SESSION 9 :
N comme…

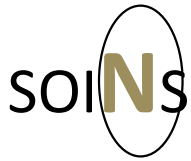
NOURRIR VOTRE CORPS, CŒUR, ESPRIT FACE AUX ÉMOTIONS DIFFICILES

Julie Delorme

fondatrice & facilitatrice de ce programme

Contact : 06 13 42 48 15 | julie.delorme007@gmail.com

Plan de notre 9ème session



➔ **N**ourrir votre corps, cœur et esprit pour gérer les émotions difficiles

- Retours sur les pratiques à la maison
- **Quelques notions clés à connaître sur les émotions**
- **Aborder un conflit pour comprendre nos selfs multiples et y répondre avec compassion**
- **Quelques notions importantes sur la culpabilité et la honte**
- **Aborder un embarras en lien avec le SII avec la pratique méditative SOINS des émotions difficiles**
- Pratiques à faire à la maison + Présentation du projet créatif à faire pour la dernière session

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

IMPULSER DE LA COMPASSION pour développer vos ressources internes envers vous-même pour faire face aux difficultés du SII et être plus résilient
=> Sessions 3+ 4

2 **O**BSERVER sans juger
pour savourer les moments positifs et de répit, et prendre du recul avec les difficultés du SII
=> Session 2

1 **S**E CONNAITRE pour découvrir le groupe et mieux vous comprendre intérieurement
& **S**'AUTO-REGULER le digestif et les émotions
=> Session 1

4 **N**OURRIR votre corps, votre cœur et votre esprit:
- en bougeant, mangeant, vous reposant
- en apprenant à apprivoiser et gérer vos peurs de manger, de sortir, vos conflits, vos hontes liées au SII
- en apprenant à gérer la partie de vous qui vous critique et qui trouve que vous n'êtes ou ne faites « jamais assez bien ».

=> Sessions 5 à 9

5 **S**'OUVRIR à la vie :
Sourire à la vie et **s'engager** vers ce qui est **utile** et **important** pour vous
- y compris après le programme.

=> Session 10

...pour vous apporter le soin que vous cherchez, et avancer pas à pas vers votre bien-être et plus de vie !

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Les différents selfs

Nous avons plusieurs versions de nous-mêmes (ce qui est bien illustré dans l'animation Stuart que nous avons vu ensemble au début du programme ou dans le film Vice Versa) que la psychologie moderne appelle des **selfs ou parties de soi ou voix intérieures**.

Les selfs sont des parties de nous-mêmes qui coexistent en nous - comme les différentes couches d'un oignon - tout en étant chacune reliée à des motivations et des émotions spécifiques.

Ainsi, il existe en nous par exemple des selfs joyeux, triste, anxieux, en colère, honteux, critique, compassionné, ambitieux, calme, compétitif....

Dans la thérapie fondée sur la compassion, ces selfs jouent un rôle clé.

Nos selfs issus du système de menace s'activent plus facilement que les autres, avec le but de nous protéger. C'est un phénomène naturel et ok.

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Les différents selfs - suite

Cependant, **un mal-être apparaît lorsque :**

- **Une seule partie prend le dessus, voire toute la place, sur une longue période –** comme une dictature**.** Exemples :
  - Le self triste, s'il domine, peut nous isoler, nous enfermer dans des ruminations et nous focaliser uniquement sur le passé, sans nouvelles perspectives.
  - Le self anxieux, en excès, peut nous faire imaginer le pire, entraîner des angoisses, des évitements et de l'épuisement.
  - Le self en colère, s'il prend toute la place, peut provoquer des conflits internes ou externes et alimenter une lutte constante, source de fatigue.
  - Le self honteux, lorsqu'il prédomine, peut avoir des conséquences dévastatrices sur notre santé physique et psychique.
- **Des parts de nous entrent en conflit entre-elles –** ex : si la partie colère rejette la partie anxieuse par exemple
- **Nous réduisons notre vision de nous - par des biais de pensée - à certaines identités fixes** (ex: si je dis que « Je suis anxieux » ou « Je ne suis pas compassionné(e) »), ce qui est faux et fige nos possibilités d'évolution.

➔ Réflexion :

Quel est votre self dominant, que ce soit en lien avec le SII (colère, anxieux, honteux, critique ou perfectionniste, compassionné…) ? Est-ce aussi le même face à aux autres difficultés de votre vie?

Ainsi, en raison du fonctionnement naturel de notre cerveau, de notre histoire de vie et de notre contexte, certains selfs peuvent s'activer plus facilement, se renforcer et prendre le dessus. Cependant, il est possible de nourrir et de développer d'autres parts de soi, comme le self compassionné, pour guider notre "navire intérieur" vers un chemin plus harmonieux et bénéfique.

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Analyse fonctionnelle

de vos selfs multiples et continuer à nourrir votre compassion

sur l’exemple d’un conflit en lien avec le SII

Métaphore du bateau

On peut imaginer que notre vie ressemble à un voyage en bateau sur la mer (ou, si vous préférez, un trajet en bus dans des montagnes), et que vos différents selfs forment l'équipage.

Tant que le trajet est calme, tout va bien.

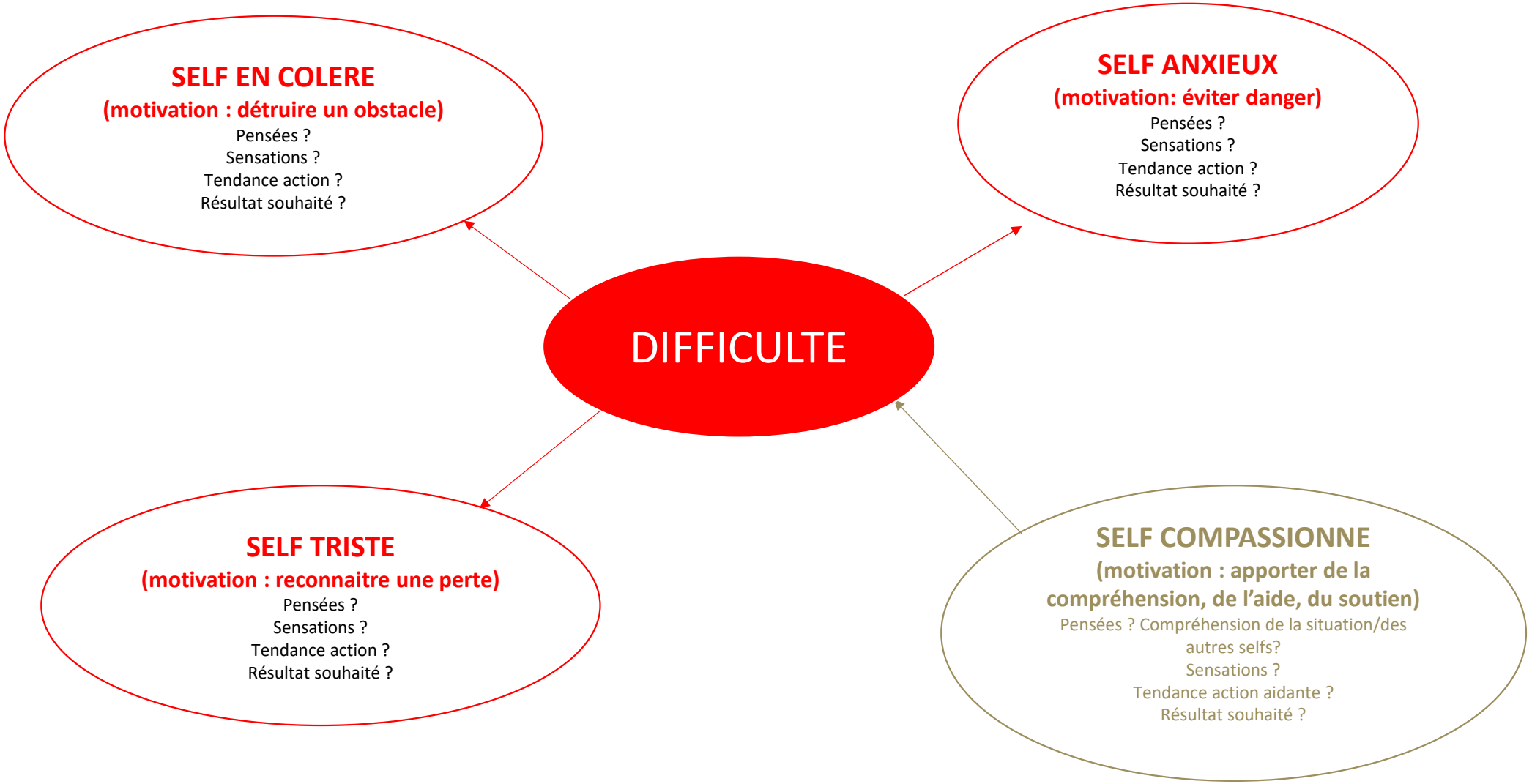
Mais lorsqu'un orage survient – ce qui est inévitable en mer comme dans la vie – vos membres d'équipage paniquent, ce qui est naturel.

Chacun réagit comme il sait faire :Le self en colère s'énerve, râle et crie. Le self anxieux tremble et imagine les pires scénarios. Le self triste se retire, désespéré, dans un coin.

Ils font de leur mieux, mais cela n'aide pas à diriger le bateau en toute sécurité vers la destination que vous souhaitez. En plus, leurs difficultés à se comprendre et à communiquer peuvent semer la zizanie à bord.

C'est là que vous pouvez prendre les commandes du bateau avec votre self compassionné – votre partie bienveillante, sage, confiante et courageuse – qui est motivé à se diriger vers ce qui est important et utile pour vous.

Votre self compassionné sait qu'il est normal que des orages surviennent, et il sait aussi que ça passe. Il comprend que vos membres d'équipage paniquent et qu'ils font du mieux qu'ils peuvent. Votre self compassionné lui a la capacité de faire face aux tempêtes. Il sait quoi faire pour diriger votre bateau de manière plus sûre tout en maintenant fermement le cap vers la destination qui compte pour vous. Et il sait rassurer et réconforter avec bienveillance votre équipage tout en tirant partie de leur aide.



©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Vidéo cyberball: impact du rejet (ou de la sensation de rejet)

https://www.youtube.com/watch?v=SQJkDJVzO6U
(1min42s)

➔Observer les **différents selfs qui prennent les commandes** au fur et à mesure de la vidéo et la vitesse de réaction.

➔ Observer **la sensation de rejet** que peut entrainer le fait de se sentir à l'écart (sans violences actives par mots ou gestes)

Quels parallèles voyez-vous en lien avec le SII (sur le fait de manger différemment…)?

Qu'en retirez-vous d'utile pour le SII?

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Aborder votre self touché avec compassion sur l'exemple d'un embarras lié au "digestif" par la méditation SOINS

Scultpure en bois
de Tung Ming Chin

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

La différence entre honte et culpabilité

- La **culpabilité** correspond à l'idée de **« J'ai fait quelque chose de mal »**. Elle nous pousse à réparer nos erreurs et nos relations avec les autres pour éviter d'être rejeté(e) par le groupe. La culpabilité est tournée vers l'autre et nous pousse à avoir des comportements responsables, moraux et de soins.
- La **honte**, en revanche, correspond davantage à **« Je suis une mauvaise personne / Je suis le problème »**. La honte est davantage centrée sur soi et sur la peur de ce que les autres pensent de nous. Elle nous pousse à nous cacher pour éviter d'être perçu(e) négativement et exclu(e) du groupe. La honte peut être **adaptée** si elle nous pousse à nous adapter aux attentes du groupe. Elle peut également **devenir un handicap** si elle isole.

Exemple :
Vous avez un spectacle prévu avec un(e) ami(e), tout est organisé, mais le jour venu, une grosse crise digestive vous pousse à annuler. Que ressentez-vous : **de la culpabilité, de la honte, ou les deux ?**

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Quelques caractéristiques de la honte

Il n'y a aucune honte à ressentir de la honte ! C'est une émotion universelle et profondément humaine.

La **honte** est souvent un **mélange d'autres émotions**, qui varient selon les individus et le contexte. Elle combine généralement de la colère, de la peur, du dégoût et de la tristesse **et elle est liée au self-critique**. Cette émotion apparaît chez l'être humain dès l'âge de 2-3 ans. Son intensité varie selon la manière dont les autres nous ont traités dans l'enfance, de comment nous sommes traités dans le présent et de notre culture.

La honte est liée à des vulnérabilités ou des imperfections perçues de soi. On peut avoir honte de : Son genre, âge, origine ethnique ou sociale, orientation sexuelle ; son corps (corpulence ou parties "non conformes" aux normes sociétales) ; Une maladie, des dysfonctionnements corporels, un handicap ; certains traits de caractère (anxiété, timidité, hypersensibilité, distraction…) ; Son niveau social, éducatif, sportif, culturel ou religieux. **Dans notre société, où les symptômes digestifs sont souvent tabous, il est logique que ces derniers soient une source accrue de honte ou de peur de ressentir de la honte**, souvent plus intense que celle vécue pour d'autres douleurs chroniques au dos, à la tête ou ailleurs.

Il y a différents types et degrés de sévérité de la honte :

- **En intensité :** Elle peut aller de modérée (« Je me critique ») à toxique (« Je me déteste »).
- **En fréquence :** De ressentie occasionnellement à presque constamment.
- **En origine :**
  - **Externe :** Lorsqu'elle découle de ce que l'on imagine des pensées et jugements des autres à notre sujet. Cela peut entraîner des réactions défensives envers autrui.
  - **Interne :** Lorsqu'elle s'exprime par une critique ou une dévalorisation de soi-même, accompagnée d'un sentiment d'inadéquation, de culpabilité ou d'anormalité.

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Quelques caractéristiques de la honte

La honte est l'une des émotions les plus désagréables du cercle rouge des menaces et s'accompagne souvent de contractions physiques et mentales :

- **La honte semble blâmable, alors qu'elle est une émotion innocente** : elle se manifeste lorsque nous avons un profond besoin de connexion et d'amour, appelant à la gentillesse et à la bienveillance.
- **La honte semble isoler, alors qu'elle est une émotion universelle,** partagée par tous les êtres humains.
- **La honte semble permanente**, en raison d'une sur-identification, **alors qu'elle est, comme toute émotion, passagère**. Il est possible de prendre de la distance, comme en témoignent les humoristes, qui transforment souvent la honte et l'embarras en matière comique.

➔**La compassion est le plus puissant antidote à la honte**, que ce soit envers soi-même ou envers les autres. Elle nous aide à :

- **Faire face à la honte** au lieu de fuir.
- **Comprendre** cette émotion avec sagesse.
- Apporter **bienveillance** et réconfort au lieu de blâme ou d'hostilité.
- **Se reconnecter** plutôt que s'isoler.
- **Offrir du soutien** au lieu de s'auto-condamner.

La thérapie fondée sur la compassion (TFC) a été spécifiquement conçue pour aider les personnes souffrant de honte et d'autocritique excessive.

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

La honte est souvent liée à la vulnérabilité, car elle peut surgir lorsque nous ressentons une exposition de ce qu'on estime nos faiblesses ou de nos défauts.

« *C'est parce qu'on se sent vulnérable, que l'on ne veut pas prendre le risque d'être critiqué ou blessé, on reste à l'extérieur de l'arène, à la porte de notre vie…. Alors ayons le courage d'y entrer et notre vie s'en trouvera transformée.* »

« *Oui, je suis imparfait(e), vulnérable et parfois effrayé(e), mais cela ne change rien au fait que je suis brave, digne d'amour et d'intimité.* »

Brené Brown

Pratique SOINS des émotions difficiles (durée ≈ 25 min)

Dans l'audio remis, cette pratique peut être faite pour toute émotion désagréable (colère, peur, honte, tristesse, jalousie…)

Cette pratique s'inspire de la méditation RAIN, une méthode connue.

Son objectif n'est pas de supprimer une émotion douloureuse (même si cela peut parfois arriver), mais de la valider et de transformer votre relation avec elle.

Qu'il s'agisse de colère, peur, tristesse ou honte (peut-être liée à un symptôme digestif), cette pratique vous aide à développer une **attitude moins critique et plus tolérante, compréhensive et bienveillante** envers cette émotion. Elle peut aussi **éviter que vous restiez agrippé(e) à cette émotion** tout en vous permettant d'avoir le **courage de vous ouvrir davantage à la vie et de rester engagé(e) dans ce qui est bon, utile ou important pour vous**.

Principe : Repensez à une situation récente qui a généré des émotions difficiles (colère, peur, honte ou désespoir), en lien ou non avec vos symptômes chroniques.

Choisissez une situation adaptée : Prenez soin de vous en évitant une situation trop intense ou traumatique, qui risquerait de vous submerger et de fermer votre esprit. Une situation en apparence banale peut parfois suffire à faire émerger des émotions difficiles.

Prenez soin de vous en cas de remous : Si l'exercice devient trop intense, accueillez ces sensations avec compassion.

Vous pouvez :

- Ouvrir les yeux.
- Revenir à votre souffle ou à une zone ressource.
- Poursuivre la méditation de manière plus objective.
- Ou arrêter l'exercice à tout moment, si nécessaire.
- Cependant, si vous le pouvez, essayez de continuer avec bienveillance.

Réflexion :Que retenez-vous d'utile de cette pratique ?

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Parfois il est utile de se distraire avant de faire cette pratique

Important à savoir :

Si vous sentez que l'émotion est trop forte et donc que votre énergie est vidée ou, au contraire, trop agitée (c'est-à-dire que vous êtes hors de votre fenêtre de tolérance), faire cette pratique ne sera pas utile.

Pour vous aider, **prenez d'abord soin de vous pour patienter** de revenir dans votre fenêtre de tolérance. Pour cela, vous pouvez vous redynamiser ou libérer l'excès d'énergie grâce à des **mouvements** en conscience (dansez n'importe comment, marchez, courez, faites la pause compassionnée en mouvement) ou vous pouvez **exprimer vos ressenties** (vider votre sac auprès d'un(e) ami(e) ou d'un thérapeute, dessiner…).

Pour en savoir plus, vous pouvez consulter la méthode PDG dans les bonus.

➔**Identifiez 2 à 3 distractions bienveillantes pour revenir dans votre fenêtre de tolérance ?**

Cf idées dans session sur mouvements, repos et sommeil

« *Le divertissement commence par nous soulager en détournant notre attention de la peine, puis en vient peu à peu à nous consoler en nous reconnectant au monde. Pour qu'il soit consolant, mieux vaut le vivre sans attentes, pour lui-même. C'est ce qu'on appelle une activité autotélique, qui n'a pas d'autre but qu'elle-même. On ne marche pas pour aller quelque part, mais pour le plaisir (ou la consolation) de marcher.* »– Christophe André

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

ABORDER UNE PARTIE TOUCHEE /EMOTION DIFFICILE AVEC COMPASSION

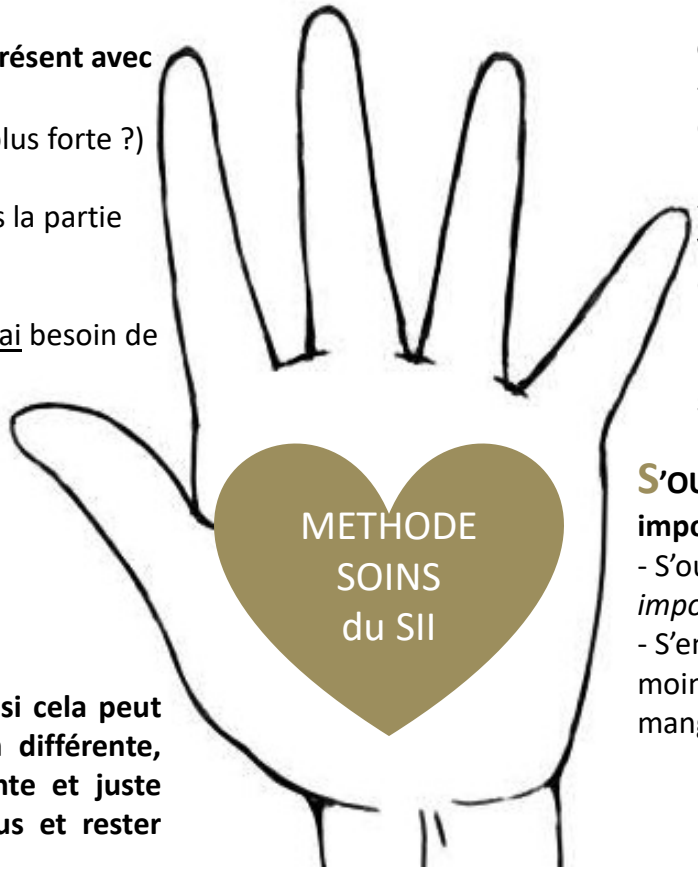
IMPULSER la compassion
(partie ou image compassionnée idéale ou se comporter comme votre allié, coach ou ami de cœur)

- Ajustez votre posture/expression visage/ton de voix
- Connectez-vous au *Courage* de faire face aux difficultés de la vie + à la *Compréhension profonde* de la vie, du cerveau et corps humain, du SII, de votre histoire et du contexte + à la *Bienveillance* à *s'engager pour prendre soin de vous*

OBSERVER, accueillir et faire de la place à ce qui est présent avec bienveillance et recul (défusion) :

- Quel self dirige le bateau ? (ou quelle émotion est la plus forte ?)
  - Pensées/croyances ?
  - Sensations : où et comment s'exprime dans le corps la partie touchée ?
  - Tendances à l'action : ce qu'il veut vous faire faire?
- Quelle émotion il peut y avoir derrière ? Quel est le vrai besoin de votre part touchée ?

S'ANCRER & **S**E stabiliser dans le souffle et/ou une autre ancre ressource (rythme respiratoire apaisant, lieu refuge, plante des pieds, objet ressource…)



Le but n'est pas de viser une fin heureuse (même si cela peut arriver parfois), mais de développer une relation différente, plus sage, compréhensive, courageuse, bienveillante et juste avec l'émotion difficile, pour prendre soin de vous et rester engagé vers ce qui est utile et compte pour vous.

NOURRIR le self-touché (corps + cœur + esprit) avec compassion:

- *adoucir* du mieux que vous pouvez, les tensions corporelles (au moins aux bords) du self-touché , avec l'aide de votre respiration et/ou la chaleur de vos mains
- *comprendre, valider et soutenir* votre self-touché par votre self-compassionné avec *quelques mots ou souhaits* que le self touché a vraiment besoin d'entendre et les laisser se déposer en vous (par le cœur) => comme vous l'auriez fait de cœur à cœur à un ami proche dans la même situation que vous.

S'OUVRIR à la vie & **S'**ENGAGER dans ce qui est bon, utile, important pour vous :

- S'ouvrir à la vie en portant attention sur *une chose importante ou satisfaisante*
- S'engager en faisant un *petit pas aidant pour vous* ou au moins *s'engager pleinement dans l'activité* en cours (ex: manger, discuter…)

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

« self- blessé/touché »

« self-compassionné»

Précision pour le projet créatif

Intention du projet créatif :
Ce projet est un outil complémentaire aux pratiques du programme SOINS du SII, conçu pour vous aider à cultiver et approfondir l'auto-compassion. Inspiré de l'art-thérapie, ce projet créatif est une manière éprouvée d'aider les personnes souffrant de problématiques chroniques. Il peut :

- Vous **soutenir face aux difficultés et défis présents et futurs liés au SII.**
- Vous rappeler **vos motivations** à entreprendre ce chemin, **les changements** amorcés et les petites victoires (prises de conscience, premiers pas).
- Vous **encourager à mieux prendre soin de vous**.
- Vous **rappeler ce qui compte pour vous** malgré le SII et **la direction** dans laquelle vous souhaitez avancer.

Ce projet est aussi une opportunité d'observer ce qui se passe en vous : quels **selfs** prennent les commandes ? Si des difficultés surviennent, vous pourrez utiliser les outils d'auto-compassion vus dans le programme.

Supports possibles : Collage, dessin, peinture (figurative ou symbolique), sculpture, chanson (1-2 minutes), photo, poème, couture, assemblage d'aliments (intéressant pour aider à apaiser un rapport compliqué à l'alimentation) etc.

Inspirations :

- Les **qualités de compassion** que vous possédez ou souhaitez développer.
- Les **changements observés** pendant le programme
- La direction vers un **futur préféré** vers lequel vous souhaitez vous diriger.
- Votre partie compassionnée imagée ou une de vos images idéales de compassion (en lien ou non avec vos parts critique, menacée ou vulnérable)
- Votre lieu refuge, ce qui est important pour vous de retenir des partages du groupe….

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Précision pour le projet créatif

Objectif :

Ce projet n'a pas pour but de produire une œuvre parfaite, ni de plaire aux autres. Ce qui compte, c'est qu'il **résonne avec vous et vous touche.** Adoptez une approche ludique, sans viser la perfection. Voyez-le comme une expression de votre motivation, vos ressentis et de votre compassion envers vous-même et/ou le groupe.

Partage :

Vous serez invité à partager votre projet lors de notre dernière session et de l'ajouter au **livret d'or** de notre groupe (sauf avis contraire de votre part).

Astuces pour avancer sereinement :

- Si des parts critiques ou menacées prennent le dessus et vous bloquent, pratiquez la respiration apaisante, visualisez votre lieu refuge ou connectez-vous à votre image ou self compassionnés. Je suis également disponible pour vous accompagner si besoin.
- Profitez de ce moment comme d'un **repos créatif** (cf session 7), en pleine conscience et sans jugement.

Organisation :

- Pour faciliter les partages, je préparerai un PowerPoint regroupant vos projets. Merci de me transmettre votre création **au plus tard 1 heure avant le début de la session.**

Cf exemples des participants des autres groupes en live.
(par confidentialité seuls mes exemples personnels sont conservés dans le document remis).

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Exemples personnels

Développement de ma part-compassionnée malgré les difficultés

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Exemple personnel

La réalité du chemin de la compassion

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Invitations pour la maison cette semaine

- **Faire votre projet créatif** (voir explications dans slides précédentes)
- Dans une ou plusieurs situations où vous êtes **confronté(e) à une difficulté** de préférence en lien avec le SII (conflit, situation stressante, embarras, etc.), vous pouvez vous aider à soulager votre souffrance en observant votre partie touchée, en comprenant son vrai besoin et lui apportant de la compassion grâce à :
  - **La pratique de l'analyse fonctionnelle des multi-selfs :** identifier tous les selfs principaux présents dans cette situations puis vous pouvez approfondir en détaillant +/- les sensations, pensées, tentatives d'actions des 3 principaux. Et finissez par switcher en abordant la situation et ces 3 selfs avec votre self compassionné.

  ou

  - **La pratique formelle méditative SOINS**

  ou

  - **Réfléchir de manière informelle à ce que vous auriez fait et dit à un ami de cœur ou un participant du groupe dans la même situation pour accueillir et alléger sa souffrance** (sans forcément viser de réduire son problème)

Réflexion de cette semaine : Quelles **une ou deux choses utiles** pouvez-vous en retirer pour mieux gérer le SII ?

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

La maison d'hôte de Rumi

« Cet être humain est une maison d'hôtes.

Chaque matin une nouvelle arrivée.

Une joie, une déprime, une mesquinerie,

Un moment de pleine conscience qui arrive comme un visiteur inattendu.

Accueillez-les tous ! Même s'ils sont une foule de douleurs,

Qui balayent violemment votre maison, La vident de ses meubles,

Quoi qu'il en soit, traitez toujours chaque invité honorablement.

Il pourrait vous débarrasser et vous épurer pour de nouvelles joies.

Les pensées sombres, la honte, la méchanceté, allez à leur rencontre, sur le pas de la porte, en riant, Et invitez-les à entrer.

Soyez reconnaissant de celui qui vient, parce que chacun a été envoyé comme guide venu d'ailleurs. »

RUMI Poète persan du XIIIe s

➔ **Une émotion même si elle est désagréable, elle est un message** et peut faire place à une nouvelle compréhension

➔ **L'art de la compassion consiste à se pencher progressivement, pas à pas, avec bienveillance et courage, vers l'inconfort émotionnel, au lieu de fuir ou lutter contre les émotions. Pouvant ainsi, donner les possibilités de comprendre cet inconfort émotionnel, de l'accueillir en lui faisant de la place, de le valider, d'en prendre du recul tout en donnant d'avantage d'opportunité pour décider d'agir vers ce qui est utile et aidant pour vous dans la vie.**

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Facultatif : si vous souhaitez aller plus loin

- Brené Brown :

  - Ecouter la honte :
https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame?language=fr

  - Le pouvoir de la vulnérabilité :
https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability?language=fr

- La méthode PDG (Patience Distraction Gentillesse) : qui peut aider pour revenir dans votre fenêtre de tolérance, avant de faire la pratique SOINS : https://www.youtube.com/watch?v=_iUH6VmWOFQ

- Des informations complémentaires sur les émotions : cf slides suivantes

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Les émotions : des messagers pour mieux comprendre ce qui nous touche et nos besoins

Les émotions nous poussent à agir face à une situation. En les écoutant, vous pouvez mieux vous comprendre, reconnaître vos réactions et vos besoins, et les apprivoiser. Cela vous aide à être plus en paix avec vous-même et à choisir des réponses plus adaptées.

Joie euphorique : Elle nous **donne de l'énergie pour explorer et partager** (ex: sauter de joie). Elle nous permet d'atteindre des objectifs**.**

Joie sereine : Elle permet de **calmer et régénérer le corps** (y compris le système digestif) et l'esprit, tout en **renforçant les liens** avec les autres.

Colère : **nous protège face à un obstacle/injustice qui se met en travers de l'atteinte d'un besoin ou d'un objectif important pour nous** (une valeur non respectée, un territoire non respecté….) et **nous donne de l'énergie pour se battre/ détruire l'obstacle**. Observer la colère permet de comprendre **ce qui est important pour nous**. Derrière la colère, il peut y avoir une souffrance plus profonde : elle peut servir à protéger une peur (d'être jugé, seul, rejeté, abandonné…).

Peur : elle **nous protège en souhaitant fuir le danger et l'angoisse/anxiété = nous prépare dans le but d'éviter les dangers** ➔ observer nos peurs/angoisses permet d'identifier nos besoins de sécurité, de connexion, d'être accepté et validé. Derrière la peur, peut se cacher une émotion plus vulnérable encore, la tristesse.

Tristesse : **nous informe quand nous avons perdu quelqu'un ou quelque chose d'important. Elle souligne le vide et le manque.** Se manifeste par des larmes, la recherche de réconfort. Cela peut être un moment clef, un point de bascule pour l'acceptation d'une perte et faire le deuil de la personne, l'objet ou la partie de santé perdue.

Dégoût : **nous protège de ce qui est toxique (qq chose ou qq'un) et nous pousse à rejeter/nous éloigner** ce qui menace notre intégrité (comme la nourriture avariée mais aussi les relations perçues comme néfaste ou des valeurs morales toxiques). Ressentir du dégout peut contribuer à déclencher ou aggraver la nausée.

Honte et culpabilité: ces émotions ont pour but d'**éviter d'être rejeté et exclu du groupe,** car nous sommes une espèce animale qui a la base a besoin des autres pour survivre (cf époque préhistorique).

Surprise : a un rôle de nous orienter. C'est déclenché par qq chose de nouveau d'inattendu. Ça **nous amène à être alerte/attentif**.

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Pour aller plus loin : Une émotion pour en cacher une autre

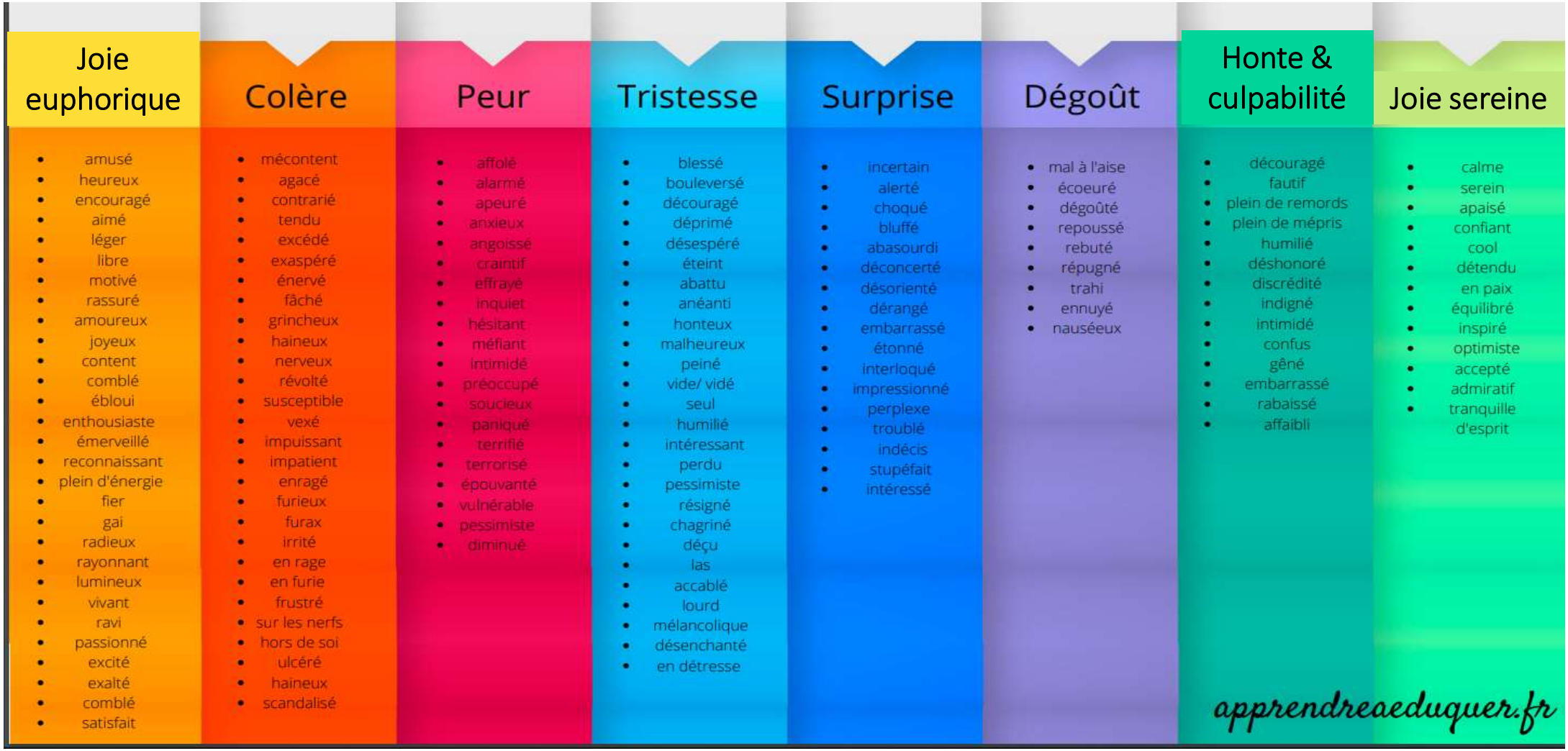
Nos émotions sont parfois le résultat de mécanismes inconscients. Selon l'analyse transactionnelle, il existe **3 types d'émotions parasites :**

- **L'émotion timbre en trop (ou "goutte d'eau qui fait déborder le vase")** : Cette émotion se manifeste par une **réaction explosive face à un déclencheur mineur**. En réalité, elle résulte d'une accumulation d'émotions non exprimées. Le décalage entre la cause apparente et l'intensité de la réaction est frappant. Exemple : Une dispute à la maison pour une petite remarque, exacerbée par une accumulation de tensions non dites.
- **L'émotion ou sensation racket :** Il s'agit d'une **émotion qui en masque une autre**, souvent plus difficile à reconnaître ou à montrer. Exemples : Une crise de colère qui cache une tristesse profonde, fréquente chez ceux à qui l'on a appris qu'"il faut être fort et ne pas pleurer". Une crise de larmes qui dissimule de la colère, fréquente chez ceux à qui l'on a appris qu'"il faut être sage et ne pas s'énerver". Cela peut aussi concerner des réactions corporelles qui remplacent l'émotion : par exemple, s'endormir pendant une méditation pour éviter une émotion douloureuse, ou encore des crises d'asthme ou des évanouissements dans certaines situations.
- **L'émotion élastique :** Il s'agit d'une émotion **logique** mais exprimée de manière **disproportionnée** : soit de façon excessive (comme une **crise de panique**), soit insuffisante (comme une **absence de réaction**). Origine : Cette émotion ne concerne pas le présent mais répond à une **histoire ancienne**, personnelle (parfois enfouie, remontant même à la période prénatale) ou transgénérationnelle non résolue.

Comment reconnaître et gérer les émotions parasites ?

Les émotions parasites se reconnaissent par leur **caractère répétitif ou disproportionné** par rapport à la situation. Quand cela vous arrive, prenez un moment pour réfléchir : "**Est-ce que cette émotion correspond vraiment à la situation actuelle ou à autre chose de plus ancien (image de la 1ère fois que ressenti cette émotion) ?**". Puis si besoin, explorer son origine +/- avec un thérapeute (ex: EMDR) pour vous aider à mieux comprendre et prendre soin des émotions sous-jacentes.

©delormenutrition – Programme SOINS du SII

Nuancier des émotions

Il peut être utile d'avoir une perception plus fine des émotions pour pouvoir les nommer avec plus de justesse