

Que faire de nos Emotions ?



Régis Fagot-Barraly

Remerciements

Ce livre est dédié à tous ceux et celles qui m'ont accompagné sur le chemin de la Vie, à commencer par ma mère, Marcelle Lagrange, qui m'a transmis son goût pour l'écriture et a su très tôt ancrer en moi l'idée qu'il était possible, par une introspection lucide, de se connaître soi-même, car nos émotions nous appartiennent et nous éclairent, pour peu qu'on sache les écouter.

Je remercie également mes clients et mes stagiaires pour les questions qu'ils m'ont posées au cours de nos entretiens, m'obligeant à éclaircir les points obscurs de mon discours, pour le plus grand bénéfice de tous... Leurs questions ont été regroupées, elles ponctuent agréablement les textes de ce livre.

Régis Fagot-Barraly



Introduction :

Quand l'homme a rencontré le tigre, il s'est d'abord enfui. Mais le tigre l'a rattrapé, et l'homme a été dévoré.

D'autres hommes sont arrivés par la suite avec des armes, et ils ont terrassé le tigre. D'autres encore sont venus avec des instruments plus élaborés, ils ont mis le tigre en cage, et ont décidé de lui faire faire des tours dans les cirques.

Mais personne n'a essayé d'en faire un ami.

Au premier stade, on ne fait pas le poids face à la quantité d'énergie déployée par l'émotion, alors on est submergé par elle. Puis on apprend des techniques et c'est le deuxième stade, celui de la *gestion des émotions*. Mais les émotions sont-elles faites pour être gérées par notre logique ?

Pour que les émotions donnent le meilleur d'elles-mêmes, mieux vaut apprendre à les apprivoiser, et c'est le but de ce livre.

Sommaire

Chapitre 1 - Regards croisés sur les émotions.....	5
LE SYSTÈME ÉMOTIONNEL.....	8
<i>Les émotions fortes</i>	10
<i>Conséquences du stress répétitif</i>	11
<i>Les autres émotions</i>	12
<i>Le pouvoir moralisateur de l'amygdale</i>	12
LES ÉMOTIONS VUES PAR LES SPIRITUALISTES	15
LES ÉMOTIONS, DU POINT DE VUE DE L'ACUPUNCTURE.....	21
Chapitre 2 - Comprendre et accepter nos émotions.....	23
LES SIX ÉMOTIONS SIMPLES.....	25
<i>La peur</i> 26	
<i>La tristesse</i>	29
<i>La colère</i>	32
<i>Le dégoût</i>	36
<i>La surprise et la joie</i>	40
LES ÉMOTIONS SOCIALES.....	42
<i>La culpabilité, la honte et la trahison</i>	42
<i>La sensation d'injustice</i>	50
<i>La jalousie et son antidote</i>	53
<i>La Déception</i>	57
<i>Le Pardon</i>	60
<i>Le désir irréalisable</i>	65
LES ÉMOTIONS COMPLEXES.....	68

Chapitre 3 – Apprivoiser nos émotions.....69

Bagage émotionnel..... 70

Emotions messagères, émotions mensongères... .. 73

Localisation dans le corps..... 76

Apaiser l'émotion par la respiration..... 79

Le rêve éveillé..... 80

Régression dans le passé..... 87

Rassurer l'enfant intérieur..... 89

La ré-empreinte..... 91

Le rôle de la pensée..... 95

La voie du lâcher-prise..... 98

Les conflits intérieurs..... 100

La voie du Changement..... 103

Plusieurs techniques..... 112

Chapitre 4 - Faire face à nos angoisses..... 121**Chapitre 5 - Vivre nos émotions..... 125**

Dialogue avec l'émotion..... 126

Avec nos proches..... 130

Suivre l'émotion en temps réel..... 130

La région du cœur..... 132

Boîte à outil Emotionnelle..... 135

1- Respiration anti-stress..... 136

2- Technique d'auto-hypnose..... 138

3- Apaisement d'une angoisse..... 139

4- Apaisement énergétique..... 140

5-Techniques d'investigation..... 142

5.1 <i>Que voulez-vous vraiment obtenir ?</i>	142
5.2 <i>Que voulez-vous éviter ?</i>	142
5.3 - <i>Quelles sont vos attentes ?</i>	142
6- <i>Capter le non-verbal de l'émotion</i>	144
7- <i>Obtenir un état de plénitude</i>	145
8- <i>Dialogue imaginaire avec inversion des rôles</i>	147
9 – <i>Changement de comportement</i>	149
10- <i>Technique de régression</i>	151
11- <i>Ré-empreinte</i>	152
12- <i>Le Forum intérieur</i>	154
13- <i>Dialogue avec l'émotion (5 minutes)</i>	155
14- <i>Suivre l'émotion en temps réel</i>	156
Annexe : La PNL en quelques mots	157
Bibliographie	159
DU MÊME AUTEUR :	160

Chapitre 1 - Regards croisés sur les émotions

Au delà de notre expérience individuelle, deux courants de pensée tentent de nous en dire plus, à propos des émotions.

Le premier courant et le plus ancien, c'est la spiritualité. La religion chrétienne par exemple, parle des 7 péchés capitaux, avec notamment l'envie, la jalousie, la colère, l'orgueil... D'une manière générale, les religions jugent avec beaucoup de méfiance ces tendances émotionnelles.

Mais que faire lorsque la colère s'empare de nous ? Suffit-il de décider qu'elle devrait s'en aller, pour en être débarrassé ? Nous savons tous qu'il n'en est rien. Beaucoup de gens évitent d'exprimer leur colère mais se sentent frustrés, d'autres cachent la jalousie qu'ils éprouvent malgré eux, mais en privé ils avouent en être victimes, et se sentent honteux de leurs sentiments, qu'ils n'ont pourtant pas choisis volontairement, et dont ils ne peuvent nullement se défaire.

Dans leurs formes les plus élaborées, les nombreuses écoles de spiritualité tentent de trouver un remède aux émotions indésirables, par la prière ou la méditation. Mais la plupart des êtres humains n'arrivent pas réellement à méditer, ni à prier lorsqu'ils sont sous l'emprise d'une émotion forte comme la colère ou la panique, et malgré leur bonne volonté, ils n'arrivent pas à se défendre contre ces sentiments.

La science est l'autre courant de pensée qui, assez récemment, s'est penché sur le mécanisme de l'émotion, portant sur elle un regard très différent. Du point de vue de la science, les émotions sont naturelles: les êtres humains en sont affectés au même titre que les autres mammifères. Les centres nerveux responsables des émotions sont maintenant identifiés et parfaitement localisés : il est admis que la peur est avant tout un mécanisme d'alerte, indispensable à la survie, de même que les autres émotions dont l'utilité commence à être mieux comprise.

Puisque les émotions sont utiles, pourquoi les combattre ?¹

Si les émotions sont utiles à la survie, elles sont souvent inconfortables, et représentent par conséquent un handicap dans la course au confort et au bonheur.

La spiritualité et la science portent donc sur nos émotions un regard différent, parfois complémentaire dans la mesure où la science s'intéresse surtout aux mécanismes de survie, tandis que la spiritualité se préoccupe de l'accession au bonheur. Il nous faudra réconcilier ces deux approches dans la mesure où toute personne humaine recherche à la fois les moyens d'assurer sa survie, et aussi de trouver le bonheur.

Accepter de reconnaître que nos émotions sont naturelles et nous protègent, voilà qui est lucide, mais il va bien falloir apprendre à piloter ces dangereux mécanismes émotionnels, au lieu d'en être les marionnettes inconscientes, et c'est là tout l'enjeu de ce livre, dont le but est d'apporter sa pierre à l'édifice.

D'une certaine manière, l'être humain est pareil à un jongleur qui, tout en respectant les lois de la nature, cherche à en tirer le meilleur parti pour son plaisir et celui des spectateurs. Pour y parvenir, le jongleur doit avoir une idée extrêmement précise de la puissance de ses gestes, de l'accélération de la pesanteur, de la trajectoire des balles et des mouvements qui leur permettent de s'entrecroiser.

De la même façon nous devons nous familiariser avec le système émotionnel et connaître ses caractéristiques, ce qui est désormais possible grâce aux avancées de la science en ce domaine. Mais il ne faudra pas pour autant nous résigner à subir nos mécanismes sans chercher à les transformer ou à les transcender.

A cette fin les opinions des grands spiritualistes de notre temps, en particulier les bouddhistes et les maîtres éveillés, dont quelques-uns sont occidentaux, vont nous être très profitables. J'y ajouterai aussi l'expérience acquise au fil de nombreuses séances

¹ *Les questions posées par les stagiaires sont en gras-italique*

de thérapie, au cours desquelles mes patients m'ont livré en toute simplicité les émotions qui les troublaient, et les solutions qu'ils envisageaient.

La gestion des émotions constitue en effet l'élément clé du travail que l'on effectue en thérapie et en coaching : c'est le principal obstacle à franchir, quand on veut reprendre le contrôle du cours de sa vie.

Le système émotionnel

Il a été créé dans le contexte de l'évolution des espèces, les émotions ayant leur rôle dans la lutte pour la vie.

Les émotions les plus fortes sont la peur, qui est essentiellement un mécanisme de fuite, et la colère, qui est bien utile pour repousser un concurrent. Sans la colère nos ancêtres n'auraient pas résisté aux nombreux prédateurs qui leur disputaient leurs proies, leurs abris rocheux ou plus généralement leur territoire, et sans la peur ils auraient sans doute pris trop de risques.



Joseph Ledoux

C'est le neurologue américain Joseph Ledoux², qui le premier a mis en évidence le rôle des émotions au sein du système cérébral, en définissant avec précision la fonction d'un faisceau de neurones tout particulier, l'amygdale. Les animaux à qui on retire l'amygdale, ne donnent plus aucun signe de colère ni de peur, ils ne sont plus capables de lutter, et ne savent plus coopérer avec les autres membres de leur espèce.

Chez l'homme, l'amygdale commande l'expression des larmes en cas d'émotion forte et inversement l'activité de l'amygdale s'apaise lorsque l'individu reçoit des stimulations positives venant d'autres personnes.

Le docteur Ledoux a expliqué pourquoi une émotion forte est souvent plus rapide que la pensée, et se traduit en actes avant même que la pensée n'aie eu le temps de l'intercepter :

² Joseph Ledoux est neurologue, professeur de science à l'Université de New York, et directeur du *Center for the Neuroscience of Fear and Anxiety* (centre de neurosciences sur la peur et l'anxiété).

Quelques pages plus loin...

Chapitre 2 - Comprendre et accepter nos émotions

Léonard de Vinci fut l'un des premiers à étudier l'art de mettre en peinture l'expression émotionnelle que l'on peut lire sur un visage. Il fut suivi par de nombreux artistes peintres, sculpteurs et dessinateurs.



Darwin

Puis c'est Charles Darwin qui en 1872, défendit l'idée que l'espèce humaine présente six états émotionnels fondamentaux : la joie, la surprise, la peur, le dégoût, la colère et la tristesse, dans un ouvrage intitulé *L'expression des émotions chez l'Homme et les animaux*, publié 16 ans après sa théorie de l'évolution des espèces. Selon Darwin, les six émotions de base tiennent plus de l'inné que de l'acquis, et sont pratiquement indépendantes du pays et de la culture du sujet.

Aujourd'hui encore, cette théorie des six émotions de base, est souvent citée non seulement par les scientifiques, mais aussi par les dessinateurs, comme en témoigne par exemple le livre de Scott Mc Cloud, *Faire de la bande dessinée*, paru aux éditions Delcourt, qui explique comment dessiner de manière simple et épurée, l'expression émotionnelle lue sur un visage.



Plus récemment, la psychologie a emboîté le pas, aidée en cette tâche par les techniques informatiques. Après avoir identifié les masses musculaires mises en mouvement par chacune des six émotions de base, une équipe a réussi à créer un programme informatique capable d'analyser un visage et d'établir un diagnostic émotionnel précis, comportant le pourcentage de chaque émotion³. L'ordinateur établit le diagnostic en temps réel, par exemple à partir d'une vidéo qui représente un orateur en train de faire un discours politique.

Le programme a été testé sur de nombreux hommes politiques connus, en particulier Georges W Bush, Jacques Chirac et Ségolène Royal, et les résultats ont été validés à l'aide de questionnaires distribués à des observateurs humains choisis au hasard. La précision est troublante, non seulement entre les humains et l'ordinateur, mais aussi entre les différents observateurs ayant participé à l'étude⁴

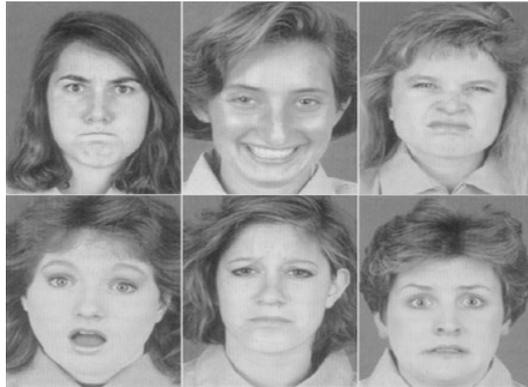
Que seraient nos émotions sans le stress ? Existe-t-il un état d'esprit confortable, permettant de profiter de l'énergie de l'émotion, mais sans le stress qui l'accompagne ? C'est ce que nous allons explorer au cours de ce chapitre, qui propose une plongée dans le kaléidoscope des émotions humaines. Les exemples ci-dessous sont tirés de cas réels, seuls les prénoms ont été modifiés.

Ce chapitre permettra aussi d'aborder les premiers outils de gestion des émotions, soigneusement sélectionnés pour leur polyvalence. Ils ont été regroupés dans *la Boite à outils émotionnelle*, que vous trouverez à la fin du livre, page 135, et sont décrits dans le langage concret de la PNL (pour une définition de la PNL voir page 157).

³ Il s'agit de l'équipe du professeur *Nicu Sebe*, de l'université d'Amsterdam, qui a développé le programme informatique intitulé *Intelligent Sensory Information Systems*

⁴ Pour plus d'informations, voir vidéo Youtube intitulée *Le langage non verbal, les hommes politiques et nous*

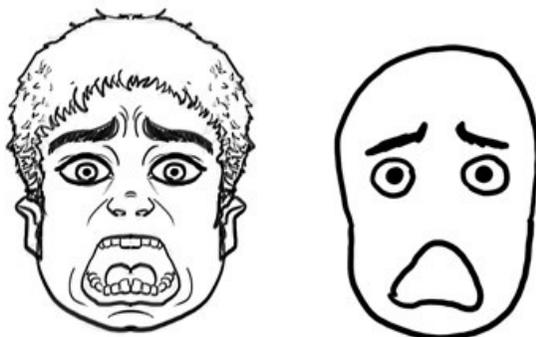
Les six émotions simples



Les six émotions simples, colère, joie, dégoût, surprise, tristesse et peur, sont relatives essentiellement à la survie de l'individu. Ce n'est qu'après les avoir approchées de près, que l'on abordera plus loin des émotions plus complexes, relatives au maintien de la cohésion du groupe.

Etes-vous prêt à embarquer pour ce voyage, au cœur de nos émotions ?

La peur⁵



Samuel a peur d'oublier un détail et d'être accusé de négligence...

Samuel était gérant du restaurant familial, dont il avait la responsabilité. A midi les clients se précipitaient dans son établissement, exigeant d'être vite servis, et servis comme des rois, puisqu'il est dit que le client est roi. Samuel devait avoir l'œil à tout, or il était si facile d'oublier un détail...

Cette situation l'angoissait, non seulement à l'heure où arrivaient les clients, mais le reste du temps aussi ! L'angoisse avait pris toute la place dans son esprit, venant le déranger même durant ses rares moments de liberté. Il en était venu à considérer le client non plus comme un être humain, mais plutôt comme un oppresseur, prenant prétexte à ce que le panier de pain soit vide ou le pichet de vin épuisé, pour l'apostropher sans ménagement.

Pourtant Samuel aimait son métier, il aimait que le client soit content et marque des signes de satisfaction. Mais cela ne se produisait pas, car la peur de *mal faire* s'était emparée de lui, et les clients s'en servaient plus ou moins inconsciemment, pour le faire devenir chèvre.

⁵Image tirée du livre *Faire de la bande dessinée*, de Scott Mc Cloud, Ed. Delcourt

Telle était la situation, alors pour mieux se concentrer, Samuel s'est d'abord mis en auto-hypnose selon la technique indiquée dans la Boite à outil émotionnelle page 138.

Ensuite il a enchaîné la technique *Capter le non-verbal de l'émotion*, Boite à outil page 144. Au cours de ce processus, il s'est rendu compte que la peur l'obligeait à être vigilant, faisant en sorte que ses sens soient en éveil à cent pour cent. C'était comme si sa peur avait une intention positive, exactement comme une personne chargée de sa sécurité.

Plus généralement, la peur sert à nous écarter des situations à risque, elle nous oblige à prendre des marges de sécurité, à prévoir des stratégies de secours. Comment conserver ces avantages, tout en évitant l'inconfort lié au sentiment de peur ?

La peur a une fonction d'anticipation : on se sauve quand on imagine par avance la douleur qu'on va subir en restant face au danger. Elle accroît notre vigilance : les sens sont en alerte, toutes les sensations sont analysées à grande vitesse. Il en résulte que si nous utilisons correctement notre capacité d'anticipation, en parvenant à augmenter naturellement notre vigilance, nous avons une chance de transcender la peur.

C'est dans les situations où il n'y a pas encore danger immédiat, qu'il faut prévoir des moyens de sécurité. Ainsi les parachutistes se munissent d'un parachute de secours, et les cascadeurs, dont la fonction consiste à prendre des risques au quotidien, ne feraient pas de vieux os sans procédures de secours. Dans leur métier, il est nécessaire de prévoir non pas une seule, mais deux procédures de secours : en cas d'échec de la première, l'homme averti pourra ainsi se rabattre sur la seconde.

En acceptant de vivre sa peur, Samuel s'est rendu compte qu'elle voulait le protéger et l'inciter à réfléchir à d'autres modes d'organisation : il fallait qu'il soit plus prévoyant et qu'il prépare beaucoup plus de choses à l'avance, de façon par exemple, à ne pas avoir à recouper du pain au dernier moment.

Il restait encore à Samuel à mettre tout cela en pratique, et il se demandait s'il allait y arriver, car la vigilance demande beaucoup de concentration, et c'est un exercice réputé fatigant. De plus, il était littéralement stressé par toutes les actions qu'il devait entreprendre à grande vitesse.

Pourtant, il est des situations où nous faisons déjà des quantités d'actions complexes, rapidement et sans la moindre fatigue : il faut pour cela que notre inconscient y participe. Lorsque nous apprenions à lire, nous trouvions difficile d'analyser à toute vitesse le dessin des lettres et de les assembler en mots, puis en phrases que nous devons replacer dans le contexte de l'histoire. Et c'était fatiguant, tant que ces actions étaient effectuées par le conscient. Or, dans l'ombre de l'apprentissage, l'inconscient prenait le relais peu à peu, sans même que nous ne nous en apercevions. Si bien qu'aujourd'hui le décodage s'effectue rapidement et sans le moindre effort, à tel point que lorsque vous lisez un poème, votre conscient n'a plus qu'à écouter le son de la phrase, telle que l'inconscient la lui prononce...

Pour aider Samuel, je l'ai invité à utiliser la technique *Changement de comportement*, de la boîte à outils émotionnelle page 149.

C'est ainsi qu'il est parvenu à ses fins, déléguant à son inconscient les tâches fastidieuses, pendant que le conscient n'avait juste qu'à se laisser porter et pouvait enfin apprécier le contact avec les clients, les traitant comme des personnes désormais, et non comme de simples donneurs d'ordres...

Encore plus loin... vers la fin...



Toute technologie suffisamment avancée, est indiscernable de la magie.

Arthur C. Clarke⁶

⁶ Scientifique anglais, spécialiste des radars et des satellites de communication, auteur de nombreux ouvrages de science fiction dont *2001, l'odyssée de l'espace*

Boite à outil Emotionnelle

<i>1- Respiration anti-stress.....</i>	<i>136</i>
<i>2- Technique d'auto-hypnose.....</i>	<i>138</i>
<i>3- Apaisement d'une angoisse.....</i>	<i>139</i>
<i>4- Apaisement énergétique.....</i>	<i>140</i>
<i>5-Techniques d'investigation.....</i>	<i>142</i>
<i>5.1 Que voulez-vous vraiment obtenir ?</i>	<i>142</i>
<i>5.2 Que voulez-vous éviter ?.....</i>	<i>142</i>
<i>5.3 - Quelles sont vos attentes ?.....</i>	<i>142</i>
<i>6- Capter le non-verbal de l'émotion.....</i>	<i>144</i>
<i>7- Obtenir un état de plénitude.....</i>	<i>145</i>
<i>8- Dialogue imaginaire avec inversion des rôles.....</i>	<i>147</i>
<i>9 – Changement de comportement.....</i>	<i>149</i>
<i>10- Technique de régression.....</i>	<i>151</i>
<i>11- Ré-empreinte.....</i>	<i>152</i>
<i>12- Le Forum intérieur</i>	<i>154</i>
<i>13- Dialogue avec l'émotion (5 minutes).....</i>	<i>155</i>
<i>14- Suivre l'émotion en temps réel.....</i>	<i>156</i>



L'auteur :

Maitre praticien en PNL et en Hypnose Ericksonienne, Régis Fagot-Barraly exerce à Marseille, au sein d'un cabinet médical, et assure des formations en gestion du stress.

Par une introspection honnête, il est possible de se connaître soi-même. Mais on ne s'aventure pas dans la jungle des émotions sans au moins une boussole. Car les émotions sont puissantes, soudaines comme la tempête, profondes comme la houle, porteuses comme les alizés ou cinglantes comme la grêle... Les émotions nous sont familières, mais nous sommes presque toujours surpris par leur force, et quelquefois, pris au dépourvu...

Ce livre a pour but d'apprendre à :

- Ne plus être victime des émotions*
- Se servir de leur énergie, qui est considérable*

Des outils vous sont proposés, ils ont été regroupés à la fin du livre dans une boîte à outils émotionnelle. Sélectionnés pour leur efficacité, ils sont commentés tout au long du texte, sur une série d'exemples vivants, couvrant toute la gamme des émotions connues.

Etes-vous prêts pour ce voyage intérieur, à la découverte de soi ?

ID: 13283502
www.lulu.com

ISBN 978-1-291-17583-7



90000



9 781291 175837