré de *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*:

*"... en distinguant des significations plus pointilleuses pour "impressionnant" (heureux, content, excité, détendu, joyeux, optimiste, inspiré, fier, adorant, reconnaissant, bienheureux...), et cinquante nuances de "nullité" (en colère, aggravé, alarmé, malveillant, grincheux, plein de regrets, maussade, mortifié, mal à l'aise, appréhensif, aigri, peureux, envieux, affligeant, mélancolique...), votre cerveau aura beaucoup plus d'options pour prédire, catégoriser et percevoir l'émotion, vous outillant pour des réactions plus flexibles et fonctionnelles."*

## COMMENT DEVENIR ÉMOTIONNELLEMENT INTELLIGENT

Et ceux qui ne se tairont pas au sujet de l'importance de l'IE ont raison. Avoir une granularité émotionnelle peu élevée est associé à beaucoup de choses négatives — comme des troubles émotionnels et de personnalité.

Tiré de *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*:

*“Ceux qui ont un trouble dépressif majeur, le trouble d’anxiété sociale, un trouble de l’alimentation, des troubles du spectre autistique, un trouble de la personnalité limite ou qui ne font que ressentir plus d’anxiété et des sensations dépressives tendent à démontrer une moindre granularité pour une émotion négative quelconque.”*

*Mais le plus important, c’est qu’en discernant plus finement ce que vous ressentez, vous pouvez faire quelque chose de constructif pour composer avec les problèmes ayant occasionné ce ressenti.*

Si le seul concept émotionnel négatif que vous avez est « je me sens mal », vous aurez de la difficulté à vous sentir mieux. Vous pourriez vous tourner vers des méthodes de compensation inefficaces comme, oh, le bourbon.

Mais en étant capable de distinguer le plus précis « je me sens abandonné » du simple « je me sens mal », vous serez en mesure de composer avec le problème : en appelant un ami.

Et avoir un niveau supérieur de granularité émotionnelle attire de bonnes choses dans la vie.

Tiré de *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*:

*“Une granularité émotionnelle supérieure recèle d’autres avantages pour une vie plus satisfaisante. Dans une collection d’analyses scientifiques, ceux qui pouvaient distinguer avec plus de finesse parmi leurs sensations déplaisantes — ces “cinquante nuances de nullité” — étaient 30 % plus flexibles à contrôler leurs émotions, moins enclins à abuser d’alcool lorsqu’ils étaient stressés et moins enclins à riposter agressivement envers quelqu’un qui les a blessés.”*

OK, vous prenez maintenant le temps de bien distinguer vos ressentis. Vous progressez de ceinture blanche « je me sens mal » à ceinture noire « l’ennui me consume. » Bravo! Comment progresser au niveau suivant?

## 2) L’intelligence émotionnelle se trouve dans le dictionnaire

Je ne veux pas dire par là que vous trouverez dans le dictionnaire l’expression « intelligence émotionnelle. » Oh certes, vous l’y trouverez, mais ce n’est pas là le sens de mon propos. Ce que je veux dire, c’est qu’un dictionnaire peut vraiment vous aider à développer votre intelligence émotionnelle.

## COMMENT DEVENIR ÉMOTIONNELLEMENT INTELLIGENT

Si vous ne savez pas ce qu'“ennui” signifie, vous ne pourrez le distinguer. *Apprendre plus de mots d'émotions est la clé pour reconnaître des concepts émotionnels plus subtils.*

Tiré de *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*:

*« Vous n'avez probablement jamais songé à apprendre des mots comme moyen d'améliorer votre santé émotionnelle, mais cela découle directement de [la neuroscience de la construction](#). Les mots sèment vos concepts, les concepts gèrent vos prédictions, vos prédictions régulent votre budget corporel<sup>26</sup> et votre budget corporel détermine comment vous vous sentez. Par conséquent, plus raffiné sera votre vocabulaire, plus votre cerveau prédictif sera précis à bien calibrer votre budget en fonction de vos besoins corporels. En fait, ceux qui démontrent une granularité émotionnelle plus élevée fréquentent moins souvent les cliniques médicales, prennent moins souvent de médicaments et passent moins de jours hospitalisés pour cause de maladie. »*

Être un champion au Scrabble ne vous rendra pas nécessairement plus émotionnellement intelligent. Vous aurez encore besoin de vous asseoir avec vos émotions et de prendre le temps de les distinguer et de les étiqueter.

Alors, êtes-vous en colère, furieuse ou juste grincheuse ? Sachez reconnaître vos émotions. Rendez votre ressenti distinct.

Et si le dictionnaire ne suffisait pas à la tâche ? Que faire si aucun mot ne rend justice à quelque chose que vous ressentez régulièrement ?

Pas de problème. Les émotions ne sont pas précâblées. Ce sont des concepts. Ce qui signifie quelque chose de vraiment, vraiment rafraichissant : vous pouvez en créer de nouvelles.

### 3) Créer de nouvelles émotions

Je sais. Ça semble ridicule. Mais Lisa Feldman Barrett dit qu'il s'agit d'une autre excellente manière d'accroître l'intelligence émotionnelle. Et ce n'est pas aussi difficile que vous le croyez.

Vous êtes-vous déjà senti « en dehors de » ou juste « éteint » ? Vous avez des sensations, mais pas de concept qui leur “correspond.” Alors votre cerveau fait un haussement d'épaules et la lance sur la pile “divers.”

---

<sup>26</sup> Pendant la dépression, le cortex cingulaire antérieur subgénéral (sACC) est hyperactif, potentiellement en raison de la pauvre gestion du budget corporel. La stimulation cérébrale à long terme (pour la dépression intractable) diminue l'activité du sACC à des niveaux plus normaux. Mayberg est fondamentalement en train d'ajuster les prédictions budgétaires que le sACC envoie au corps, aussi bien que les prévisions intéroceptives qui conduisent des sensations et des affects intéroceptifs. Je devrais également souligner qu'un sACC hyperactif n'est pas spécifique à la dépression intractable - nous le voyons également dans l'anxiété. (Wikipédia)

## COMMENT DEVENIR ÉMOTIONNELLEMENT INTELLIGENT

Donnez donc un nom à ces sensations. Cet effroi que vous ressentiez dimanche soir à l'idée de retourner au travail le lendemain ? Pourquoi pas "la flemme du dimanche soir" ? Ou ce quelque chose de spécial que vous ressentez près de votre partenaire ? "Passion-o-rama."

Ce sont d' uniques sensations. Donnez-leur une émotion. Apprenez à les distinguer d'autres formes de craintes ou d'euphories.

Certes, cela pourrait vous sembler un peu idiot au début, mais ne laissez pas cette première impression vous empêcher de le faire. Au Japon, ils ont le "age-otori" - « La sensation de paraître pire après une coupe de cheveux. » Nous avons tous eu cette impression. Ça prend seulement un génie émotionnellement intelligent pour lui donner un nom. Soyez ce génie.

Et si vous désirez rendre cela encore plus réel : partagez cette émotion avec quelqu'un. Avouez à votre partenaire le nom de cette sensation unique qu'il ou elle vous donne. Peut-être la ressent elle/il aussi.

Le bonheur, la tristesse et même le « age-otori » sont tous des concepts construits. Ils sont devenus réels parce que nous nous sommes entendus avec d'autres personnes à leur sujet. Les dollars n'étaient que des rectangles de papier verts – jusqu'à ce que nous nous mettions d'accord sur le fait qu'ils avaient une valeur.

Ajoutez de nouvelles couleurs à votre boîte de crayons émotionnels et vous pourrez en tirer une vie émotionnelle améliorée pour vous-même – et les autres.

Bon très bien, nous venons d'en apprendre beaucoup sur l'intelligence émotionnelle. Ou les émotionnels intelligents. Ou les génies émotionnels. (Eh, les mots sont importants. Distinguez-les.) On va résumer tout ça et trouver le meilleur moyen de débiter ...

### Résumé

Voici comment être émotionnellement plus intelligent :

- **Les émotions sont des concepts.** Elles ne sont pas immuables (précâblées) ni universelles. Elles sont apprises.
- **L'intelligence émotionnelle commence par la granularité émotionnelle :** si votre médecin vous revenait avec un diagnostic de « vous êtes malade », vous poursuivriez ce charlatan pour faute professionnelle. Les médecins doivent donc savoir distinguer entre "chancre" et "cancer." Et vous avez besoin de connaître la différence entre "être triste" et "se sentir seul."
- **L'intelligence émotionnelle est dans le dictionnaire :** vous ne pouvez ressentir *Fremdschämen* si vous ne savez pas ce que c'est. Alors, apprenez de nouveaux mots



## COMMENT DEVENIR ÉMOTIONNELLEMENT INTELLIGENT

d'émotions afin de pouvoir ressentir de nouvelles émotions et, ainsi, accroître votre granularité émotionnelle.

- **Créez de nouvelles émotions** : nous pouvons tous utiliser davantage de “passion-orama” dans nos vies. Donnez un nom à ces sensations que vous ressentez et partagez-les avec d'autres pour leur donner une réalité.

Je publie sur ce blogue toutes les semaines. Pendant les huit années d'existence de ce blogue, je n'ai jamais manqué une seule semaine. Mais je n'ai rien publié de nouveau depuis un mois. Parce que \*je\* devais composer avec certaines émotions pour le moins visqueuses.

À tous ceux qui sont venus à moi, j'offre mes plus sincères remerciements. (Et à Jason, Lisa, Jodie, Debbie et Trisha qui ont tous et toutes gagné des étoiles en or pour avoir été bien au-delà de leur sens du devoir.)

Les détails de mes ressentis sont de peu d'importance. Mais l'émotion que je ressens *présentement* pourrait bien vous être utile : je me sens « gratitudinous. »

Eh, c'est ma toute nouvelle émotion ! Parce que « gratitude » ne rend simplement pas justice à ce que je ressens vraiment.

La gratitude est ce que nous ressentons lorsque quelqu'un nous prête un dollar.

Gratitudinous recèle de l'émerveillement. C'est lorsque vous recevez de l'aide dont vous ne vous attendiez même pas. À des niveaux que vous n'auriez jamais osé espérer. Et de la part de personnes à qui vous avez cassé les couilles avec une régularité déconcertante.

Gratitudinous recèle également de l'espoir et de l'optimisme dans sa recette d'une manière que “gratitude” n'a pas. Bien que mon autocorrecteur n'aime pas beaucoup ce mot, il fait mon affaire. Je l'ai partagé avec vous, ce qui lui donne une réalité.

Quelle émotion décrit ce que vous ressentez en compagnie des gens qui vous sont les plus proches ? Ne répondez pas avec seulement un mot. Je veux un concept. Une constellation de ressentis. Donnez un nom à cette constellation.

**Partagez cet article avec ces personnes et divulguez-leur votre nouvelle émotion.** Cette façon unique qu'ils ont de vous faire ressentir ce que vous ressentez. J'espère qu'il deviendra un mot que vous utiliserez régulièrement.

*Les émotions sont éphémères.* Mais elles sont inévitables et sont des plus humaines. Elles ne sont pas universelles ; elles sont arbitraires. Mais si nous les ressentons profondément et que nous les partageons avec d'autres, rien dans cette vie n'est plus réel.

## COMMENT DEVENIR ÉMOTIONNELLEMENT INTELLIGENT

Source : Traduction de [3 Secrets to Becoming Emotionally Intelligent](#). Par Eric Barker. Cet article parut pour la première fois sur [Barking Up The Wrong Tree](#), livre de Eric Barker. Corrigé avec Antidote, 08/03/2018.

Traduit par Richard Parent, mars 2018.

Vous pouvez visionner, en cliquant [ICI](#), le TED talk (en anglais, sans transcription française disponible) de Lisa Feldman Barrett intitulé ***You aren't at the Mercy of Your Emotions – Your Brain Create Them*** (« Vous n'êtes pas à la merci de vos émotions – votre cerveau les crée »).

*« Là où nous ressentons d'intenses émotions, nous sommes coupables de nous  
berner nous-mêmes. »*

*- Carl Sagan*

Pour une autre version du livre de Daniel Goleman, *L'Intelligence émotionnelle*, cliquez [ICI](#).

MIEUX CONTRÔLER NOS ÉMOTIONS POUR INSTAURER DE NOUVELLES HABITUDES

## UN MEILLEUR CONTRÔLE DE VOS ÉMOTIONS VOUS AIDERA À INSTAURER DE MEILLEURES HABITUDES

Time Magazine, Ideas, Living

Par BJ Fogg, 30 décembre 2019



Getty Images

IDÉES : BJ Fogg, PhD, a fondé le Behavior Design Lab à l'Université de Stanford. En plus de ses recherches, M. Fogg enseigne aux innovateurs de l'industrie comment le comportement humain fonctionne réellement. Il est l'auteur de [Tiny Habits : The Small Changes that Change Everything](#), et a créé la [Tiny Habits Academy](#) pour aider les gens du monde entier.

L'une des raisons pour lesquelles nos résolutions ne durent pas, nos régimes alimentaires ne fonctionnent pas et que nos résolutions s'affaiblissent, c'est qu'il est difficile de maintenir la motivation. Et ce n'est pas votre faute. Dans mon nouveau livre, *Tiny Habits : The Small Changes that Change Everything*, je vous montre comment pirater votre motivation et faire des changements qui durent en utilisant ma méthode Tiny Habits basée sur plus de deux décennies de recherche originale et de coaching personnel de plus de 40 000 personnes. C'est simple : décomposez les grands changements en petites actions, trouvez leur place naturelle dans votre vie et ensuite vous vous sentirez bien en célébrant. C'est tout. Les gens sont estomaqués par la facilité et la rapidité avec lesquelles ce système fonctionne lorsqu'il s'agit d'instaurer de nouvelles habitudes.

\*\*\*

## MIEUX CONTRÔLER NOS ÉMOTIONS POUR INSTAURER DE NOUVELLES HABITUDES

*Il y a un lien direct entre ce que vous ressentez lorsque vous adoptez un comportement et la probabilité que vous le répétiez à l'avenir.* Lorsque j'ai découvert ce lien entre les émotions et les habitudes dans ma recherche sur la méthode Tiny Habits, j'ai été surpris de ne pas avoir vu cette vérité auparavant. Comme la réponse à une énigme, elle est soudainement devenue si évidente. Je me suis demandé pourquoi cette intuition n'était pas déjà connue de tous.

### Histoires liées

Pendant trop longtemps, les gens ont cru au vieux mythe selon lequel la répétition crée des habitudes, en se concentrant sur le nombre de jours que nécessite l'instauration d'une nouvelle habitude. Certains blogueurs 'd'habitudes populaires' d'aujourd'hui parlent encore de la répétition ou de la fréquence comme étant la clé. Sachez simplement ceci : Ils recyclent de vieilles idées.

### Pourquoi est-il bon pour votre santé de ressentir beaucoup de sentiments<sup>27</sup> ?

Le bonheur n'est pas la seule émotion qui peut vous aider à rester en bonne santé en vieillissant.

Dans mes propres recherches, j'ai découvert que les habitudes peuvent se former très rapidement, souvent en quelques jours seulement, *en autant que vous ayez une forte émotion positive liée au nouveau comportement.* En fait, certaines habitudes semblent s'ancrer immédiatement : vous faites le comportement une fois, et ensuite vous ne considérez plus d'autres options. Vous venez d'instaurer une habitude instantanée. Imaginez que vous donniez un téléphone portable à votre adolescent ; sa réaction émotionnelle à l'utilisation de l'appareil se transformera très rapidement en une habitude et la prochaine chose que vous saurez, c'est que le téléphone est attaché à sa main. Pas besoin de répéter.

Lorsque j'enseigne aux gens le comportement humain, je le résume en cinq mots pour que le point soit clair : **les émotions créent des habitudes.** Pas les répétitions. Pas la fréquence. Pas la poussière de fée. Mais bien les émotions.

Lorsque vous créez des habitudes - pour vous-même ou pour quelqu'un d'autre - vous créez vraiment des émotions.

Ce qui se passe dans votre cerveau lorsque vous faites l'expérience du renforcement positif n'est pas magique - c'est neurochimique. Les bons sentiments stimulent la production d'un neurotransmetteur (un messager chimique dans le cerveau) appelé dopamine qui contrôle le " système de récompense " du cerveau et qui nous aide à nous rappeler quel comportement a

---

<sup>27</sup> Voir à ce sujet, l'article en page 9.

## MIEUX CONTRÔLER NOS ÉMOTIONS POUR INSTAURER DE NOUVELLES HABITUDES

mené à un bon sentiment afin que nous le fassions à nouveau. À l'aide de la dopamine, le cerveau encode la relation de cause à effet, ce qui crée des attentes pour l'avenir.

Vous pouvez pirater ce système de récompense en créant un événement dans votre cerveau que les neuroscientifiques appellent une "erreur de prédiction de récompense". Voici comment ça fonctionne : votre cerveau évalue et réévalue constamment vos expériences, les images, les sons, les odeurs et les mouvements du monde qui vous entoure. En se basant sur des expériences antérieures, votre cerveau fait des prédictions sur ce que vous allez vivre dans une situation donnée.

Disons que votre cerveau ne s'attend pas à ce que la pizza en croûte au chou-fleur ait bon goût. Vos expériences antérieures avec le chou-fleur furent négatives. Puis vous prenez une bouchée de la nouvelle pizza. Et wow ! Vous trouvez ça délicieux. C'est alors que vous obtenez une " erreur de prédiction de récompense " et que les neurones de votre cerveau ajustent la libération de dopamine afin de coder la mise à jour d'une attente.

La bonne nouvelle est que [nous ne sommes pas impuissants](#) quand il s'agit de la chimie de notre cerveau. En utilisant ce que nous savons sur le fonctionnement du cerveau, nous pouvons aider notre cerveau à nous aider.

Comment ?

En créant intentionnellement des sentiments pour nous permettre de prendre les habitudes que nous voulons vraiment dans notre vie. *Lorsque nous piratons les anciens circuits comportementaux de notre cerveau, nous avons accès à l'incroyable potentiel humain d'apprentissage et de changement.* Nous avons l'occasion d'utiliser la machinerie cérébrale que nous possédons déjà pour nous sentir bien *et* changer nos comportements.

Vous pouvez utiliser de nombreux types de renforcement positif pour vous connecter à une habitude - cela inclut le plaisir, un sentiment de soulagement, et plus encore - mais dans mes recherches et mon enseignement, j'ai découvert que *le vrai gagnant est la création d'une sensation de succès*<sup>28</sup>.

Pour rendre cela super pratique, j'ai étudié et développé une technique que les gens peuvent utiliser pour déclencher un sentiment de succès à tout moment. Faisant partie de la méthode Tiny Habits, cette technique est appelée "célébration".

---

<sup>28</sup> À ce sujet, vous pouvez lire l'article intitulé *Pourquoi on apprend mieux de nos succès que de nos échecs* en cliquant [ICI](#) et en vous rendant à la page 49 (09/2020).

## MIEUX CONTRÔLER NOS ÉMOTIONS POUR INSTAURER DE NOUVELLES HABITUDES

*La célébration est la meilleure façon de créer un sentiment positif qui s'inscrit dans vos nouvelles habitudes. C'est gratuit, rapide et disponible pour les gens de toutes les couleurs, formes, tailles, revenus et personnalités. De plus, la célébration nous enseigne comment être gentil avec nous-mêmes - compétence qui rapporte les plus grands dividendes.*

La définition d'une récompense dans la science du comportement est une expérience *directement liée* à un comportement qui rend ce comportement plus susceptible de se reproduire. Le moment opportun de la récompense est important. Les scientifiques ont appris, il y a des décennies, que les récompenses doivent se produire soit pendant le comportement, soit quelques millisecondes plus tard. La dopamine est libérée et traitée par le cerveau très rapidement. Ce qui signifie que vous devez rapidement faire remonter ces bons sentiments à la surface pour en faire une habitude.

Des incitatifs tels un bonus de vente ou un massage mensuel peuvent vous motiver, mais ils ne reprogrammeront pas votre cerveau. Ces mesures incitatives sont beaucoup trop éloignées dans l'avenir pour vous donner cette importante dose de dopamine qui encode une nouvelle habitude. Faire trois squats le matin et vous récompenser avec un film le soir ne suffira pas à recâbler votre cerveau. *Les squats et les bonnes sensations que vous ressentez dans le film sont trop éloignés pour que la dopamine puisse faire le pont entre les deux.*

Une vraie récompense - quelque chose qui instaurera une habitude - est une cible beaucoup plus étroite à atteindre que ce que la plupart des gens pensent. Voici comment aider une habitude à s'enraciner rapidement et facilement dans votre cerveau : Exécutez la séquence de comportement que vous voulez instaurer comme habitude ("*Après avoir allumé la cafetière, je vais sortir ma liste de choses à faire*") et célébrez immédiatement.



Quand je dis que vous devez célébrer immédiatement après le comportement, je veux vraiment dire *immédiatement*. L'immédiateté est l'un des éléments qui déterminent la rapidité de la prise d'habitude.

L'autre élément est *l'intensité* de l'émotion que vous ressentez lorsque vous célébrez. C'est un coup d'un-deux : *vous devez célébrer juste après le comportement (immédiateté), et vous avez besoin que votre célébration soit réellement ressentie (intensité).*

Votre cerveau a un système intégré pour encoder les nouvelles habitudes, et en célébrant, vous pouvez pirater ce système. Une fois devenu habile à célébrer, vous aurez un super pouvoir pour instaurer des habitudes.

Voici quelques célébrations que vous pouvez essayer. Elles incluent celles que vous pouvez faire au milieu d'une foule ou dans l'intimité de votre propre maison. Les célébrations ci-dessous ne vous conviendront pas toutes. Et c'est bien ainsi. Vous n'en avez besoin que d'une seule. Si rien

## MIEUX CONTRÔLER NOS ÉMOTIONS POUR INSTAURER DE NOUVELLES HABITUDES

dans la liste ci-dessous ne vous donne un sentiment authentique de réussite, alors cherchez une célébration qui vous conviendra.

- + Dites, "Oui !" ou "Yay !"
- + Faire une pompe à poing
- + Sourire grand
- + Imaginez un enfant qui vous applaudit
- + fredonner une chanson optimiste que vous aimez (peut-être le thème de Rocky)
- + Faire une petite danse
- + Tapez dans vos mains
- + Hochez la tête
- + Donnez-vous un coup de pouce
- + Imaginez le rugissement d'une foule
- + Dites vous, *Bon travail*
- + Prenez une profonde respiration
- + Claquez vos doigts
- + Imaginez-vous regardant des feux d'artifice
- + Levez les yeux et faites un V avec vos bras
- + Souriez et dites-vous, *je m'en occupe.*

Lorsque vous trouvez une célébration qui vous convient et que vous la faites immédiatement après un nouveau comportement (ou pendant que vous le faites), *votre cerveau se réorganise pour rendre ce comportement plus automatique à l'avenir.* Mais une fois que vous avez créé une habitude, la célébration sera optionnelle. *Vous n'avez pas besoin de continuer à célébrer la même habitude pour toujours.* Cela dit, certaines personnes continuent de célébrer leurs habitudes parce qu'elles se sentent bien et que cela a beaucoup d'effets secondaires positifs.

Pour les habitudes que vous prenez au travail, il suffit peut-être de dessiner un visage souriant (genre émoticon) après avoir retiré votre habitude de votre liste de choses à faire pour vous sentir bien - ou pensez : " *Oui, j'ai réussi !* Si vous êtes au gym et que vous ne pouvez pas faire

## MIEUX CONTRÔLER NOS ÉMOTIONS POUR INSTAURER DE NOUVELLES HABITUDES

de scène, vous pourriez peut-être faire un petit roulement de tambour sur le guidon de votre vélo stationnaire ou fredonner, dans votre tête, la mélodie " *We Are the Champions* ".

La célébration peut ne pas vous sembler naturelle et c'est bien ainsi; mais la pratique de cette habileté vous aidera à devenir plus à l'aise. Si la célébration des petites choses vous est difficile, c'est probablement parce que la mentalité " croire ou rentrer à la maison " vous envahit. Faites-la taire. C'est un piège. Célébrer une victoire - aussi petite soit-elle - mènera rapidement à d'autres victoires<sup>29</sup>. Pensez à toutes ces fois où vous auriez pu changer mais ne l'avez pas fait; et vous y voilà, deux squats en train de changer.

En enseignant de minuscules habitudes à des gens du monde entier, j'ai entendu de nombreuses histoires où le message principal était le même : *le sentiment de réussite est un puissant catalyseur de changement*. Les données que mes recherches génèrent semaine après semaine le corroborent également.

Votre confiance augmente lorsque vous célébrez non seulement parce que vous êtes maintenant une machine à créer des habitudes, mais aussi parce que vous devenez de plus en plus *gentil avec vous-même*. Vous commencez à chercher des occasions de vous célébrer au lieu de vous réprimander. Mais au fil des semaines et des mois, ces petites habitudes simples que vous avez tissées dans votre vie ont changé la donne.

*Texte adapté du nouveau livre de BJ Foggs, [Tiny Habits](#), publié le 31 décembre 2019.*

Traduit avec [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (version gratuite). Traduction de [Better Control of Your Emotions Will Help You Create Better Habits](#). Time Magazine. Révisé par Richard Parent, Janvier 2020.

---

<sup>29</sup> John Harrison, dans son livre, [Redéfinir le bégaiement](#), nous entretiens sur la nécessité de nous récompenser, peu importe le résultat, chaque fois que nous avons posé, dans le but de nous améliorer, une action qui nous a demandé un certain effort.



## SELON UNE NOUVELLE RECHERCHE, LE VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL EST UN INDICATEUR DE NOTRE BIEN-ÊTRE.

NEWS, 11 septembre 2020, Université de Pittsburgh



*Crédit : Photo de Glen Carrie sur Unsplash*

Le vocabulaire que l'on utilise pour décrire nos émotions est un indicateur de notre santé mentale et physique ainsi que de notre bien-être général, selon une analyse menée par un scientifique de l'école de médecine de l'université de Pittsburgh et publiée le 11 septembre 2020 dans *Nature Communications*. Un vocabulaire élargi d'émotions négatives — ou de différentes façons de décrire des sentiments similaires — est en corrélation avec une plus grande détresse psychologique et une moins bonne santé physique, tandis qu'un vocabulaire riche en émotions positives est en corrélation avec un meilleur bien-être et une meilleure santé physique.

« Notre langage semble indiquer notre expertise des états émotifs avec lesquels nous sommes plus à l'aise », a déclaré l'auteur principal, Vera Vine, Ph. D., postdoctorante au département de psychiatrie de Pitt. « *Il semble qu'il y ait une congruence entre le nombre de façons différentes dont nous pouvons nommer un sentiment et la fréquence et la probabilité que nous éprouvions ce sentiment* ».

Pour examiner à quel point la profondeur du vocabulaire des émotions correspond largement à l'expérience vécue, Mme Vine et son équipe ont analysé les blogues publics écrits par plus de 35000 personnes et les essais de flux de conscience de 1567 étudiants. Les étudiants ont également fait part périodiquement de leurs humeurs pendant l'expérience.

## NOTRE VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL INDIQUE NOTRE ÉTAT D'ESPRIT/PHYSIQUE

Dans l'ensemble, les personnes qui utilisaient une plus grande variété de mots d'émotion négative avaient tendance à afficher des marqueurs linguistiques associés à un moindre bien-être — des références à la maladie et au fait d'être seul — tout en faisant état d'une plus grande dépression et d'une neurasthénie plus importante, ainsi que d'une santé physique plus faible.

À l'inverse, les personnes qui utilisaient une plus grande variété de mots d'émotion positive avaient tendance à afficher des marqueurs linguistiques de bien-être — comme des références aux activités de loisirs, à des réalisations personnelles et à l'appartenance à un groupe — et rapportaient des taux plus élevés de présence au moment présent, d'extraversion, de gentillesse, de santé générale et de faibles taux de dépression et de névrose.

Ces résultats suggèrent que *le vocabulaire d'un individu peut correspondre à ses expériences émotionnelles*, mais ils ne nous permettent pas de savoir si leurs vocabulaires émotionnels furent utiles ou nuisibles pour susciter des expériences émotionnelles.

«Il y a beaucoup d'enthousiasme en ce moment pour élargir le vocabulaire émotionnel des gens et leur apprendre à exprimer précisément leurs ressentis négatifs», a déclaré Mme Vine. «Bien que nous entendions souvent l'expression "*nommer pour apprivoiser*<sup>30</sup>" lorsqu'il est question d'émotions négatives, j'espère que cet article pourra inspirer les chercheurs cliniques qui développent des interventions d'étiquetage des émotions pour la pratique clinique, afin d'étudier les pièges potentiels de l'encouragement à l'étiquetage excessif des émotions négatives, et l'utilité potentielle de l'enseignement de mots positifs».

Au cours de l'exercice sur le flux de conscience, Vine et ses collègues ont constaté que les étudiants qui utilisaient plus de noms pour la tristesse devenaient plus tristes au cours de l'expérience; les personnes qui utilisaient plus de noms pour la peur devenaient plus inquiètes; et les personnes qui utilisaient plus de noms pour la colère devenaient plus colériques.

«*Il est probable que les personnes ayant vécu des expériences plus bouleversantes ont développé des vocabulaires d'émotions négatives plus diversifiés pour décrire le monde qui les entoure*», a noté James W. Pennebaker, Ph. D., professeur de psychologie à l'Université du Texas à Austin et un des auteurs du projet. «Dans leur vie de tous les jours, ces mêmes personnes peuvent plus facilement qualifier de négatifs des sentiments nuancés qui peuvent finalement affecter leur humeur générale».

Un logiciel open source personnalisé et développé par ces chercheurs pour aider au calcul du vocabulaire des émotions est appelé «Vocabulate». Il est disponible sur les sites <https://osf.io/8ckyp/> et <https://github.com/ryanboyd/Vocabulate>.

---

<sup>30</sup> « Name it to tame it. »

## NOTRE VOCABULAIRE ÉMOTIONNEL INDIQUE NOTRE ÉTAT D'ESPRIT/PHYSIQUE

Référence : Vine V, Boyd RL, Pennebaker JW. **Natural emotion vocabularies as windows on distress and well-being.** *Nature Communications*. 2020; 11(1):4525. doi:[10.1038/s41467-020-18349-0](https://doi.org/10.1038/s41467-020-18349-0)

Cet article a été republié à partir des [documents suivants](#). Pour de plus amples informations, veuillez contacter la référence citée.

Source : Traduction de [Emotional Vocabulary Is Indicator of Wellbeing, Suggests New Study](#). 11 septembre 2020, NEWS (Technology Networks de NNR – Neuroscience News & Research). University of Pittsburgh. Traduit avec [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (version gratuite) et révisé par Richard Parent, septembre 2020.

---

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)  
Pour communiquer avec moi ou vous faire ajouter à ma liste de distribution :  
[richardparent99@gmail.com](mailto:richardparent99@gmail.com)

Liens hypertextes mis à jour 09/2020.