

## La JOIE



La joie libère des hormones qui ont à la fois un but relaxant et excitant : la dopamine (plaisir), la sérotonine (bonne humeur), l'adrénaline (excitation), l'ocytocine (lien social). Elle provoque de multiples bienfaits physiques et psychologiques.

La société a un rapport ambivalent à la joie : elle est plébiscitée, mais plutôt à des moments prédéfinis et encadrés (matches de foot, anniversaire...). Les préceptes de développement personnel ont tendance à faire de la joie un obligé, or elle doit être équilibrée avec les autres émotions. Elle ne peut pas se ressentir en permanence. Elle peut même amener à se retrouver en décalage avec les autres. Trop intense, elle peut conduire à des insomnies ou un manque de concentration.

Quand nous sommes habités par les autres émotions (tristesse, peur, colère), nous avons parfois du mal à nous réjouir pour les autres ou à partager leur joie. Nous cherchons même parfois à calmer celle-ci en leur envoyant des messages négatifs.

La joie nous aide à évoluer, récompense nos efforts, en nous faisant du bien. Elle se manifeste quand nos besoins sont satisfaits ou quand nous atteignons nos objectifs (d'autant plus si nous recevons de la reconnaissance).

Cette émotion est déclenchée par un objet précis : en l'observant, nous pouvons nous découvrir ou nous rapprocher de ce qui est important dans notre vie. Elle nous donne l'énergie et la motivation pour agir, être créatif et altruiste.

## La COLERE



La colère libère de l'adrénaline (hormone du stress), qui fournit une énergie facilitant une mise en action rapide. Notre organisme se mobilise : un afflux de sang vient irriguer les membres pour mieux entrer en action.

La colère est généralement déclenchée par la perception d'une situation vécue comme injuste ou menaçante. Les paroles ou le comportement de l'autre sont perçus comme fondamentalement en contradiction avec nos propres croyances, valeurs ou idées.

Son rôle est de nous aider à modifier nos interactions pour éviter de reproduire les situations relationnelles qui la déclenchent, mais aussi parce que dans un sens plus large, elle nous fournit un carburant puissant pour faire changer les choses. Elle est le moteur de bien des engagements, comme par exemple la lutte en faveur de causes importantes à nos yeux.

Exprimer sa colère est souvent mal perçu dans notre société. Or la colère non exprimée peut conduire à du ressentiment, et même impacter notre santé. Il est donc essentiel d'apprendre à exprimer sa colère, non pas par un passage à l'acte violent, mais en prenant le recul et le temps nécessaires pour écouter le message qu'elle cherche à nous transmettre (quelle croyance, valeur ou idée a été heurtée ?) et exprimer ce qui nous a blessé et dans quelle mesure.

# La COLERE

## Besoins associés

- Respect
- Défense du territoire et des valeurs
- Réciprocité, justice
- Mobilisation mentale (apprentissage, compréhension, défi, information, rigueur, stimulation)
- Confiance collective
- Mouvement (que les choses changent)
- Attention (se sentir entendu ·e)
- Autonomie (choisir ses buts, ses valeurs, ses rêves et la façon de les atteindre et de les réaliser : pouvoir d'agir, espace, liberté, solitude)
- Intégrité (vivre ses valeurs : authenticité, cohérence, estime de soi, respect, sens, vision)
- Expression de soi (compétence, confiance en soi, créativité, évolution, réalisation, maîtrise)
- Repos, prendre du recul

## Super-pouvoirs de la colère

- Sert à poser des limites et à chasser les intrus
- Permet de se faire entendre (donne de la puissance)
- Donne de l'énergie pour l'action

## Points faibles de la colère

- Perte de contrôle (mal gérée, elle peut se transformer en rage et mener à la violence)
- Peut blesser (les autres et soi-même) : prendre des boucs émissaires ou se faire du mal
- Peut empêcher de faire comprendre ses besoins (on fait peur aux autres et ils n'entendent pas ce qu'on cherche à exprimer)
- Peut amener à imposer sa vision du monde au détriment des besoins des autres

## Des questions à se poser

- Contre quoi suis-je réellement en colère ?
- Laquelle de mes valeurs (ou de mes idéaux) a été heurtée ?
- Lesquelles de mes limites ont été franchies ?

# La JOIE

## Besoins associés

- Partage
- Célébration (bonheur, gratitude, humour, jeu, plaisir, reconnaissance)
- Spiritualité (contribuer, contact avec la nature, espoir, harmonie, inspiration, ordre)
- Créativité, audace
- Interdépendance (acceptation, amour, appartenance, communauté, confiance, connexion, considération, contribution, coopération, écoute, empathie, honnêteté, inclusion, liberté, mutualité, réciprocité, respect, sécurité émotionnelle, sincérité, soutien, stabilité)

## Super-pouvoirs de la joie

- Sert de moteur pour avancer
- Est Source de motivation
- Aide à profiter de l'instant
- Génère un élan positif
- Favorise l'ouverture
- Donne envie de faire la fête
- Relâche les tensions

## Points faibles de la joie

- Génère de l'insouciance (peut empêcher de voir un danger)
- Diminue la concentration (peut empêcher d'être attentif aux émotions des autres, ou à les balayer)

## Des questions à se poser

- Quel élan je cherche à impulser dans ma vie ou dans ma relation aux autres ?
- Qu'est-ce que j'ai envie de mettre en avant et de célébrer ?

## La PEUR

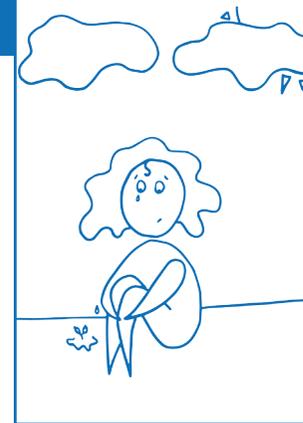


La peur a permis à l'humain de survivre et de s'adapter aux dangers de son environnement. Elle se manifeste quand nous avons le sentiment de perdre le contrôle ou que notre inconscient a perçu un risque et souhaite nous en avertir pour que nous le prenions en compte.

Essayer d'éteindre le signal d'alarme sans s'intéresser à ce qui l'a allumé peut être dangereux. Pour éviter de s'y confronter, nous avons tendance à chercher à contrôler le plus possible notre environnement (multiplication des précautions et des règles, aversion au risque)... Et donc s'empêcher de vivre certaines choses ou de s'épanouir. Face à la peur, nos proches peuvent chercher à nous rassurer (« tu as tort d'avoir peur ! ») sans calmer la peur pour autant.

Il est donc nécessaire d'observer ce qui se joue dans cette peur : son objet précis et profond doit être clairement identifié. Les différentes blessures que nous avons subies par le passé peuvent générer chez nous des peurs : Abandon (peur de perdre ses proches, d'être abandonné.e à nouveau), Rejet (peur de ne pas être accepté comme je suis, peur de déranger), Humiliation (peur de l'échec), Injustice (peur d'être désavantagé), Trahison (peur de l'engagement, peur de faire confiance et d'être déçu.e). Or, notre peur va nous pousser à mettre en place des mécanismes de défense qui ont tendance à augmenter le risque de reproduire les schémas passés ou faire advenir ce qu'on craint. Si nous ne pouvons pas effacer les blessures du passé, nous pouvons travailler à les identifier et à les réparer. Une peur bien gérée invite à la prudence, tout en se gardant de l'angoisse et de la phobie.

## La TRISTESSE



La tristesse est une émotion dont la manifestation peut être subtile. Il est donc important de pouvoir la repérer, même parfois derrière un « faux » sourire. La tristesse est souvent due à une perte ou une grande déception. Elle nous met face à notre impuissance : à trouver une solution, à obtenir le changement que nous souhaitons...

Elle nous permet de prendre conscience que nous avons subi une perte, que ce soit un être cher, quelque chose qui ne nous est pas accessible ou notre image de la perfection. Elle nous permet de nous retrouver avec nous-même, profondément, et à nous autoriser un certain lâcher prise. Nous ne pouvons pas tout contrôler : ni les autres, ni le cours des choses. L'accepter permet de se libérer de l'angoisse, mais génère une tristesse nécessaire à la transition vers une forme d'acceptation. La tristesse nous permet aussi d'identifier ce qui est important pour nous, ce que nous voulons chérir et protéger.

Notre société a tendance à n'accepter la tristesse que si elle est très passagère. Il faut rebondir le plus vite possible. Le monde occidental contemporain a tendance à rejeter le doute et la souffrance. Or, sans tristesse, pas de deuil et sans deuil, pas de renaissance. Il faut prendre le temps de vivre la porte qui se ferme, afin d'être prêt à ouvrir une nouvelle porte, qui nous amènera vers autre chose.

## Besoins associés

- Consolation, Réconfort
- Affection (appartenance, attention, liens, tendresse)
- Deuil (prendre le temps de le vivre)

## Super-pouvoirs de la tristesse

- Apaise l'agressivité d'autrui
- Stimule l'empathie
- Favorise l'acceptation
- Permet de prendre du recul et réfléchir
- Sert à être disponible pour la nouveauté

## Points faibles de la tristesse

- Ruminantion
- Empêche d'agir
- Repli sur soi

## Des questions à se poser

- De quoi suis-je en train de faire le deuil ? A quoi dois-je renoncer ?
- Quel recul suis-je en train de prendre sur les choses et que puis-je en apprendre ?
- Vers quoi ai-je envie d'aller ? A quoi dois-je dire oui ?

## Besoins associés

- Structure
- Protection (être rassuré.e)
- Eviter un danger (prendre au sérieux les menaces potentielles)
- Subsistance (sécurité, repos, contact, se préserver)
- Se sentir aimé.e
- Ralentir, prendre le temps de poser les choses, calme, repos
- Comprendre les règles, sentir le cadre solide

## Super-pouvoirs de la peur

- Prudence (évite de se mettre en danger)
- Prendre le temps de se préparer pour la nouveauté
- Se mettre en sécurité (fuite)

## Points faibles de la peur

- Empêche d'agir
- Génère des aversions (phobies)
- Inhibe le changement
- Limite les interactions sociales
- Rend vulnérable au regard des autres

## Des questions à se poser

- D'où vient ma peur ? Quel risque ai-je perçu ?
- De quoi est-ce que je cherche à me ou nous protéger ?
- Qu'est-ce qui me permettrait d'être rassuré.e ?