

Pause ! Après la météo des plages, j'apprends la météo de mes émotions

Prendre soin de nos émotions. Quelle affaire ! Tout doit aller vite, encore plus vite... Tout doit être bien fait, voire mieux fait. Nous le ressentons au creux de nos ventres. Piégés par nos vies frénétiques, nos émotions rongent nos freins. Impossible de les inhiber ou de les différer, elles nous envahissent de l'intérieur... et soudain, tout s'emballe. C'est la tempête émotionnelle. On hurle, on agresse, on lance des piques... on pleure ou on se recroqueville, on se referme au plus profond de nous.

Ensuite, souvent, nous nous sentons coupables de notre impulsivité... nos actes nous ont dépassés, nos paroles sont regrettables. Nous avons blessé les autres, nous nous sommes blessés nous-mêmes.

La régulation des émotions mûrit avec l'âge. C'est évident lorsque nous observons les enfants : la régulation des émotions n'est clairement pas une capacité fonctionnelle dès le départ ! C'est une capacité qui se développe avec le cerveau, notamment grâce à la maturation des zones frontales qui prennent en charge progressivement la capacité à tempérer les flux émotionnels, à calmer le stress et la colère. La sérotonine joue un rôle majeur dans ce circuit de régulation. En tant que neurotransmetteur, la sérotonine permet d'inhiber l'impulsivité et l'agressivité en contrebalançant les effets de la dopamine.

Réguler nos émotions demande donc un certain équipement biologique et neurophysiologique pour nous soutenir dans leur déferlement. Mais bonne nouvelle ! Le cerveau est plastique et modifiable. Nous pouvons, tous, faire évoluer notre équipement pour mieux réguler nos émotions.

Prêt pour essayer ?

La formule magique est ici → **RRAC : Ressentir, Respirer, Accepter, Calmer.**

- **Ressentir** : Le corps est le temple de nos émotions. Que ressentons-nous dans notre corps lorsque l'émotion se manifeste ? Nous pouvons remarquer des apnées, la respiration qui se bloque ou s'accélère. Une sensation d'oppression, d'agitation intérieure. C'est le signe que nous accumulons trop d'émotion, de stress ou de colère, qui ne trouve plus d'espace à l'intérieur. L'explosion (ou l'implosion) est imminente... Nous pouvons également ressentir d'importantes crispations musculaires, indiquant que le débordement est proche. Hop, je me concentre sur la détente de mon corps, je relâche la pression dans mon cou, dans mes bras... je bouge mes muscles pour retrouver de la souplesse dans ma tête. Et je stoppe. C'est le moment de la pause. On respire.
- **Respirer** : je respire profondément, pendant au moins 10 secondes. La respiration n'est pas une option facultative. C'est véritablement une clé majeure pour nous aider à réguler nos flux émotionnels. Ainsi, j'aide déjà mon cerveau à mieux réguler en lui fournissant l'oxygène nécessaire pour le rebrancher au système parasympathique, celui qui apaise.
- **Accepter** : Accepter la présence des émotions est un pas fondamental pour en désamorcer l'emprise. Accepter ne veut surtout pas dire lutter. Plus nous nous battons contre une émotion, plus elle s'amplifie pour se faire entendre. Accepter que l'émotion soit là, c'est déjà lui faire une place pour qu'elle n'envahisse pas tout l'espace. L'impatience est là. La frustration, la colère, le sentiment d'injustice. Le stress probablement. La peur. La tristesse. Face à nos émotions en risque d'implosion, le premier pas est de les identifier : "je ressens de..." "je suis en train de ressentir de..."

- Calmer les pensées : Une émotion ne dure que 90 secondes ! Mais nos pensées s'emballent, et c'est elles qui vont relancer et amplifier la tempête : "Je vais me faire avoir... Je n'y arriverai pas... De toute façon, ils ne m'écoutent jamais... ils sont trop ceci... Je ne suis pas assez cela... C'est toujours pareil... Je n'ai jamais de chance... Pourquoi les autres y arrivent et pas moi..." Une pensée toujours prête à nous montrer le côté obscur d'une situation. C'est ainsi que nous sommes programmés... depuis que l'humain est un être pensant, il pense pour survivre, ce qui l'entraîne dans une analyse systématique de ce qui dysfonctionne. Reprenons, les pensées ne sont que des pensées. Et sous l'emprise de nos émotions, nos pensées déraillent et se déforment. Alors évitons de les suivre... Évitons de nous juger, de nous culpabiliser, ou au contraire, de ruminer nos plaintes vers l'extérieur, de nous victimiser. Essayons plutôt de nous envelopper avec douceur. Consolons-nous comme nous le ferions avec un enfant. Essayons de modifier notre langage intérieur pour nous traiter, et traiter les autres, avec compassion, en accueillant les émotions présentes.
- Nous pouvons commencer par des gestes simples, comme remplacer le temps passé devant les écrans par du temps partagé avec les autres.
- Raviver une ancienne relation en faisant quelque chose de nouveau ensemble, comme de longues promenades ou des soirées agréables...
- Reprendre contact avec l'un de ces membres de la famille ou amis avec qui nous n'avons pas parlé depuis des années peut être important. Les querelles familiales, amicales ou amoureuses, qui sont malheureusement courantes, peuvent laisser des blessures profondes dans nos vies, nous affaiblissant insidieusement au fil du temps.
- Enfin, quelle que soit l'issue de nos vacances, malgré les éventuelles déceptions, frustrations ou les aléas météorologiques, gardons toujours cette intention profonde en nous : celle de se connecter à la joie d'être ensemble. C'est là l'essentiel.

