

2. A quoi servent nos émotions ?

A part la joie, les émotions peuvent sembler inutiles et désagréables. Qui aime avoir peur ? Se mettre en colère et perdre le contrôle ? Se sentir triste et abattu ? Pourtant, les émotions ont toujours quelque chose à nous dire.

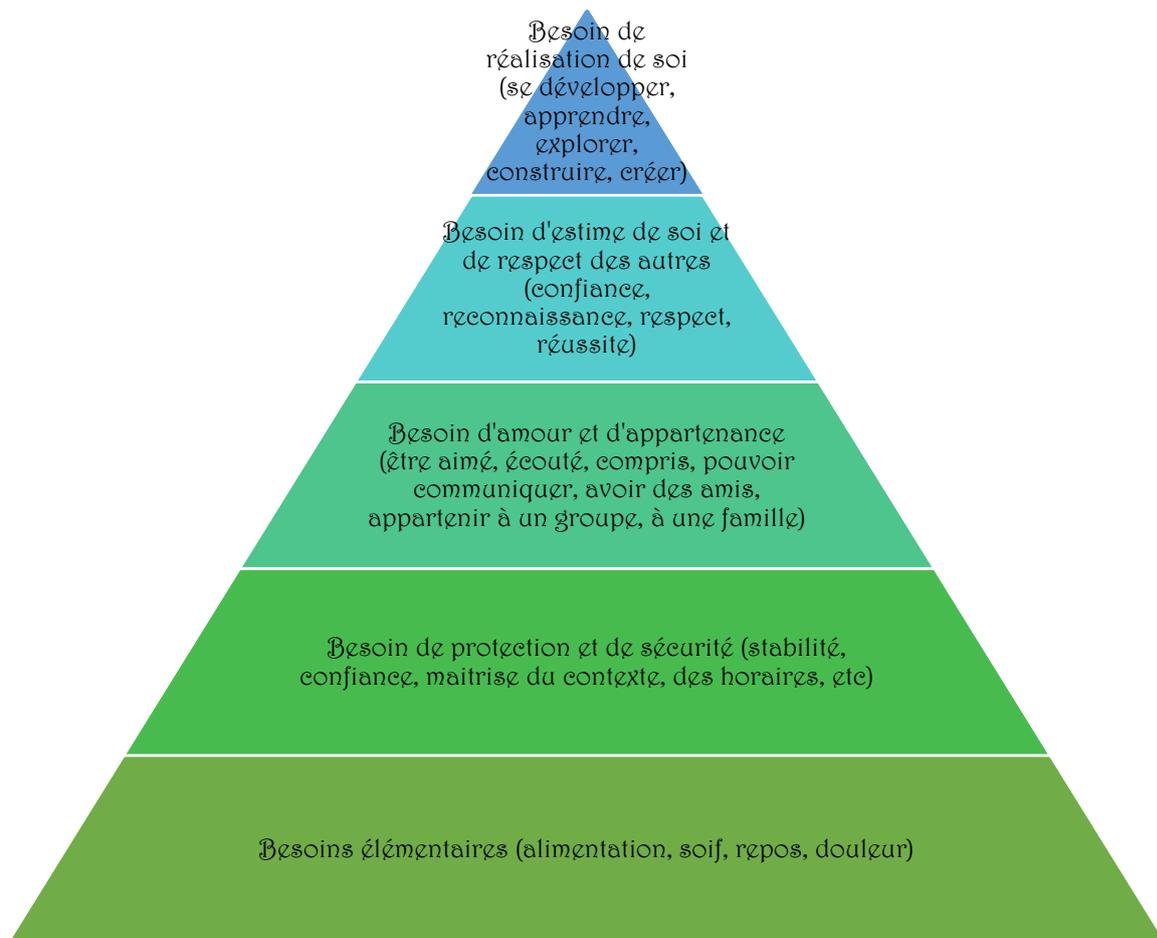
Premièrement, les émotions sont donc fondamentales pour notre survie. L'exemple le plus parlant est celui de la peur : c'est la peur qui a empêché nos ancêtres de tomber dans des ravins, qui leur a permis de se cacher des animaux sauvages et de leurs ennemis pour prospérer jusqu'à notre ère.

Aujourd'hui encore, la peur est un moteur, ou plutôt le signal avertisseur qui nous permet de prendre des décisions censées. C'est la peur de la pandémie qui a conduit les gouvernements à prendre des décisions pour sauvegarder les populations, et c'est encore la peur qui nous pousse à respecter ces règles.

Ne pas avoir peur nous conduirait à évoluer avec insouciance et à prendre des risques inutiles...

Mais l'évitement du danger n'est pas le seul apport de nos émotions. Les émotions sont des réponses à nos besoins : quand un besoin est satisfait, nous éprouvons une émotion positive ; si par contre le besoin est insatisfait, nous éprouvons une émotion négative.

Abraham Maslow, un psychologue américain a proposé une pyramide hiérarchique des besoins de l'être humain. Les besoins situés en bas de la pyramide sont les plus basiques et ils doivent être résolus pour permettre aux autres besoins de l'être à leur tour. Cependant, tous les besoins sont importants et leur non-résolution entraînera des émotions négatives.



La web-série « Et tout le monde s'en fout » explique bien ce rôle de nos émotions : https://www.youtube.com/watch?v=_DakEvdZWLk

Par conséquent, toutes nos émotions, qu'il s'agisse d'émotions positives ou négatives, agréables ou non, traduisent un besoin.

Si, pour le moment, vous éprouvez de la peur ou de l'anxiété, c'est que vos besoins de sécurité, d'affiliation, de reconnaissance et autres, sont bafoués, et il importe que vous puissiez agir pour mieux les rencontrer.

Vous pouvez vous entraîner à exprimer vos émotions de la manière suivante : je ressens cette émotion quand X parce que j'ai besoin de Y et je voudrais Z.

Par exemple : Je suis en COLERE quand on entre dans ma chambre sans frapper parce que j'ai besoin d'indépendance et je voudrais QU'ON RESPECTE MON INTIMITE.

L'idéal est de parvenir à formuler vos émotions sans agressivité, en évitant de crier ou de pleurer. On est toujours beaucoup plus crédible en s'exprimant avec assertivité.