

HYPNOLET 7ER 0918

En thérapie, c'est un sujet inépuisable : les émotions et leurs maux. S'il y a bien un facteur commun à la majorité des problématiques prises en charge par l'hypnose, c'est bien le champ émotionnel. Je ne vous apprend rien en vous disant que c'est en partie l'émotion ressentie qui vous fait fumer lorsque vous êtes tracassé ou que vous pensez vous ennuyer. C'est encore elle qui vous empêche de dormir ou vous

fait grignoter. On peut lui imputer aussi l'indécision, le choix tortueux à

LES É [MAUX] TIONS

prendre ou encore la procrastination et je ne vous parle pas ici de

l'émotion dans le maintien des comportements addictifs et les troubles anxieux.

Alors l'idée aujourd'hui n'est pas de vous amener une approche théorico-théorique de l'émotion car bien des auteurs l'ont fait (et allègrement bien mieux que moi), mais de vous proposer une approche sensitive comme une réappropriation de ce qui est une dialectique fondamentale.

" N'OUBLIONS PAS QUE LES PETITES ÉMOTIONS SONT LES GRANDS CAPITAINES DE NOS VIES ET QU'À CELLES-LÀ NOUS Y OBÉISSONS SANS LE SAVOIR. " Vincent VAN GOGH

Si le Larousse définit une émotion comme une réaction affective transitoire d'assez grande intensité et habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement, une brève rétrospective philosophique nous présente l'émotion sous différentes formes. Platon considérait les émotions comme perturbatrices de la pensée. Kant, quant à lui, les concevait comme des maladies de l'âme. Darwin, les intégrait dans ses précieux "comportements adaptatifs et évolutifs des espèces" et Sartre les voyait comme " un mode d'existence de la conscience" permettant de comprendre son être dans le monde. Ici ces auteurs soulignent la nature fondamentale et contradictoire des émotions, tantôt perçues comme facilitant l'adaptation, mais également le raisonnement, la perception de soi et d'autrui, tantôt envisagées comme perturbant ces mêmes domaines.

Ca commence quand ?

De même que nous doutons de l'origine première entre la poule et l'oeuf, est-ce qu'on pleure parce qu'on est triste ou est-ce qu'on est triste parce qu'on pleure ? Cette controverse porte sur deux points importants: l'expérience émotionnelle et sa causalité souvent inconsciente. Dans la formation d'une émotion, on peut observer des comportements expressifs (un quart de seconde) dus à une motricité musculo-faciale caractéristique. Quelles que soient l'éducation, la culture, l'origine, ses micro expressions faciales sont identiques. Le visage reste le signal le plus clair et lisible de la représentation d'une émotion. On peut également observer des modifications corporelles et mesurables comme par exemple une sensation de chaleur,

l'accélération de la respiration ou de la fréquence cardiaque, bégaiement, sursaut, etc. Les émotions entraînent à une réaction inconsciente, qui amène à une action consciente. Pour imaginer ça : la peur provoque un sursaut (inconscient), qui va engendrer la prise de conscience du sursaut pour amener à l'action de fuite.

C'est comment ?

Les émotions universelles ou de base sont au nombre de 6 dans le respect du courant évolutionniste de Darwin : peur, colère, joie, dégoût, tristesse, surprise. Elles présentent des traits communs et singuliers permettant de les spécifier : un déclenchement rapide, une durée limitée de quelques secondes, une survenue spontanée, une évolution automatique et des réponses cohérentes. Cette manifestation inconsciente qu'est l'émotion nous oblige à ne pas pouvoir choisir le moment où on l'éprouve. En la subissant, donc en l'absence d'un désir conscient, on matérialise le fait que l'émotion est un messageur inconscient à destination du conscient. Non seulement nous ne choisissons pas le moment où elle se produit mais généralement nous ne pouvons pas choisir de manifester ou non les signes de cette émotion. Et il n'existe pas d'interrupteur émotionnel.

Je sens que je perçois :

Vous comprenez que l'émotion entraîne une réaction qui est perçue par le conscient en une sensation et/ou une perception.

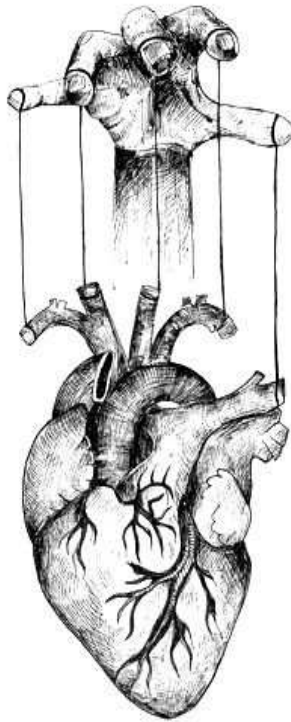
C'est la sensation qui par le biais de nos 5 sens nous indique qu'une émotion est actuelle. La sensation peut être vue comme un phénomène par lequel une stimulation physiologique (externe ou interne) provoque une réaction spécifique produisant une perception. C'est en (re) sentant que je

perçois. C'est également un état de conscience plus affectif qu'intellectuel, tandis que la perception correspond à un acte ou une opération de l'intelligence. C'est une des fonctions par laquelle l'esprit se représente les objets et participe à l'élaboration de notre compréhension du monde. Ainsi la perception est une sensation qui, elle-même, est la résultante de l'émotion et qui est repérée et traitée par le psychisme.

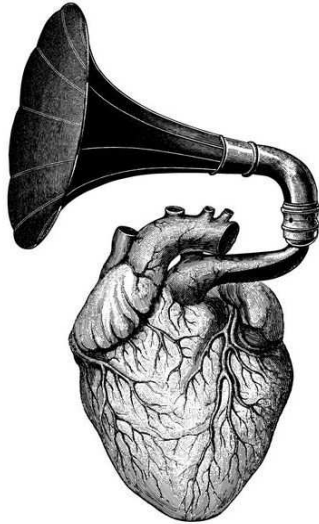
Ce discours primaire :

Si je ne vous l'ai pas dit en séance d'hypnose, l'émotion est au cœur de l'être humain et est le centre de toute relation. C'est bien souvent par rapport à ce que vous éprouvez que vous orientez vos choix et vos décisions. L'émotion passe avant l'intellect. Cela ne veut pas dire que l'on ne peut pas faire de choix réfléchis. Bien souvent, car l'émotion amène à la réaction, c'est cette dernière qui est traduite par le conscient et qui en tire des hypothèses d'actions en occultant la tonalité émotionnelle d'origine. Chaque émotion de base a sa signification propre :

- la surprise marque l'attention sur un événement nouveau. Le temps d'expression de la surprise est fixe, elle ne dure pas plus d'une seconde ou deux.
- la peur représente la menace d'un préjudice physique ou psychologique.
- la tristesse se déclenche lors d'une perception de perte auquel il y a un attachement.
- la joie est annonciatrice de partage.
- le dégoût est une sensation d'aversion et prévient d'une dangerosité lors d'une consommation ou d'un contact.
- la colère intervient dans une perception d'opposition ou d'entrave. On se sent être empêché d'accéder à l'objectif que l'on s'est fixé.



Le psychologue Paul Ekman, dans la continuité des travaux de Darwin, rajoute une septième émotion de base qui est le mépris apparaissant uniquement en rapport aux gens dans un degré de supériorité face à eux.



Toutes ses émotions ont donc une finalité positive : nous indiquer dans l'instant t d'un contexte, une perception. A la lecture (perceptive et sensorielle) de ce message inconscient, une action va être menée par le conscient. En soi, on peut considérer qu'il n'y a pas d'émotion négative mais juste parfois inconfortable dans leur perception !

L'hypersensibilité comme expression de la surdité émotionnelle :

Régulièrement je peux entendre de mes clients qu'ils se sentent hypersensibles. Alors je propose une explication métaphorique simple : le facteur est à votre porte et il doit vous remettre un colis. Il ne repartira pas sans vous l'avoir livré car c'est son job. Il sonne à votre porte. Vous entendez la sonnerie, vous savez, cette tonalité particulièrement percutante qu'ont les sonnettes de porte. C'est normal, leur fonction est de vous faire réagir. Ça sonne, vous entendez, vous ne bougez pas. Alors ça re-sonne, vous entendez encore et vous ne bougez toujours pas. Pendant ce temps, le facteur s'agace et sonne un peu plus longuement... vous entendez... mais vous ne bougez pas ! Si vous bougez et allez ouvrir la porte, le facteur va arrêter de sonner, cela va de soi. Vous pouvez comprendre que l'hypersensibilité peut être le synonyme d'un immobilisme émotionnel. Votre inconscient dialogue par l'émotion mais vous faites la sourde oreille. Imaginez que dans ma métaphore vous ouvriez la porte à la

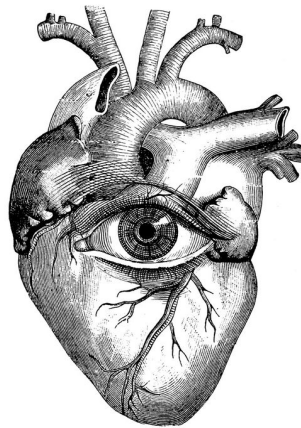
première sonnerie. Il y a 90% de chances que vous trouviez sur le facies du facteur un large sourire. Je suis moins optimiste sur ce point si vous n'ouvrez qu'au bout de 10 minutes d'accharnement du préposé des postes.

Cette perte d'audition émotionnelle, sur le corps, a la capacité de pouvoir générer du symptôme comme : migraine, insomnie, compulsion, anxiété, trouble de l'humeur, lumbago, addictions, etc. Le symptôme dans ma métaphore, c'est l'étape suivante où le facteur s'est tellement acharné sur la sonnette qu'elle a grillé, alors maintenant il tambourine énergiquement. A ce niveau là, n'espérez plus un sourire de sa part.

Emotions et valeurs...

... sont étroitement liées. Vous ressentez intensément lorsque c'est important pour vous. Vos valeurs fortes sont en interractions permanentes avec votre champs émotionnel. Alors ne soyez plus étonné de verser une larme d'émotion devant un feuilleton à la con. Inconsciemment, une valeur a été touchée et la réponse émotionnelle ne se fait pas attendre.

Consciemment, vous ne ne vous y attendiez pas et ne savez pas quoi faire de cette dernière qui peut être perçue par l'entourage et amener à la dérision. Pourtant croyez moi, je suis le premier à profiter pleinement de cette douce sensation inconsciente, à l'étonnement de ma conjointe qui partage sur le moment le même programme tv débile que moi. Etre sensible de ce qui nous touche, en quoi cela est un frein ? Cependant, l'expérience de la vie module notre registre de valeurs et déplace notre sensibilité. On ne ressent pas moins, on ressent différemment, avec une autre intensité.



Comment s'exprime l'émotion ?

Certaines cultures éducatives ont longtemps prôné la rétention émotionnelle. C'est parfois encore d'actualité. Alors même si un sujet feint de ne pas ressentir, l'émotion va se manifester par le biais du corps (agitation, micro-expression du visage, couleur de peau, fréquence cardiaque, etc.).

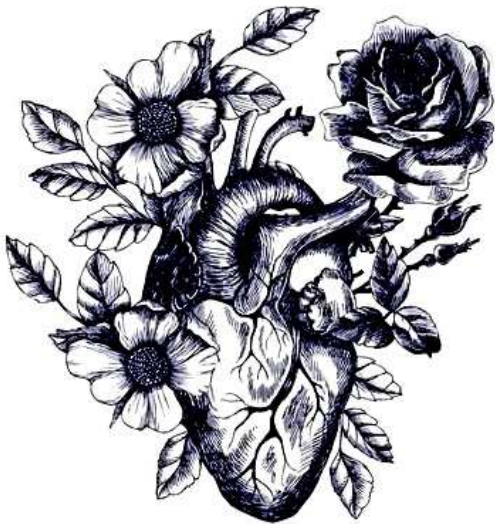
A mon sens, il n'y a pas de manière particulière mais que singulière d'exprimer ce que l'on ressent. Généralement, nos émotions ressortent dans notre discours sans que nous nous en apercevions : "c'est

sympa ce que tu me dis" (sympa représente la joie), "c'est flippant cet endroit!" (la peur) ou "cette personne qui est assise à côté de moi se conduit bizarrement" (surprise ou peur). Bien évidemment une émotion se décline en une multitude d'intensités. Elle ne fonctionne pas dans un mode dichotomique. Notez également que l'on ne ressent qu'une émotion à la fois. Les émotions pour un même contexte peuvent se suivre mais seront vécues individuellement.

Alors comment gérer nos émotions ?

Pour faciliter une juste adaptation de vos émotions, voici quelques clés :

- mettez des mots dessus. Exprimez les intérieurement ou vers l'extérieur : " Maintenant, je ressens..."
- essayez de traduire la signification de votre ressenti : j'ai peur de quoi, de qui ? , je suis triste, quelle est la perte ? , derrière la colère, qu'est ce qui m'empêche, etc.
- que le mode d'expression émotionnelle reste adapté au contexte, ce qui affirmera le vécu naturel et fluide du ressenti. Le théâtralisme, l'exagération émotico-comportementale que l'on rencontre parfois chez certaines personnes sont des manipulations conscientes.
- une émotion est la matérialité langagière d'une vue de notre inconscient dans un contexte donné et dans le moment présent. C'est un double regard qui supplémente votre compréhension consciente.
- identifiez quelle valeur votre ressenti met en avant ?
- n'oubliez pas qu'une émotion quelle que soit son intensité ne dure que quelques secondes. Après, cela devient un sentiment manié par votre volonté.



Voilà, ce sujet sinon passionnant est dense. Je dois donc m'arrêter là pour cette nouvelle informative. Mais je reste avec plaisir à votre écoute si vous en ressentez le besoin et n'hésitez pas à partager cette HYPNOLETTER à votre entourage sur

[WWW.HYPNOSITE.FR.](http://WWW.HYPNOSITE.FR)

Sébastien O

LE CABINET
06 60 25 13 68
D 'HYPNOSE