

Article publié sur Huffpost le 21-02-2022

LIFE

Au travail ou en famille, nos émotions nous aident à nous épanouir - BLOG

"Toutes les émotions ont leur place" selon cette praticienne spécialiste en santé mentale.

Par Marine Colombel

Docteure en médecine spécialisée en psychiatrie

21/02/2022 11:14 CET



DRAFTER/03 VIA GETTY IMAGES.

Le sommeil est primordial pour notre équilibre physique et psychique. De nombreuses fonctions du corps se régulent durant ce temps de repos. C'est notamment le cas des émotions. L'une des grandes fonctions du sommeil et des rêves est de nous aider à évacuer le trop-plein d'émotions vécues dans la journée.

PSYCHO - Chaque émotion ponctue notre vie quotidienne et la marque de son empreinte.

Il n'y a pas une seule journée où vous ne traversez pas un moment de colère, de tristesse ou de joie. Il peut être tentant de mettre nos émotions de côté et de les rejeter loin de soi. Mais leur rejet ne résout rien, au contraire, il nous met en position de conflit avec elles.

Une solution, alors, pour apprendre à vivre avec vos [émotions](#)? Écoutez-les et ouvrez-leur la porte de votre cœur!

LIRE AUSSI SUR NOS ÉMOTIONS:

BLOG - Peut-on mobiliser nos émotions pour le meilleur?

Je vous propose d'explorer ensemble 4 domaines dans lesquels vos [émotions](#) vous seront de précieuses alliées.

Au travail

Le monde du travail nous soumet aux émotions fortes et au [stress](#). Tout changement dans notre environnement professionnel peut provoquer une montée de stress. Lorsqu'il est ponctuel, le stress va nous aider dès que nous sommes en danger. Face à un événement dangereux, il va nous faire gagner de précieuses secondes pour agir face au danger et nous aider à surmonter la difficulté. Le problème survient lorsqu'il s'installe dans notre quotidien et devient chronique. Lorsque nous y sommes soumis, les glandes surrénales émettent les hormones du stress, la cortisone et l'adrénaline, qui, au long cours, sont nocives pour le fonctionnement de nos organes.

Comment faire pour gérer vos émotions quotidiennes au travail et éviter qu'elles ne se transforment en stress?

La première étape est de prendre conscience des émotions qui vous habitent, qu'elles soient positives ou négatives, et accepter d'écouter les messages qu'elles vous livrent sur votre environnement.

Vous sentez la colère monter après une discussion avec un collègue? Celui-ci a probablement touché un point sensible de votre travail sur lequel vous allez devoir vous pencher.

Un moment de tristesse après une réunion? Votre corps vous indique peut-être un déséquilibre entre votre vie professionnelle et personnelle.

Chaque émotion a sa place en vous. En acceptant d'écouter le message qu'elles vous transmettent, vous diminuerez les déclencheurs du stress chronique.

La seconde étape est d'apprendre à diminuer la pression causée par les émotions négatives. Accepter la présence des émotions ne veut pas dire les subir. En apprenant des exercices simples de méditation, vous pourrez sortir des ruminations et des pensées négatives qui entretiennent les émotions difficiles. Les exercices de respiration seront particulièrement efficaces pour rééquilibrer la balance sympathique/parasympathique qui gère les fonctions de votre organisme.

Au moment des repas

Le moment du repas est idéal pour aller à la rencontre des sensations de son corps et de ses émotions. En développant les moments de pleine conscience durant les repas, nous redécouvrons le plaisir de manger et d'apprécier les saveurs d'un plat. Votre corps va vous guider et vous dire ce qui est bon pour vous et ce qui ne l'est pas. De quoi faire fondre les kilos émotionnels ! Le *mindful eating* ou "repas en pleine conscience" va vous aider à identifier les émotions liées à la nourriture. Il va changer votre rapport à l'alimentation, notamment avec vos "aliments doudous", ces aliments qui vous aident à vous réconforter lors de montées émotionnelles. En travaillant votre présence aux émotions durant les repas, l'alimentation redeviendra une source de plaisir. Effet sur la balance garanti!

Pendant la nuit

Le sommeil est primordial pour notre équilibre physique et psychique. De nombreuses fonctions du corps se régulent durant ce temps de repos. C'est notamment le cas des émotions. L'une des grandes fonctions du sommeil et des rêves est de nous aider à évacuer le trop-plein d'émotions vécues dans la journée. Un sommeil de qualité va vous permettre de vous sentir en forme et de bonne humeur le matin pour bien commencer la journée. Il ne faut donc pas le négliger.

Le moment de l'endormissement est idéal pour travailler avec nos émotions. Si l'on profite de ce moment de repos pour les écouter, pour apprendre à détendre notre corps et notre esprit, nous nous garantissons un endormissement serein et surtout une nuit de qualité. Les émotions vécues au moment de l'endormissement vont perdurer durant la nuit puis, bien sûr, au moment du réveil. Si vous parvenez à développer des émotions positives au coucher, ce sentiment de quiétude se ressentira au moment de vos rêves et vous vous réveillerez du bon pied !

En famille

Si nous naissons tous avec les mêmes émotions, savoir les apprivoiser, les accepter et les accueillir demande un long apprentissage. Du point de vue des neurosciences et de la psychologie du développement, accompagner précocement ses enfants pour découvrir et accepter leurs émotions feront d'eux des adultes épanouis.

Vos enfants sont des êtres sensibles et pleins d'émotions. Avec votre aide, ils trouveront peu à peu la sérénité et grandiront en connaissant la sécurité du sentiment d'attachement.

Les exercices méditatifs d'écoute des émotions peuvent débuter dès le temps de la grossesse, pour développer le lien affectif et sensoriel avec votre bébé, et perdurer tout au long de l'enfance et de l'adolescence. Chez les enfants en bas âge, vous pouvez aider vos enfants à identifier et nommer leurs vécus émotionnels. Apprendre à identifier leurs émotions sera d'une aide précieuse pour tous leurs apprentissages qu'ils soient scolaires ou sociaux. Plus tard, en accompagnant vos adolescents dans la lecture de leurs émotions, vous les aiderez à une transition en douceur entre le monde de l'enfance et celui des adultes. Ecouter leurs émotions leur permettra de mieux gérer leur stress, de développer leur discernement et d'augmenter leur écoute des autres et d'eux-mêmes, un véritable régulateur social !

«Chaque émotion à sa place en vous. En acceptant d'écouter le message qu'elles vous transmettent, vous diminuerez les déclencheurs du stress chronique.»

Pour conclure, les émotions nous accompagnent tout au long de notre vie. Loin d'être des poids ou des obstacles, lorsque nous prenons le temps de les écouter et d'accepter leur présence, elles nous guident pour avoir une vie épanouie et remplie.

Toutes les émotions ont leur place, qu'elles soient lourdes comme des ciels d'orage ou légères comme une brise printanière; ce sont les vents qui font toujours tourner notre boussole dans la bonne direction.

D^R MARINE COLOMBEL

Ecoute tes émotions pour te libérer

marabout

Ecoute tes émotions pour te libérer de

Stress, fatigue, insomnies, kilos émotionnels, vous en avez assez de passer des journées éprouvantes, de vivre les montagnes russes

M marabout.com

À voir également sur *Le HuffPost*: *Comment interpréter nos émotions*

