

# Votre bien-être



## › La vie est Sybelle Les émotions

C'est en 1996 que Daniel Goleman a parlé d'intelligence émotionnelle (*L'intelligence émotionnelle. Accepter ses émotions pour développer une intelligence nouvelle, éd. J'ai Lu*). Avant lui, on ne faisait pas attention à ces expressions de soi. On s'en moquait, on n'en parlait pas, on les cachait même et on vivait sans penser qu'elles pouvaient servir à quelque chose.

Et pourtant les émotions ont leur utilité.

### Les mal-aimées

Etes-vous capable de sentir vos émotions, de les reconnaître en vous, de les nommer et ensuite de les partager ?

Les partager ? Passe encore de les sentir et de les laisser vivre en soi, mais en parler c'est un peu comme si c'était un sujet tabou. N'est-ce pas ?

Il y a quelques émotions qui sont un peu mieux acceptées socialement: la tristesse, par exemple, est une émotion qui est acceptée et les gens sont à votre écoute quand vous n'allez pas bien. Serait-ce pour cela que les gens se plaignent beaucoup dans nos sociétés ?

La joie à haute dose est une émotion suspecte: on peut être joyeux, mais pas trop.

La colère est une émotion mal aimée: elle ne fait pas bonne impression.

La peur on n'en parle pas trop, même si tout le monde la vit: avoir peur ne fait pas adulte, pas responsable, et pourtant tous les humains ont peur et beaucoup plus souvent qu'on ne le pense.

Il y a une multitude d'émotions autant « positives » que « négatives ». Les « positives », comme la joie, le plaisir ou la fierté ne posent pas vraiment de problème.



Par contre, les émotions « négatives » que nous ignorons, comme l'ennui, la haine, l'impatience, la jalousie, la rage, l'amertume, la douleur de vivre, la panique, l'anxiété, etc. peuvent devenir très envahissantes.

C'est tellement vrai que de plus en plus de personnes dans nos pays dits civilisés absorbent des médicaments qui font disparaître les symptômes émotionnels du mal-être.

### Mais à quoi servent les émotions ?

Nous devrions savoir que nos émotions sont indispensables pour nous orienter dans nos actions. Elles s'apparentent à des guides dont la fonction consisterait à nous aider à répondre à nos besoins d'êtres vivants.

Si nous savons les lire et les interpréter, les émotions représentent sur notre route des poteaux indicateurs qui nous montrent ce qui nous manque (pour les négatives) ou ce qui nous nourrit (pour les positives).

Que penseriez-vous d'un gouvernement qui déciderait d'enlever tous les poteaux indicateurs installés sur les routes? Et comment vous sentiriez-vous à l'idée de vous rendre dans une ville proche où vous n'êtes jamais allé et que sur votre chemin vous ne trouviez aucune direction ?

Quand vous n'écoutez pas vos émotions, quand vous les refoulez, eh bien vous agissez comme ce gouvernement-là. Et quand vous n'accueillez pas vos émotions, ne les acceptez pas et n'en faites rien de positif, eh bien vous êtes pareillement perdu que sur une route sans indication de direction.

### Un autre livre pour s'aider

J'ai découvert un livre-guide sur les émotions. Ce livre répertorie une certaine quantité d'émotions, explique ce que c'est, à quoi ça



sert et que faire avec ses émotions: (*La puissance des émotions*» de Michelle Larivey, aux éditions de l'Homme). Je vous le recommande si vous cherchez à faire en sorte que vos émotions deviennent un atout dans votre vie.

### S'aider soi-même

Dès aujourd'hui je vous invite à prendre le temps d'accueillir vos émotions.

Reconnaissez-les dans leur présence puis tentez de les nommer.

Repérez ensuite ce qui les a fait apparaître, et de quoi vous avez besoin.

Et finissez par partager tout cela avec les personnes qui vous entourent et que vous aimez, car accepter, vivre et partager ses émotions rend la vie plus authentique et plus profonde.

Beau chemin en vous, avec les émotions comme indications.

Sybille Luginbühl  
[www.lavieestsybelle.ch](http://www.lavieestsybelle.ch)