



Les émotions, un processus adaptatif

L'émotion est restée longtemps un phénomène marginal, peu étudié, en psychologie. Quelle approche de l'émotion propose et utilise le modèle de Palo Alto ?

Qu'est-ce qu'une émotion ?

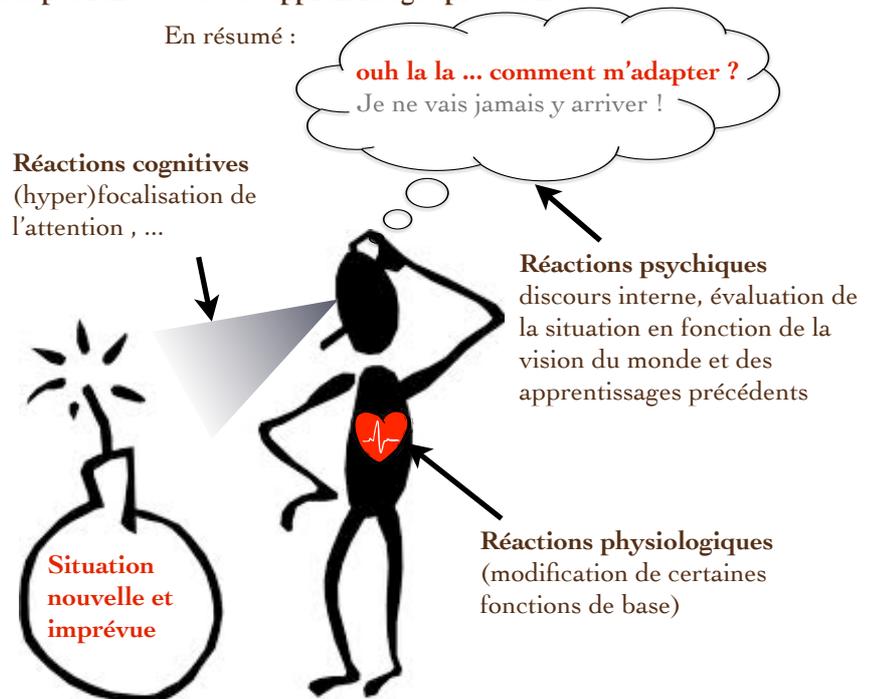
Il est difficile de définir simplement une émotion car ce phénomène met en jeu des processus divers et complexes, plus ou moins présents et plus ou moins coordonnés selon l'émotion ressentie et selon la personne elle-même. Ces processus se mettent en place de façon spontanée, en-dehors de tout déclenchement conscient de la personne.

Ces processus semblent avoir pour but de permettre l'adaptation de l'individu à une situation nouvelle ou imprévue.

En effet, si l'on prend au niveau physiologique, les modifications constatées ont pour objectif de permettre une réaction rapide et appropriée en cas de danger (fuite, affrontement, ...).

Dans le cadre du modèle de Palo Alto, nous considérons donc l'émotion comme un processus adaptatif, résultant à la fois du contexte auquel l'individu est confronté, de sa vision du monde et de ses apprentissages précédents.

En résumé :



Ce que cela change ...

Voir l'émotion comme un processus spontané et adaptatif change la perception et l'utilisation que l'on en fait.

Dans le cadre d'une adaptation quotidienne, l'émotion n'est plus un phénomène perturbant, voire gênant mais elle est au contraire porteuse d'un message dont il faut tenir compte pour mieux s'adapter.

Dans le cadre d'une problématique émotionnelle, là aussi, l'émotion donne des informations importantes sur la situation et ce qui pose problème.

D'une manière générale, ce qui peut poser problème, ce ne sont pas les émotions en elles-mêmes mais les comportements qu'elles génèrent.

L'actualité de S Comm C

Prochaines conférences et ateliers

Sans fessée, oui ... mais comment ?

Le 30 avril à 20h, à la cité de la CAF à Bourgoin Jallieu

Une conférence pour mieux comprendre l'impact de nos mots et de nos attitudes sur les enfants et avoir des pistes concrètes pour avoir une relation plus sereine dans le respect mutuel en famille.

Atelier spécial papas

A partir du 14 mai, puis les mardis soirs, aux Avenières

Un atelier « parler pour que les enfants écoutent, écouter pour qu'ils parlent » spécialement réservé aux papas.

Les émotions dans sa vie personnelle et professionnelle

Le 4 juin à 20h, à Grenoble (lieu à préciser)

Les émotions sont parfois dérangeantes, notamment dans la vie professionnelle. Un aperçu de ce que peut apporter une bonne intelligence relationnelle et émotionnelle et des outils concrets pour avancer au quotidien.

Mes autres actualités sur :

<http://www.scommc.fr>

Nord-Isère

1054 Route de Malvais
38490 Aoste

Me contacter :

Sandrine Donzel
06 13 17 36 51
sandrine@scommc.fr

Chambéry

Le Vallon Fleuri - bat. E1
1165 Rue des Belledonnes
73490 La Ravoire



En pratique ... les émotions de base

Peur

La fonction adaptative de la peur

La peur est une émotion d'anticipation face à un danger, réel ou imaginé. Son message : **«Il y a un risque. Je dois être vigilant et mesurer les risques potentiels avant d'agir».**

Une problématique de peur : les phobies

Dans les phobies, le mode de régulation utilisé est généralement l'évitement : la personne évite de se confronter aux situations difficiles ou le fait en demandant de l'aide à l'entourage.

Plus elle évite ou affronte avec aide, plus elle se sent incapable d'affronter ces situations seule. Résultat : **la peur s'amplifie.**

Un cas de phobie : peur de conduire

Une personne qui a peur de conduire : elle demande une reconnaissance du trajet avec un proche dans les jours qui précèdent si elle doit se rendre sur un nouveau lieu. Elle évite de prendre sa voiture, ne conduit pas sur autoroute.

Tâche proposée : lorsque la peur devient trop grande, s'arrêter et noter sur un carnet toutes les observations au sujet de celle-ci (pensées, réactions physiologiques, ...).

Objectif stratégique : permettre à la personne d'arrêter d'éviter à la fois les situations problématiques et la confrontation avec sa peur.

Au bout de 4 rendez-vous, la personne n'a plus de crises de panique et arrive à prendre sa voiture sans aide mais ne prend pas encore l'autoroute. Elle se sent capable de continuer à avancer sans mon aide, ayant bien pris conscience du mécanisme qui l'avait conduit à cette situation.

Douleur / Tristesse

La fonction adaptative de la tristesse

La tristesse traduit un manque de nature affective, une perte. Son message : **«Je suis privé d'une chose importante pour moi. J'ai besoin qu'on prenne soin de moi»**

Une problématique de tristesse : la dépression

Dans les dépressions, la tristesse est souvent liée à **une grande déception.** La personne **renonce à se battre** tout en s'exhortant souvent à le faire.

Comme dans la peur, plus la personne renonce, moins elle se sent capable et à la hauteur. Plus elle s'exhorte à bouger et à sortir et/ou est exhortée par son entourage, plus elle est déçue de son incapacité à le faire : **la tristesse et donc la dépression s'amplifient.**

Un cas de dépression maternelle :

Une maman de 3 enfants en bas-âge pleure beaucoup, est très fatiguée, ne se sent pas à la hauteur de son rôle de maman. Elle se dit - et son entourage aussi - qu'elle devrait se bouger plus, faire des choses, ...

Tâches proposées : une tâche de réflexion sur le long terme : envisager que son niveau d'énergie très faible ne va jamais changer et réfléchir à comment elle réorganiserait sa vie en conséquence. Et une tâche à court terme : chaque matin, réfléchir à 3 tous petits plaisirs qu'elle mettrait en place si elle allait mieux.

Objectif stratégique : diminuer ses attentes à propos d'elle-même et réintroduire du plaisir dans sa vie.

Au bout de 2 rendez-vous, la personne se sent mieux, commence à réorganiser sa vie en se fixant des objectifs moins ambitieux, retrouve des plaisirs simples au quotidien.

Colère

La fonction adaptative de la colère

La colère est une émotion tournée vers ce qu'on identifie - à tort ou à raison - contre «l'obstacle» à notre satisfaction. Son message : **«Une de mes limites a été franchie, un de mes besoins n'est pas satisfait. Je dois faire quelque chose pour y remédier».**

Un cas de gestion problématique de la colère

Une maman vient me voir au sujet de sa colère contre sa fille de 5 ans. A certains moments, la maman lui hurle dessus, l'insulte. Elle trouve ce comportement déplacé et se culpabilise de traiter sa fille de cette façon.

Tâches proposées : sur le moment, écrire les insultes au lieu de les dire. Chaque soir, écrire des lettres de colère pour exprimer sa colère.

Objectif stratégique : décharger la «surcharge» de colère et la canaliser dans des moments et sur des supports appropriés

Au bout de 2 rendez-vous, la personne se rend compte qu'elle accepte trop de choses et ne pose pas suffisamment de limites. Sa colère explosive est liée à une trop grande retenue plus tôt. Nous travaillons alors sur l'affirmation de soi, avec les enfants et dans d'autres contextes.

Voir aussi l'article «Avez-vous votre carte de fidélité ?» sur le blog à l'adresse suivante : <http://blog.scommc.fr/2012/01/avez-vous-votre-carte-de-fidelite/>

Plaisir

Le plaisir peut aussi conduire à des dysfonctionnements émotionnels. Ce sujet sera abordé dans une prochaine newsletter.

Bibliographie et ressources

«Emotions et psychothérapie» - Pierre Philippot

Un livre qui se base sur de nombreuses études pour nous proposer une description détaillée de la nature et du fonctionnement des émotions et une modélisation théorique pour la régulation des émotions, leurs pathologies et leurs thérapies.

«Petit cahier d'exercices d'intelligence émotionnelle», «petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif», etc - Editions Jouvence, auteur divers

Des petits cahiers pratiques et explicatifs, remplis d'exercices à pratiquer qui permettent de mieux comprendre et apprivoiser ses émotions.

Le site www.redpsy.com

Une mine d'informations à propos des émotions, dans la partie «Le guide des émotions»