

Liste raccourcie de 168 sentiments

Tranquillité

à l'aise
apaisé
attentif
calme
centré
comblé
confiant
détaché
détendu
épanoui
inspiré
lucide
ouvert
plein d'amour
posé
rasséréné
rassuré
reconnaissant
relaxé
sensible
serein
soulagé
tranquille

Joie

amusé
béat
content
curieux
émerveillé
enchanté
enjoué
épanoui
gai
grisé
heureux
hilare
joyeux
léger
ouvert
plein de gratitude
plein de vie
ravi
reconnaissant
satisfait
séduit
transporté
vibrant
vivant

Surprise

abasourdi
bluffé
confus
démuni
dépassé
dérouté
désemparé
désorienté
ébahi
éberlué
effaré
embarrassé
étonné
frappé
hésitant
indécis
perplexe
saisi
soufflé
troublé

Stupeur

ahuri
choqué
figé
pantois
pétrifié
sidéré
stupéfait

Tristesse

abattu
accablé
affligé
blessé
cafardeux
chagriné
consterné
d'humeur noire
découragé
déçu
démoralisé
dépité
déprimé
désabusé
malheureux
mélancolique
navré
peiné

Peur

affolé
alarmé
angoissé
anxieux
apeuré
bloqué
craintif
effrayé
gêné
inquiet
intimidé
sur ses gardes
tendu
timoré
transi

Terreur

épouvanté
horrifié
paniqué
terrifié
terrorisé

Colère

à bout
agacé
amer
contrarié
crispé
en avoir marre
en rogne
énervé
exaspéré
excédé
fâché
frustré
horripilé
irrité
mécontent
morose
rembruni
remonté
ulcéré

Fureur

enragé
furibond
furieux
hors de soi

Dégoût

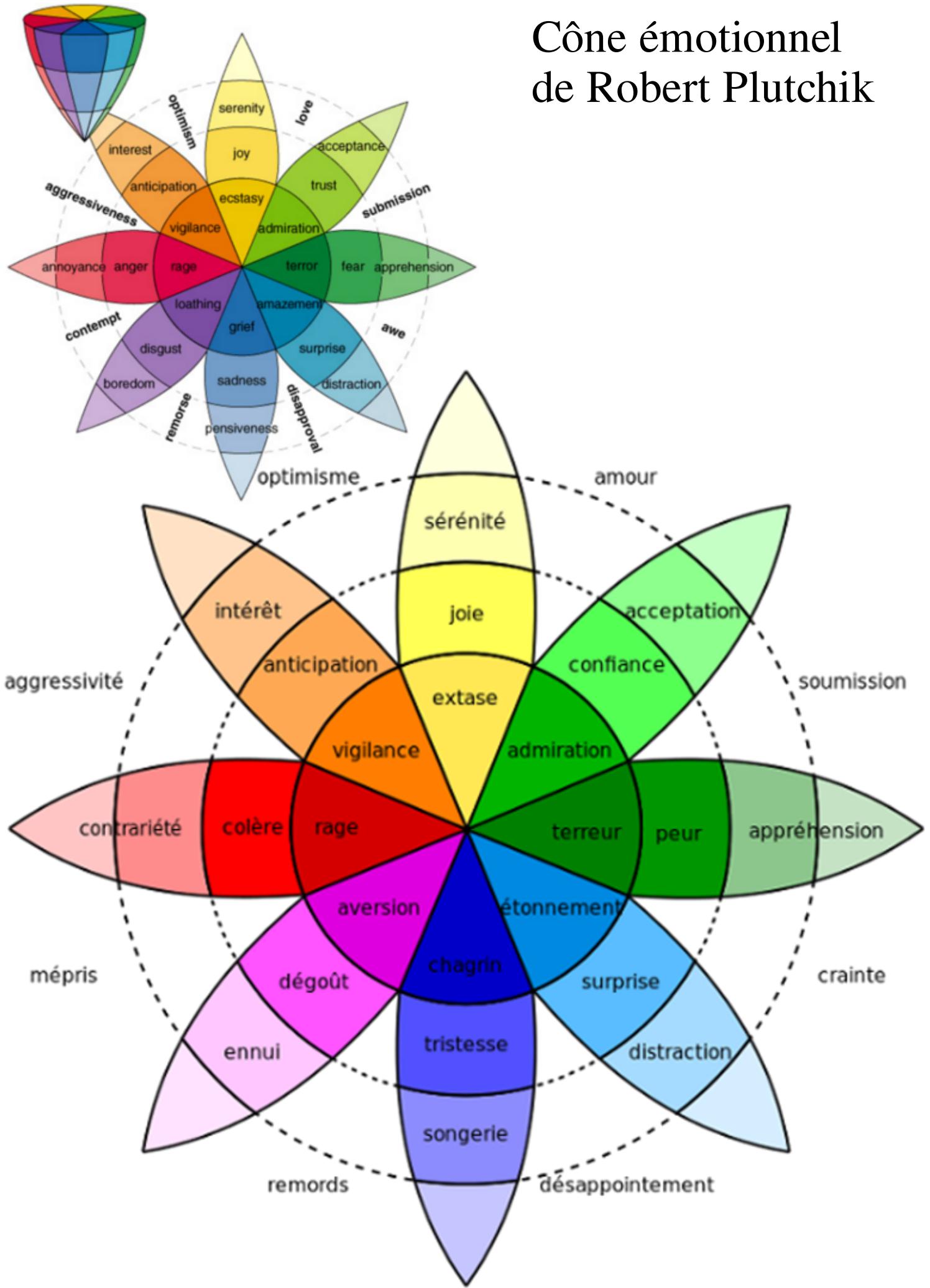
dégoûté
écoeuré
rebuté
révulsé

Coupure avec ses besoins

à plat
accablé
ballotté
chamboulé
claqué
confus
démuni
ennuyé
épuisé
éteint
fatigué
flagada
hésitant
impatient
impuissant
indécis
indifférent

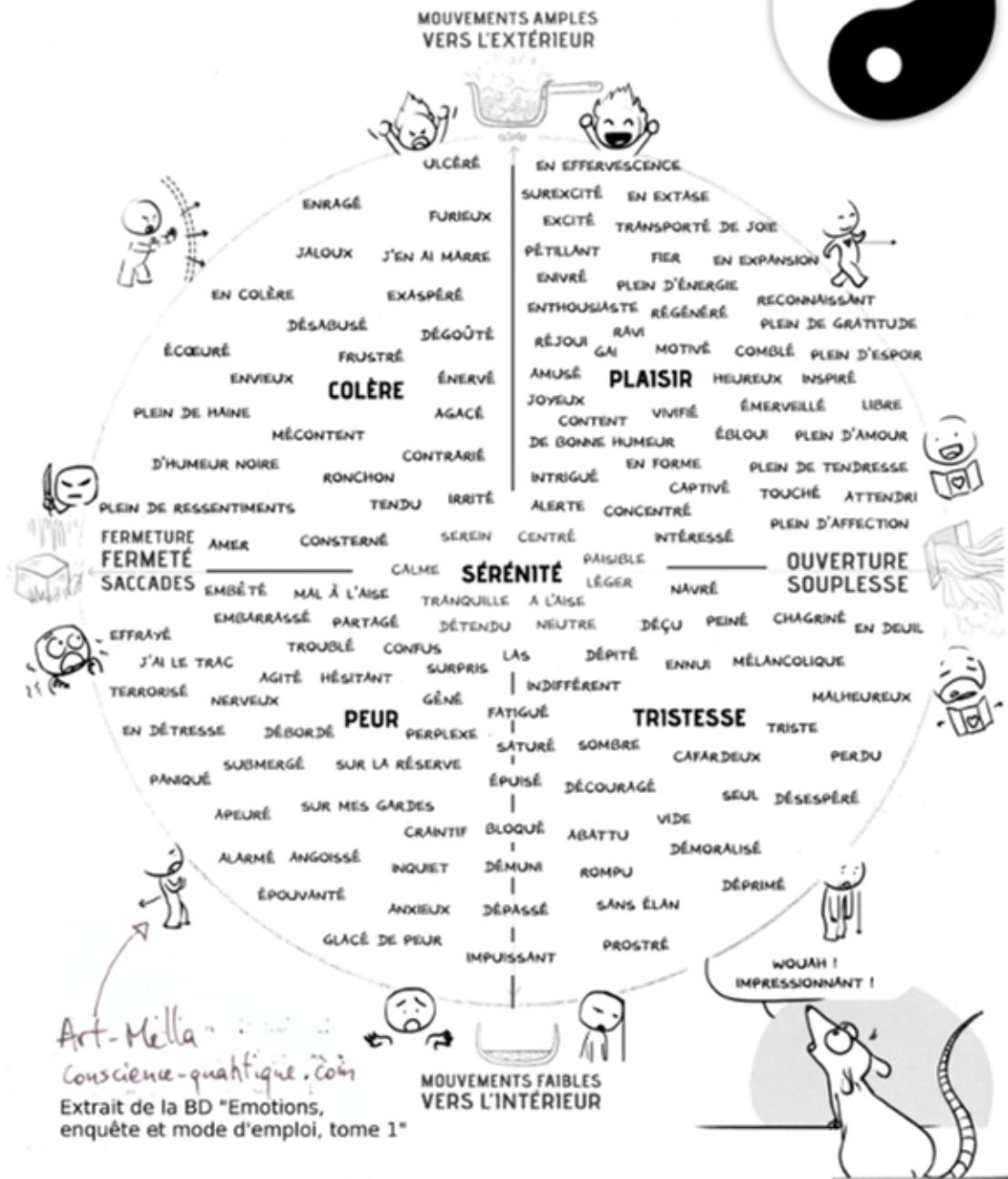
intimidé
languissant
largué
las
lassé
lessivé
partagé
paumé
perdu
résigné
surmené
vidé

Cône émotionnel de Robert Plutchik



Émotions et équilibres fondamentaux

Socioculture Annexe3.2



Franck Nathié
laforetnourriciere.org



Cinq principes d'une saine approche de l'émotion

Inspirés de Joanna Macy (le *Travail qui relie*, une pratique d'écologie profonde) et de co-écoute émotionnelle (Harvey Jackins et les communautés qui l'ont suivi), ces principes sont en cohérence, je crois, avec diverses approches éducatives, avec la CNV, la gestalt et d'autres thérapies, avec la culture régénérative des nouveaux mouvements militants ou avec l'expérience du clown, par exemple.

1. Toutes les émotions sont naturelles et saines

La souffrance est très présente dans le monde où nous naissions, et nos vrais besoins fondamentaux n'y sont souvent pas pleinement satisfaits : ça coule de source que nous y ressentons de la tristesse, de la colère, de la peur et de l'excitation. Les expressions de ces émotions, quand elles se présentent, sont chaque fois des façons naturelles de nous libérer de leurs charges, afin de garder l'esprit clair et la joie du cœur. Sanglots, échauffements, tremblements, rires, bâillements : tout cela témoigne de mouvements biologiques et psychiques vitaux, quelle qu'en soit l'intensité*. Les déclencheurs externes de nos émotions semblent démesurés souvent du fait d'une *restimulation* (quelque chose qui nous « réactive » nous fait réagir, et non accueillir puis agir), consciente ou non de vécus passés**. Les émotions réveillées alors n'en sont pas moins significatives (pour qui les vit), et n'ont jamais rien en tout cas d'anormal ou de malsain.

2. Les charges émotionnelles deviennent morbides si elles sont refoulées

Nous avons parfois tendance à vouloir éviter ces émotions chez nous-mêmes ou chez les autres, parce qu'elles peuvent être vécues comme pénibles, inconfortables, douloureuses, folles, perverses ou « négatives ». Empêcher leur expression n'empêche pourtant pas leur existence : au contraire, nous l'entretenons alors artificiellement, renforçant **ces vieux *enregistrements de détresses*. Cachées, « refoulées », ces énergies qui restent stockées dans le corps trouvent alors d'autres moyens d'expression : problèmes physiques, pensées et comportements irrationnels, inadapts. Pour guérir de telles « vieilles blessures », nous revisitons les ressentis parfois difficiles qui les ont générées... sans pour autant « nourrir » davantage la souffrance (du moins quand le processus s'accomplit en effet).

3. La dimension mentale peut nous égarer

L'expression des émotions ne peut se jouer au seul niveau mental. Parler de « ce qui ne va pas » en boucle, « dramatiser » nos vies sans y engager coeurs et âmes, ça ne résout rien ! ça peut même conduire à renforcer **résistances et *automatismes*, et déclencher des réactions en chaîne (*l'arsens émotionnels* qui nous font « monter dans les tours ») plutôt que d'aider à les dénouer et à les guérir. Une réelle libération émotionnelle via l'expression peut cependant être facilitée avec intelligence, grâce aux *contradictions* ajustées que rencontrent nos souffrances. Il est aussi possible de les *sublimer* (mais attention aux faux-semblants subtils). L'esprit peut accompagner et *faciliter* les processus en accueillant, nommant, formalisant... mais prudence avec la parole : aucune information n'est jamais sûre, tout change sans cesse. Ne nous « identifions » jamais à rien, et surtout pas à ce qui accompagne une *décharge émotionnelle*.

4. Libérer les émotions redonne de l'énergie et clarifie l'esprit

L'énergie que dépense notre corps-esprit pour refouler ses *feedbacks émotionnels* et pour en gérer les conséquences devient de nouveau disponible lorsque nous leur permettons de s'exprimer de façon adéquate*, sans complaisance ni impudeur, mais tels qu'ils sont. Nous y voyons plus clairs sur notre être-au-monde, en intégrant cette dimension qui en fait partie intégrante, information sensible : nous *ré-évaluons* les situations, les responsabilités et les identités (tout cela étant toujours en mouvement).

5. La conscience émotionnelle nous relie les un-e-s aux autres, à nous-mêmes, et à la vie.

Accueillir nos émotions, aussi intenses soient-elles parfois, pour laisser ensuite la paix revenir et *à condition de pouvoir le faire sans nuire, en sécurité, ça permet d'abandonner d'anciens comportements de défense (blocages, tensions, violences, *cuirasses* correspondant à des trucs inconscients...) et d'accueillir du nouveau. En acceptant notre vulnérabilité d'humainEs, nous nous retrouvons nous-mêmes, la *relance* s'approfondit... et ça fonde la perspective de sociétés libres de tout rapport de domination.

Ces cinq principes sont juste une formulation en mots de mouvements sensibles et profonds : c'est discutable bien sûr, susceptible d'être amélioré, susceptible aussi d'être mal compris ! Attention d'associer tout ça à de justes pratiques personnelles et/ou collectives. Allez voir les sources citées en haut pour creuser ! Les mots en italique en particulier y sont mieux définis qu'ici.

Sentez-vous libres de reprendre ce texte et de l'adapter au mieux, en le partageant de nouveau librement.



L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

<- Merci Alexis !
Merci Art-Mella ! ->



la Dynamo
Le collectif une chance à cultiver!

