

# Institut Rafaël

Maison de l'après cancer

## ÉMOTIONS-SENTIMENTS

La question de savoir ce qu'est réellement une émotion est un débat sans fin...

« Chacun sait ce qu'est une émotion, jusqu'à ce qu'on lui demande d'en donner une définition ! »

(Fehr et Russel, 1984)

**L'émotion** est une expérience psycho-physiologique complexe et intense de l'état d'esprit d'un patient, avec un début **brutal** et une durée relativement **brève**.

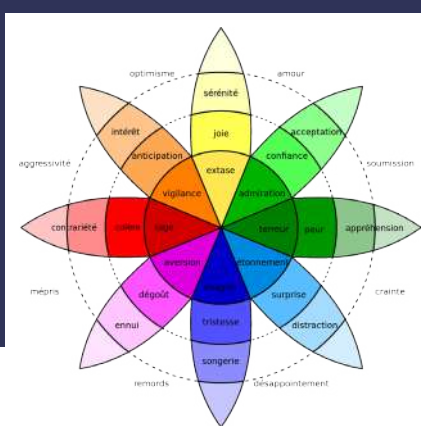
Les émotions sont des réactions spontanées à une situation, provoquées par la confrontation à un évènement et l'interprétation de la réalité.

Elles peuvent générer des sensations physiques, des comportements expressifs et des effets psychologiques: changement **d'humeur, pensées positives ou négatives**. L'émotion est associée à l'humeur (état émotionnel latent), au tempérament, à la personnalité et à la motivation.

Une émotion suscite **une réaction du corps qui n'est pas toujours consciente**. Il est inutile de la connoter moralement en la qualifiant de positive ou négative, c'est en réalité une énergie neutre, qui peut susciter des ressentis agréables ou désagréables.

*L'émotion est différente de la simple sensation physique ou de la perception sensorielle: température, accélération du rythme cardiaque, du rythme respiratoire...*

*La joie, la tristesse, la colère, le dégoût, la surprise, la peur, la honte sont dites « émotions de base ».*



Modèle des émotions de Plutchik (1980) avec des émotions « de base » dans chaque pétale (joie, confiance, peur...), dont l'intensité augmente quand on se rapproche du centre.

**Les sentiments** (amour, haine, bonheur, insécurité, méfiance), représentent un **état affectif plus durable et évolutif** : ils naissent, grandissent, finissent par disparaître.

**Emotions et sentiments** sont intimement liés. Les sentiments font vivre toute sorte d'émotions, et à l'inverse les émotions peuvent générer des sentiments : la peur accumulée peut générer l'anxiété, la tristesse peut mener à la déception ou la nostalgie.

Les sentiments correspondent davantage à une construction mentale qui s'élabore avec le temps, au fur et à mesure que l'on ressent des émotions. Par exemple, une patiente ayant eu peur d'une aiguille (émotion) lui ayant fait mal, pourrait développer de l'insécurité (sentiment) envers les soignants à la seule vue d'une aiguille.

Inhiber une émotion revient à **censurer une réponse** qui était peut-être pourtant adéquate... **Un sentiment peut alors se créer** de la combinaison complexe de diverses émotions ou de manifestations émotionnelles refoulées. Ainsi, si les émotions de colère et de peur n'ont pu s'exprimer, elles risquent de se retourner contre leur auteur sous la forme **d'un sentiment de culpabilité**. Dès lors qu'il s'agit d'une élaboration psychique, un sentiment peut persister en dehors de tout stimulus extérieur et pourrait perdurer des années s'il est entretenu (la rancœur par exemple).

« LA DIGNITÉ PASSE PAR LE SENTIMENT QU'ON A DE SON UTILITÉ »

Henri Lamoureux

## CONSIDÉRATIONS THÉRAPEUTIQUES

Selon le thérapeute Didier de Buisseret, la façon « naturelle » de se libérer d'une émotion est de l'exprimer pleinement, en l'accueillant et en se laissant traverser par cette décharge d'énergie **sans se crispier sur elle**. Quand la décharge ne peut avoir lieu, l'émotion refoulée dans le corps reste en tension. Ainsi, le stress n'ayant pu s'évacuer correctement va se cristalliser pour former des agrégats de plus en plus denses dans nos corps énergétiques. La seule façon de s'en libérer est de démêler les différents nœuds émotionnels et affectifs constituant le sentiment, ce qui passe en premier lieu par la **reconnaissance** de leur existence.

Le conflit émotionnel est un élément clé de la relation thérapeutique : d'une part, réexprimer corporellement les réelles émotions à l'origine du sentiment pour s'en libérer définitivement. Et d'autre part, décoder les mécanismes et se « désidentifier » de ses constructions mentales (pour guérir d'une blessure émotionnelle par exemple).

A l'inverse d'une émotion, un sentiment se renforce quand il est ressassé. En cas de sentiment douloureux, il est donc important de ne pas le renforcer en l'exprimant « simplement » comme on le ferait pour une émotion, sous peine de l'ancrer plus durablement.

## CONTACT