

Les méthodes pour contrôler les émotions

Les manifestations émotionnelles les plus gênantes sont surtout physiques. Ce sont les rougissements, les tremblements, la transpiration, les sensations de vertiges, le brouillard visuel... La liste n'est pas exhaustive. Ces émotions sont souvent accompagnées de la crainte d'être regardé et jugé, d'être ridicule, et d'un sentiment de perte de contrôle de la pensée. Dans ce dernier cas, il est très difficile d'organiser son raisonnement, de faire appel à sa mémoire et même, tout simplement, de parler pour répondre ou donner un avis. Ce peut être un sentiment de vide dans la tête, l'impression d'être « à côté de ses pompes », c'est-à-dire un peu hors de la réalité.

Ces sensations sont extrêmement désagréables et les affronter directement est très difficile, voire impossible ! Qui souhaiterait, en effet, se retrouver au milieu des autres transpirant, tremblant, rougissant, et même incapable de s'exprimer ? S'exposer au regard d'autrui dans de telles conditions peut devenir traumatique. L'héroïsme ici n'est pas de mise et il vaut mieux le réserver pour les circonstances exceptionnelles.

Développer un bon contrôle émotionnel est dans ce cas indispensable pour pouvoir affronter les situations relationnelles difficiles de manière moins inconfortable.

Patrick transpire

Patrick transpire beaucoup. Le phénomène s'aggrave considérablement dès que quelqu'un lui adresse la parole ou quand il se retrouve en groupe.

Très timide, il parle difficilement, bégaye un peu, et la simple idée d'avoir à s'exprimer, de savoir que quelqu'un va le regarder et l'écouter déclenche chez lui une forte sueur sur tout le corps, tout particulièrement au niveau du visage et des mains.

Très courageux, il s'expose quand même ; les gens lui font souvent des remarques concernant sa transpiration et lui conseillent de consulter un dermatologue... ou un psychiatre.

Deux méthodes ont été mises au point pour traiter ce type de problème : la **désensibilisation systématique** et l'**exposition progressive**.

La désensibilisation systématique

La **désensibilisation systématique** consiste à associer les situations déclenchant le malaise émotionnel à une « réaction de relaxation ». Il est donc indispensable de savoir se relaxer. Généralement, un premier écueil apparaît : *les personnes ayant le plus besoin de relaxation sont celles qui parviennent le moins à se détendre !* La relaxation les irrite ou les endort. Or dormir, ce n'est pas se relaxer ; le sommeil peut être agité et peuplé de cauchemars.

Tout le monde peut obtenir un bon niveau de calme, mais ce sera parfois plus long pour certaines personnes que pour d'autres. Le plus souvent, quand quelqu'un souffre d'anxiété ou d'irritabilité, ou bien se sent « stressé », se relaxer d'emblée est très difficile.

Une étape préliminaire est à prévoir : le **ralentissement**. Savoir ralentir le fonctionnement du corps se nomme en médecine « manœuvres vagales ». Il s'agit de réflexes dont nous disposons tous et qu'il suffit de réactiver. La meilleure manière de procéder est d'apprendre à *hypoventiler*¹. Quand une émotion se déclenche, elle a besoin de beaucoup d'énergie. Cette énergie provient des glucides et de l'oxygène. Comme pour une chaudière à charbon, le combustible et l'oxygène dégagent de l'énergie sous forme de chaleur. Si l'arrivée d'oxygène est ralentie, la combustion diminue ainsi que l'énergie délivrée. Il en est exactement de même pour les émotions. Par exemple, si quelqu'un fait une crise d'angoisse importante, il va se mettre à respirer très vite et très fort afin d'avoir beaucoup d'oxygène, ce qui lui permettra de disposer de l'énergie supplémentaire dont il a besoin. Cette personne va donc *hyperventiler*², et plus elle va respirer fort, plus la sensation d'étouffer, de manquer d'air va devenir importante... et plus elle aura tendance à respirer fort !

1. Hypoventiler : action de respirer peu.

2. Hyperventiler : action de respirer beaucoup.

1• Faites une liste de situations difficiles à l'aide du tableau suivant.

Choisissez des situations que vous pourrez facilement reproduire ensuite. Préférez ainsi « Demander un service » (la réalisation dépend ici de vous) à « Recevoir une critique » (ce qui ne peut arriver que par le biais d'autrui).

Situations pénibles	Malaise	Évaluation de l'intensité du malaise de 0 à 100

2• Commencez par la situation la moins pénible, et appliquez la première étape de l'exercice p. 47-48.



Faites-le jusqu'à ce que, malgré vos « efforts » pour éprouver le malaise, vous n'y parveniez plus.

3• Appliquez la deuxième étape de l'exercice p. 49, tout en gardant la même situation pénible.



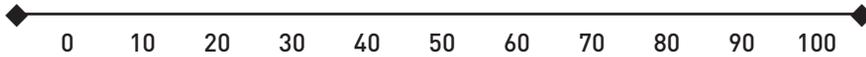
4• Appliquez la troisième étape de l'exercice p. 49.



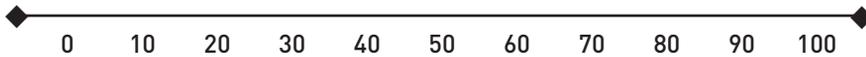
5• Exposez-vous en réalité, en **vous relaxant**, à la même situation pénible.

6• Évaluez maintenant votre performance.

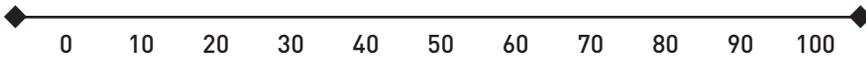
• Avez-vous pu vous exposer facilement à la situation pénible ?
(0 : je n'ai pas pu du tout m'exposer ; 100 : j'ai pu m'exposer complètement.)



• Que devient votre malaise en situation ?
Évaluez-vous sur l'échelle suivante, graduée de 0 à 100
(0 : pas de malaise du tout ; 100 : un malaise extrême.)



- Comparez ce score avec le score initial.
- Évaluez de la même manière votre relaxation en situation.



Faites ainsi pour toutes les situations pénibles que vous avez sélectionnées. La désensibilisation de chacune d'elles rend plus facile la suivante !