





Accueillir ses émotions : comprendre, traverser et s'apaiser

1. À quoi servent les émotions ?


Les émotions ne sont pas des problèmes à éliminer. Ce sont des messages essentiels qui nous informent sur nos besoins. Elles peuvent être influencées par nos expériences passées, nos apprentissages, nos biais ou nos perceptions, et ne reflètent pas toujours fidèlement la réalité.

-  Peur → besoin de sécurité
-  Colère → limite franchie ou transgressée
-  Tristesse → perte, besoin de réconfort
-  Joie → besoin comblé, connexion

Une émotion est comme une vague : elle monte, atteint un pic... puis redescend si on lui laisse de l'espace.

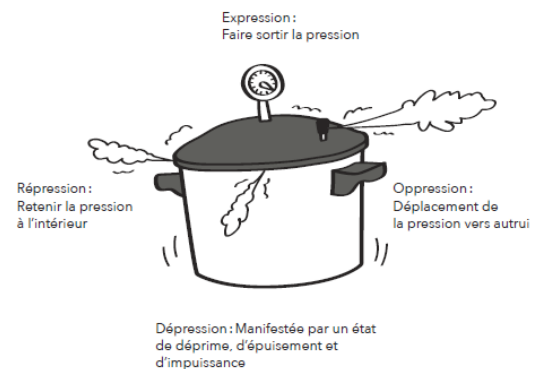
2. Ce qui se passe quand on bloque une émotion

Lorsqu'une émotion est évitée ou refoulée, le cycle est inachevé :

- elle ne disparaît pas 
- elle reste active dans le corps et le système nerveux
- elle peut réapparaître sous forme de :
 - anxiété ou agitation
 - tensions physiques (mâchoire, cou, migraines...)
 - troubles digestifs
 - fatigue
 - déprime ou irritabilité
 - pensées envahissantes ou ruminations

Le cerveau retient alors :

“Cette émotion est dangereuse
→ je dois rester en alerte.”



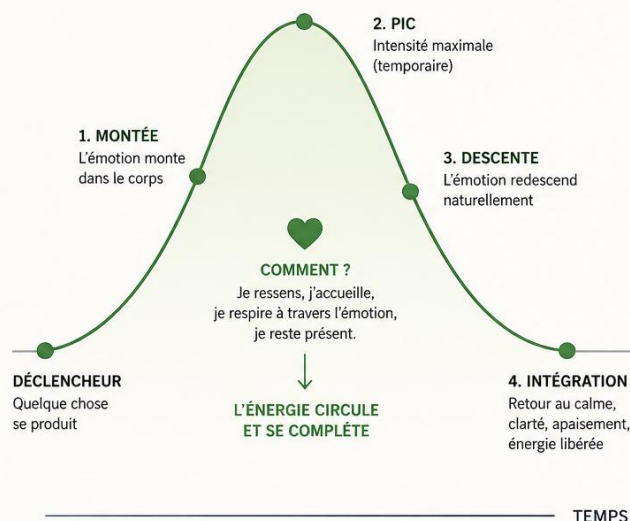
➡ Sur le plan biologique, une émotion correspond à une activation du système nerveux. Lorsqu'elle est bloquée, cette activation peut rester présente plus longtemps que nécessaire.

➡ Certaines stratégies comme éviter, se distraire constamment, sur-analyser, consommer des substances anesthésiantes ou se couper de ses sensations peuvent maintenir cette activation.

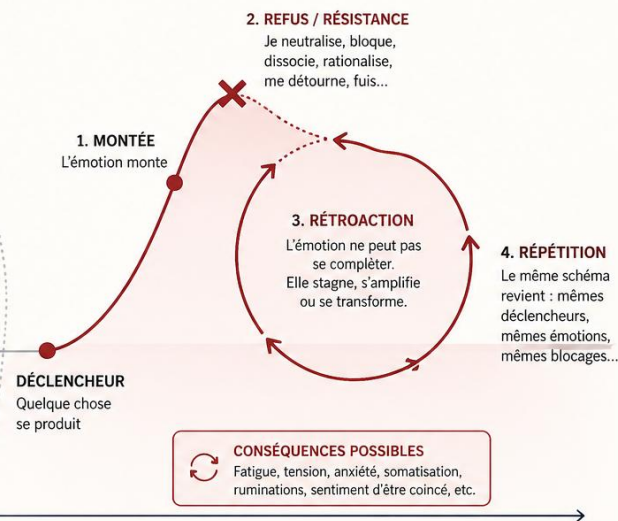
LA VAGUE ÉMOTIONNELLE

L'émotion est une énergie en mouvement. Accueillie, elle se complète. Refusée, elle se répète.

QUAND ON RESPIRE À TRAVERS : COMPLÉTION ÉMOTIONNELLE



QUAND ON REFUSE DE VIVRE L'ÉMOTION : BOUCLE RÉTROACTIVE



CLÉ : RESPIRER À TRAVERS

La respiration, la présence dans le corps et l'acceptation permettent à l'émotion de circuler et de se libérer.



Ressentir n'est pas s'effondrer, c'est libérer.



RÉSISTER, C'EST PAYER PLUS TARD

Ce que je refuse aujourd'hui, mon corps le rejouera demain.

3. Accueillir ≠ ruminer



Accueillir une émotion

- Se connecter au corps
- Observer sans juger
- Respirer avec l'émotion et ses sensations / S'intéresser aux émotions plus subtiles et vulnérables sous-jacentes tout en respirant à travers
- S'offrir de l'autocompassion
- Laisser l'émotion évoluer

L'émotion circule et s'apaise



Ruminer

- Rester dans la tête
- Analyser, rejouer, chercher "pourquoi"
- Tourner en boucle

L'émotion reste bloquée et s'intensifie

Repère simple

Si je ressens dans mon corps → j'accueille
Si je pense en boucle → je rumine

⇒ Certaines pensées peuvent toutefois être utiles lorsqu'elles permettent de comprendre, de prendre du recul ou de donner du sens – l'objectif n'est pas d'arrêter de penser, mais d'éviter de tourner en boucle.

4. Ce qui se passe quand on accueille une émotion

1. L'émotion peut augmenter brièvement (c'est normal)
2. Elle atteint un pic
3. Puis elle diminue naturellement

- sensation de soulagement
- corps plus détendu

} L'émotion est alors intégrée ou « digérée »
pensées plus claires

➡ *Ce processus se produit surtout lorsque l'émotion n'est pas entretenue par des pensées répétitives ou des stratégies d'évitement.*

➡ *Dans certains cas (stress important, vécu traumatique), l'émotion peut nécessiter un accompagnement ou des outils supplémentaires pour s'apaiser. Le processus d'apaisement reste possible, mais peut demander du soutien pour aider le système nerveux à traverser l'intensité en toute sécurité.*

5. Se rappeler que c'est sécuritaire, ici et maintenant

Quand une émotion est intense (surtout liée à des souvenirs douloureux), il est essentiel de se rappeler si le contexte est jugé sécuritaire que :

“Je suis en sécurité ici et maintenant.”

“C'est le bon moment et le bon endroit pour laisser cette émotion exister.”

Par exemple :

- je suis chez moi
- je ne suis pas en danger
- ce que je ressens appartient au passé, même si c'est encore très présent dans mon corps



Ce rappel aide le système nerveux à distinguer le passé du présent et à diminuer les réactions de protection.

6. Comment accueillir une émotion concrètement



1. **S'arrêter** : "Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?"

2. **Revenir au corps** : Où est-ce que je le sens ? (poitrine, gorge, ventre...)

3. **Se parler intérieurement avec soutien**

Vous pouvez vous dire :

C'est compréhensible de me sentir ainsi, compte tenu de mon vécu...

J'ai le droit à mes sentiments

Je peux laisser de la place à cette (colère, tristesse, peur)

Je peux accueillir cette peur... cette rage... cette impuissance...

Corps, que peux-tu faire pour m'aider à accueillir tout ça?

Souffle, aide-moi à respirer à travers cette émotion....

Le corps et la respiration
deviennent des alliées,
pas des obstacles

4. **Respirer avec l'émotion...**

- Sans chercher à la faire disparaître
- En laissant le souffle circuler à travers les sensations (imaginez que vous respirez avec, autour et au travers des sensations)
- Vous pouvez écouter une méditation visant [l'accueil des émotions](#), [l'acceptation](#), ou [l'autocompassion](#).

➔ Le souffle, le mouvement et l'attention sont des moyens actifs de réguler le système nerveux.

5. **Observer ce qui change**

- L'intensité
- La localisation
- La qualité de la sensation



Même un petit changement signifie que l'émotion circule

6. Exprimer sagement l'émotion pour l'aider à circuler

- Nommer ce que nous ressentons
- Écrire, dessiner
- Pleurer, chanter
- S'affirmer à quelqu'un (p. ex., "présentement je me sens... parce que... »)
- Bouger

Régulation émotionnelle : deux approches complémentaires

- Accueillir (laisser exister)
- Réguler (aider activement le corps à s'apaiser : respiration, mouvement, ancrage)

7. Trouver le bon équilibre

Accueillir ne veut pas dire :

- tout ressentir d'un coup
- se forcer à replonger dans quelque chose de trop intense



Il est important de :

- y aller graduellement
- faire des pauses
- revenir à des repères de sécurité (respiration, environnement, présence rassurante)

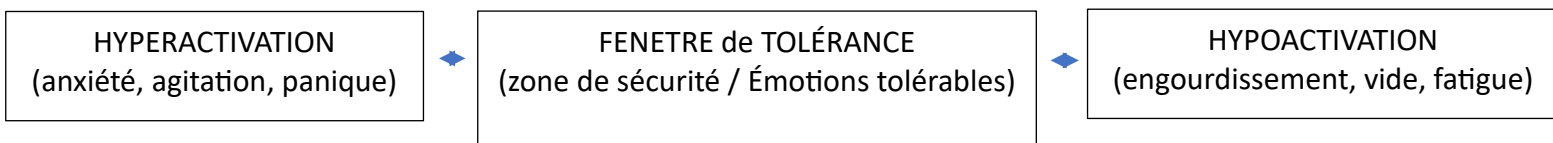
Rester dans une zone tolérable pour soi
(ni trop intense, ni trop coupé)

Fenêtre de Tolérance :

Chacun possède une zone dans laquelle il peut ressentir ses émotions sans être submergé.

Dans cette zone, il est possible d'accueillir et de traverser ses émotions.

- Au-dessus : le système s'emballe (anxiété, agitation, débordement)
- En-dessous : le système ralentit (engourdissement, fatigue, déconnexion)



8. Comment reconnaître que l'émotion s'apaise

- le corps se détend (mâchoire, respiration...)
- les pensées ralentissent
- un sentiment de relâchement apparaît
- l'émotion revient moins intensément
- soupirs, fatigue, bâillements, détente, envie de dormir
- la pensée devient plus claire, ce qui permet d'envisager ensuite des pistes d'actions qui sont cohérentes avec nos valeurs (et non seulement en réaction aux émotions)



Développer notre capacité d'accueillir nos émotions permet de créer le message suivant :

Je suis présent pour moi même quand ça fait mal.

Ça construit un **sentiment de sécurité interne**

À retenir

- **Une émotion a besoin d'être ressentie pour se transformer**
- Ce qui fait véritablement **souffrir**, ce n'est pas simplement l'émotion en soi... c'est la résistance à celle-ci : la **bloquer ou de lutter contre elle**

Phrases clés

« *Je peux ressentir... sans être en danger.* »
« *Mon corps et mon souffle peuvent m'aider à traverser* »
« *Je développe la capacité de traverser mes émotions en sécurité* »
« *Tout passe* »