

J'ai déjà parlé dans d'autres articles de la gestion des émotions, mais c'était dans le cadre restreint de la vie de classe et je m'étais concentré sur les émotions débilitantes liées au stress. Je viens de terminer « the emotional hostage » de Leslie Cameron-Bandler et Michael Lebeau, un livre consacré à vous rendre acteur de votre vie émotionnelle et non un simple spectateur. L'article qui va suivre est plus une fiche de lecture commentée qu'autre chose.

Leslie Cameron-Bandler, ex-femme de Richard Bandler co-fondateur de la PNL, et Michael Lebeau son compagnon font parti du premier cercle historique formé de ces gens (comme Robert Dilts, Connirae et Steve Andreas) qui ont développé les idées fondatrices de la Programmation Neuro Linguistique. Ils ont écrit une petite demi douzaine de livre entre 1979 et 1986, « the emotional hostage » est le dernier d'entre eux. C'est un livre qui à défaut de contenir de matériaux révolutionnaire au niveau conceptuel, propose des applications très détaillées des principes fondamentaux de la PNL. Même si ça peut être pénible de voir le même motif décliné encore et encore je pense que ça aide bien à intégrer les idées et ça le rend facilement utilisable pour les novices en PNL et pour ceux qui veulent travailler seul. Je trouve fortement dommage qu'un tel ouvrage n'ait pas été traduit en français, car c'est une lecture fort intéressante qui peut vraiment considérablement enrichir votre vie. Il est facilement lisible du moment qu'on a quelques bases en anglais : le vocabulaire est basique et la syntaxe est limpide, pour ceux qui n'ont pas ces bases l'essentiel des idées du livres est présenté dans les paragraphes qui suivent.

Pour beaucoup les émotions sont des « trucs » qui vous prennent au corps quand vous vivez certaines situations. Ces émotions sont pour certaines agréables, stimulantes, pour certaines douloureuses et bloquantes pour d'autres. Elles peuvent vous coller à la peau pendant des heures voir des jours mais aussi durer quelques secondes pour être vite remplacées par d'autres qui ne dureront pas plus longtemps. Cette impression trompeuse de passivité vient du fait qu'elles sont les fruits d'automatismes dont nous ne sommes presque pas conscients. Notre manière de réagir aux situations autour de nous est souvent le fruit de quelques essais / erreurs / correction, puis une fois que l'on a une formule qui marche, c'est le pilote automatique qui s'enclenche, et le choix semble disparaître. A mesure que le temps passe, nous évoluons comme les situations auxquelles nous sommes confrontées, et ces automatismes sans doute super performants quand vous étiez tout petit sont maintenant des fois handicapants. Il est possible de choisir de nouveau, d'imprimer de nouveaux automatismes qui seront plus adaptés à notre vie telle qu'elle est maintenant.

Souvent un des réflexes quand on vit certaines émotions vraiment pénibles c'est de ce dire que l'on ne veut plus jamais les vivre, et si il est vrai qu'en évitant de se retrouver dans certaines situations on peut les éviter la plus part du temps vouloir les gommer définitivement n'est ni bon ni réaliste, ça reviendrait à s'amputer d'une partie de nous même et de notre sensibilité. De plus si ces émotions existent ça n'est pas sans raison, mais ça c'est une question sur laquelle nous nous pencherons en détail un peu plus tard.

J'ai relevé quatre axes forts dans le livre : apprendre à connaître nos émotions, choisir la bonne émotion pour une situation, comment éprouver l'émotion de notre choix et pour finir comment

utiliser nos émotions de manière productive.

Apprendre à connaître nos émotions

De manière générale la plus part des gens ont une connaissance limitée de leur émotions, leur vocabulaire en ce domaine se limite à bien peu de mots. Cela vient en grande partie de l'éducation, mais ce n'est pas une raison pour croire qu'on ne peut récupérer le coup. Pour enrichir notre vie il sera important d'augmenter le nombre des émotions vécues que nous sommes en mesure de différencier et de nommer. C'est bien gentil tout ça mais comment faire ?

En général on vit une situation et boom on a une émotion, si on pouvait repasser l'action au ralenti et au rayon x on pourrait voir qu'il se passe pas mal de chose dans notre tête, la plus part en dehors de notre conscience (à cause d'un manque d'attention de notre part). L'émotion est la résultante du contact entre la situation et une partie de notre personnalité. Pour apprendre à les différencier on peut commencer par découvrir les différents ingrédients qui les composent en l'occurrence : l'orientation dans le temps, le mode, notre degrés d'implication, l'intensité, les comparaisons que l'on a en tête, le tempo, le jugement que l'on porte sur la situation, et pour finir le zoom. Ces ingrédients correspondent à la manière dont notre mental gère l'information (ce que les 5 sens lui traduisent de la situation). Reprenons chacun des ingrédients en détail.

L'orientation dans le temps : notre pensée peut s'orienter vers le passé le présent et le futur. Quand nous pensons au futur, on peut sentir de l'angoisse, de l'excitation, de l'impatience. Quand nous pensons au passé nous pouvons avoir de la fierté, de la culpabilité, de la nostalgie, de la honte de la colère. Changer l'orientation temporelle changera les émotions ressenties. Si en pensant à un évènement passé on se sent coupable, on peut se concentrer sur le présent et chercher ce que l'on pourrait faire pour se rattraper, et pour éviter qu'une telle situation se reproduise, puis en se projetant dans le futur on peut fantasmer s'imaginer dans une situation analogue en prenant la bonne décision. On peut être très frustré parce que l'on est à la maison en train de réviser, mais quand on pense aux conséquence de notre travail sérieux (passage en classe supérieur, scooter offert par les parents, emploi lucratif) on passe de frustration à détermination

Le Mode : si l'on considère une issue par exemple avoir une bonne note, on ne va pas se sentir pareil si l'on pense que l'on devrait, doit, a besoin, pourrait, peut avoir cette bonne note, on sentira plus ou moins de pression, on sera plus ou moins motivé.

Implication personnelle, devant une situation on peut se sentir impliqué ce qui nous poussera à l'action (émotions : motivés, résolu, curieux, frustré) ou l'on peut se sentir passif, on subit les évènements (émotions : espoir, calme, apathie, solitude)

Intensité

Comparaison : quand on compare, on peut se concentrer sur les points communs, ou les différences. On peut comparer les époques (nostalgie, espoir), on peut se comparer à quelqu'un d'autre (envie, tristesse, supériorité, mépris, inadéquat)

Tempo : c'est un peu notre rythme intérieur. En augmentant le tempo on peut passer de l'ennui à agité, découragé à frustré, de content à excité. Certaines émotions sont lentes (apathie mélancolie ...), et si on arrive à changer de tempo (par exemple avec de la musique, ou en changeant son rythme respiratoire) on peut facilement en sortir.

Notre regard sur la situation dépend beaucoup de notre personnalité, de notre philosophie de vie. Si lors d'une rupture amoureuse vous vous dites « encore une fois j'ai pas été foutu de la

Otage de ses émotions

Écrit par Administrator

Samedi, 13 Septembre 2008 20:51 -

garder» , ou « yes, je vais enfin avoir la paix, plus personne pour me gonfler pour me dire ce que je devrais faire » ou « c'était pas la fille pour moi » ou « ça ne pouvait mieux tomber ça fait trois semaines que la voisine me met dans tous mes états » vous n'allez pas du tout vivre le même genre d'émotions. Je vais être papa => perte de mes libertés ou début d'une formidable aventure humaine ?

Quand dans un film la caméra fait un **zoom** avant le visage du héros est tout proche, on est au plus près de sa réaction de son émotion, un zoom arrière nous fera prendre conscience du contexte plus large dans lequel se passe l'action et nous permettra de relativiser. Exemple de zoom avant : devant une tonne de travail on peut se sentir découragé (ou dépassé, submergé ...), la solution peut résider dans le découpage du labeur en mini tâches, à hiérarchiser par ordre d'importance, puis à effectuer dans l'ordre d'importance décroissant. Exemple de zoom arrière : un enfant se prend un claque, zoom arrière , pendant les 15 dernières minutes il a été insupportable, zoom arrière réclamant un jouet dans la grande surface, zoom arrière, regardons les conséquences dans vingt ans, il donne des claques à ses enfants et est toujours aussi capricieux. A chaque zoom arrière notre émotion change.

Ok, on connaît les ingrédients possibles et après, quel intérêt ?

L'idée c'est d'avoir des outils pour apprendre à se connaître, mais l'essentiel est dans le temps passé à s'observer. Et ça on ne peut y échapper, on ne peut progresser sans savoir d'où l'on part, sans faire connaissance avec soi-même. Il faudra donc lorsque l'on est en train de vivre une émotion, prendre le temps de la décortiquer, de voir à chaque fois qu'elle est l'orientation temporelle de nos idées, quel est notre degré d'implication etc. Contrairement à ce que je croyais il y a quelques années le travail sur soi, ce n'est pas de l'action, ce n'est pas je me force à faire ceci cela, bon des fois c'est quand même un peu ça, mais la plus part du temps c'est : prendre le temps de s'observer, d'être dans le moment, sortir de l'identification à nos pensées et à nos émotions. Il y a une part de Jeu, on peut s'amuser lorsque l'on a le temps et que l'on est connecté à une émotion, de voir ce qui se passe lorsque l'on change un des ingrédients. Est-ce que l'émotion subsiste, est-ce qu'elle change et si oui pour se transformer en quoi ? Quand on est sous le coup d'une émotion X quelles sont nos forces et nos faiblesses, en quoi nos aptitudes ont-elles changé ? Une fois que l'on connaît un peu mieux son monde intérieur il serait intéressant de savoir comment choisir la bonne émotion pour une situation et comment y accéder le moment venu.

Choisir la bonne émotion pour agir productivement dans une situation donnée

Pris dans le feu de l'action il peut nous être difficile de prendre le temps de réfléchir pour choisir l'émotion la plus adaptée et d'y accéder, si on peut se permettre de sortir physiquement ou mentalement de la situation (pour faire l'exercice d'imagination proposé au paragraphe suivant), ça peut être jouable mais dans le cas contraire il vaut mieux avoir bien pensé la situation en amont.

Ce qui nous est arrivé un jour pourrait très bien se reproduire à l'avenir, il peut donc être fortement profitable de se pencher sur ces cas où notre réponse émotionnelle fut inadaptée. Dans un premier temps on peut revivre la scène et voir comment nos émotions nous ont pénalisés. Puis on peut essayer d'imaginer ce qui se serait passé si nous avions éprouvé sur le moment autre chose. En quoi aurions-nous agis différemment ? Il est important d'essayer d'imaginer ça de manière très réaliste avec un maximum de détail. Il est important de vérifier l'écologie de la situation, c'est-à-dire de voir si notre nouvelle attitude ne risque pas de nuire

Otage de ses émotions

Écrit par Administrator

Samedi, 13 Septembre 2008 20:51 -

aux gens présents dans la scène. Il peut être nécessaire de faire plusieurs tests si on se rend compte que l'émotion qui nous plaisait au départ n'est pas vraiment adaptée : une personne super angoissée quand elle conduit avec ses enfants voudrait être détendue, mais après la simulation elle pourrait se rendre compte qu'en étant détendue elle pourrait finalement mettre la vie de ses enfants en danger, et que finalement l'émotion la plus adaptée serait : « concerné ». Une fois que c'est fait il est souhaitable de s'imaginer trois situations analogues et d'imaginer ce qui se passerait avec l'émotion que nous avons testée précédemment avec succès, histoire de vérifier que l'on a bien trouvé l'émotion adaptée pour ce groupe de situations, ou que l'on a bien défini une catégorie d'évènements cohérente.

Ce que l'on vient de faire pour une expérience déjà finie peut être fait pour une qui pourrait se produire, c'est le même travail d'imagination. Maintenant que nous savons quelle émotion il nous faut, il ne reste plus qu'à savoir ...

Comment accéder à une émotion choisie

Changer d'état émotionnel, c'est quelque chose que l'on fait naturellement souvent sans même s'en rendre compte. Pouvoir le faire volontairement, maintenant que nous savons quelle est l'émotion adaptée, ça serait vraiment sympa.

Si devant une situation nous n'avons pas l'émotion adaptée, alors plusieurs cas se présentent à nous, si l'émotion que nous éprouvons maintenant n'est pas très éloignée de celle qu'il nous faut, on peut tenter de glisser de l'une à l'autre en modifiant l'ingrédient adapté. Par exemple votre fils fait pour la énième fois la même erreur, et l'émotion qui vous vient c'est « déçu », et vous savez que cette émotion va vous couper de votre enfant et ne vous aidera pas à avoir une attitude constructive, en y pensant lors d'un exercice vous aviez vu que « frustré » était plus adapté car il vous donnait l'énergie nécessaire pour redonner les explications à votre enfant. De plus grâce à votre connaissance de vos émotions vous savez que ce qui différencie ces deux émotions pour vous c'est que pour la frustration vous avez en tête une image d'un futur où votre enfant accomplit la tâche correctement, alors que pour l'émotion « déception » cette image n'existe pas. Ainsi alors que vous sentez la déception s'imposer, vous imaginez que votre fils aura retenu la leçon dans quelque temps.

Il est possible aussi de sauter de l'émotion actuelle X à une plus adaptée Y si vous connaissez bien Y, et que vous avez appris à y accéder de manière directe. Par exemple, une personne se paye votre tête en soirée mais comme d'habitude vous ne voulez pas vous confronter et vous savez que cette absence de réaction va vous ronger. Peu importe que vous vous sentiez honteux, zen, gêné, déconnecté vous savez que vous avez besoin de la colère pour sortir de votre inertie et avoir une discussion avec « le blagueur », et vous savez que pour vous mettre en colère vous avez besoin d'accumuler côte à côte dans votre esprit les images de mauvais traitements que vous avez subi depuis le collège (attention pour une autre personne ce genre d'opération mentale ne provoquera pas de colère mais une honte intense). Il ne vous reste qu'à coller les images dans votre esprit jusqu'au moment où vous avez atteint l'état désiré (pas trop quand même, à moins que vous vouliez lui mettre les poings sur les i).

Vous pouvez aussi changer de posture (épaules, port de tête, tensions, rythme de respiration ...) , prendre celle de l'émotion que vous souhaitez atteindre : l'émotion influence la physiologie , mais le contraire est aussi vrai.

Otage de ses émotions

Écrit par Administrator

Samedi, 13 Septembre 2008 20:51 -

Vous pouvez aussi visualiser une image ou entendre dans votre tête un morceau qui à tendance à vous propulser dans l'émotion souhaitée. Tous ces moyens ne s'improvisent pas, ils sont le fruit d'une observation et de test seul à la maison et sur le terrain.

Les auteurs proposent aussi d'utiliser les ancrages (pour pouvoir accéder à une émotion sans opération mentale consciente mais avec un stimulus sensitif : par exemple , technique que j'ai déjà abordé dans l'article : [séance de méthodologie 2](http://methode-k.blogspot.com/2007/11/sance-de-mthodologie-2.html) <http://methode-k.blogspot.com/2007/11/sance-de-mthodologie-2.html> perso je ne suis pas vraiment fan de cette technique, après c'est à vous de voir ce qui vous convient le mieux.

Quelque fois l'émotion générée par la situation est trop forte et trop éloignée pour permettre un glissement ou un saut vers une émotion plus adaptée, il peut être alors utile de sortir physiquement ou mentalement de la situation pour reprendre nos esprits. Autant sortir physiquement c'est plutôt limpide, mentalement c'est autre chose, en fait c'est plutôt simple, il s'agit de faire glisser votre attention d'un stimulus vers un autre. Une vous excède par son discours, vous pouvez pendant quelques instants vous laisser absorber par la contemplation de sa coupe de cheveux ridicule ou vous évader en pensant à ce que vous allez commander au restaurant à midi. Toujours pour se sortir d'une émotion trop envahissante on peut changer de perspective, par exemple vous pouvez essayer de vous mettre dans la peau de votre interlocuteur, ou d'une personne observant la scène, ou encore vous imaginer en train de repenser à la situation dans dix ans.

Expression de l'émotion

Une fois que l'on sait qu'une émotion est adaptée à la situation que l'on est en train de vivre, on peut se retrouver confronté à un problème. Si à chaque fois que vous êtes en colère vous frappez la personne qui vous frustre, si vous vous isolez pour bouder à chaque fois que vous êtes vexé, si vous vous mettez à pleurer à chaque fois que vous êtes blessé. Mauvaise nouvelle : votre manière d'exprimer votre émotion est contre productive. Les auteurs proposent une version simplifiée du recadrage en 6 points de Bandler et Grinder pour trouver et utiliser un comportement plus adéquat. L'idée derrière cette technique est qu'un comportement aussi « gênant » soit il, est motivé par une intension positive, et que si l'on veut trouver une alternative viable, il faut trouver un comportement qui soit en accord à la fois avec l'intension positive, avec les exigences de notre éthique d'adulte et avec l'écologie du système dans lequel on évolue. Avec un peu d'introspection on trouve l'intention positive de notre comportement gênant, puis avec de créativité on imagine cinq comportements plus corrects satisfaisant l'intention positive (et qui correspondent à l'émotion à exprimer tout de même). Pour chaque comportement on se fait un film où l'on se voit sur l'écran en train de l'appliquer. On choisi le comportement le plus adéquat des 5 et on se repasse encore une fois le film en l'enrichissant au maximum en détail, et en effectuant éventuellement des corrections pour l'optimiser. Repasser encore une fois le film mais cette fois ci, en s'associant, c'est-à-dire, qu'au lieu d'être en train de le voir (à la troisième personne), vous le vivez (à la première personne) un peu comme si vous étiez dans un rêve (cette étape est super importante). Imaginez maintenant deux autres situations analogues et vivez votre nouveau comportement à la première personne. Pour votre cerveau c'est comme si vous aviez vécu dans la réalité trois situation avec le nouveau comportement (il ne fait pas la différence entre fantasme et réalité lorsque l'on est en mode associé) , vous aurez

Otage de ses émotions

Écrit par Administrator

Samedi, 13 Septembre 2008 20:51 -

toujours le choix entre votre ancien comportement et le nouveau, mais à mesure que vous utiliserez réellement ou virtuellement le nouveau comportement, il éclipsera l'ancien car il satisfait beaucoup plus de conditions.

On est souvent tenté d'éviter les émotions négatives, les considérant comme des sources de douleurs inutiles, ce serait oublier qu'elles ont toutes leur raison d'être et qu'elles sont autant d'indicateurs qui peuvent être très utiles pour avancer dans la vie. Prenons l'exemple de la culpabilité, j'imagine que l'on préférerait tous éviter de se sentir coupable. La plus part du temps si on éprouve ce sentiment c'est que l'on a fait quelque chose qui est en violation avec notre éthique, et si c'est bien le cas la réaction la plus adulte ça serait de se creuser la tête pour trouver un moyen éventuellement de réparer notre faute, et d'éviter de faire la même erreur à l'avenir. Et tant qu'on y est on peut prendre le temps de s'imaginer en train de faire l'action adaptée (conditionnement/ pont vers le futur).

Conclusion version courte

Voilà c'est tout ce que j'ai pu tirer de ce livre, ça me semble suffisamment complet pour ne plus avoir à écrire d'article sur la gestion des émotions. Vous avez là un ensemble de techniques basiques mais facilement applicables.

Conclusion version longue

Mon portable sonne, c'est un texto. « je suis désolé , j'ai un empêchement, je ne pourrais pas sortir avec toi ce soir. Bon week end. Miss Y » je poursuis mes tâches, relègue le sms dans un coin de mon esprit. Mais la paix ne peut durer qu'un temps, et dès que je ne suis plus affairé, j'y repense et une vague d'émotion me submerge. Je me sent abandonné, négligé, la peur d'avoir mal agis me taraude, je viens de la rencontrer, est ce que je n'ai pas un peu forcé les choses en lui ...

Ça fuse dans ma tête , mais ces rengaines me sont familières, combien de fois ais je du les subir, là je vois de suite les voies qui s'offrent à moi, un retour plus ou moins bref sur tout ce que j'aurais pu rater dans cette relations, les signes annonciateurs de l'éloignement que j'aurais raté, à la clé , honte , regrets , sentiment d'être inadapté, l'autre voie est moins douloureuse mais tout aussi destructrice, je vais m'attarder sur la brièveté du sms , le manque de considération que ça signifie bien évidemment, là ça va être colère, la température monte jusqu'à brûler les fils fragiles de cette relation naissante. Aucun de ces deux chemins ne m'intéresse car maintenant j'ai le choix de penser autrement.

Aux images qui me viennent naturellement ou je la vois en train de s'amuser avec des inconnus à la place de notre sortie, aux films indiquant qu'elle n'a aucune considération pour l'engagement, j'ajoute des images où elle a des problèmes à régler, des obligations à remplir, des images où elle est désolé de ne pouvoir venir. Ça va mieux ! Mais je ne suis pas encore sorti du rouge.

Je m'imagine à sa place, et je vois des manières d'être et d'agir ou un sms aussi lapidaire n'est pas un signe d'un manque de considération. Ok un pas de plus dans la bonne direction, mais le fait de ne pas savoir ce qui se passe de son côté me rend dingue.

Je m'imagine maintenant des futurs possibles, « ayant tiré des leçons des erreurs et agissant mieux dans une autre relation » ou un peu plus plaisant « 2 ans plus tard, je suis toujours avec miss y, tout va bien, et on rigole ensemble de cet incident. En tout cas c'est grâce à lui et à la

Otage de ses émotions

Écrit par Administrator

Samedi, 13 Septembre 2008 20:51 -

discussion zen qui en a suivi qu'elle a compris que plus j'ai d'informations plus mon imagination se calme. »

Là je suis vraiment calmé, et n'ayant plus la tête prise dans mes angoisses, je décolle le nez de mon nombril peut commencer à m'inquiéter du bien être de miss Y. Je suis bien content d'avoir lu « emotional hostage » et d'avoir fait l'effort de mettre en pratiques ces principes, que ce ne soit pas juste un livre dans ma bibliothèque. La guerre n'est pas terminée mais je savoure cette petite victoire de toute façon comme on dit la meilleure manière d'avancer c'est de mettre un pied devant l'autre.