

Réguler ses émotions : pour quoi faire ?

Objectifs

- Découvrir ce qu'est la régulation émotionnelle.
- Comprendre pourquoi augmenter ou diminuer l'intensité d'une émotion.

Introduction

Vous arrive-t-il de vous sentir envahi et contrôlé par vos émotions ? La peur peut-elle vous paralyser dans certaines situations ? La frustration peut-elle vous rendre irritable au point d'être désagréable face à des personnes avec qui vous ne devriez pas l'être ?

Vos émotions entraînent des réactions plus ou moins adéquates en fonction des situations. Lorsque vous êtes en pleine négociation, avoir peur et le montrer peut, par exemple, vous desservir.

Heureusement, vous avez le pouvoir d'agir sur ces émotions : vous pouvez les réguler, c'est-à-dire en modifier la durée, l'intensité, ou la fréquence, à la hausse ou à la baisse. Cette stratégie d'adaptation peut vous aider à mieux maîtriser vos comportements, et à avoir une réponse pertinente face aux différentes situations que vous rencontrez. Selon les contextes, il peut être utile d'augmenter ou de diminuer une émotion, qu'elle soit positive ou négative.



Le saviez-vous ?

Il existe des jeux pour apprendre à réguler ses émotions ! C'est notamment le cas de "Feelin' cartes", un jeu de cartes à utiliser seul ou à plusieurs.

Les émotions déplaisantes

Pourquoi est-il parfois nécessaire de les ressentir ?



Ressentir des émotions déplaisantes, telles que la peur, peut être utile quand vous avez besoin d'être en alerte, lors d'une prestation par exemple. C'est le fameux « trac » des musiciens ou des acteurs. Il existe de nombreuses autres situations dans lesquelles vos émotions désagréables peuvent être de précieuses alliées.

Par exemple, exprimer votre agacement peut permettre à vos collègues d'ajuster leurs comportements vis-à-vis de vous (pour peu que vous le leur communiquiez de manière appropriée).

Ressentir pleinement vos émotions désagréables peut donc vous aider à agir de manière pertinente dans de nombreuses situations.

Pourquoi diminuer vos émotions déplaisantes ?

Diminuer vos émotions désagréables est la forme la plus fréquente d'adaptation des émotions. Vous la pratiquez dans de nombreuses situations : par exemple quand vous diminuez la contrariété que vous ressentez en présence d'une personne qui vous insupporte, quand vous calmez votre anxiété d'avoir oublié votre carte bancaire dans le distributeur, ou quand vous apaisez la frustration de ne pas avoir ce que vous désirez... Cette stratégie vous permet de ne pas vous laisser submerger. Néanmoins, réguler une émotion ne signifie pas la dénier. Il est important de prêter attention à vos émotions, même désagréables, afin de prendre en compte le message qu'elles vous transmettent et de pouvoir agir en conséquence. Sinon, vous ne feriez jamais opposition à cette carte que vous avez oubliée dans le distributeur !



Les émotions agréables

Pourquoi augmenter vos émotions agréables ?

Cette forme d'adaptation des émotions vise à augmenter la fréquence, la durée, ou l'intensité d'émotions dites "positives" comme la joie, la fierté ou la confiance. C'est la stratégie que vous employez quand vous forcez à rire d'une plaisanterie que vous ne trouvez pas drôle ou encore quand vous augmentez votre confiance avant une négociation en vous rappelant vos accomplissements.

Pourquoi diminuer vos émotions agréables ?

Cette forme d'adaptation permet de rester concentré dans des circonstances où l'expression d'une émotion agréable est inappropriée, par exemple quand vous venez d'apprendre une excellente nouvelle, mais que vous devez finir la rédaction d'un document important. Ce type de régulation permet également d'entretenir de bonnes relations avec les autres : si vous venez d'être promu, par exemple, mais que votre collègue vit un moment difficile, il sera préférable de ne pas exploser de joie devant lui.

Conclusion

Vos émotions vous transmettent des informations importantes : pour autant, comprendre leur message et les laisser s'exprimer en toute liberté sont deux choses bien différentes. Vos émotions doivent avant tout être vos alliées et vous avez le pouvoir de les réguler pour vous adapter au mieux aux situations que vous rencontrez.

Points à retenir

Les émotions sont utiles

Les émotions agréables comme désagréables sont utiles.

Vous avez le pouvoir

Vous pouvez ajuster les émotions que vous ressentez pour vous adapter aux situations.

Ça peut vous intéresser

- 4 stratégies pour agir sur les causes de ses émotions !
- Réguler une émotion sur le moment
- Peur, tristesse, frustration... à quoi servent les émotions désagréables ?