

# Mettez-vous à l'écoute de ce que vous ressentez

*« C'est quand une pensée surgit qu'il faut s'en occuper,  
pas quand les émotions sont devenues incontrôlables.  
(Il faut maîtriser l'étincelle, sinon que faire lorsque  
la forêt tout entière est en flammes ?) »*

Jean-François Revel.

La majorité des gens que vous croisez chaque jour seraient incapables de vous dire ce qu'ils ressentent si vous le leur demandiez. Ce n'est pas vraiment étonnant : ils ont souvent grandi dans des milieux où on leur interdisait d'entrer en contact avec leurs émotions.

### **Mélanie, angoissée par les films catastrophe de son enfance**

Au moment de monter dans l'avion qui la mène vers ses premières vacances à Cuba, Mélanie est réticente. Elle se rappelle les films catastrophe qui ont baigné son enfance et elle craint un crash. Son père la regarde et, du haut de ses 1,80 m, lui « explique » qu'elle n'a pas peur et qu'il faut avancer. Mélanie se questionne alors sur son état d'esprit : a-t-elle peur ou non ? Son père, qui a généralement raison, lui dit que ce n'est pas le cas. Mélanie choisit donc d'ignorer ce qu'elle ressent.

### **Plus de peur que de mal**

Alors qu'il se promène avec ses parents, Julien trébuche et s'érafle le genou. Dès qu'il se met à pleurer, sa mère lui indique qu'il n'a pas mal et qu'il faut reprendre la route. Julien se demande pourquoi il ressent de la douleur s'il n'a pas vraiment mal.

### **Le goût du risque**

Après une journée de shopping, Marine se rend dans un fast-food avec sa mère. Elle commence par demander un cornet de crème glacée molle au chocolat, mais sa mère intervient et lui rappelle que ce qu'elle préfère, c'est une dure à la vanille. Marine se dit alors que sa mère a probablement raison.

Dans ces exemples, trois enfants ont appris à se déconnecter de leurs émotions. Mélanie a appris à refouler sa peur, Julien à nier sa douleur et Marine à ne pas se fier à elle-même pour déterminer quels sont ses véritables goûts. Les parents de ces enfants leur ont-ils rendu service ?

Nos émotions devraient nous servir de radar. Si nous perdons le contact avec ce que nous ressentons vraiment, si nous ignorons notre vie intérieure, nous nous privons d'une information essentielle à notre survie en société. Dans ce chapitre, nous ferons un survol des émotions de base

et de ce qui les fait naître. Petit conseil : ne sautez pas ces pages pour la simple raison que leur contenu vous semble évident. Certains des concepts présentés ici vous seront très utiles d'ici la fin de ce chapitre.

Avant de continuer votre lecture, faites une petite pause. Comment vous sentez-vous en ce moment-même ? Intéressé ? Ennuyé ? Intrigué ? En colère ? Trouvez-vous que cette question n'a aucune valeur ? Vous dites-vous que vous prêter à cet exercice ne vous rapporte rien ? Craignez-vous de ne pas trouver les mots qui exprimeraient exactement votre état d'esprit ? Sur une feuille, notez vos émotions actuelles et les raisons probables pour lesquelles ces émotions se sont esquissées une place dans votre conscience. Je vous donne quelques exemples de l'effort que j'attends de vous.

### Que ressentez-vous en ce moment ?

**Je suis très énervé**

*Il y a une demi-heure, Marie m'a encore appelé en pleurant pour me raconter ses déboires amoureux avec Paul. C'est la troisième fois cette semaine !*

**Je suis emballé**

*On dirait que je suis enfin tombé sur un livre qui va m'aider à mieux comprendre pourquoi je fais toujours les mêmes erreurs.*

**Je me sens floué**

*Je pensais que ce livre me rapporterait facilement de l'argent et je me rends compte qu'il exige des efforts. C'est pénible !*

*Alors, quelles émotions ressentez-vous maintenant ? Prenez tout votre temps.*

## Les principales émotions

Une émotion, c'est une réaction psychologique que l'humain ressent par rapport à ce qu'il perçoit, tant du point de vue intérieur (son imagination ou son interprétation des événements) qu'extérieur (ce qui se passe autour de lui). Selon le cas, l'émotion peut être douce ou vive, positive ou négative.

Les émotions que vous ressentez sont personnelles. Deux personnes vivant la même situation ne ressentiront pas nécessairement les mêmes émotions, parce qu'elles l'interpréteront différemment. Elles constituent un des premiers facteurs qui permettent de différencier les battants (c'est-à-dire les personnes énergiques et combattives) des victimes.

### L'intérêt

Certaines choses vous intéressent, d'autres moins. Vous pouvez mourir d'envie d'assister à un spectacle, mais vous n'éprouvez aucun intérêt à l'idée d'assister à un cours. L'intérêt naît quand vous entrevoyez la possibilité de combler un besoin que vous ressentez consciemment.

Selon votre intérêt du moment devant un stimulus, vous ressentirez de l'ennui, de l'indifférence, de la curiosité, de la fascination, de l'enthousiasme ou de l'excitation. Par exemple, quel serait votre intérêt à l'égard d'un manuel scolaire, si votre examen final a lieu demain ou si vous l'avez passé il y a six mois ?

Une bonne manière de mieux vous connaître consiste à vous questionner sur votre intérêt du moment. Si un sujet vous intéresse, demandez-vous quel besoin une meilleure connaissance de celui-ci vous permettrait de combler. Écoutons Marie : « J'ai développé de l'intérêt pour les romans de Paulo Coelho quand j'ai appris que c'était l'auteur favori d'un collègue pour qui j'ai le béguin. » Si l'œuvre cinématographique de Tim Burton

vous intéresse soudainement, demandez-vous ce qui a provoqué ce nouvel état d'esprit.

L'intérêt constitue une émotion puissante qui vous permet de mieux comprendre et d'appréhender le monde qui vous entoure. Un être humain sain est quelqu'un d'intéressé par son environnement.

## **Le plaisir**

Selon les événements et la compréhension que vous en avez, vous éprouvez du plaisir ou non. Par exemple, une certaine catégorie de gens aiment voir des individus souffrir, tandis que de telles scènes répugnent d'autres personnes. Le plaisir est une émotion personnelle. Poussé à l'extrême, le plaisir vous fait ressentir de la joie et, à ce moment-là, vous avez l'impression que rien ne pourrait venir briser ce sentiment si puissant.

Selon votre degré de plaisir du moment, vous ressentirez une émotion entre la satisfaction et l'extase. Le plaisir naît lorsqu'un de vos besoins vient d'être comblé. Le plaisir constitue une émotion forte qui vous pousse à répéter les comportements qui ont été récompensés par le passé.

Qu'est-ce qui déclenche le plaisir chez vous ? Un compliment d'une personne que vous appréciez ? Le fait de vous offrir une grasse matinée le dimanche ? La déconfiture de Martha Stewart ou l'arrestation de Michael Jackson ? Nous avons tous nos propres sources de plaisir.

## **La surprise**

La surprise survient quand un événement imprévu vous déstabilise et que, pendant un moment, vous vous demandez comment réagir. Si vous jugez que cet événement n'est pas très important ou, au contraire, si vous pensez qu'il met votre vie en péril, vous réagirez différemment.

La surprise est également une émotion dont l'intensité peut varier de manière significative. Selon les différents cas de figure, vous vous sentirez blasé, indifférent, étonné ou impressionné.

- Au retour du spectacle amateur d'une collègue de travail : « Je n'aurais jamais pensé qu'elle soit aussi douée. C'est étonnant ! »
- Après l'écoute d'un disque : « Je n'avais jamais été attiré par Jean Leloup. Son image me rebutait. Mais, l'écoute de *La vallée des réputations* m'a littéralement transporté. »

### La honte

La honte naît quand votre estime personnelle baisse d'un cran à la suite d'une comparaison malheureuse avec une autre personne.

Cela peut arriver quand vous vous retrouvez face à un groupe (vous jouez dans une pièce de théâtre et oubliez votre texte, ce qui déclenche aussitôt l'hilarité générale) ou lorsque vous êtes seul (vous remarquez que votre voisin a maintenant une piscine, ce qui vous rappelle que vous n'avez pas les moyens d'en avoir une). Dans les cas extrêmes, la honte devient une humiliation et elle pousse l'individu qui la ressent à s'isoler, à fuir les regards du public.

### La colère

La colère survient quand vous avez l'impression d'être brimé. Par exemple, si une personne ouvre votre courrier, vous pouvez sentir la colère monter en vous parce qu'elle n'a pas respecté votre vie privée. Dans certaines situations, la colère devient rage ou furie. Dans les cas plus doux, elle devient irritation ou ennui. Nous vivons à une époque où la colère est de plus en plus fréquente. Par exemple, je rencontre régulièrement des commerçants qui me disent que la moutarde monte au nez de leurs clients plus rapidement qu'avant, au point que plusieurs s'énervent sans raison.

## La culpabilité

Tandis que la colère naît quand une personne vous brime, la culpabilité apparaît lorsque vous vous rendez compte que vous avez brimé une autre personne ou que vous songez à le faire. En un sens, la culpabilité, si elle est ressentie avant le geste, vous aide à mieux vous comporter en public et vous met à l'abri de la honte que vous ressentiriez si vous commettiez ce geste. Cette émotion, tant qu'elle demeure fonctionnelle, vous protège et vous permet de conserver votre statut dans la société.

« Le caissier avait oublié de me facturer un des articles. Pendant un instant, j'ai pensé ne rien dire. C'est alors que j'ai senti de la culpabilité. »

« Mon fils a déclaré faillite la semaine dernière. Je me sens coupable depuis, mais j'ignore pourquoi. C'est pourtant lui qui a autant gonflé ses cartes de crédit. »

## La peur

La peur apparaît quand une menace prochaine s'impose dans votre esprit. Poussée à son paroxysme, la peur devient terreur et, à ce moment-là, elle vous immobilise. Dans sa forme plus légère, elle vous fait ressentir de la nervosité, voire de l'anxiété.

La peur a pour but de vous protéger. Elle vous amène à faire face à la menace pressentie ou vous encourage à l'éviter. Par exemple, si vous n'aviez pas peur d'avoir un accident, vous ne jetteriez même pas un coup d'œil à la circulation avant de traverser la rue. La crainte d'un accident vous amène à être plus prudent. La peur est une émotion qui vous protège des dangers potentiels présents dans votre environnement.