

LA MAITRISE EMOTIONNELLE

DE QUOI S'AGIT- IL ?

Il s'agit de ne pas être gouverné par ses seules émotions, par le seul étage limbique du cerveau.
Il s'agit d'être lucide dans sa perception d'une situation.
Il s'agit de savoir gérer le stress inhérent à toute situation « à risque » (compétition, confrontation, évaluation, examen, entretien, etc.).
Il s'agit de faire la part entre les affects et la raison.

Le nœud du problème : la période réfractaire.

La difficulté pour un fonctionnement « sain » de notre esprit, c'est que l'émotion survenant avant la prise de contrôle par la conscience, très vite une prise de position plus ou moins puissante s'installe avant un examen approfondi. C'est la période réfractaire. Période pendant laquelle, il est très difficile d'avoir un examen impartial de la situation (« *Il a triché* », « *non, c'est lui* » etc.). En effet, les éléments confortant notre prise de position initiale seront puissamment portés au premier plan de la conscience, ceux qui la menacent seront fortement amoindris. Cette période réfractaire peut durer plus ou moins longtemps suivant les personnes et les moments (force du système immunitaire (cf. plus bas), sensibilité et activité de certaines zones du cerveau liée aux expériences passées, aux représentations, aux « tempéraments » en place...etc.

Distinguons : émotion, humeur, tempérament.

Une émotion dure quelques secondes..., qui peut devenir une humeur, qui dure quelques heures..., qui peut devenir un tempérament qui dure quelques années ! Une émotion active certaines zones du cerveau, qui, avec de la répétition peuvent devenir très réactives (amygdale, hippocampe)...., et infléchir les systèmes de régulation des lobes préfrontaux droit et gauche.

POURQUOI EST- CE IMPORTANT ?

Régulation des émotions.

Les émotions font partie intégrante de la nature humaine, mais leur part dans le fonctionnement doit être contrôlé et régulé entre *le trop* (excitation, aveuglement passionnel, partialité...), et *le trop peu* (apathie, indifférence, manque de volonté, de motivation, de courage, de détermination...). Bien fonctionner, c'est maintenir un équilibre dynamique permanent dans le flux d'émotions, de pensées et d'actions que représente la vie.

L'émotion perturbe un équilibre établi, elle déstabilise, elle fait bouger (« *emovere* » = mouvoir). Nous devons rester maître de ces déséquilibres pour qu'ils nous fassent avancer sans nous faire chuter. Une émotion bien gérée peut faire gagner un match, une émotion mal gérée peut faire perdre un match...

Distinction l'émotion des comportements et pensées qui en découlent.

L'émotion est naturelle. Elle ne doit pas être condamnée. Elle doit être acceptée. Elle doit être prise comme un signal.

Les pensées et comportements qui en découlent peuvent être négatifs et à ce titre condamnés et réprimés.

D'où l'importance de bien dissocier les choses, et de chercher à « étirer le temps » entre émotion, pensée et action.

Exemple : le temps mort en Basket : 20" pour exprimer ses émotions, 20" pour boire, 20" pour repartir sur un projet lucide.

Il ne faut pas s'identifier aux émotions, mais les reconnaître comme des orages et autres « coups de vent » qui peuvent vous traverser et que l'on gèrera au mieux. On régler sa conduite comme on règle celle d'un voilier dans le vent et les intempéries, « *en ce moment, le mieux qu'il y ait à faire c'est...* ».

QUE FAIRE AU QUOTIDIEN ?

Développer le « système immunitaire ».

Développer des « antidotes » telles que des connaissances sur le fonctionnement du cerveau, l'émergence de la pensée ou les stratégies de gestion des émotions par exemple. Développer aussi la confiance, l'estime de soi, l'altruisme, le courage, l'optimisme, la capacité à prendre du recul, la santé et autres qualités. C'est ainsi se doter d'un « système immunitaire » fort, face aux turbulences émotionnelles de l'étage limbique. Quand le système immunitaire est fort, peu importe l'environnement « *allez les gars, nous, on n'est pas là pour ça, on aspire à plus haut, ne vous formalisez pas pour ça...* ».

L'importance du vocabulaire.

La formulation est une phase cruciale dans la mise à distance des émotions. S'il y a carence de langage, il y a carence dans la formulation des émotions. La forme d'expression émotionnelle prioritairement disponible sera alors l'agressivité extériorisée ou intériorisée.

Il est donc important de donner un peu de temps en fin de séance pour formuler des impressions « *alors c'était comment ?* », des représentations « *pourquoi ça ne te semblait pas bien ?* », des propositions éventuelles « *tu souhaiterais que l'on fasse comment la prochaine fois ?* ».

Balle suivante !

On s'entraîne à la maîtrise émotionnelle comme on s'entraîne au tir de basket, après un échec, il faut oublier l'action passée et s'occuper uniquement de la « balle suivante ».

« Si tu peux voir détruire l'œuvre de ta vie et sans attendre, te remettre à l'ouvrage, alors, tu seras un homme mon fils » R. KIPPLING.

EN E.P.S.

Quelques pistes...

- S'entraîner à identifier l'état émotionnel de l'autre..., de soi même.
- Savoir « étirer le temps » entre une émotion forte perçue et une réponse demandée.
- Avoir présent à l'esprit le fonctionnement du cerveau,
- Déculpabiliser : *on s'entraîne à améliorer la maîtrise émotionnelle, comme on s'entraîne à améliorer son dribble main gauche, l'un n'est pas plus infamant que l'autre etc.*
- S'exprimer aux bilans de fin de séance, utiliser un vocabulaire et une finesse d'analyse plus riches que : « c'est nul » ou « c'est génial ».
 - o Donner son ressenti en parlant à la première personne du singulier et non à la deuxième : « *Je n'apprécie pas de ne jamais avoir le ballon, de me le faire piquer, de voir que c'est toujours les autres qui ont le ballon* ». Cela reflète un sentiment, ce n'est pas blessant. C'est différent de : « *Il pique toujours le ballon, il est perso, il triche, il joue mal !* ». Ce sont des jugements... qui enveniment les choses !
 - o Rechercher le « pourquoi » ; analyser précisément la situation.
 - o Formuler une proposition équitable et réaliste.
- Utiliser des routines, des programmes d'actions clairs, précis et concrets afin de s'occuper au lieu de se préoccuper...
- Dédramatiser l'échec : « *Bienvenue dans le monde de l'échec !* ». Accepter d'agir et d'échouer afin de réussir un jour. Interpréter ces échecs comme des expériences qui vont vous rendre plus riche et plus fort, et non comme des images dévalorisantes de soi. C'est parce que vous avez tenté de marcher lorsque vous étiez bébé, et que vous avez recommencé après chaque échec, que vous avez fini par réussir !
- Etre confiant, optimiste, altruiste ...