

**Les émotions:**  
Les reconnaître et mieux les gérer



## Auteurs ou crédit :

Patrick Vézina – travailleur social et spécialiste en activités cliniques en leadership clinique du PQPTM à la Direction des programmes santé mentale, dépendances et itinérance (DSMDI) du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Dans le présent document, le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.

Pour citer ce document

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux (CIUSSS) de la Capitale-Nationale, Direction des programmes santé mentale, dépendances et itinérance (DSMDI). (2024). *Les émotions : Les reconnaître et mieux les gérer.*

## Production

© Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale, 2024

## QU'EST-CE QU'UNE ÉMOTION?

---

Une émotion est une réaction physiologique spontanée, comme une charge d'énergie, qui a besoin d'être relâchée. Une émotion est ponctuelle et son intensité peut être variable.

Lorsque des émotions nous submergent, il est naturel d'avoir envie de s'en débarrasser ou de les ignorer. Les émotions ne sont ni négatives ni positives, mais elles sont plutôt neutres. Les émotions peuvent être agréables à ressentir ou bien désagréables, voire douloureuses. Mais *désagréable* ne signifie pas *négatif*.

Les émotions sont tout à fait naturelles, elles font partie de l'expérience humaine. Elles nous sont très utiles :

- **Les émotions nous informent sur soi, sur nos besoins psychologiques** elles nous aident à nous connaître.
- **Les émotions mobilisent vers l'action, vers la satisfaction de nos besoins.** Elles nous stimulent pour réaliser des projets, des activités, des démarches.
- **Les émotions sont un moyen de communication** et d'influence vis-à-vis des autres, qui permet de **s'orienter vers la satisfaction de nos besoins.**
- **Elles sont indispensables à la vie**, un atout et non pas des ennemies!

Elles constituent des expériences psychologiques en réponse à ce qui se passe en nous (vie intérieure) et autour de nous (environnement). En fait, une émotion est **un signal témoignant d'un besoin** que nous avons! Elle signale qu'une part de nous estime qu'une réaction est nécessaire. Elle vise à attirer notre attention sur un problème perçu par notre cerveau. Si on ignore l'émotion, on ignore ultimement le besoin derrière et on se prive d'y répondre d'une manière satisfaisante pour nous.

**La clé réside donc dans l'acceptation des émotions plus difficiles, c'est-à-dire notre capacité à augmenter notre tolérance à celles-ci, à composer avec leur présence et ultimement, à comprendre le signal qu'elles tentent de nous envoyer.**

« *On ne peut pas arrêter le flot des vagues, mais on peut apprendre à surfer.* » - John Kabat-Zinn



## QUELLES SONT LES PRINCIPALES ÉMOTIONS ET QUE VEULENT-ELLES NOUS DIRE?

---

Il existe **6 émotions primaires** chez l'humain, c'est-à-dire les émotions qui se retrouvent chez tous les humains, peu importe leur culture. Les émotions primaires sont des réactions innées, automatiques et spontanées, comme un réflexe en quelque sorte. Elles sont les **réactions premières** face à un évènement ou une situation. Ces émotions sont des **signaux** qui nous renseignent sur notre monde intérieur, sur nos besoins et nous aident à nous adapter aux situations que l'on vit.

### « émotions primaires » 6 pictogrammes



### La peur

**Signal : je ressens un danger, une menace.**

La peur est un signal d'alarme qu'il y a un **danger imminent**. C'est une émotion forte survenant devant un danger physique réel ou potentiel. Elle est liée à une situation précise et identifiable et entraîne des comportements rapides de survie face au danger (figer, fuir, attaquer).

On peut séparer la peur en deux catégories : celle des peurs tangibles et non tangibles. Par exemple, si demain matin je me retrouve devant un ours en marchant dans les bois, mon corps va réagir avec de la peur, un sentiment qui est censé m'alerter du danger devant moi, soit ledit ours. Il existe également des peurs non tangibles comme celles qui proviennent à la pensée d'un danger potentiel.<sup>1</sup>

La peur est un sentiment nécessaire, quoique désagréable. Elle peut nous sauver la vie, éveiller nos sens et nous permettre d'être alerte. Il faut cependant être à l'affût de certaines peurs afin de ne pas les laisser mener nos vies et d'en comprendre leurs provenances.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Association canadienne pour la santé mentale-Filiale de Québec : <https://acsmquebec.org/blogue/2021/10/5/quest-ce-que-la-peur>

<sup>2</sup> Idem



## La tristesse

**Signal : je ressens une perte, un manque.**

La tristesse est une émotion importante qui est liée à la notion de perte et qui nous renseigne sur ce qui nous manque. Cela peut être un être cher (ex. : tristesse liée au deuil ou à la perte d'une relation), un rôle social que l'on a perdu (ex. : tristesse liée à une perte d'emploi, la fin d'un projet significatif pour nous ou à l'incapacité de poursuivre la pratique d'une activité nourrissante et significative pour nous). La tristesse peut également être présente et nous donner un signal lorsque nous manifestons des signes de fatigue ou d'épuisement.

Lorsque le sentiment de perte et que la tristesse perdure dans le temps (c'est-à-dire que notre sentiment de manque ne s'est pas apaisé), on peut finir par ressentir de la déprime. Cette déprime peut finir par se manifester en symptômes dépressifs.

## La colère

**Signal : je ressens une insatisfaction/une frustration, je perçois un manque de respect à mon égard.**

La colère est une émotion importante qui nous permet de nous affirmer. C'est un moteur qui peut nous permettre de mettre nos limites ou d'exprimer un besoin auquel on veut répondre.

Il est tout à fait sain et humain de ressentir de la colère lorsque l'on ne se sent pas respecté. Ça prend une dose de colère pour prendre sa place et s'affirmer.

Attention, toutefois, la colère est différente des *réactions de colère*. En effet, on peut ressentir de la colère et parvenir à s'exprimer avec respect et somme toute calmement. Attention toutefois, il est important de distinguer l'émotion de la colère et le comportement qui peut en découler. Ce que nous souhaitons est d'éviter les réactions de colère qui sont associées à des comportements plus agressifs et violents (physiquement, sexuellement, verbalement).

Afin d'arriver à s'affirmer et à exprimer ses frustrations d'une manière qui sera recevable pour les autres et bonne pour soi, il est donc primordial d'arriver à développer des stratégies pour gérer adéquatement ses réactions de colère.

## Le dégoût

**Signal : Telle personne, telle situation ou telle chose est mauvaise pour moi. Je dois prendre mes distances.**

Sentiment d'aversion et de répulsion. Le dégoût est associé à la colère et il est une réaction de rejet, physique ou moral envers quelqu'un, quelque chose ou une situation.



## La joie

**Signal : je ressens de la satisfaction.**

La joie est une émotion essentielle puisqu'en plus d'être agréable, elle nous renseigne que nos besoins ou nos attentes sont comblés actuellement, ce qui fait que nous nous sentons bien.

## La surprise

**Signal : Je ne m'attends pas à cette situation, c'est un imprévu. Je suis déstabilisé.**

La surprise est une émotion spontanée et brève que l'on peut ressentir lorsque l'on vit quelque chose **d'inattendu**. En fonction des situations ou des personnes, cette émotion sera perçue comme agréable ou désagréable (Ex. une bonne ou une mauvaise surprise).

## La culpabilité

**Signal : je sens que j'ai fait une erreur ou quelque chose de mal.**

La culpabilité est une émotion importante qui nous renseigne sur notre impression d'avoir été fautif ou de ne pas avoir été à la hauteur de nos attentes. C'est une émotion utile pour nous permettre à la fois d'ajuster ou de réajuster nos efforts dans une tâche ou un projet et également qui nous aident à être conscient de l'impact de nos comportements sur les autres.

Attention, toutefois, nos attentes peuvent rapidement se transformer en exigences si elles se présentent avec rigidité, donc en l'absence de flexibilité et de bienveillance de soi. Il est donc important de prendre conscience de ses attentes dans les diverses sphères de sa vie et de viser à ce qu'elles demeurent réalistes.

## La honte

**Signal : je sens que je n'ai pas de valeur comme individu, je me sens inférieur aux autres.**

La honte est une émotion importante qui peut nous renseigner sur le fait que nous avons potentiellement posé une action ou avons eu une réaction qui s'avère être en conflit avec nos valeurs. Elle peut aussi nous donner des indices que nous avons des difficultés sur le plan de l'estime de soi.

Encore une fois, il est peut-être adaptatif de ressentir de la honte et de l'utiliser pour réajuster certaines de nos actions ou comme moteur pour poser des actions valorisantes et stimulantes pour soi. La honte devient moins adaptative lorsqu'elle devient envahissante. Elle peut alors avoir des impacts sur l'estime de soi.



## TABLEAU DES ÉMOTIONS



Peur	→	Intimidé/e	Inquiet/e	Apeuré	Effrayé	Terrorisé
Colère	→	Contrarié	Mécontent	Fâché	Furieux	Enragé
Dégoût	→	Déception	Insatisfaction	Contrariété	Condescendance	Répugnance
Tristesse	→	Éteint/Las	Maussade	Peiné	Malheureux	Désespéré
Surprise	→	Optimisme	Confus	Étonnement	Abasourdis	Stupéfaction
Joie	→	Paisible	Joyeux	Heureux	Fierté	Euphorique



## QUELLES SONT LES PRINCIPALES STRATÉGIES À DÉVELOPPER POUR MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS?

Comme mentionné plus tôt, les émotions sont le signal que nous avons un besoin auquel nous devons répondre. Si nous n'écoutons pas l'émotion, nous n'écoutons donc pas le signal et cela peut faire en sorte que l'on a des besoins non répondus.

**L'acceptation des émotions** devient alors une stratégie essentielle pour mieux se sentir et agir de manière bonne pour soi.

### Comment accepter ses émotions?

- Adopter une attitude d'ouverture envers ce que nous ressentons est le premier pas pour mieux composer avec ce que nous ressentons
- Être à l'écoute de ce qui se passe en nous sans juger, sans tenter de dissuader, sans éviter ni tenter de le modifier
- Accepter la présence de ces émotions ne veut pas dire être content de les ressentir
- Juste reconnaître ce qui se passe en nous, tenter de le comprendre
- Se rappeler que ce qu'on ressent ne reflète pas nécessairement une interprétation juste de la réalité et que nos ressentis sont temporaires



Concrètement, il s'agit d'utiliser ces 4 étapes :

**1. Faites le STOP et observez :**

Faites un temps d'arrêt et observez vos émotions comme un spectateur qui observe des vagues qui vont et qui viennent, ou des nuages qui passent dans le ciel. N'essayez pas de les bloquer ni de les supprimer.

**2. Décrivez :**

Décrivez vos sensations physiques, vos émotions et vos pensées. Mettez des mots sur ce que vous vivez sans juger ni évaluer. Tentez de nommer les faits tels qu'ils sont, de décrire objectivement la situation, comme si vous étiez un étranger, un spectateur neutre de la situation.

**3. Apaisez-vous :**

Si nécessaire, prenez le temps de vous calmer. Utilisez des moyens qui vous aident à diminuer l'intensité de vos émotions et à vous distraire sagement, le temps que l'intensité de l'émotion descende.

**4. Passez à l'action :**

Posez des gestes pour mieux répondre à vos besoins. Affirmez-vous ou mettez des limites. Ayez une discussion. Corrigez vos erreurs si nécessaire, en toute humilité et bienveillance. Faites un plan et appliquez la 1<sup>re</sup> étape.

## Quelques stratégies de gestion des émotions

Voici quelques stratégies efficaces et saines pour vous aider à traverser une vague d'émotions difficiles, une période de déséquilibre ou une attaque de panique.

### Vivre en pleine conscience!

La pratique de la pleine conscience peut également être utile pour traverser une vague d'émotions plus difficiles ou une période de déséquilibre.

La pleine conscience consiste à porter attention, de façon délibérée et sans jugement, à ce qui se passe dans l'instant présent : nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, notre environnement.

La pleine conscience peut être pratiquée de façon plus formelle (méditation guidée, yoga, exercices de respiration) ou en s'efforçant d'être présent et attentif au déroulement de nos activités quotidiennes habituelles. C'est une pause dans notre quotidien pour observer ce qui se passe en nous, et nous libérer de nos pensées nuisibles...

### Quelques bienfaits :

- Une meilleure connaissance de soi-même, de son mode de pensée et de ses réactions
- Une meilleure capacité à réagir face aux événements négatifs et/ou stressants
- L'amélioration de la mémoire, de la concentration et de l'attention
- Le développement d'une attitude d'acceptation et de bienveillance envers soi-même et les autres.

Il existe différentes techniques de pleine conscience basées sur la respiration et les sensations corporelles :



## 1. La respiration abdominale

Cette technique consiste à respirer à partir du diaphragme (par le ventre) plutôt que du thorax, ce qui permet d'insuffler une plus grande quantité d'oxygène dans les poumons.

Ce type de respiration améliore le niveau de bien-être (énergie, détente), et favorise une plus grande relaxation musculaire.

### Comment la pratiquer?

1. Asseyez-vous dans une position confortable ou allongez-vous sur le dos.
2. Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.
3. Inspirez profondément et lentement par le nez en gonflant votre abdomen, pendant environ 5 secondes. À cette étape, la main posée sur votre poitrine devrait bouger le moins possible, et celle sur votre ventre devrait se soulever.
4. Retenez votre souffle environ cinq secondes avant d'expirer.
5. Expirez doucement par la bouche en rentrant l'abdomen, et en expirant le maximum d'air de vos poumons, pendant environ 8-10 secondes.
6. Recommencez le cycle autant de fois que vous le voulez, et observez comment votre corps se sent de plus en plus relaxé.

## 2. La cohérence cardiaque

Quand nous sommes stressés ou inquiets, notre cœur s'accélère et notre respiration devient plus rapide; nous retenons notre souffle. Et lorsque le danger ou la source du stress disparaissent, notre rythme cardiaque ainsi que notre respiration ralentissent; nous poussons un soupir de soulagement! On note donc que notre cœur et notre respiration sont influencés par nos pensées, nos peurs, nos émotions.

La cohérence cardiaque consiste à faire varier les accélérations et les ralentissements du cœur en apprenant à contrôler sa respiration.

La pratique de la cohérence cardiaque peut se résumer au nombre 365 : 3 fois/jour, 6 respirations lentes et profondes par minute (une inspiration de 5 secondes, suivie d'une expiration de 5 secondes), pendant 5 minutes.

Voici quelques liens intéressants :

- Internet : <https://www.youtube.com/watch?v=22deFvgJF4Q>
- Internet : <https://www.youtube.com/watch?v=DUaeqKCoPeQ>
- Apple : <https://itunes.apple.com/ca/app/respirelax/id515900420?mt=8>
- Android : [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi\\_relax](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.thermesallevard.respi_relax)



### 3. Le balayage corporel

Le balayage corporel est une forme de méditation qui consiste à être attentif aux sensations physiques que nous percevons dans différentes parties de notre corps (douleur, chaleur, picotements, tensions). Plusieurs zones du corps sont alors explorées, habituellement des pieds en remontant jusqu'à la tête.

Le but de cette pratique est de se concentrer davantage sur nos sensations corporelles plutôt que sur notre respiration

Voici quelques liens intéressants :

- <https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/pleine-conscience/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Z0gn8xpXYcQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=10JBRUW2OFc>

### 4. La relaxation progressive de Jacobson

La relaxation progressive des muscles est une technique de relaxation développée par un médecin américain, le Dr Edmond Jacobson. Le principe est le suivant : le stress ou l'anxiété s'accompagnent toujours de tensions musculaires, et la détente des muscles contribue à éliminer les excès de tensions. Ainsi, en provoquant une contraction musculaire, et en se concentrant sur les sensations produites par le relâchement, il est possible de parvenir à un état de détente, physique et mentale.

Cette méthode de relaxation, couramment utilisée pour des problèmes de stress, d'insomnie ou de céphalées, consiste à tendre et à relaxer volontairement, en alternance, une série de groupes de muscles du corps sur une période de 5 à 10 secondes.

Voici quelques liens intéressants :

- La Teluq : Relaxation progressive de Jacobson :  
<https://www.teluq.ca/site/infolettre/articles/relaxation-progressive-de-jacobson.php>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7PCYuH0xltI>

Autres applications ou ouvrages à découvrir :

- Petit BamBou : <https://www.petitbambou.com/fr>
- Mindshift : <https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/>



## Exercice d'auto-observation

---

### Identification d'une émotion

Décrire une situation que vous avez vécue durant la semaine :

---

---

---

---

Identifier l'émotion qui a été déclenchée par cette situation :

---

---

---

---

Selon vous, quels étaient le besoin et le message signalés par cette émotion?

---

---

---

---

Comment avez-vous géré cette émotion? Par quelle(s) stratégie(s)?

---

---

---

---

