



Jacques Regard

# Manuel de gestion des émotions

EYROLLES

On pouffe de rire quand il ne le faudrait pas, on pleure de joie, on se dope à l'adrénaline, on voit rouge hors de propos... Pour le meilleur et pour le pire, quels que soient nos fonctionnements psychologiques ou nos cultures, les émotions rythment nos vies sans qu'il nous soit toujours donné de les comprendre ou d'en connaître le maniement. Les émotions ont toutes un rôle à jouer, mais elles nous laissent parfois bien démunis face aux situations difficiles. Ce manuel a été conçu pour vous aider à déchiffrer et à maîtriser les réactions les plus douloureuses.

Qu'il s'agisse de joie, de colère, de stress ou d'anxiété, ce livre est un véritable mode d'emploi des émotions qui vous aidera à traverser toutes les météos de la vie. Des origines physiologiques aux techniques susceptibles de mettre de l'ordre dans le chaos, le *Manuel de gestion des émotions* a beaucoup à vous apprendre. Illustré de schémas et truffé d'exercices pratiques et accessibles, il deviendra rapidement l'ouvrage de référence de la bibliothèque familiale.

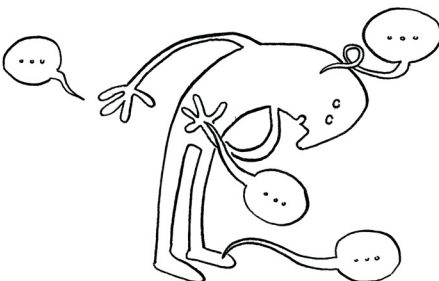
**Jacques Regard** est coach et consultant en harmonisation des relations humaines. Ancien membre de l'Institut de recherche en métapsychologie de Palo-Alto (Californie), il a écrit plusieurs ouvrages de développement personnel dont *Manipulation : ne vous laissez plus faire !*, aux éditions Eyrolles.



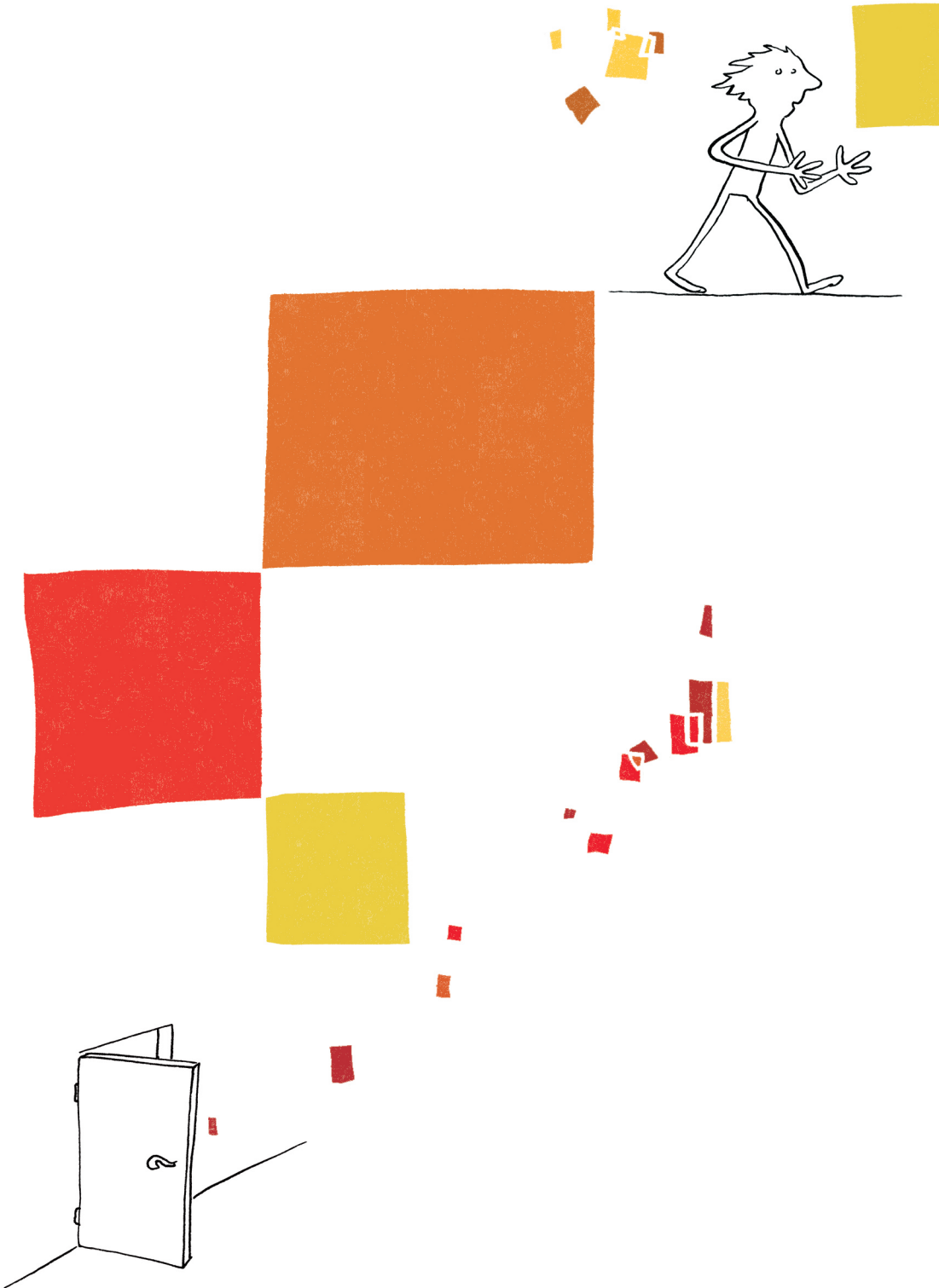
Illustration - Maquette : Sylvain Mérot

Code éditeur : G55405  
ISBN : 978-2-212-55405-2

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)







Jacques Regard

**Manuel**  
de gestion  
des émotions



Groupe Eyrolles  
61, Bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Avec la collaboration de Julie Bouillet et Fanny Morquin

Illustrations : Sylvain Mérot

Schémas : Hung Ho Thanh

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2007, 2012

ISBN : 978-2-212-55405-2

Jacques Regard

**Manuel**  
de gestion  
des émotions

Deuxième édition

**EYROLLES**



*Mais l'homme, l'homme orgueilleux  
Revêtu d'un petit pouvoir éphémère,  
Ignorant ce dont il est le plus assuré  
Son essence transparente comme le verre,  
Cet homme, tel un singe en colère  
Joue des farces si cruelles sous la voûte des cieux  
Qu'il fait pleurer les anges.*

*Mesure pour mesure, William Shakespeare, acte II, scène 2*



# Table des matières

Introduction .....	9
--------------------	---

## Partie 1

### COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

#### Chapitre 1

<b>Le corps des émotions .....</b>	<b>15</b>
Le corps est le support des émotions .....	16
Un réflexe naturel pour deux systèmes de défense .....	17
Émotions et système nerveux .....	19
Émotions et hormones .....	22
Le cycle naturel des émotions .....	25
Les émotions de longue durée (ELD) .....	27

#### Chapitre 2

<b>Calmer ses émotions .....</b>	<b>31</b>
Émotions et respiration .....	32
Émotions et relaxation .....	35
Émotions et activité physique .....	38
Le cas particulier de la dépression saisonnière .....	42
Quelques trucs et réflexions pour éviter le stress .....	45

#### Chapitre 3

<b>Le code caché des émotions .....</b>	<b>49</b>
Le rôle des émotions .....	50
Faut-il cacher ou refuser ses émotions ? .....	52
Comment décoder les émotions ? .....	53



## Chapitre 4

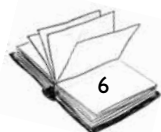
<b>Le dictionnaire émotionnel du doute</b> .....	<b>55</b>
L'ennui .....	56
La nostalgie.....	57
L'ambivalence .....	58
L'embarras .....	62
La confusion .....	62
La fatigue .....	65
La paresse.....	67
La honte .....	67

## Chapitre 5

<b>Le dictionnaire émotionnel du refus</b> .....	<b>69</b>
La gêne .....	70
Le malaise.....	71
L'agitation .....	72
Le rougissement.....	73
Les tics .....	73
La transpiration .....	73
Le tremblement .....	74
Le bégaiement .....	74
La gorge serrée.....	75
La migraine.....	75
La timidité .....	76

## Chapitre 6

<b>Le dictionnaire émotionnel de la colère</b> .....	<b>79</b>
L'impatience .....	80
L'agacement .....	80
L'impuissance .....	81
La colère.....	82
La haine .....	86
La rancune .....	86
L'envie .....	87
La frustration .....	88
La jalousie .....	89
La rage .....	90
La révolte .....	91



## Chapitre 7

<b>Le dictionnaire émotionnel du stress</b> .....	93
La déception .....	94
Le découragement .....	96
L'impuissance .....	97
L'écoeurement et le dégoût .....	98
La tristesse .....	99
La peur .....	102
L'anxiété .....	104
L'angoisse .....	105
La panique .....	111
Les phobies .....	112
La déprime et la dépression .....	113

## Chapitre 8

<b>Le dictionnaire des émotions agréables</b> .....	115
Le désir .....	116
Le contentement .....	117
Le plaisir .....	117
La fierté .....	118
L'amour .....	119
La sérénité .....	122

### Partie 2

## TRAVERSER SES ÉMOTIONS

### Chapitre 9

<b>Trois cerveaux pour une émotion</b> .....	127
L'évolution du cerveau .....	128
Réorganiser ses émotions .....	133

### Chapitre 10

<b>Désensibiliser les émotions</b> .....	135
Les origines .....	136
La procédure de désensibilisation .....	137
Pourquoi ça marche ? .....	138
La foire aux questions .....	139



## Chapitre 11

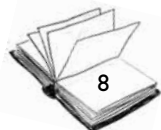
<b>Neutraliser les émotions</b> .....	<b>143</b>
L'énergie du corps .....	<b>144</b>
Énergie et acupuncture .....	<b>145</b>
La digipression .....	<b>145</b>

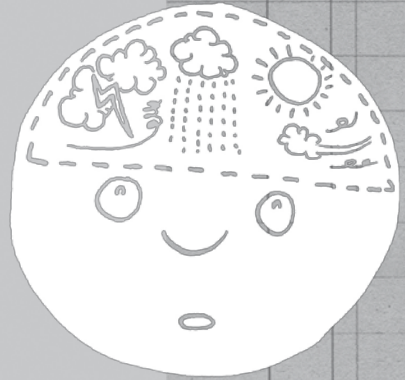
## Chapitre 12

<b>Les ressorts cachés de l'émotion</b> .....	<b>153</b>
La clef du changement .....	<b>154</b>
Les différentes formes d'imagination .....	<b>154</b>
La puissance de l'imagination .....	<b>156</b>
Volonté et imagination .....	<b>159</b>
La « technique à Émile » .....	<b>160</b>

## Chapitre 13

<b>Comment vivre ses émotions au quotidien</b> .....	<b>175</b>
Émotions et pensées .....	<b>176</b>
La durée des émotions .....	<b>178</b>
La force du jugement .....	<b>178</b>
Ressentir pour ne plus souffrir .....	<b>180</b>
Faire taire le bavardage mental .....	<b>181</b>
Comment accepter et ressentir ce que vous n'aimez pas ? .....	<b>182</b>
Les pièges, leurrés et traquenards des émotions .....	<b>183</b>
Une télévision de deux mille cinq cents ans .....	<b>187</b>
 <b>Conclusion : maître du monde ou maître de son monde ?</b> .....	<b>191</b>
Refuser la réalité .....	<b>192</b>
Accepter la réalité .....	<b>193</b>
 <b>Bibliographie</b> .....	<b>195</b>
 <b>Index</b> .....	<b>199</b>





# Introduction

*Pourquoi traversez-vous toujours les mêmes tourments, les mêmes problèmes, les mêmes difficultés ? Pourquoi êtes-vous si souvent stressé ? Pourquoi êtes-vous victime de ces anxiétés et de ces angoisses qui vous rongent ? Pourquoi ressentez-vous ces jalousies, ces haines, ces colères et ces déprimés qui semblent ne jamais avoir de fin ?*

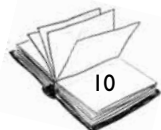
*La vie est faite d'émotions et, pourtant, personne ne vous a appris à les comprendre et encore moins à les traverser. On vous a appris à être poli, à bien vous conduire en société, ainsi qu'à respecter les règles et les lois de votre pays. Vous avez été à l'école pour apprendre énormément de choses, pas toujours très utiles. Vous avez pris des cours de conduite, d'informatique et vous savez faire fonctionner un grand nombre d'outils complexes. Vos tiroirs regorgent de modes d'emploi extrêmement détaillés pour utiliser le moindre appareil électroménager, mais aucun ne vous aide à gérer vos émotions quotidiennes.*

*Pourtant, le sujet passionne et interroge un public sans cesse croissant. Il suffit de voir les titres des magazines ou ceux des très nombreux livres spécialisés sur le sujet pour se rendre compte de l'intérêt suscité par ce vaste domaine. Le point commun entre la plupart de ces livres est que chacun d'eux prétend posséder LA recette qui va mettre un terme définitif à tous vos ennuis. Malheureusement, il faut bien constater que ce qui vous est proposé n'est pas toujours très facile à mettre en œuvre. Les techniques, les clefs ou les outils n'étant pas nécessairement adaptés à ce qui vous arrive, les résultats ne sont bien souvent pas à la hauteur de vos espérances. Malgré cela, chacun de ces ouvrages contient presque toujours quelque chose qui sonne juste à vos oreilles. Devant cette diversité, comment choisir l'outil qui vous conviendrait le mieux sur le moment ?*

*Ce livre est destiné aux personnes qui veulent se libérer des haines, des peurs, des craintes, des anxiétés et de tous ces moments d'angoisse ou de panique qui ternissent leur existence. Il est le résultat de nombreuses années de recherche et de pratique dans le domaine de l'aide et du développement personnel et constitue une aide précieuse pour tous ceux qui ne comprennent pas pourquoi ils souffrent et qui restent englués dans leurs émotions. Cependant, il ne saurait remplacer l'aide d'un professionnel qualifié si la souffrance est trop importante. Si en revanche elle ne l'est pas, il est tout à fait possible de vous aider vous-même avec cet ouvrage, qui contient une grande variété de réponses efficaces pour vous libérer du poids de vos émotions et mener une existence plus agréable.*

*Ce livre est avant tout pratique. Il se divise en deux parties.*

*La première partie permet de mieux comprendre à quoi servent les émotions désagréables et comment elles obéissent à un fonctionnement rigoureux qu'il est important de connaître afin de pouvoir en reprendre le contrôle. Vous verrez comment apaiser ou éliminer les émotions désagréables, même lorsqu'elles sont déjà bien installées. Ensuite, en comprenant*

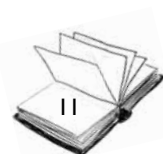
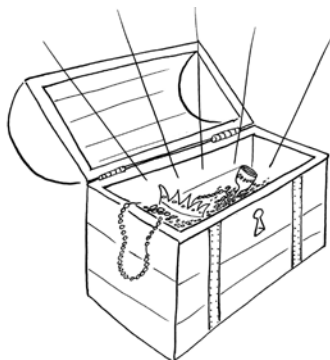


*le rôle que les émotions tiennent dans votre vie, vous aurez envie de découvrir ce qu'elles ont à vous dire. À cet effet, les dictionnaires émotionnels rassemblent tout ce qu'il faut savoir pour comprendre et faire face à plus de quarante émotions différentes. Les messages enfermés à l'intérieur de chacune d'entre elles contiennent des informations extrêmement utiles pour les personnes courageuses qui se risqueront à les écouter.*

*L'objectif de la deuxième partie est de vous fournir des outils ou des techniques afin que vous puissiez choisir ceux qui vous conviennent au moment où vous en avez besoin. Lorsque l'avenir paraît sombre, vous verrez comment ouvrir la porte au changement et vous construire des jours meilleurs. Cette deuxième partie se prolonge en offrant divers moyens de mieux vivre vos émotions au quotidien. Elle explique aussi comment mettre un terme à ce qui vous fait souffrir.*

*Un grand nombre d'exercices accompagnent cet ouvrage. C'est ainsi que vous découvrirez des moyens simples, pratiques et très efficaces pour éliminer la timidité, les peurs, les phobies, l'anxiété, les angoisses, ainsi qu'un grand nombre de souffrances psychologiques ou psychosomatiques.*

*Tous les outils présentés dans cet ouvrage ont été passés au fil du rasoir d'Occam (cette règle philosophique et scientifique veut qu'entre deux théories ou explications rivales, il faille toujours préférer la plus simple et la plus fondamentale). Ils ont tous fait leurs preuves et fonctionnent avec la même efficacité. Malgré cela, aucun ne peut prétendre soigner systématiquement tout le monde. Il n'y a pas de remède universel qui pourrait tout résoudre chez n'importe qui et à n'importe quelle occasion. Il en va donc de votre responsabilité de découvrir et de mettre en œuvre ce qui vous conviendra le mieux au moment où vous en aurez besoin.*









*Partie 1*

# COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

*« Rien n'est plus dangereux qu'une idée,  
quand on n'a qu'une idée. »*

*Alain, Propos sur la religion*

*Vous êtes constamment habité par toutes sortes d'émotions, mais de manière assez paradoxale, il faut bien reconnaître que vous ne savez pas grand-chose sur ce vaste sujet.*

*Certes vous connaissez comme tout le monde la colère, la peur, le doute, le regret, l'anxiété ou le chagrin. Votre vie est plus ou moins stressante ou accablante, et vous n'ignorez rien des sensations que procure la venue de moments paisibles, joyeux, excitants, enivrants ou enthousiasmants. Votre existence est un vaste océan émotionnel sur lequel vous naviguez, en essayant d'éviter ce qui vous fait souffrir et de retrouver ce qui est agréable.*

*Mais qu'y a-t-il sous la surface des émotions ? Quels sont leurs mécanismes et comment fonctionnent-elles ? Quel est leur rôle ? Ont-elles une utilité ? Faut-il les nier, les ignorer, les contrôler ou chercher à les comprendre ? C'est ce que nous allons découvrir au fil de cette première partie.*

# Chapitre 1

## Le corps des émotions



*L*orsque vous êtes heureux, triste, stressé, en colère ou anxieux, vous savez très bien pourquoi vous l'êtes. Quelle que soit l'émotion qui vous agite, vous en connaissez les raisons. Or il y a une question que vous vous posez rarement : « Comment est-ce que je sais que je me sens bien, déçu, stressé ou déprimé ? » Il ne s'agit pas ici de découvrir les causes de votre trouble, mais de savoir comment vous savez que vous ressentez telle ou telle émotion. La question peut paraître troublante, car elle est inhabituelle, mais elle mérite réflexion : c'est à partir des réponses apportées que vous parviendrez à traverser vos émotions désagréables.

### **Le corps est le support des émotions**

Vous n'êtes pas un pur esprit, et tout ce que vous pouvez ressentir passe d'abord par votre corps. Quelle que soit l'émotion qui vous agite, vous le savez parce que votre corps vous l'indique à sa manière.

*Vous savez que vous êtes heureux parce que vous ressentez une sensation agréable dans un ou plusieurs endroits du corps (sensation de plénitude ou de détente dans l'estomac, léger picotement dans les pieds, frissons sur les avant-bras, sensation de légèreté, impression de plénitude dans la poitrine, bien-être qui dénoue tout le corps...).*

Les « symptômes » ne sont pas les mêmes pour tout le monde, et une même émotion peut, selon les personnes, donner lieu à n'importe quelle sensation dans n'importe quelle partie du corps.

*Un ancien hooligan décrivait ainsi ses symptômes de peur avant chaque bagarre : « Je sais que j'ai peur quand j'ai les joues qui commencent à me picoter. J'ai peur, mais en même temps, cela m'excite parce que cela me pousse à me dépasser pour être le plus fort. C'est pour ça que j'aime la bagarre. Quand ça me picote sur les joues, j'ai peur, mais j'aime ça ! »*

*Chacun a sa manière personnelle de ressentir une émotion. En face d'un hooligan rempli de haine et de bière, certains sauront qu'ils ont peur en sentant leurs jambes flageoler ou en ayant une pressante et subite envie d'aller aux toilettes. D'autres reconnaîtront leur peur en se sentant pousser des ailes dans le dos...*

*Une émotion de colère ne peut pas exister sans que le corps se contracte : celui qui enrage serre les poings, les sourcils, les mâchoires... Sa respiration s'accélère, son cœur bat plus vite et, en même temps, il a envie de faire disparaître (plus ou moins radicalement) ce qui le dérange, l'agace ou le menace. Il suffit de regarder un film d'action pour observer combien nous nous crispions facilement dès que le héros se bagarre. D'une autre manière, le découragement, l'abattement ou la déprime ne peuvent exister sans une certaine impression de lassitude, de dégoût ou d'épuisement.*

