

## « Qu'est-ce qu'elle m'a énervé ! »

### **Ou une grille de lecture des émotions...**

Désir, plaisir, dégoût, haine, tristesse, fierté... Les émotions ont une importance capitale dans notre vie, que nous en soyons conscients ou non. Lorsque nous nous sentons mal à l'aise, si nous cherchons nous trouvons une émotion négative présente en nous. Et lorsque nous nous sentons bien, là aussi existe... une émotion positive.

Il est clair que je m'intéresse ici à la maîtrise des premières, considérant que les émotions positives sont très bien ainsi.

Souvent, à l'image du titre de cette lettre, **nous pensons qu'existe un lien direct entre l'évènement extérieur et notre émotion.** « Cela m'a rendue triste », « Il va me provoquer un ulcère » ou « elle m'a brisé le cœur »... (trop fort !).

Et pourtant...

Epictète, déjà, disait « Ce n'est pas ce qui se passe dans le monde qui nous dérange, c'est l'opinion qu'on en a ». Tiens tiens, ça ne vous rappelle rien ? ... L'opinion qu'on en a... Ne serait-ce pas là un synonyme de la « croyance » ou « schéma cognitif » abordé dans ma lettre de mars ?

Si vous entendez à la radio qu'un attentat a fait 150 morts au Bangladesh, vous aurez certainement de la compassion pour les êtres humains concernés. **Mais si un attentat fait 3 morts dans la ville la plus proche de vous,** vous ressentirez probablement d'autres choses en plus.

Excusez la violence de l'exemple, mais il image particulièrement bien mon propos. J'ai un jour parlé avec un journaliste qui m'a expliqué que les médias appelaient ce phénomène « la théorie du mort au kilomètre ». Cynique.

En effet, **que se passe-t-il pour que nous nous sentions particulièrement affectés ?** Nous avons des pensées du genre « c'est tout près de chez nous ! », « ça aurait pu être moi, ou ma sœur, ou mes enfants... » ou « dire que je suis censé prendre le train dans cette ville la semaine prochaine », etc...

Aucun évènement ne peut directement provoquer une émotion **en nous**, la véritable équation est :

## Evènement + Croyance(s) → Emotion(s)

Un exemple plus léger ? Christine, manager familial dans la vie (profession plus communément appelée « femme au foyer »), accueille le soir David son conjoint, avec une phrase synthétisant son émotion de toute une journée : « ça me fait mal que tu me traites comme une bonniche ». Après enquête approfondie, il s'avère que David a laissé une fois de plus traîner ses chaussettes de la veille devant la porte... Ce que Christine ne supporte pas. Une bonne partie de la journée, elle a trouvé d'autres exemples et ressassé des pensées du genre « il ne me respecte pas parce que je ne gagne pas d'argent, il se fiche totalement de ce que je ressens » ... A son tour chargé d'émotion, David se sent agressé et contre-attaque : « tu crois vraiment que j'ai des journées faciles ? Pour qui crois-tu que je fais tout ça ? ». Vous imaginez la suite.

Pourquoi ce sujet dans une « lettre positive » ? Parce que sa maîtrise permet de nous éloigner du fatalisme. En reprenant la main sur nos émotions négatives, nous influençons positivement nos humeurs, donc aussi notre santé, notre rapport aux autres... Sans compter que nous évoluons sur le plan personnel...

Je vous propose deux outils pragmatiques au sujet des émotions négatives.

Vous êtes gêné par une émotion négative ? Il y a une ou des croyances cachées derrière. Fatalement. (pour la définition des croyances, je vous renvoie à ma lettre de mars : « je vois ce que je crois ! »).

Comment diminuer voire faire disparaître l'émotion ? En vous **rapprochant des faits**, par exemple grâce aux « 3 tamis de Platon » : « ce que je crois est-il absolument vrai ? » Si la réponse est non : « m'est-il utile de le penser ? » Si la réponse est non : « m'est-il agréable de le penser ? ». Après cet exercice, la croyance en question sera certainement au moins « ramollie » et l'émotion diminuée, voire anéantie.

Vous voulez vous affirmer avec douceur et efficacité ? Parlez de ce que vous ressentez, sans la moindre accusation !

Dans l'exemple de Christine et David, au lieu de « ça me fait mal que tu me traites comme une bonniche », le dialogue pourrait être : « *ce matin comme quatre fois cette semaine, j'ai trouvé tes chaussettes devant la porte* » (des faits, non discutables). Puis « *j'ai été triste, car je me suis dit que...* » (j'exprime mon cheminement et mon émotion plutôt qu'une critique, l'autre peut difficilement se sentir agressé...)  
Enfin « *je te propose de faire un effort sur ce point, puisque tu sais maintenant que c'est important pour moi* (proposition de sortie, d'amélioration).  
Imparable, non ?

Comme souvent, ce sont des idées simples qui fonctionnent vraiment...  
Et si vous pensez que ce sujet ne concerne que la vie privée, détrompez-vous : l'*affirmation de soi* est quasiment le sujet d'amélioration le plus demandé aujourd'hui par les collaborateurs, dans les entreprises...

Et puis... que diriez-vous, à partir de cet éclairage, de revisiter nos émotions négatives liées à la fameuse crise actuelle ?

« *Lorsque nous avons atteint un état de liberté intérieure à l'égard de nos émotions, cela ne signifie pas que nous soyons apathique et insensible, ni que l'existence perde ses couleurs pour autant.*

*Simplement, au lieu d'être constamment le jouet de nos pensées négatives, de nos humeurs et de notre tempérament, nous en sommes devenus maîtres »*

Matthieu Ricard

---

Ce sujet est abordé dans mon roman « Et si j'y croyais ? »