ATELIER EMOTIONS
19/02/2022

1. Partie théorique. C'est quoi une émotion ? (15')

Principe directeur

Émotions -> Sensations physiques -> Expression d'un besoin non satisfait

Émotion : E movere (italien) et motion (ancien français) : se mouvoir, se mettre en mouvement. Une émotion nous pousse à passer à l'action, à nous mettre en mouvement, pour répondre à un besoin non satisfait.

D'après le Larousse :
1. Trouble subit, agitation passagère, causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc.
2. Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.

Une émotion se déroulent en 3 phases :
- Charge
- Tension
- Décharge (expression émotionnelle)

Une émotion dure en moyenne 90 secondes ! Lorsqu'elle est vécue jusqu'au bout, jusqu'à la décharge, alors elle quitte naturellement le corps car son message a été délivré. C'est lorsqu'elle n'est pas vécue entièrement que la tension reste dans le corps et s'y accumule jusqu'à créer des pathologies plus ou moins importantes.

Une émotion nous apporte donc le message de répondre à un besoin non satisfait. Tant que nous ne répondons pas à ce message ou que nous l'évitons, l'émotion va revenir, jusqu'à ce que nous réagissions de manière appropriée.

2. Laisser vivre une émotion = la réguler (Méditation guidée à travers TIPI)

5 à 10 minutes

Réguler une émotion, c'est la laisser vivre, lorsque lorsqu'elle s'exprime jusqu'au bout. Concrètement, il « suffit » de laisser évoluer et aller ses sensations corporelles pendant 1 à 5 minutes seulement ! Une méthode de régulation émotionnelle, connue sous le nom de « TIPI » consiste à simplement suivre ses sensations dans le corps.

Les étapes de la régulation émotionnelle :
Étape 1 : Vous ressentez une émotion désagréable
Étape 2 : Mettez-vous en sécurité et fermez les yeux
Étape 3 : Repérez dans votre corps 2 à 3 sensations physiques
Étape 4 : Laissez les sensations évoluer et se transformer d'elles-mêmes
Étape 5 : Laissez faire jusqu'à l'apaisement des sensations (max 90s)
Étape 6 : Ouvrez les yeux et repensez à la situation.

Si vous êtes encore déclenché-e émotionnellement, refaites le processus jusqu'à deux fois. Vous ne devriez pas le faire plus de 2 fois. Si c'est le cas, alors c'est que vous tentez de faire quelque chose inconsciemment et c'est ce qui bloque le processus de libération.
Certains praticiens certifiés peuvent vous guider à travers ce processus.

3. Répondre à ses besoins non satisfaits

Une fois le pic émotionnel passé, alors vous pouvez plus facilement entamer un processus d'introspection afin de comprendre à quel besoin l'émotion vive était associée et qu'est-ce qui a besoin d'être satisfait.
Pour comprendre notre besoin, nous pouvons nous aider d'une roue des émotions/besoins, de faire un moment d'écriture ou de réflexion seul, ou au contraire demander de l'aide à un proche ou à un professionnel pour y voir plus clair.

Nous pouvons nous aider des questions magiques :

- Qu'est-ce que j'aime vivre et que je ne vis pas actuellement ?
- Qu'est-ce qui me rend heureux-se ?
- Si j'avais une baguette magique, qu'est-ce que je changerais à la situation/ma vie ?
- Qu'est-ce que j'aimerais qu'il se passe ? Si ça se passait, quel besoin serait nourri ?

Lorsque nous avons une image plus précise qui se dessine alors nous pouvons plus facilement transformer nos besoins en action du quotidien pour les nourrir : aller se balader, faire une sieste, correspondre avec quelqu'un, écouter de la musique etc. des activités qui nous nourrissent et nous font plaisir. Lorsque nous nourrissons notre jardin intérieur, il est alors plus facile d'entrer en contact et de comprendre celui des autres.

4. Méditation pour les moments difficiles

Acceptation radicale et auto-compassion.

FICHE PRATIQUE SUR LE STRESS

Faire la différence entre stress et émotion

Le stress n'est pas une émotion, mais un mécanisme de réponse pouvant amener différentes émotions. Le stress va donc correspondre à la mobilisation de notre organisme tout entier pour répondre à des agressions environnementales

Le mécanisme du stress

Le mécanisme du stress se déclenche dans le cerveau à chaque perception de danger (ou pensée en lien avec le danger). Le stress parasite le système émotionnel parce qu'il active un mode survie prioritaire pour assurer la poursuite de la vie à travers trois grands mécanismes :

- la fuite (quand le danger est plus grand que soi),
- l'attaque (quand le danger est plus petit que soi),
- la prostration (quand ni la fuite ni l'attaque ne sont possibles).

Les sources de stress

Il existe plusieurs sources qui activent le mécanisme du stress :

- des besoins physiologiques non satisfaits (faim, soif, manque de sommeil…)
- le manque de mouvement et de contact avec la nature
- l'insécurité ressentie (danger physique, insécurité financière, maladie, deuil, conflit interpersonnel…)
- une histoire personnelle peut moduler l'expression du stress (certaines situations peuvent générer un sentiment d'insécurité en activant la mémoire traumatique)
- une alimentation trop riche en sucres raffinés, en conservateurs, en colorants
- la pollution (pollution de l'air, ondes, perturbateurs endocriniens…)
- le bruit
- la saturation visuelle
- la promiscuité
- l'accumulation d'émotions primaires et saines qui n'ont pas pu être exprimées pour une raison ou une autre

La prévention du stress au quotidien

Une manière de prévenir le stress serait de prendre en compte les sources du stress inhérentes à notre vie dite moderne : une alimentation moins riche en sucres et produits industriels, plus de temps passé dans la nature, une adaptation de l'environnement avec moins de stimulation visuelle/ auditive, plus d'opportunité de bouger, une meilleure prise en compte des besoins physiologiques (sommeil notamment).

Tout ce qui contribue à la sécrétion d'ocytocine, hormone du bien être, contribue à la réduction du stress :

- les contacts physiques avec consentement (massage, câlins, contact avec un animal, caresse sur une matière douce, auto massage…),
- exercices de sophrologie, de yoga ou encore de pleine conscience,
- s'accorder de l'auto compassion, empathie, de l'auto bienveillance
- un soutien social de qualité avec des personnes bienveillantes et soutenantes (que ce soit des membres de la famille ou des amis, des groupes virtuels, des réunions associatives, des groupes de soutien à la parentalité…).

La respiration et le retour au corps sont également des outils efficaces pour la prévention du stress au quotidien. Quoiqu'il en soit, il est important de chercher son bien-être et un développement de soi sans peine et blessure. Cela peut passer par un retrait de la situation stressante (une démission ou une rupture par exemple).

Tiré du site https://matransformationintérieure.fr/difference-stress-emotions/