

Présenté par Marie-Josée Perron

Les émotions



Objectif spécifique

Rencontre III et IV

Comprendre le phénomène naturel des émotions

Identifier les principales émotions liées au deuil

Prendre conscience de nos difficultés à ressentir et à exprimer certaines émotions dites négatives

Objectif spécifique

Rencontre III et IV

Se sensibiliser aux conséquences des émotions niées, refoulées

Se sensibiliser au mécanisme de fuite pour ne pas ressentir la souffrance

Partager des moyens de libérer sainement les émotions

Partager de bons procédés pour garder l'équilibre

Les émotions

L'émotion est un phénomène psychologique aussi complexe que naturel.

L'émotion serait une sensation liée à une pensée.

2 types d'émotions

- ❖ Négative
- ❖ Positive

Positives

- Joie, contentement
- Sensation agréable
- Porteur d'énergie positive
- ❖ Facile à identifier
- ❖ Facile à libérer
- ❖ Valorisées parce que axées sur le plaisir
- ❖ Généralement bien accueillies par soi et par les autres

Négatives

- Peine, colère, ressentiment
- Sensation désagréable
- Porteur d'énergie négative
- ❖ Difficile à identifier
- ❖ Difficile à libérer
- ❖ Niées, refoulées
- ❖ Jugées
- ❖ Peu ou pas accueillies par soi et par les autres

Ces émotions se manifestent par :

Maladies, une piètre estime de soi, de la culpabilité, des habitudes compulsives et même destructives telle que la dépendance aux médicaments, aux drogues ou à l'alcool, la boulimie, la passion du jeu, etc....

Parmi les émotions les plus complexes on retrouve :

- La colère
- La culpabilité

La colère

La **colère** est une réaction instinctive que l'on ressent à la perte, à une blessure affective. Elle cache souvent d'autres émotions comme :

- ✓ Grande tristesse
- ✓ Peur
- ✓ Sentiment d'injustice
- ✓ Impuissance ou frustration

Une **colère** contenue, non libérée et réorientée vers soi, peut se transformer en culpabilités.

L'idéalisation

Idéaliser la personne décédée ou sa relation avec elle, peut représenter une stratégie de fuite, un moyen pour éviter de ressentir de la souffrance engendrée par la colère et le sentiment de culpabilité.

Les émotions que l'on refoule ne s'évanouissent pas avec le temps. Leur énergie reste emprisonnée.

Ex : apparition de certaines formes de maladies.

Stratégies et techniques pour libérer ses émotions

- Pleurer, crier, activités physiques
- L'expression par les arts
- L'écriture
- Les techniques corporelles (massage)
- Techniques de respirations (relaxation)

Présentation
terminée

