

Réguler une émotion sur le moment

Objectifs

- Influencer vos réponses émotionnelles.
- Prendre en compte le contexte pour mieux vous adapter aux situations.

Introduction



Vos émotions sont utiles. Elles vous informent sur vos besoins et guident vos actions. Cependant, il peut arriver qu'elles prennent trop de place et engendrent des comportements peu adaptés aux situations que vous rencontrez. Heureusement, il existe des moyens d'agir sur vos émotions.

Pour cela, deux voies peuvent être empruntées. La première vise à agir sur ce qui provoque l'émotion, sur sa source : il s'agit en général de la meilleure option pour préserver votre bien-être. Malheureusement, ce n'est pas toujours possible. Dans ce cas, la seconde option consiste à agir directement sur votre réponse émotionnelle, en influençant non seulement votre ressenti, mais aussi votre manière de l'exprimer.

C'est cette seconde option que nous allons explorer ici : découvrez sans plus attendre deux stratégies qui vous permettront d'agir sur vos réponses émotionnelles à court terme.



Le saviez-vous ?

Réguler ses émotions, c'est modifier l'intensité d'une émotion (être plus ou moins triste), sa durée (être en colère toute une journée ou seulement quelques instants), ou même le type d'émotion ressentie (passer de la peur à la joie).

La suppression volontaire

Cette première stratégie consiste à agir sur votre émotion en cachant votre ressenti. Vous pouvez en effet inhiber les réactions de votre corps qui étaient censées traduire votre émotion (expressions faciales, verbales, comportementales...) Par exemple, imaginons que vous soyez agacé par l'attitude d'un collaborateur en réunion, mais que le moment ne soit pas opportun pour le lui dire ou le montrer aux autres. Vous pouvez mettre de côté cet agacement et vous forcer à agir comme si de rien n'était, en prenant soin de contrôler vos expressions faciales.



Cette stratégie est parfois la seule disponible pour faire face à une émotion et est très efficace à court terme. En effet, cacher ses émotions peut éviter toutes sortes de désagréments (entrer en conflit, braquer son interlocuteur...)

L'intensification volontaire

Cette seconde stratégie consiste à agir sur votre émotion, mais cette fois-ci, en intensifiant votre ressenti. Parfois, vous pouvez avoir besoin d'amplifier certaines de vos réactions (expressions faciales, verbales, comportementales...) afin d'accroître votre ressenti émotionnel. Selon les situations, l'intensification peut s'appliquer aux émotions agréables comme désagréables. Vous pouvez par exemple accentuer un sourire ou un rire afin d'augmenter votre sensation de joie, ou encore accentuer votre inquiétude afin de cesser de procrastiner et vous mettre au travail.



Les conséquences à long terme

La suppression volontaire peut être très efficace dans l'immédiat (pour éviter un conflit, garder son sang-froid lors d'une négociation ou ne pas exploser de rire pendant une réunion importante). En revanche, elle l'est beaucoup moins sur la durée. En effet, si vous cachez une émotion, elle risque de ressurgir avec plus d'intensité. Une solution dans ce cas peut être de partager votre émotion avec un tiers de confiance, afin de pouvoir extérioriser votre ressenti au moment opportun.



De même, l'intensification volontaire d'une émotion est efficace à court terme, mais peut avoir des effets délétères au long cours. Par exemple, si vous accentuez votre inquiétude à chaque fois que vous devez vous mettre au travail, vous risquez de développer une anxiété quotidienne. Dans ce cas, il sera préférable de trouver une autre stratégie pour lutter contre la procrastination.

Conclusion

Il existe plusieurs stratégies pour agir directement sur vos émotions. Vous pouvez notamment faire varier leur intensité ou leur durée, en supprimant ou en accentuant la façon dont ces émotions s'expriment corporellement et verbalement. Il est important de préciser que chacune de ces stratégies peut devenir problématique si elle est utilisée avec excès. Dès que possible, remontez à la source de vos émotions pour mettre en place des solutions durables !

Points à retenir

Pouvoir d'action

Vous avez le pouvoir de faire varier l'intensité et la durée de vos émotions.

Stratégies efficaces

Un moyen efficace de le faire à court terme est de supprimer ou accentuer l'expression corporelle de ces émotions.

Usage modéré

Ces stratégies sont à utiliser avec parcimonie, uniquement quand vous ne pouvez pas faire autrement !

Ça peut vous intéresser

- 4 stratégies pour agir sur les causes de ses émotions !
- Face au stress, chacun peut se défendre !
- S'appuyer sur le collectif pour maîtriser ses émotions face à autrui

Sources

- Delelis, G., Christophe, V., Berjot, S. & Desombre, C. (2011). Stratégies de régulation émotionnelle et de coping : quels liens ? *Bulletin de psychologie*, 515, 471-479. <https://doi.org/10.3917/bupsy.515.0471>
- Brun, P. (2015). Émotions et régulation émotionnelle : une perspective développementale. *Enfance*, 2, 165-178. <https://doi.org/10.4074/S0013754515002013>
- <https://www.cairn.info/revue-enfance-2015-2-page-165.htm>
- Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder - Philippe R. Goldin, ... James J. Gross, in *Social Anxiety* (Third Edition), 2014
- Christophe Haag, contagion émotionnelle