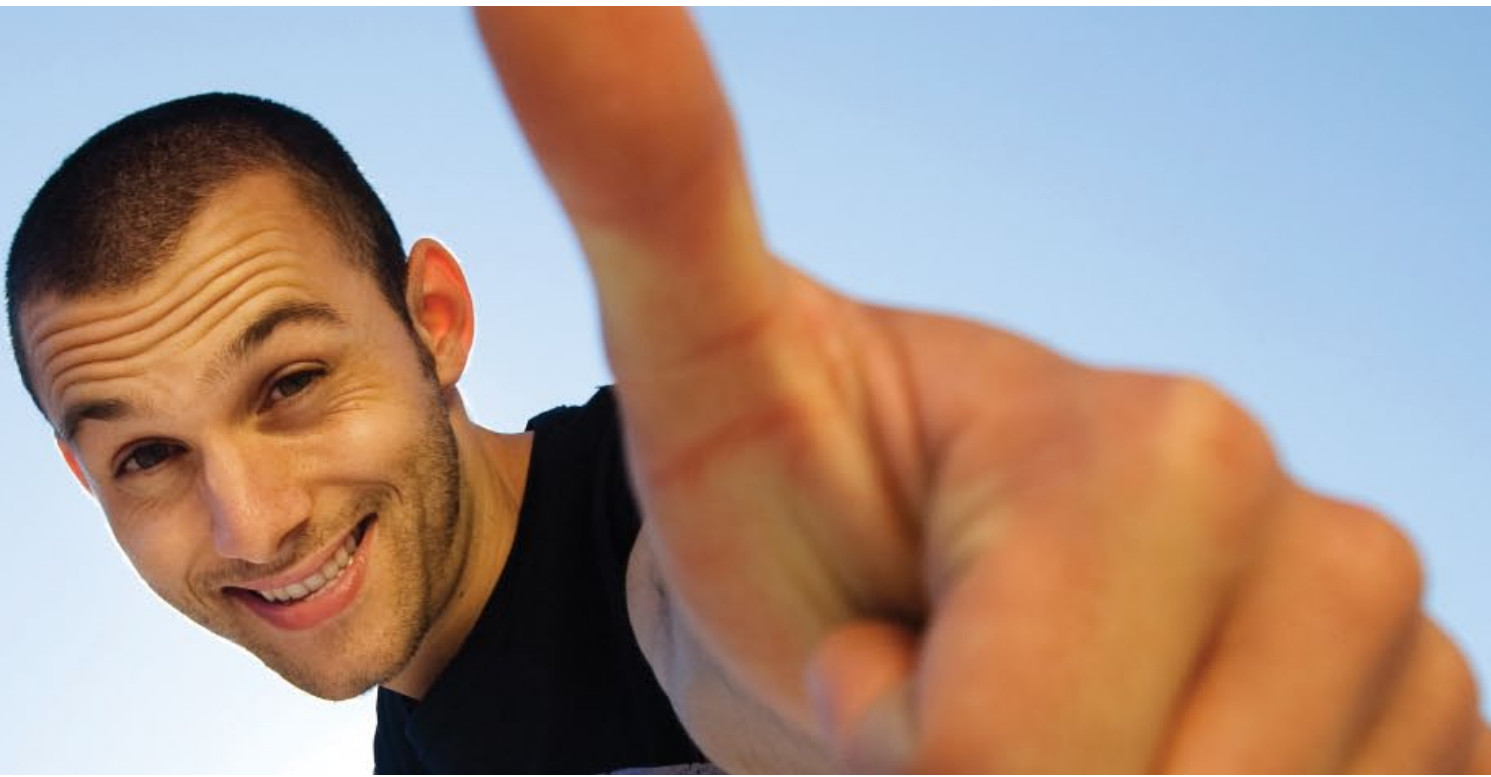


La résilience



Principe 2: Laissez vos sentiments vous renseigner
et non vous contrôler



Homewood
Health | Santé

Déterminer vos émotions dominantes

Émotions dominantes que nous pouvons ressentir :

Peur ou anxiété. Peut être centrée sur une crainte particulière ou sur un sentiment général d'appréhension.

Colère. Peut aller du léger agacement jusqu'à la rage.

Tristesse. Peut aller d'un léger serrement de cœur (par ex. pendant le visionnement d'un film triste) jusqu'à la plus grande peine causée par un deuil ou un profond chagrin.

Remords ou honte. Peut aller de l'embarras mineur jusqu'à l'humiliation totale.

Bonheur. Peut aller d'un léger sentiment de bien-être jusqu'à l'extase ou à l'euphorie.

Écouter ce que vous disent vos émotions

Commencez par savoir reconnaître vos émotions.

Songez à une situation récente où vous avez ressenti une forte émotion, une situation où vos sentiments ont déterminé votre comportement et où vous avez réagi d'une façon qui vous a déplu.

Situation :

- Qui était impliqué?
- Quelles pensées vous ont traversé l'esprit?
- Quels sentiments avez-vous éprouvés?
- Comment avez-vous réagi?
- Quelles ont été les conséquences?
- Qu'est-il arrivé?

Exemple :

« La semaine dernière, j'ai explosé et ai accusé mon mari de me tromper. »

Les démarches suivantes portent sur ce que vos émotions peuvent vous enseigner et sur la décision d'y répondre par des agissements ou des mesures appropriés et constructifs.

Ces démarches vous aideront à :

- *écouter ce que vous disent vos émotions (c'est-à-dire à reconnaître l'aspect potentiellement utile de vos sentiments, et à redéfinir ceux-ci en termes positifs);*
- *devenir conscient des sentiments qui influencent vos actes;*
- *distinguer les agissements constructifs et appropriés de ceux qui sont axés sur l'émotion;*
- *devenir capable de contrôler votre réaction à une situation.*

...suite

Ensuite, pensez à ce que vous avez ressenti dans cette situation.

- Quels sentiments avez-vous éprouvés?
- Quelles pensées vous ont traversé l'esprit ?
- Que craigniez-vous qu'il pouvait se produire?

Exemple:

- *J'étais en colère, frustrée et très émotive. J'étais au bord des larmes.*
- *Je me disais : « Pourquoi ne s'occupe-t-il pas de moi?... Depuis que je suis enceinte, nous ne communiquons plus. »*

Qu'est-ce que vos émotions ou vos sentiments peuvent vous apprendre?

Reconnaissez l'utilité du remords, de la colère, de l'anxiété ou d'autres sentiments. Évitez de taire ou de nier vos émotions, mais ne vous laissez pas non plus inconsciemment mener par vos émotions ou dominer par l'inconstance de celles-ci. Voyez si vos sentiments n'essaient pas de vous communiquer un message..., un message vous enjoignant de prendre une mesure nécessaire.

Par exemple, si vous avez le trac avant de monter sur l'estrade, c'est peut-être que vous avez besoin de pratiquer votre discours avant de faire votre exposé. Si vous êtes en colère parce que votre superviseur surveille constamment votre travail, c'est peut-être que vous avez besoin d'en discuter avec lui. Si vous n'avez pas envie de sortir de la maison parce que vous vous sentez un peu déprimé, c'est peut-être que vous avez réellement besoin de d'enfiler vos chaussures de marche et d'aller au moins jusqu'au coin de la rue. Exercez-vous à vivre le moment présent en y accordant toute votre attention; acceptez vos émotions, laissez-les vous enseigner quelque chose et prenez des mesures constructives et profitables. Vos émotions pourraient très bien vous indiquer ce dont vous avez besoin.

- Pourquoi est-ce que je me sentais ainsi?
- Qu'est-ce que mes émotions tentent de me dire à mon sujet?

Exemples en lien avec la situation précédente :

- *Si j'ai réagi si violemment, c'est parce que je l'aime et que je tiens à notre relation.*
- *Je suis en colère parce qu'il ne comprend pas ce que je ressens. J'aimerais que les choses soient autrement.*
- *Je me rends compte que je dois essayer de préserver notre relation au lieu de la gâcher.*
- *Je me rends compte que je dois trouver les moyens de mieux m'exprimer, de bien m'assurer qu'il me voit et m'entend et qu'il comprend ce que je ressens.*

Il est facile de se laisser piéger par le cercle de l'émotion-réaction :

- *« Je ne veux pas faire cela (donc, je ne le fais pas) »*
- *« Je suis trop anxieux pour dire vraiment ce que je pense (donc, je ne me défends pas) », etc.*
- *Le fait que nous puissions apprendre de nos émotions démontre bien le principe voulant que, si déplaisantes puissent-elles être, elles peuvent nous être utiles.*
- *Par exemple, un profond chagrin peut nous inciter à réexaminer nos buts dans la vie...*
- *l'anxiété peut nous inciter à être prudent et à bien nous préparer...*
- *la peur met tous nos sens aux aguets.*

Même les émotions les plus désagréables possèdent un potentiel positif; elles peuvent être mises à profit et vous apprendre quelque chose.

Prendre de nouvelles mesures

Trouvez des manières de vous comporter qui soient constructives, utiles et avantageuses. Quelles options pourriez-vous choisir?

- Quelles pourraient être les solutions à ce problème?
- Quelle serait la meilleure façon d'y trouver une solution?
- De quelles autres façons pourrais-je faire face à cette situation?
- Qu'est-ce qui m'empêche de réagir d'une autre façon présentement?
- Quelle mesure doit être prise immédiatement?
- Si je ne ressentais pas ce malaise, quel serait mon comportement?
- En quoi mes émotions influencent-elles mes actes?

Mettez par écrit les mesures que vous prendriez si une situation semblable se reproduisait ou si vous ressentiez les mêmes émotions. Pensez à la manière dont vous réagiriez malgré vos émotions du moment.

Si l'on revient à l'exemple précédent...

- *Au lieu d'exploser, je pourrais sortir de la pièce et me calmer.*
- *Je pourrais lui confier mes craintes.*
- *Je pourrais lui demander de me prendre dans ses bras et de me réconforter.*
- *Nous pourrions faire une promenade à pied ou trouver du temps pour discuter de notre problème. Notre relation en vaut la peine. La preuve, c'est que mes émotions sont très fortes.*
- *La prochaine fois que je me sentirai sur le point d'exploser, je prendrai un moment pour me calmer et pour penser à ce que je dois faire, puis je le ferai. Je ne m'emporterai pas.*

Briser le cercle émotion-réaction

Le désespoir

Le désespoir, soit la tristesse qui accompagne le sentiment de manque de confiance en l'avenir ou l'absence de direction ou de choix, peut parfois être très profond. Les personnes résilientes ne se laissent pas aller au désespoir et ne laissent pas celui-ci les contrôler. Le sentiment de désespoir nous signale que nous devons acquérir de nouvelles stratégies, sinon nous risquons d'y demeurer plongé au point qu'il nous deviendra impossible de « fonctionner ». On peut considérer le désespoir comme une sonnette d'alarme : lorsqu'elle se déclenche, c'est qu'il est temps d'agir.

Voici certaines des choses que doivent faire les personnes qui se trouvent dans des circonstances pénibles ou difficiles :

- Veiller à conserver de strictes habitudes d'hygiène et d'apparence soignée. Ne pas se laisser aller. Maintenir une bonne alimentation et de bonnes habitudes de sommeil.
- Participer régulièrement à des activités de groupe propres à se remonter le moral, p. ex. : chorale, sketches satiriques, jeux.
- Se fixer des objectifs réalisables.
- Garder son esprit vif et actif par des discussions sur l'art, la musique, la philosophie, la religion ou la politique.
- Commencer la journée du bon pied grâce à la musique (l'écouter ou jouer d'un instrument) ou en tenant un journal intime.
- Souligner et célébrer les réussites et les réalisations d'autres personnes.
- Se rappeler son idéal de vie dans tout ce que l'on fait.

Dressez la liste des choses que vous ferez cette semaine pour contrer le désespoir.

- Voici ma liste d'activités propres à lutter contre le désespoir cette semaine : Qu'est-ce que le désespoir peut vous apprendre?
- Demandez à une personne ayant vécu une période de désespoir comment elle s'y est prise pour y faire face et ce qu'elle a appris de son expérience.

...suite

La peur et l'anxiété

Pour vous libérer de l'emprise de la peur et de l'anxiété, essayez ce qui suit :

- Fixez-vous un objectif facilement atteignable chaque jour, réalisez-le puis fixez-vous le but suivant.
- Arrêtez-vous, asseyez-vous et concentrez-vous sur votre respiration pendant cinq minutes.
- Confiez à quelqu'un votre état émotif du moment.
- Efforcez-vous de transformer une pensée négative (p. ex. : « Je ne peux pas faire face à cela » en une pensée positive (p. ex. : « Je vais m'y attaquer une étape à la fois »). Cela exige une certaine pratique et de la répétition. Il se peut que vous deviez vous le répéter à voix haute.

La colère

Pour vous libérer de l'emprise de la colère, essayez ce qui suit :

- Lorsque vous êtes en colère, arrêtez-vous et restez muet pendant une minute.
- Éloignez-vous immédiatement de la scène qui a provoqué votre colère.
- Calmez-vous et posez à votre interlocuteur une question ouverte (p. ex., évitez de dire : « Comment as-tu pu faire cela? ». Dites plutôt « Comment as-tu interprété ce que j'ai dit? »).
- Parlez de vos craintes au lieu de parler, entre autres choses, de ce qui vous contrarie ou de ce que vous détestez.
- Si vous êtes furieux et vous sentez poussé à prendre une mesure radicale, attendez 24 heures avant de la mettre à exécution.

...suite

La tristesse

Pour vous libérer de l'emprise de la tristesse, essayez ce qui suit :

- Vérifiez si vous ne niez pas votre tristesse, si vous ne la réprimez pas. Pleurez, si vous en ressentez le besoin.
- Dressez la liste des choses qui vous inspirent un sentiment de reconnaissance envers la vie.
- Confiez vos sentiments de tristesse à une personne en qui vous avez confiance.
- Examinez les pensées que vous entretenez au sujet de votre tristesse (p. ex. : « Je suis triste, c'est donc que je suis faible », « Je ne m'en sortirai jamais » ou « Je dois être fou de penser cela »). Contrez vos pensées négatives avec des pensées positives et réalistes. Dites-vous, p. ex. : « La tristesse n'est après tout que de la tristesse » ou « Ma tristesse est réelle et il est correct que je la ressente ». Ou encore : « La tristesse pave la voie à la guérison ».
- Vérifiez si vous utilisez la tristesse pour justifier l'inaction. Vous pouvez être triste tout en continuant de travailler, voire de vous distraire ou de faire les choses que vous aimez. Si c'est le cas, prenez des mesures immédiates; les mesures favorisant l'activité physique sont les meilleures. Sortez faire du jogging, une promenade à pied dans un parc, une séance d'entraînement, tondez le gazon, etc. Si vous avez de la difficulté à vous motiver, demandez à quelqu'un de vous encourager. Ne vous croyez pas obligé de persévérer seul.

Le remords ou la honte

Pour vous libérer de l'emprise du remords ou de la honte, essayez ce qui suit :

- Énumérez à voix haute, pour vous-même, la liste de vos qualités. Si vous avez de la difficulté à le faire, demandez à une personne qui vous estime de le faire pour vous.
- Ne renoncez pas à l'écouter, même si vous vous sentez indigne de ce qu'elle vous dit. Jouez le jeu jusqu'au bout.
- Demandez à cette personne de vous donner son opinion sur vos actes. Il se peut que vous vous jugiez trop sévèrement.
- Finalement, c'est le jugement positif que vous avez de vous-même qui compte. Dites-vous à voix haute : « Je mérite d'être ici sur cette planète et de jouir de la vie. »

MAINTENANT... Choisissez l'une des mesures ci-dessus et pratiquez-la cette semaine.