

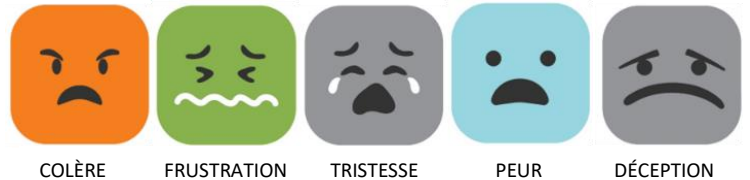
RESSENTIR NOS ÉMOTIONS

Les émotions non traitées



Nous savons qu'il est nécessaire de traiter nos sentiments. À première vue, cela semble assez simple : identifiez ce que vous ressentez, donnez-vous le temps et l'espace nécessaires pour éprouver ces sentiments, puis décidez de la manière de les gérer. Bien entendu, ce processus « simple » se complique facilement et nous finissons souvent par trouver des moyens d'éviter ou de réprimer nos sentiments sans même nous en rendre compte.

La plupart du temps, nous avons tendance à réprimer les émotions fortes, en particulier celles qui sont associées à un malaise ou à d'autres expériences désagréables. Ces émotions sont généralement considérées comme « négatives » et nous sommes conditionnés à croire qu'il faut les éviter ou du moins les garder pour soi et ne pas les montrer à la vue des autres.



Lorsque les émotions ne sont pas entièrement traitées, elles peuvent rester « coincées » dans le corps et se manifester physiquement. Les émotions refoulées peuvent engendrer des problèmes de santé mentale en augmentant le stress et l'anxiété, ce qui provoque souvent des symptômes physiques tels que des tensions et des douleurs musculaires, des nausées et des problèmes digestifs, des changements d'appétit, de la fatigue et des troubles du sommeil. La recherche a même établi un lien entre la répression des émotions et la diminution du fonctionnement du système immunitaire. Lorsque votre système immunitaire n'est pas au mieux de sa forme, vous pouvez tomber malade plus souvent ou vous rétablir plus lentement.

RECONNAÎTRE LA RÉPRESSION ÉMOTIONNELLE

Si elle n'est pas contrôlée, la répression émotionnelle peut avoir un impact sur vos sentiments et vos comportements, à la fois envers vous-même et envers les autres. Elle peut affecter votre capacité à parler des choses qui vous importent, à comprendre ce que ressentent les autres et à nouer des relations. Cela signifie qu'il est dans votre intérêt de mieux gérer vos émotions et de les traiter efficacement. Mais comment ? Il n'est pas toujours facile de reconnaître les émotions non traitées, mais il existe des signes que vous pouvez observer et qui vous indiquent qu'il serait peut-être bon de vous concentrer davantage sur votre bien-être émotionnel.



- ☹️ Se sentir souvent nerveux(se), déprimé(e) ou stressé(e) - même si vous ne savez pas exactement pourquoi
- ☹️ Se sentir mal à l'aise lorsque les autres partagent leurs sentiments
- ☹️ Sentiment d'irritation lorsque quelqu'un vous pose des questions sur vos sentiments
- ☹️ Vous vous sentez joyeux(se) et calme la plupart du temps parce que vous ne pensez jamais à quelque chose d'important ou de contrariant
- ☹️ Oublie souvent des choses
- ☹️ Accepter les situations au lieu d'exprimer ce que l'on veut vraiment ou ce dont on a besoin
- ☹️ Utiliser des substances, la télévision, les médias sociaux ou d'autres activités pour vous distraire de vos sentiments
- ☹️ Passer une grande partie de son temps avec d'autres personnes pour éviter d'être seul(e)
- ☹️ Adopter des comportements passifs-agressifs face à des situations qui vous contrarient

COMMENT FAIRE DE LE TRAITEMENT DE SES ÉMOTIONS UNE HABITUDE !

Toutes les formes de traitement des émotions requièrent une chose : la pleine conscience, c'est-à-dire le fait de reconnaître et d'éprouver ses sentiments sans se juger.

1

Reconnaissez vos signes

Recherchez des schémas de comportement lorsque vous êtes confronté(e) à des émotions fortes. Réagissez-vous d'une manière particulière ou essayez-vous de vous perdre dans une certaine activité ? Plus vous parviendrez à vous rappeler que vous évitez vos sentiments, moins vous aurez tendance à les rejeter, que ce soit par peur, par habitude ou en essayant de forcer la positivité.

2

Reconnaissez vos sentiments

Si vous avez du mal à identifier vos sentiments, expérimentez des activités qui peuvent vous aider. Essayez de tenir un journal ou de vous adonner à une activité créative comme la peinture. Parlez à un ami de confiance ou utilisez des outils tels que la roue des émotions ou la cartographie corporelle. La recherche montre que le fait d'identifier ses émotions peut en réduire l'intensité. Reconnaître ses sentiments est également la première étape pour pouvoir les traiter.

3

Bouger intentionnellement

Les émotions non traitées peuvent provoquer des tensions dans le corps et le mouvement intentionnel peut aider à libérer l'énergie stockée et aider le cerveau à reconnaître la différence entre la tension et la relaxation. Les étirements, le yoga, la danse, les arts martiaux, le tai-chi, la marche méditative et les exercices de respiration sont des exemples de mouvements intentionnels.

4

Pratiquer le calme

L'immobilité nous permet de nous désengager et nous aide à nous connecter à nos pensées et à nos sentiments. Elle exploite le mode de fonctionnement par défaut du cerveau, c'est-à-dire lorsque nous rêvassons ou laissons notre esprit vagabonder. Pratiquez le calme en faisant des exercices de respiration, en méditant, en vous asseyant dans la nature, en écoutant de la musique apaisante ou en répétant des affirmations. Réfléchissez à vos émotions sans porter de jugement.

5

Compartimenter

Il est parfois judicieux de mettre temporairement ses émotions de côté. Lorsque des émotions fortes surgissent, mais que vous devez assister à une réunion, vous pouvez les mettre de côté pour vous concentrer sur la tâche à accomplir. La clé est le caractère *temporaire* - avec l'intention de revenir aux émotions dès que possible. Si vous continuez à remettre les choses à plus tard, les émotions peuvent rapidement passer du stade de la compartimentation à celui du refoulement.

6

Reconnaître la rumination

Si vous revenez sans cesse sur les mêmes questions ou histoires internes, c'est le signe que vous n'êtes pas en train de traiter les problèmes, mais que vous êtes en train de ruminer. Essayez plutôt une technique appelée *acceptation radicale*. Lorsque vous êtes confronté(e) à quelque chose de contrariant, mais que vous ne pouvez pas contrôler, acceptez-le plutôt. Reconnaissez ce que vous ressentez, mais ne vous laissez pas être obsédé(e) par ce que vous ne pouvez pas changer.

VOUS AVEZ BESOIN D'INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES ?

Il n'existe pas d'approche unique qui convient à tout le monde. Il s'agit de découvrir ce qui vous convient le mieux. Il est toutefois important de noter que vous n'avez pas à le faire seul(e). Dans certains cas, les émotions refoulées sont le résultat d'expériences de vie traumatisantes, et il peut être bénéfique de travailler avec un(e) professionnel(le). Il existe une variété de techniques thérapeutiques qui peuvent aider à traiter des émotions particulièrement difficiles.

Sources : www.healthline.com/health/mind-body/how-to-release-emotional-baggage-and-the-tension-that-goes-with-it#How-to-release-emotions-from-the-body
www.webmd.com/mental-health/what-to-know-repressed-emotions | <https://openaccesspub.org/ijpr/article/999> | Images par Freepik