

LES ÉMOTIONS – POURQUOI NOUS NE DEVRIONS PAS LES CRAINDRE

Bob Bodenhamer, D. Min. et L Michael Hall

Voici la réponse de Bob à une question soulevée par Chris, un membre du groupe neurosemanticsofstuttering@yahoogroups.com. J'y ai greffé quelques réflexions de L. Michael Hall. RP

Première partie

La question de Chris était la suivante : « Bob, je viens tout juste de lire le récit de vos séances de thérapie avec Linda Rounds dans le livre de John (Harrison), "*Redéfinir le Bégaiement*." Linda y dit ceci : « J'en étais venue à la conclusion que pour me débarrasser du bégaiement à 100%, il me fallait sortir de ma zone de confort et affronter mes pensées et mes émotions problématiques. » *Cette affirmation m'a littéralement fait paniquer. Croyez-vous que je suis prêt pour cela ?* (italiques de Bob).

Réponse de Bob (telle que publiée sur ce site de 1 100 PQB¹) :

Merci pour la question. J'aimerais partager ma réponse avec tout le groupe. Si vous lisez présentement ceci, je vous prie de bien porter attention à ce que je m'appête à écrire, car cela pourrait vous épargner bien des bouleversements émotifs et contribuer largement à résoudre votre problème de bégaiement.

En vous voyant citer Linda, je comprends que votre principal souci est de savoir si vous êtes prêt à confronter les émotions négatives et les souvenirs pénibles sur lesquels s'appuient ces émotions.

Nous savons aujourd'hui qu'il existe une *sensation* de signification sémantique dans le système humain esprit-corps. À quoi ressemble *cette sensation* « significative » ? À une émotion. Lorsque vous ressentez une émotion, vous expérimentez le *ressenti* de ce à quoi ressemble une *signification*. Et cela est une résultante de la nature et du fonctionnement d'une émotion.

Commençons par examiner comment apparaît une émotion. Que doit-il se produire dans notre corps-esprit pour qu'une émotion voit le jour ? Tout d'abord, les émotions sont un dérivé de nos "attentes".² Lorsque nos attentes sont positivement satisfaites, nous en aurons des émotions positives (joie, surprise, excitation, passion, amour, empathie, compassion et quelques autres). Mais si nos attentes sont déçues, nos émotions seront alors négatives (contrariété, stress, frustration, irritation, agacement, peur, colère, perte et déception.). En résumé, nos émotions découlent de notre "évaluation" qui nous dit si nos attentes ont été ou non satisfaites.

Nous n'aimons pas les émotions négatives parce qu'elles enregistrent en nous le message que *quelque chose ne va pas dans notre monde, notre environnement*. Alors, tout comme les freins d'une voiture, les émotions négatives *inhibent* nos réactions neurologiques en nous disant « arrête, regarde et écoute ! Quelque chose ne va pas ici ».

¹ Personnes Qui Bégaiant (PQB).

² En anglais, "expectations". Ce terme a pris une signification particulière pour notre communauté.

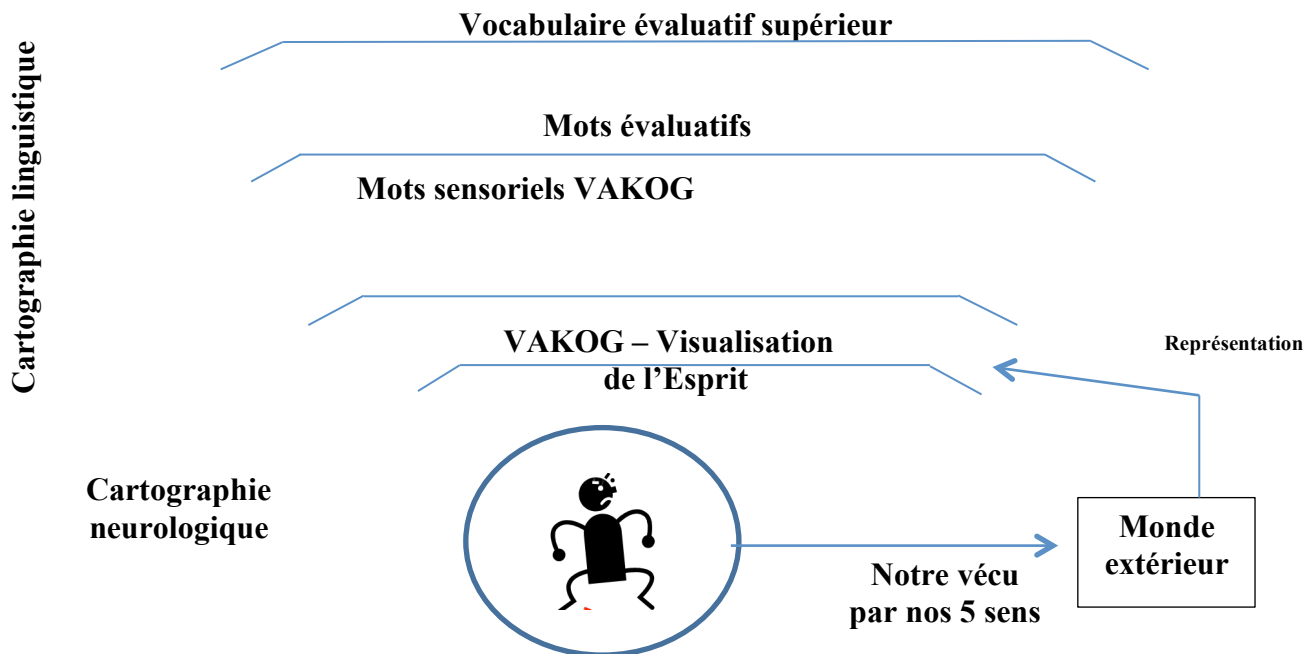
Deuxièmement, approfondissons encore plus. Que fait le cerveau à un niveau bien spécifique pour créer une émotion ? Fort simple. Juste au-dessus du courant énergétique des circuits neuronaux qui renferment la signification qu'on donne à l'événement, nous retrouvons des images, des sons, des sensations (kinesthésie et non émotions), des odeurs et le goût (VAKOG³). Lors d'un événement quelconque, celui-ci prend d'abord forme dans nos structures nerveuses, suivi de l'apparition d'une "visualisation de l'esprit" contenant le VAKOG.

Jusqu'à maintenant, l'événement n'a pas encore de "signification." Il n'est encore qu'un événement neurologique. Mais dès que la représentation mentale/visualisation prend forme, nous lui attribuons, avec des mots, une "signification". Cela constitue la base d'une "pensée". Mais notre cerveau ne s'arrête pas là : nous avons des pensées (significations) sur notre pensée initiale, suivies d'autres pensées et ainsi de suite. Et à chaque niveau de pensée/signification, nous évaluons notre expérience, notre vécu de l'événement qui s'est imposé à nous.

J'espère que le graphique suivant contribuera à expliquer ce Modèle élémentaire de la PNL/NS sur lequel repose toute la PNL :

Graphique n° 1

Les Émotions : produit d'une évaluation



Si cette "visualisation de l'esprit" dévoile une expérience qui répond à nos attentes, il y aura interaction immédiate avec notre corps par une sensation agréable ; nous évaluerons alors l'expérience positivement, générant ce que nous désignons une "émotion positive".

³ Concept déjà introduit dans l'article *Huit "clés" pour le changement personnel* : <http://www.masteringstuttering.com/wordpress/wp-content/uploads/HUIT-CL%C3%89S-VERS-LE-CHANGEMENT.pdf>

Mais si ce qui est dévoilé par la "visualisation de l'esprit" ne rencontre pas ce que nous espérons, l'interaction qui s'ensuivra avec notre corps produira des « sensations négatives. »

Troisièmement, je souhaite démontrer par ce modèle de la PNL que les "émotions" sont un sous-produit de la "pensée". **Et comme ces émotions sont une création de la "pensée," elles peuvent être déconstruites et remplacées par de nouvelles.** Lorsque nos émotions sont négatives, c'est probablement que notre cartographie personnelle est inadéquate ou que nos capacités à les affronter sont insuffisantes. À maintes reprises, les nouvelles découvertes neurologiques nous prouvent que les vieux circuits neurologiques peuvent être éliminés ou modifiés pour les substituer par de nouveaux. Nous pouvons, en effet, transformer nos émotions en renouvelant notre cartographie ou en améliorant nos habiletés. Oui, nous pouvons *changer nos émotions*.

Question suivante : **À quel point est "réelle" cette image dans votre esprit qui consiste à avoir peur de bégayer ?** Pour la plupart des PQB, la réponse à cette question est tributaire de la "sensation" que vous ressentez dans votre corps. Si cette sensation est négative, alors "ce sera" négatif. Mais ces sensations sont-elles "*bien réelles*" ? Ne seraient-elles pas plutôt une abstraction, une création de l'esprit ? Aucun doute : vous "ressentez" vraiment la peur. Oui, vous la ressentez. Mais cela signifie-t-il que la peur soit immuable ? Bien sûr que non. Vous ne craignez pas aujourd'hui exactement les mêmes choses que vous craigniez étant enfant.

En réalité, les "visualisations de l'esprit" et les mots qui les définissent ne sont pas "réels" dans le sens que vous pourriez les détecter avec un instrument. Peut-on en trouver une image ? Récemment, un chercheur a réussi à reproduire partiellement une image qu'il avait montrée au sujet examiné. Après avoir montré l'image à ce dernier, il utilisa une sonde électronique reliée à un appareil qu'il avait lui-même mis au point et toucha les régions cervicales qui emmagasinent les représentations visuelles (à l'arrière du cerveau). Si ma mémoire est fidèle, il avait même été plus précis quant aux zones qu'il touchait avec les électrodes. Quoi qu'il en soit, il réussit à reproduire une image de qualité inférieure. Bien que floue, on pouvait en distinguer la forme.

Malgré sa merveilleuse invention, il n'a pas réussi à "trouver l'image" – son appareil ne fit que reproduire de façon très rudimentaire ce que le sujet avait vu. Je ne crois pas que l'homme réussira un jour à "trouver" l'image, à trouver les mots, etc. Ces abstractions sont le produit d'une manifestation électrochimique provenant de la structure neuronale de la mémoire. Mais Bob, où voulez-vous en venir ? J'essaie de dire trois choses :

1. Nos émotions sont le produit de nos pensées.
2. Les visualisations de l'esprit ne sont pas "réelles" dans le sens qu'on peut les voir. Lorsque vous avez une pensée, la visualisation est là. Une fois que vous laissez aller cette pensée, la visualisation disparaît et une nouvelle visualisation apparaît avec une nouvelle pensée.
3. En plus de cela, notre véritable neurologie, nos circuits neuronaux sont modifiables. Ceux qui sont inutilisés finiront pas s'atrophier alors que de nouveaux seront ou formés ou remplaceront ceux qui ne sont plus utilisés.

Alors Chris, qu'as-tu réellement à craindre ? Vrai, en entreprenant le genre de thérapie que je fais, tu feras remonter à la surface de vieux souvenirs/émotions pénibles. L'éventail de ceux-ci va du plus horrible abus sexuel à un camarade d'école qui se moquait de toi. Il y en a une

grande variété. Mais peu importe, ces souvenirs et les émotions qui s'ensuivent sont tous identiques – ce sont des créatures de nos pensées. Lorsque tu accèderas à ces souvenirs, tu ressentiras ce que tu avais alors ressenti (en PNL, nous savons comment réduire considérablement et rapidement l'intensité de telles blessures). **MAIS QUE PEUVENT BIEN VOUS FAIRE CES ÉMOTIONS ? VOUS TUER ? VOUS RENDRE INFIRME À VIE ? VOUS RENDRE FOU ? BIEN SÛR QUE NON !!!**

Comme nous aimons le dire en PNL : « **C'est JUSTE une émotion.** »

Deuxième partie

De: " I Have a Voice: How to Stop Stuttering", par Bobby G. Bodenhamer

Les émotions interviennent-elles dans vos blocages ? Pensez-vous que cette question soit ridicule ? Je suis persuadé que, pour la plupart d'entre vous, les émotions constituent un élément important de vos blocages. Il faut comprendre comment vous construisez les émotions. En comprenant celles-ci, vous pourrez mieux les contrôler plutôt que de les laisser vous contrôler.

Pour la plupart des gens, la clé de la compréhension et du contrôle des émotions réside dans la réalisation que les émotions sont un produit de nos *jugements évaluatifs*, nos *croyances*, nos *significations* et nos *valeurs*. Si vous évaluez positivement votre expérience du monde, vous aurez une émotion positive. Si, par contre, votre expérience du monde ne rencontre pas vos attentes, vos valeurs, vos rêves, vos désirs, etc., votre émotion sera négative (voir Graphique 2:1). Vos émotions sont tributaires de vos *attentes* du monde (votre cartographie) et selon que votre expérience du monde et des personnes le composant (le territoire) rencontrent ou non vos attentes personnelles.

Si vous vous *attendiez* à de l'acceptation et de l'amour des individus composant votre monde alors que vous êtes rejeté, comment cela affecte-t-il vos émotions ? De plus, même si les autres ne vous rejettent pas (en tant que personne) mais que vous croyez (à tort) qu'ils vous rejettent à cause de vos blocages et de votre bégaiement, quelles émotions en résulteront et quel en sera l'effet sur votre parole ? Que serait-il arrivé si vous n'aviez pas généré ces émotions ?

Tout comme les états, les émotions codifient vos programmes afin de vous aider à évaluer votre fonctionnement dans le monde. En résumé, **vos émotions ne sont que le produit de la différence d'évaluation entre votre modèle du monde (besoins, attentes, ce qui aurait dû être, compréhensions, etc. – votre cartographie personnelle) et votre expérience du monde, votre vécu (le territoire - voir Graphique 2:2).** Tout comme les pensées, elles sont construites en images, avec des sons, des sensations, des odeurs, des goûts et des significations en mots, tout comme le sont nos réalités autoconstruites.

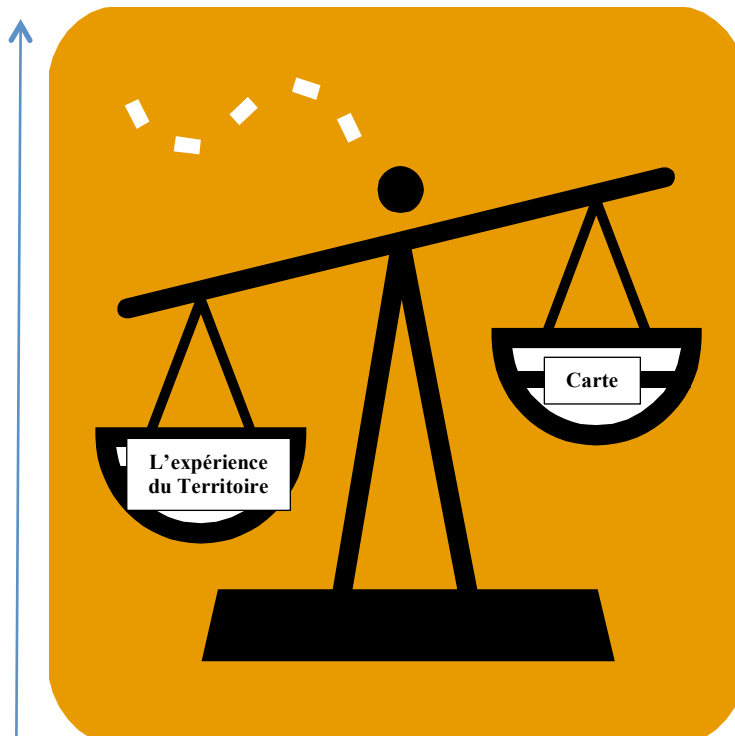
Détail important : puisque vous donnez naissance à vos émotions selon l'évaluation que vous faites de votre expérience du monde à un moment donné, vos émotions seront adéquates pour *ce* moment donné. Vous avez eu une expérience. Vous vous réjouissez d'avoir obtenu de cette expérience ce que vous attendiez. Ou vous avez vécu une expérience sans toutefois en retirer ce que vous vouliez, raison pour laquelle vous vous sentez mal. Par conséquent, en référence à *cette* expérience, vos émotions étaient en résonance avec l'évaluation que vous en avez faite.

Mais lorsqu'on utilise les émotions d'une expérience émotive donnée pour colorer d'autres expériences, on s'attire des problèmes. Nous utilisons l'état émotionnel d'une expérience pour colorer ou procéder à un métaétat d'autres expériences selon ces mêmes émotions. Par exemple, lorsque vous étiez enfant et que vous bloquiez/bégayiez, vous avez probablement été l'objet de bien des moqueries de la part de vos camarades d'école. Et, bien sûr, vous aviez évalué cela comme une horrible expérience.

Graphique 2:1

La Neuro-Sémantique de l'émotion

Positif



Lorsque le balancier pointe vers le bas, vous ressentez que l'expérience, que la situation *transgresse* votre cartographie personnelle. Vos principaux outils de navigation au travers la réalité (vos modèles cérébraux de compréhension, - connaissance, croyances, etc.) étant remis en question, cela « vous fait mal ». Lorsqu'on dit que l'émotion ou l'impression me *blesse*, ce n'est pas cette sensation qui fait mal. Ce qui est attaqué, c'est notre sens de la réalité – parce que nous constatons que notre cartographie s'avère fautive ou inadéquate. D'où les émotions négatives. (Quelque chose cloche avec notre perception du monde.)

Négatif

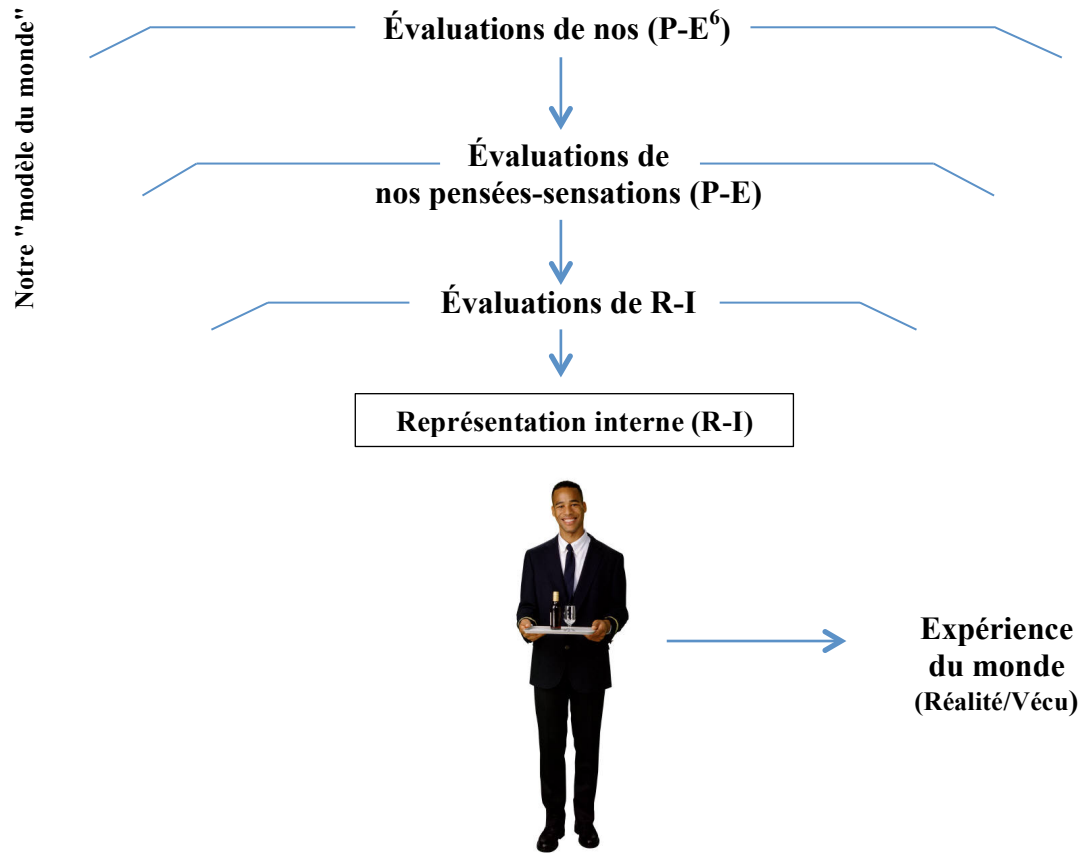
Le problème apparaît lorsque vous transposez ces mêmes émotions dans votre vie adulte et que vous colorez la plupart des personnes de votre monde avec cela ou selon des émotions d'autres expériences antérieures tout aussi négatives. Combien d'adultes se sont moqués de vous comme l'avaient fait vos camarades de classe ? Voyez maintenant la réalité en face. Prenez garde de ne pas supposer que les autres vous jugent alors qu'en réalité ils ne vous jugent pas. Trop de blocages surviennent justement parce que l'individu craint les jugements des autres sur sa façon de parler. Trop souvent, cette peur prend racine de ces pénibles expériences émotives du passé qui deviennent liées à la parole par leur corporification dans les muscles contrôlant la respiration et la parole.

Donc, l'aptitude à considérer vos émotions selon une perspective plus réaliste et de les contrôler plutôt que ce soient elles qui vous contrôlent, pourrait bien avoir un impact déterminant

sur votre parole (à savoir si vous bloquez/bégaierez ou non). Les exercices suivants devraient vous aider à mieux saisir l'idée.

Graphique 2:2

Émotion : Différence entre notre Modèle et la Réalité



⁶ Pensées-Sensations.

Exercice : Modèle selon lequel les "Émotions ne sont que des signaux"

Adapté du modèle original de L. Michael Hall⁷

1. Reconnaître que les "émotions" ne sont que des signaux.

Comme nous venons de le voir, les *impulsions* que vous ressentez dans votre corps (les réactions somatiques) découlent des *évaluations* (donc, des émotions). Vous évaluez les situations selon votre **modèle du monde** (cartographie/itinéraire interne) et votre **expérience du monde** (réalité/vécu/territoire). La *différence* entre les deux est *enregistrée* dans votre corps-esprit comme "émotion." Cela signifie qu'une émotion est un signal informatif sur la différence, sur une incompatibilité entre le modèle (votre cartographie mentale) et votre expérience, votre vécu, la réalité (le territoire).

Étant donné que les émotions sont un indice sur l'inadéquation de notre cartographie au territoire, les émotions représentent des « signaux » ou une « information » relative à notre fonctionnement dans le monde. Les choses vont-elles bien en regard de nos idées, de nos compréhensions, de nos croyances, de nos intentions ? À moins que les choses n'aillent pas si bien que cela ! Les émotions positives sont un indice de la première alternative alors que les émotions négatives le sont pour la seconde. *Mais un tel système est relatif*. Il est fonction de l'exactitude et du caractère satisfaisant de nos cartographies mentales. Si notre cartographie mentale de la compréhension et des croyances est désactivée, nos émotions n'enregistreront pas une telle information. Elles ne pourront qu'enregistrer si nos actions dans le monde actualisent nos espoirs et nos rêves.

Cela explique pourquoi et comment les émotions peuvent s'avérer fausses et totalement déconnectées de la réalité. Supposons que vous vous attendiez à ne jamais vous tromper, ni échouer, ni être embarrassé et que, justement, vous vous trompez. Les émotions que vous ressentirez ne feront qu'indiquer que vous ne rencontrez *pas* votre cartographie mentale ; elles ne vous indiqueront pas que vous aviez, dès le départ, une cartographie déficiente.

2. Accédez à un état "d'observation" d'une des principales émotions accompagnant vos blocages.

Prenez une profonde respiration puis prenez du recul (peut-être même désirez-vous vous en dissocier) afin de seulement observer cette émotion. N'oubliez pas que cette émotion négative découle de votre évaluation, de votre ressenti de la différence, de l'inadéquation entre votre modèle du monde et votre expérience réelle. Puis répondez aux questions suivantes :

- À quoi vous attendiez-vous à ce moment-là ? Quels étaient vos standards évaluatifs ?
- Qu'avez-vous vécu ? Comment le perceviez-vous ? Quels facteurs ont influencé vos perceptions lorsque vous avez donné naissance à cette émotion ?

⁷ L. Michael Hall est un collaborateur de longue date de Bob Bodenhamer.

3. **Sachez reconnaître les déclencheurs d'événements du monde produisant cette réaction.**

- Que doit-il se produire dans votre cas afin de vivre cette émotion ? Qu'est-ce qui déclenche maintenant ces émotions ?
- Quels sont les autres facteurs contextuels qui influencent cela ? Que se passait-il dans votre vie au moment où vous avez créé cette émotion ? Ces événements subsistent-ils toujours ? Sont-ils véridiques – sont-ils le reflet de ce qui se passe *vraiment* dans votre environnement ?

4. **Dites-vous que « Ce n'est qu'une émotion. »**

- En prenant votre ton de voix le plus convaincant. « Je suis plus que mes émotions. Je suis vivant.⁸ Je vis des émotions, certes ; mais je *ne suis pas* que mes émotions. » Savoir séparer l'individu de ses émotions constitue une condition sine qua non de l'apprentissage du contrôle de notre cerveau.
- S'il ne s'agit que d'une différence entre le modèle (notre idéal, la carte) et le vécu (le territoire) – quelle information possédez-vous qui vous aiderait à utiliser cette dernière avec plus d'efficacité, de résultats concrets ?
- Refusez de "prendre conseil de vos émotions" comme si elles constituaient l'arbitre ultime, comme si elles pouvaient poser un jugement fiable sur votre réalité, votre statut, votre destinée, etc. Prenez plutôt la décision d'*apprendre* de vos émotions en tant que signaux et messages sur la relation entre vos itinéraires (destinations) et le monde.
- Quelle est la réaction la plus appropriée à cette différence particulière de modèle/vécu ?

5. **Concevez une nouvelle structure de Méta-État**

- Intériorisez-vous et donnez-vous la permission, en harmonie avec une voix pleine de ressources et forte qui recadrera – changera la signification de votre/vos émotion(s). Portez attention à l'instauration d'un nouvel État.
- Exemples :
 - « Je me donne la permission de ressentir la peur car elle me permet de déceler les vraies menaces à ma personne et de prendre action rapidement et adéquatement. »
 - « Je me permets de ressentir les émotions tendres car elles me rendent plus humain. »

6. **Appliquez un Méta-État à l'émotion négative en faisant appel à une puissante ressource.**

- Découvrez-vous des états ressources que vous pourrez appliquer (méta états) aux émotions et qui minimiseront ou élimineront le pouvoir de ces émotions négatives et superflues.
- Peut-être voudrez-vous tenir compte de l'énumération suivante d'états ressources : calme, courage, foi, concentration, etc.

⁸ Bob emploie ici l'expression "I e-mote,"

Accédez à chacun de ces états et amplifiez-les au maximum en rendant les images mentales de vos ressources très attirantes par leurs couleurs, leurs formes et leur distance. Puis *appliquez* à cette émotion négative que vous ne désirez pas, une peur détendue, une peur courageuse, une peur croyante, une peur concentrée, etc. (voir le graphique 2:3 à la page suivante).

Vous pouvez *appliquer* l'image (VAKOG) de la ressource à l'image de l'émotion négative. Fusionnez-les visuellement. Ou, préférablement, notez à quel endroit de votre corps vous *ressentez* l'émotion négative et où, toujours dans votre corps, vous *ressentez* votre ressource. Une fois localisées ces deux sensations, déplacez mentalement la sensation d'émotion négative vers et dans votre sensation de ressource. Remarquez comment cette émotion négative, en la déplaçant, se modifie considérablement pour, d'ordinaire, disparaître complètement.

Une autre manière d'y arriver est de prendre l'image visuelle de l'état ressource et de visualiser la guérison découlant de cet état ressource tout en laissant l'image se déplacer tout autour de la sensation négative de l'émotion pour mieux la pénétrer. Trouvez la méthode qui vous sera la plus favorable et pratiquez-la plusieurs fois par jour, pendant 3 à 4 semaines, puis observez l'importance des changements que subira l'émotion négative.

7. Contrôlez vos permissions et ajoutez, au besoin, des recadrages (de nouvelles et utiles significations).

Imaginez-vous vous déplaçant intégralement dans votre futur, votre avenir (projection), armé de cette nouvelle signification d'une émotion (jadis) négative. Une partie de vous-même ferait-elle objection à ce que cette méthode devienne votre fonctionnement par défaut pour composer avec cette émotion ? Si oui, retournez à l'étape 5.

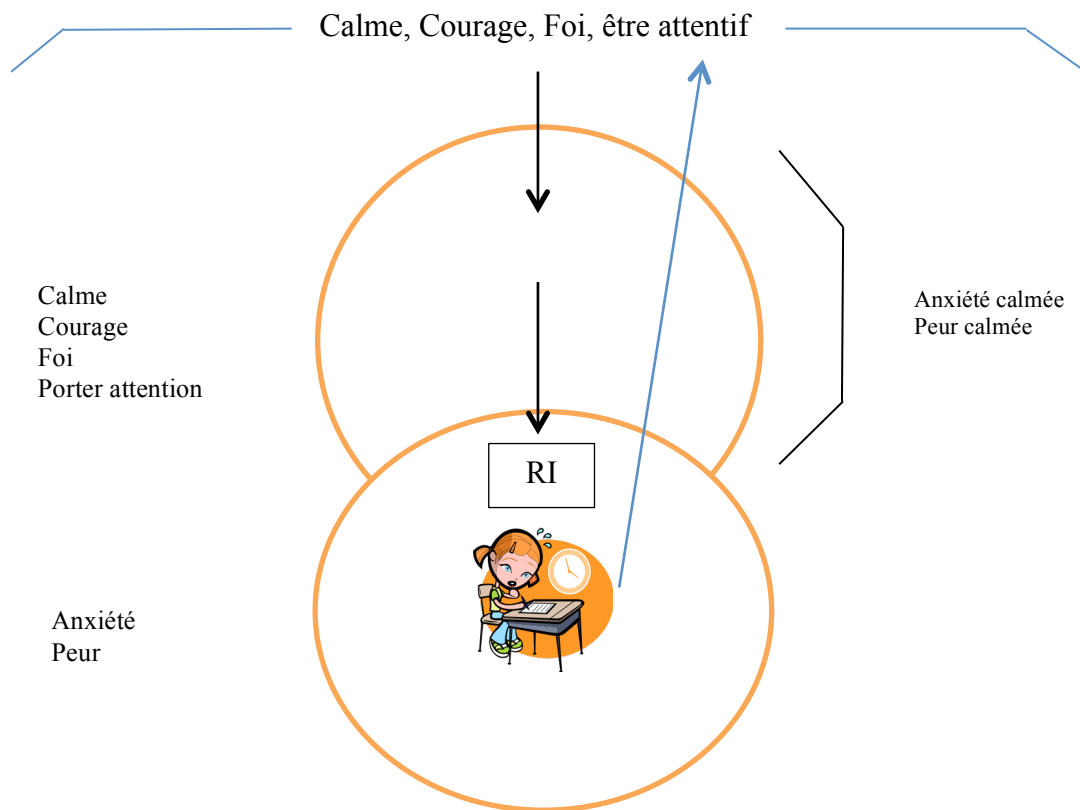
8. Projetez-vous dans le futur et installez votre nouvel état.

Aimeriez-vous que ce soit, dorénavant, la façon de vous mouvoir dans le monde ?

Le Méta-État nous permet de texturer ces états émotionnels auxquels nous réagissons "négativement" de manière à les raffiner, à les transformer de façon renouvelée et excitante.

Graphique 2:3

Texturer la Peur et l'Anxiété selon un état d'esprit amélioré



Modèle selon lequel "Les émotions ne sont que des signaux"

1. Reconnaître que les émotions ne sont que des signaux.
2. Accéder à un état d'observation, de témoin.
3. Savoir identifier les déclencheurs d'un événement.
4. Dites-vous que « Ce n'est qu'une émotion. »
5. Dessinez une nouvelle structure Méta-État.
6. Appliquez un métaétat sur l'émotion négative à l'aide d'un puissant état ressource.
7. Contrôlez vos permissions et ajoutez de nouvelles structures si nécessaires.
8. Insérer et bien ancrer cela dans votre futur.

Dans une autre réflexion (n° 28), Michael Hall résume ainsi les émotions :

En tant que sensation kinesthésique enrichie par une signification (cognitive), une émotion exerce sur nous une influence afin de nous amener à sortir (déplacement) de là (ex) où nous sommes à un moment donné. En tant qu'inadéquation entre notre carte personnelle et le territoire, ces expériences esprit-corps systémiques suscitent en nous énergie, motivation et vitalité. Bien qu'elles soient importantes, elles ne constituent pas pour autant une vérité absolue. Elles sont plutôt une vérité relative nous indiquant les significations que nos corps s'efforcent d'actualiser (de leur donner vie). En tant qu'enregistreur somatique de nos significations – nos émotions nous indiquent les significations que nous ressentons.

Les émotions sont toujours vraies – mais en relation avec une situation carte/territoire donnée.

Voilà donc le paradoxe : bien que faillibles (définition – « susceptibles de se tromper »), les émotions sont toujours vraies. Comment expliquer cela ? Elles sont véridiques en regard de la carte les ayant provoquées tout en étant représentatives du contexte et de la situation qu'elles reflètent. Voilà pourquoi on doit leur accorder notre attention sans toutefois tomber dans le piège de leur « obéir ». Elles nous fournissent, certes, de l'information ; mais cette information peut s'avérer erronée. Et cela est extraordinaire pour nous, êtres humains.

Ce que cela signifie, c'est qu'il n'existe pas de « mauvaises » émotions. Notez cela : *il n'y a pas de mauvaises émotions*. Un jugement « mauvais » ne saurait s'appliquer à cette fonction esprit-corps, une émotion n'étant qu'une émotion. Elle prend la forme d'un symptôme de ce que vous pensez en relation à vos attentes et vos capacités. Elles ne sont pas indicatrices de la réalité extérieure. Elles ne font qu'indiquer la relation entre notre cartographie personnelle et notre vécu du territoire (notre monde). En cette matière, elles s'avèrent totalement faillibles au lieu de constituer une autorité ou une voix à toute épreuve. Nos émotions peuvent sérieusement nous induire en erreur sur le monde extérieur, résultante d'une pensée déformée ou d'un raisonnement fallacieux.

Nous pouvons réagir à nos émotions de diverses manières (nous avons le choix).

Lorsqu'il s'agit d'émotions, vous et moi pouvons y réagir de diverses manières. On peut les écouter, les supprimer, ignorer leur message, leur obéir, les libérer, les prendre en considération, etc. Lorsque nous ressentons une émotion, nous pouvons choisir notre réaction, l'écouter, l'ignorer ou, simplement, reporter à plus tard le soin d'y réagir. Alors, comment aimeriez-vous réagir lorsque vous ressentez une émotion quelconque ?

L'étendue de vos choix et la flexibilité de votre réaction dépendent de votre répertoire d'habiletés à réagir à vos émotions. En développant de plus en plus diverses manières de réagir à vos émotions, vous aurez l'impression de bénéficier d'un vaste choix et d'un meilleur contrôle sur votre vie. Et lorsque vous ferez cela, n'oubliez surtout pas d'analyser la qualité de votre contrôle réactif face à vos émotions.

Mais qu'entend-on au juste par *contrôler la qualité* (contrôle réactif) ? Cela signifie qu'on doit s'assurer que l'émotion elle-même, la façon dont vous la vivez/ressentez, comment vous lui donnez vie, ce qu'elle enregistre et ainsi de suite, vous sont utiles, pratiques, vous rendent plus autonome/vous donnent du pouvoir personnel, vous font progresser. Car les émotions étant faillibles, fonction de la pensée, productives de significations et nous faisant vivre le territoire, alors *on doit en contrôler la qualité pour des raisons écologiques et de réalisme*.

Donc, le fait de ressentir quelque chose ne nous oblige pas pour autant à agir sur cette sensation. Les émotions sont sujettes à des distorsions et même à des perversions. Ce que vous ressentez pourrait bien ne pas être réel. Vous pourriez, en effet, ressentir une « vieille » émotion, une émotion de longue date (périmée), une émotion imaginaire. Alors, vérifiez-les avant d’y réagir ! En contrôlant la véracité de vos émotions (contrôle de qualité), vous découvrirez qu’il y a plusieurs manières de réagir à une émotion et que, ultimement, vous avez le choix.

Les émotions deviennent coutumières et se transforment en états, en attitudes inconscientes.

Lorsqu’une émotion devient coutumière, elle s’intègre à notre vie et nous oublions qu’il ne s’agit que d’une émotion. C’est alors que l’émotion se transforme en quelque chose d’autre, en une habitude. Elle devient une attitude. Elle se transforme en un état d’esprit général, en une disposition – un état d’esprit de bégaiement, par exemple. Et lorsque cela se produit, sa nature émotive s’estompe. Au fil des répétitions et au fur et à mesure qu’elle devient coutumière, elle vous semblera tellement familière et aisée que vous aurez la sensation qu’elle représente « la vraie nature des choses, » « ce qui est réel » et « la vie telle que vous la connaissez. »

Résumé

Voici donc les 7 vérités neuro sémantiques pour les émotions. Il ne s’agit pas de toutes les « vérités » ; mais elles sont suffisamment influentes pour créer et vous permettre de vivre une intelligence et une maîtrise émotionnelles équilibrées.

- 1) *Les émotions reflètent la différence entre votre cartographie personnelle et le territoire ; elles constituent des significations ressenties.*
- 2) *Les émotions sont importantes en tant que signaux informatifs.*
- 3) *Les émotions sont fonction du corps autant que de l’esprit.*
- 4) *Les émotions ne sont que des émotions ; elles ne sont pas des commandements divins pas plus qu’elles sont la résultante de notre destinée.*
- 5) *Les émotions sont toujours exactes – mais seulement en relation à une situation cartographie/territoire donnée.*
- 6) *On peut réagir de différentes manières aux émotions.*
- 7) *Les émotions deviennent toujours coutumières et deviennent des états et des attitudes inconscientes.*

CONTINUUM DES ÉMOTIONS

Par L. Michael Hall

Dans sa réflexion n° 31, Michael Hall nous apprend que les émotions existent sur un continuum. En localisant vos émotions sur un continuum, vous en apprendrez davantage sur leur nature. Dès que vous comprenez comment d'autres émotions s'intègrent à l'émotion initiale qui vous cause du souci, il vous sera plus facile de recadrer ces indésirables émotions - à la fois l'émotion originale et celles qui s'y sont greffées. B.B.

Il faut, en effet, considérer toute émotion selon un continuum. Vous parviendrez à une perspective plus englobante et enrichie de vos émotions en les considérant en termes de continuum. En situant une émotion (l'émotion initiale) sur un continuum, vous serez alors en mesure d'identifier les autres émotions qui gravitent autour. Cela vous aidera à comprendre la relation entre des émotions similaires et comment une émotion peut faire ombrage ou se greffer à une autre émotion.

Prenons, par exemple, la colère et toutes ces autres émotions gravitant autour. J'ai constaté l'utilité de considérer les émotions selon un continuum il y a plusieurs années à la faveur d'un contrat que j'avais obtenu du Département pénitencier de l'état du Colorado. Mon mandat consistait à œuvrer auprès de prisonniers qui sortaient d'un pénitencier d'état afin de les aider à développer un *contrôle de leur colère*. J'allais avoir, un an ou deux plus tard, un second contrat pour un travail similaire, cette fois avec des garçons de 14 à 18 ans qui se retrouvaient dans une impasse suite à une condamnation pour crime violent.

Échelle du mécontentement

Violence
Indignation
Rage
Courroux
Furie
Ire

Colère

Indignation
Offense
Stress
Frustration
Agitation
Contrariété
Vexation
Irritation
Déception

Ennui

Agacement

J'avais demandé aux deux groupes (hommes et garçons) de m'identifier les émotions qu'ils ressentaient avant et après la "colère."

- Que ressentez-vous avant d'être en colère ?
- Comment désigneriez-vous cette sensation, cette émotion ?
- Lorsque la colère cesse d'être colère, de quoi s'agit-il alors ? Comment appelez-vous cela ?

Ils générèrent toute une liste de mots colériques : rage, courroux, furie, ire, indignation, offense, stress, frustration, agitation, contrariété, vexation, agacement, déplaisant, ennuyeux, irritation, etc. Puis, toujours en collaboration avec les hommes et les garçons, on distribua ces mots sur une échelle – l'Échelle de la Colère où, comme je la désignai plus tard : l'Échelle du Mécontentement, le mécontentement étant le message transmis par la colère – mécontent parce que quelque chose ne se passe pas comme on l'a souhaité.

Les divers mécontentements et leur intensité peuvent être désignés par plusieurs mots :

Colère : « colère » est le mot usuel pour exprimer la réaction émotive de mécontentement, d'ordinaire un intense mécontentement. La colère sous-entend une menace à l'encontre de votre personne et de vos valeurs. Vous pouvez ressentir une colère *rationnelle* ou *irrationnelle* ; *contrôlée* ou *incontrôlée* ; une colère *utile* versus une colère *inutile* ; une *colère actuelle et pertinente* et une *colère périmée (vieille)*. La colère ne fait pas référence à des manifestations extérieures, seulement à une sensation de menace et un désir de contre-attaquer.

Avant une sensation de colère, nous traversons divers niveaux de mécontentement :

Contrariété : un état désordonné, confus, dérangé, déstabilisé ; un désordre qui peut aller de mineur à sérieux.

Vexation : davantage provocation que contrarié, sentiments d'incertitude et d'anxiété.

Agacement : difficile à tolérer ; il en résulte une lassitude ou une impatience de l'esprit.

Ennuyé : être perplexe, agacé ; notre tranquillité d'esprit est ébranlée.

Irritation : irritation, léger changement d'humeur vers la rancune.

Irritabilité : tempérament batailleur, agité, contrarié, démontrant un mauvais tempérament.

Lorsque la colère gagne en intensité, alors, nous nous retrouvons avec :

Ire : importante intensité exhibée en mots et en gestes.

Furie : encore plus violent, accompagnée d'un niveau de folie passagère.

Indignation : colère justifiée envers une injustice, une partialité ou une méchanceté inacceptable.

Enragé : rage ou indignation ; s'accompagne du désir de se venger ou de punir.

Rage : Colère s'accompagnant parfois d'actions violentes.

L'échelle du mécontentement – de la colère

Lorsqu'on parle de mécontentement, de nombreux termes descriptifs s'offrent à nous pour distinguer *les genres, les niveaux et les intensités de mécontentement*. En développant notre habileté à reconnaître ces colères négatives, nous nous épargnerons un gaspillage inutile d'énergie émotive afin de préserver notre *véritable colère* pour des événements et des situations allant à l'encontre de nos valeurs et qui exigent une sérieuse réaction émotive de notre part.

Un verset de la Bible nous dit : « Si tu es en colère, ne pêche pas... » (Eph. 4 :26). Voilà une sagesse ancestrale nous indiquant la voie à suivre pour démontrer, utiliser et marquer notre colère sans pour autant porter atteinte ni à une autre personne ni à soi-même. Le verset dit également : « Ne laisse pas non plus le soleil se coucher sur ta colère... » Cette dernière phrase souligne la nécessité de laisser sortir, de laisser s'exprimer cette colère afin d'éviter qu'elle ne s'incrute et se transforme en colère « froide » (p. ex. en malice, en rancune, en ressentiment ou en amertume).

Construire une constellation émotionnelle pour une plus grande sensibilité émotive

Ça fonctionne avec un grand nombre d'autres émotions. Les émotions pouvant être réparties sur une échelle démontrant divers niveaux d'intensité, on peut ainsi les évaluer et les distinguer sous divers niveaux de signification :

- Quelle est la portée de l'émotion et sur quelle échelle ?
- Quand l'émotion est-elle plus intense, moins intense ?
- De quoi s'agit-il ? Comment appelez-vous cela ?

Ces questions et ces distinctions nous permettent d'établir des échelles d'émotivité et de pouvoir distinguer les émotions à divers niveaux. Ce qui signifie qu'il y a habituellement une constellation d'émotions autour d'une zone d'émotivité. Et tout comme nous l'avons fait avec l'*Échelle du mécontentement*, nous pouvons le faire avec d'autres émotions. Comment ?

- 1) Choisissez une émotion.
- 2) Dressez une liste d'émotions similaires, des mots indiquant une émotion liée de près à l'initiale.
- 3) Dressez un continuum sur lequel vous répartirez les diverses émotions.
- 4) Placez-les selon votre évaluation (de la moindre à la plus intense émotion).

Voici quelques exemples :

Peur	Tristesse	Joie	Culpabilité/Faute
Terreur	Dépression	Extase	Anxiété anticipatoire
Panique	Amertume, victime	Joie	Culpabilité
Paranoïa	Vide	Grande joie	Autotrahison
Peur	Dévasté	Hilarité	Conscience affligée
Inquiétude	Douleur, chagrin	Joie	Culpabilité
Appréhension	Tristesse	Joyeux	Honte
Stress	Sensation de perte	Plaisant	Embarras, remords
Contrariété	Se sentir misérable	Être satisfait	Déception
Sortir de ses gonds.	Être blessé		Se sentir mal.

Traduction, par Richard Parent, de *Emotions – Not something to fear and here is why*, de Bob Bodenhamer, février 2012. Révisé par Anne-Marie Simon.
Revu en juillet 2013 avec les Meta Reflections 2012 n° 26 (Getting Clear on What An Emotion Is), 28 (Emotions – Right and Relative) et 31 (Emotional Continua), datées des 4 et 17 juin 2013 et du 8 juillet 2013 ; Emotional Mastery Series #1, 3 et 5 de L. Michael Hall.

Révisé le 21 juillet 2013.