

*SAPHY URBANO*

# LES EMOTIONS

# QUEL PIEGE!

DECouvrez 3 PIEGES A EVITER

**ABSOLUMENT!**

# INTRODUCTION

Qui d'entre nous n'a jamais entendu ces cinq mots au cours d'une conversation: "*On ne se comprend pas!*", quelques instants après, ressentir un sentiment de malaise qui se transforme en sentiment de colère?

Il est très difficile de comprendre les émotions d'une autre personne si les deux personnes expriment en même temps ce qu'elles ressentent!

Comprendre les émotions exprimées par notre interlocuteur relève parfois du génie! C'est une école en soi!

Il y a plusieurs conceptions erronées qui brouillent le déchiffrement des émotions chez un homme ou chez une femme.

Les plus populaires sont les suivantes:

- les émotions sont des pièges! Elles diminuent celui qui les exprime!
- Un homme ne pleure pas!
- Un homme ne montre pas ses émotions au risque de se faire passer pour un « faible ».

Ce genre de raisonnement complique beaucoup les relations. Chez la femme tout est question d'émotions! Chez l'homme tout est question de logique! Alors comment se comprendre et bien vivre ses relations?

Je vous invite à découvrir avec moi 3 pièges à éviter!

”

Les émotions ne sont ni positives, ni négatives: elles sont seulement des éléments de notre énergie vitale. Elles ont chacune leur propre fonction.

Elisabeth Couzon

# QUE SIGNIFIE EMOTION?

D'après mes recherches, ce terme "émotion" peut être perçu de plusieurs manières selon les individus.

Etymologiquement, « *émotion* » vient du mot Latin « *motio* », qui signifie « mouvement ». *Une émotion est donc avant tout un mouvement, un changement* (j'aime beaucoup cette définition!)

L'émotion est associée à l'humeur, au tempérament, à la personnalité, à la disposition et à la motivation. Le mot « émotion » provient du mot français « émouvoir ».

Depuis, un grand nombre de définitions ont été classées en plusieurs catégories. En voici quelques-unes :

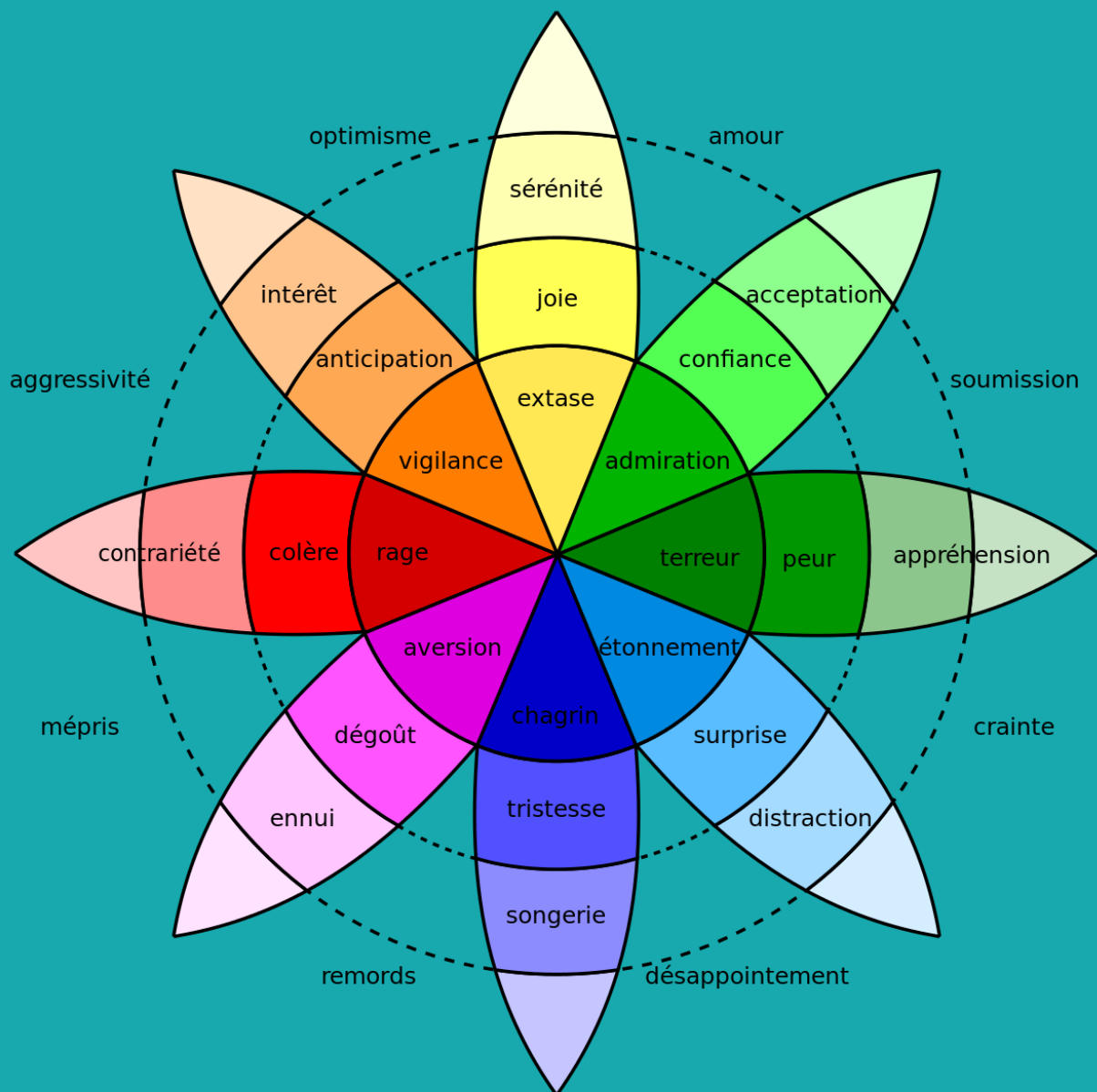
- affectives (accent sur la perception)
- cognitives (accent sur les pensées)
- situationnelles (accent sur les situations susceptibles de déclencher l'émotion)
- physiologiques (accent sur les mécanismes physiques internes de l'émotion) ;
- comportementales (accent sur les réponses émotionnelles observables de l'extérieur) ;
- axées sur les effets perturbateurs (accent sur les effets dysfonctionnels de l'émotion) ;
- motivationnelles (accent sur la relation entre émotion et motivation).

Les émotions sont de courte durée en comparaison des autres phénomènes affectifs. Elles sont typiquement considérées correspondre à de brefs épisodes, au contraire des humeurs, des préférences, ou des dispositions émotionnelles.

”

Savoir déchiffrer les émotions, c'est approfondir la connaissance que l'on a de soi et des autres; les nier, c'est nier l'existence d'une grande partie de l'être humain.

Marie- Laure Cuzack



## A QUOI SERVENT LES EMOTIONS?

A mon avis, réduire les émotions à la seule fonction de « perturbatrices » ne serait pas leur rendre justice. Car les émotions, au-delà de leur côté versatile et « irréfléchi », ont un langage qui leur est propre, et surtout une vraie fonction de communication. Leur expression nous informe et informe autrui sur notre état interne et sur celui des autres. Je vous partage quelques-unes:

Premièrement, elles peuvent nous donner une indication sur l'état d'une personne à un instant T. Par exemple, quelqu'un qui s'est levé du mauvais pied aura tendance à être de mauvaise humeur. Cette attitude fera qu'il pourra manifester de la nervosité sur des choses qui ne provoquaient pas cette réaction hier.

Deuxièmement, **les émotions nous aident à nous connaître**, à comprendre nos réactions face aux situations nouvelles ou inattendues!

Je ne savais pas que je pouvais me maîtriser face à une trahison jusqu'au jour où mon petit ami m'a trompé. J'avais 14 ans, j'ai appris qu'il était avec une autre fille. A ce moment-là, tout mon monde s'effondrait à l'intérieur de moi. On s'est parlé, j'étais tellement calme qu'il m'a dit: "mais pourquoi tu ne cries pas comme toutes les filles?" (...) Aujourd'hui ça me fait rire mais j'ai du gérer quelque chose de nouveau pour moi à cette époque. Et j'avoue que ce n'était pas simple!

Les émotions nous aident à nous forger jour après jour! Elles sont de courte durée. Elles sont tellement instructives si on veut y prêter une attention particulière et rechercher ce côté logique qu'elles jouent dans nos vies.

Enfin, connaître et apprendre le langage des émotions, c'est aussi savoir répondre de façon adaptée aux besoins qui s'expriment à travers elles. Par conséquent améliorer à la fois la relation à soi mais aussi nos relations interpersonnelles que ce soit dans notre vie privée, sociale ou professionnelle.

## *Premier piège à éviter*

Se mettre en relation sur la seule base de ses émotions.

# 1

## NE PAS ALLER TROP VITE

Souvent, on se laisse vite aller dans une relation par une personne avec qui on a un bon feeling. L'état euphorique dans lequel elle nous met, nous pousse à ne pas être prudent et à nous laisser aller.

Par exemple, un homme qui vient de rencontrer une femme qui lui fait du charme se laisse parfois aller par ce qu'elle exprime et montre. Une femme, qui vient de rencontrer une autre femme qui semble lui ressembler, se met à lui raconter tout ce qui se passe dans son couple comme si elle se connaissait depuis 10 ans!

Il est vrai que les émotions font partie de nous! Comme je l'ai dit plus haut, j'aime beaucoup la signification suivante du mot émotion: un mouvement, un changement.

L'Homme prudent, fera attention avant d'aller en profondeur dans une relation. Il ne va pas uniquement s'appuyer sur ce qu'il ressent aujourd'hui. Il va pousser un peu plus loin et voir dans le futur.

Comment voir dans le futur?

1. Prendre le temps
2. Apprendre à se connaître
3. Ne pas uniquement se baser sur ce qu'on ressent pour la personne.

Le destin et les relations de destinée sont plus importants que les émotions du jour.

Ne laissons pas le changement ou le mouvement des émotions nous conduire dans la mauvaise direction et nous pousser à faire les mauvais choix!

Au contraire, d'autant plus que nous sommes pour la plupart des croyants, sortons notre boussole spirituelle et examinons chacune de nos futures relations.

Quelle est la direction du vent de cette relation? Où m'emmène-t-elle? Puis-je aller aussi loin avec elle?



## *Deuxième piège à éviter*

Chercher à satisfaire le besoin exprimé par ses émotions.

# 2

## CHERCHER UNE LOGIQUE

Souvent dans les conflits relationnels, ce sont nos émotions qui parlent plus que notre logique ou notre intelligence. Nous avons tendance à exprimer plus fort nos ressentis plutôt que d'analyser et trouver une solution rationnelle.

Dans une incompréhension, les réactions peuvent vraiment être exagérées.

Un exemple de conversation:

8:00 du matin

*Interlocuteur 1: Es-tu libre aujourd'hui?*

*Interlocuteur 2: j'ai beaucoup de travail, je pense pas avoir un moment... très longue journée en perspective*

15:00 de l'après- midi

*Interlocuteur 1: Tu n'es jamais disponible pour moi*

*Interlocuteur 2: Ce n'est pas vrai, je t'ai dit ce matin que je ne pensais pas avoir du temps.*

*Interlocuteur 1: Mais tu as du temps pour les autres...*

*Interlocuteur 2: Je ne comprends pas ta réaction*

Lorsqu'on exprime nos émotions, souvent on n'est pas direct, on recherche la compréhension de l'autre dans quelque chose qui n'est pas clair. C'est très souvent les femmes qui agissent comme ça (désolée mais c'est la vérité). L'homme est plus pragmatique que la femme. S'il doit exprimer ses émotions, ce qui est très rare, il le fera de façon clair. Ce qui crée des incompréhensions et des conflits, c'est la manière de transmettre ce qu'on ressent.

Si on choisit de communiquer nos émotions, communiquons le plus clairement et simplement possible pour faciliter la compréhension de l'autre. Ne cherchons pas à ce que l'autre devine nos ressentis!

## *Troisième piège à éviter*

Prendre une décision lorsqu'on  
est dans tous ses états!

# 3

## PRENDRE UNE DECISION

Aujourd'hui quelqu'un peut être bien avec nous, et tout à coup être une autre personne à cause d'une incompréhension. L'erreur de plusieurs d'entre nous, c'est donc de prendre des décisions importantes lorsque nous ne sommes pas dans notre état "normal".

Très souvent, lorsqu'on est épuisé moralement, en colère, en manque de sommeil, notre capacité à voir de façon claire, donc à réfléchir, est réduite.

Lorsqu'on fait face à une tempête émotionnelle, notre vision des choses est troublée!

Par exemple, dans une dispute, on se retrouve beaucoup plus sur la défensive vis-à-vis de son prochain. Et dans ces moments-là, ce qui compte le plus souvent c'est de savoir qui a raison et non d'arranger la situation.

Néanmoins, chacun de nous doit pouvoir relever le défi des relations humaines dans les diverses sphères de sa vie.

Mon modèle en gestion de crise relationnelle, Jésus, a changé notre conception de vivre les relations. A l'époque, la seule réaction sensée aux conflits et aux différents était oeil pour oeil et dent pour dent. Il révolutionne notre façon d'agir en révélant que l'amour est plus fort que tout.

J'aime un verset dans les Saintes Ecritures qui dit ceci:

**"Une réponse douce calme la fureur, Mais une parole dure excite la colère."** (Proverbes 15:1)

Il est possible de maîtriser ses émotions pour arranger un conflit et ne pas se précipiter à prendre une décision malgré la douleur ressentie.

Martin Luther King disait qu'on ne peut pas se serrer la main le poing fermé.

Je vous encourage à ne pas vous refermer sur vous-même, à ne pas sombrer dans l'amertume et à essayer de vous rapprocher pour arranger calmement la situation.



Les émotions nous aident à nous forger jour après jour! Elles sont de courte durée et tellement instructives. Prêtons-y attention de manière réfléchie.

SAPHY URBANO

# CONCLUSION

Nous ne pouvons ni contrôler les émotions d'une personne, ni sa manière de s'exprimer; mais nous pouvons contrôler notre manière de réagir.

"Je te dis ce que je ressens..."

"Donc je ne peux pas te dire que j'ai mal"

"Pourquoi tu ne comprends pas ce que je dis"

"Ce que tu dis n'es pas logique"

"J'ai l'impression que"

*Nous devons arriver à gérer les différents changements quotidiens que nous pouvons vivre et nous adapter à ce que la personne avec laquelle nous sommes en relation peut vivre.*

Restons le plus compréhensif possible et approfondissons nos relations pour éviter les différents pièges des émotions en:

- communiquant davantage
- restant patients
- ne jugeant pas
- respectant les avis et ressentis de notre prochain.

J'espère que ces quelques lignes vous aideront à avoir un début de réponse aux multiples questions liées au fonctionnement des émotions dans les relations.

Restons connectés

[www.saphyurbano.com](http://www.saphyurbano.com)

whatsapp: +33 6 15 56 12 68

