

LAURE RAYNAL

ÉMOTIONS EN MOUVEMENTS

*Un cahier pour comprendre,
ressentir et transformer*

ÉDITIONS MAÏA

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Découvrez notre catalogue sur :

<https://editions-maia.com>

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour protéger

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042522438

Dépôt légal : décembre 2025

Copyright - Editions Maïa - Merci de ne pas diffuser pour

Introduction

Se comprendre au travers de ses émotions

Les émotions sont le langage du cerveau pour nous transmettre des informations essentielles sur ce que nous vivons, ce que nous ressentons et ce dont nous avons besoin. Elles ne sont pas des obstacles à surmonter, ni des faiblesses à éviter. Ce sont des signaux précieux, comme des balises intérieures, pour nous aider à nous adapter à notre environnement.

Chaque émotion a sa propre signature : une sensation dans le corps, une intensité particulière, une information unique à transmettre. Et, parce que chacun·e d'entre nous entretient une relation singulière avec ses émotions, ce cahier a été pensé pour accompagner cette rencontre intérieure.

À travers des outils concrets, des exercices guidés, des métaphores sensibles et des propositions créatives, il t'accompagne pour devenir **explorateur·rice de toi-même**.

Ressentir, parfois, c'est comme nager à contre-courant, retenir son souffle trop longtemps ou perdre pied soudainement. Ce livre est une invitation à construire ta barque, rendant le voyage plus agréable, malgré les intempéries inévitables. Au fil des pages, tu apprendras à :

Renforcer ta coque pour **te sentir en sécurité**.

Lire ta carte pour **comprendre le langage de tes émotions**.

Repérer les courants invisibles que sont **tes croyances**.

Régler ta boussole pour **écouter ta voix intérieure**.

Choisir ta trajectoire, celle qui suit **tes envies et tes valeurs**.

Ainsi, tu pourras naviguer plus sereinement lorsque la mer se soulève.

Comme tu peux le voir, chaque chapitre a été construit pour permettre une progression douce afin d'acquérir toutes les compétences nécessaires à une bonne gestion émotionnelle.

Apprendre à reconnaître, écouter et comprendre ses émotions, c'est revenir à soi.

C'est s'offrir l'espace pour retrouver une forme de justesse dans nos réactions, nos choix et nos envies.

Bon aller, assez parlé, commençons l'exploration !

Ah, encore une chose... avant de commencer, je te propose de faire une première chose : **t'écrire une lettre.**

Lettre de départ : Quel est mon rapport aux émotions aujourd'hui ?

Tu peux y répondre comme tu sens. En quelques lignes ou en un flot de pensées.

Voici quelques amorces si tu en ressens le besoin :

« *Je ne sais pas toujours ce que je ressens... »* »

« *Mes émotions me font peur quand... »* »

« *Parfois, je me coupe de ce que je ressens parce que... »* »

« *J'aimerais apprendre à... »* »

« *Je ressens beaucoup, mais... »* »

« *Ce que je redoute en commençant ce cahier, c'est... »* »

Cette lettre, je te conseille de la garder précieusement. Tu pourras y revenir à la fin du cahier.

Pas pour te juger, mais pour observer ce qui a bougé, ce qui s'est ouvert, ce qui s'est adouci.

Je te dis à tout de suite pour commencer ton aventure !

Chapitre 1

Accueillir la peur de ressentir

*Les stratégies d'évitement :
se protéger au risque de s'oublier*

Avant même de parler des émotions elles-mêmes, il est essentiel d'accueillir une réalité souvent sous-jacente : la peur de ressentir.

Certaines émotions nous paraissent trop intenses, trop dangereuses, trop incertaines. Alors on s'éloigne d'elles, parfois sans même en avoir conscience. On fuit, on s'occupe, on contrôle, on intellectualise, on se referme. Ces réactions s'appellent **des stratégies d'évitement**. Elles nous permettent de nous adapter afin de ne pas nous confronter à ce qui nous stresse. À court terme, elles apaisent. À long terme, elles renforcent notre peur de nous y confronter.

En même temps, plus tu évites quelque chose, plus tu apprends à ton corps qu'il a bien raison d'en avoir peur. La tension monte, encore et encore. Comme dans un film d'horreur que l'on a déjà vu, où l'on commence à se cacher les yeux avant même que le jumpscare n'arrive. Résultat ? On double l'émotion : j'ai peur d'être angoissé-e par x + x me fait peur.

Il existe plusieurs types de stratégies d'évitement, en voici quelques-unes dans lesquelles tu te reconnaîtras peut-être :

L'hyperactivité défensive : rester constamment occupé-e, en mouvement, dans l'action. Cela peut donner l'illusion de contrôle, mais c'est souvent une manière d'éviter le silence

et l'introspection. L'agenda devient un refuge, l'épuisement une protection contre la pensée. Souvent, le moment avant le coucher devient l'endroit où les ruminations sont les plus importantes. Notre esprit n'a souvent que ce moment pour traiter nos sources d'angoisse. Malheureusement, cela peut créer de l'appréhension à aller dormir, des insomnies, des rêves anxiogènes, des réveils réguliers, etc.

L'évitement émotionnel : refuser ou bloquer l'accès à certaines émotions en se coupant d'elles. Cela peut prendre la forme d'une distance affective, d'une indifférence apparente, ou d'un détachement émotionnel. On parle aussi parfois **d'anesthésie émotionnelle**. Toutefois, nous ne pouvons choisir les émotions que l'on garde et que l'on jette. Vouloir bloquer la déception peut nous amener à bloquer indirectement la fierté. Le détachement émotionnel se généralise. Il peut nous rendre très irritables, puisque la moindre arrivée d'une émotion devient très abrasive.

L'évitement cognitif : éviter de penser à certains sujets douloureux en se distrayant, en rationalisant excessivement, ou en niant ce que l'on ressent. Les pensées deviennent des boucles de contrôle ou de justification pour ne pas ressentir. Cela peut amener l'esprit à forcer le passage en imposant des souvenirs, des pensées douloureuses pour chercher à les traiter, les apaiser. Un peu comme si notre esprit avait construit des fortifications et que nos pensées représentaient les boulets de canon essayant de forcer le passage pour avoir accès à l'intérieur.

L'évitement comportemental : fuir physiquement certaines situations, personnes ou lieux qui pourraient réveiller une émotion. Cela peut aussi être un évitement subtil, comme ne pas parler d'un sujet, ne pas regarder certaines images, ou éviter les relations intimes. À l'instar de l'évitement cognitif, les pensées peuvent s'imposer davantage pour nous obliger à traiter les informations que nous esquivons. Cela peut également amener à une hypervigilance : être dans un excès

d'attention pour s'assurer aucune confrontation avec ce qui nous angoisse. Ce genre de stratégies peut favoriser l'isolement, le retrait social, etc.

Ces stratégies sont souvent intériorisées très tôt dans la vie. Nos manières de répondre aux émotions sont conditionnées par ce que l'on a vu à travers notre famille, nos professeur-es, nos ami-es, etc. Si tu as grandi dans un environnement où les émotions étaient niées, tu as probablement dû développer beaucoup de stratégies d'évitement. Et, aujourd'hui tu te sens peut-être perdu-e face à la compréhension et la gestion de tes émotions. Au contraire, si tu as grandi dans un environnement où les gens étaient vulnérables, t'encourageaient à communiquer et t'aider à réguler tes émotions, ces stratégies doivent être très peu présentes dans ton quotidien.

Bien sûr, il nous arrive à tous-tes d'avoir à les utiliser. Nous sommes constamment traversé-es par nos émotions. **Elles donnent une coloration et une singularité aux évènements que nous vivons.** Selon les périodes, nous pouvons avoir plus de difficultés à y faire face. Ces stratégies d'évitement peuvent être des sas de décompression à certains moments. Elles ont leur utilité. Mais si l'on ne les regarde pas en face, ces protections peuvent devenir des prisons intérieures.

Est-ce que tu arrives à voir ce que tu as comme stratégies d'évitement ? Dans quelles situations les utilises-tu ?

.....

.....

*La métaphore du voisin qui toque :
accueillir plutôt qu'ignorer*

Imagine qu'une émotion soit un voisin qui vient frapper à ta porte. Tu ne sais pas ce qu'il veut. Tu as peut-être peur qu'il crie, qu'il te juge, qu'il déborde dans ton salon ou qu'il ne reparte jamais.

Alors tu choisis de l'ignorer, de mettre de la musique très fort pour ne plus entendre les bruits, de t'isoler dans une autre pièce, de scroller sur ton téléphone, etc.

Mais ce voisin a un message important à te transmettre. Et plus tu l'ignores, plus il frappera fort pour que tu lui ouvres. Jusqu'à, parfois, défoncer la porte, et tu te retrouves submergé-e. Comme une digue qui s'effondre d'un coup avec un déferlement d'eau.

En résumé, les stratégies d'évitement, c'est la même chose. **Plus on évite de se confronter à quelque chose, plus les symptômes vont devenir forts** pour nous interpeller.

L'idée n'est pas d'ouvrir la porte en grand tout de suite. Ce serait trop brutal.

L'idée, c'est d'observer par le judas.

Voir qui est là.

Prendre le temps.

Se préparer.

Puis peut-être, un jour, entrebâiller doucement.

Pourquoi a-t-on peur de ressentir ?

Pourquoi a-t-on peur d'ouvrir la porte à notre voisin ?

Voici quelques raisons fréquentes :

☐ Peur d'être débordé-e ou de ne jamais s'en remettre.

« Si je m'arrête, je ne me relèverai jamais. »

☐ Peur de découvrir une douleur enfouie trop longtemps.

« Si je commence à regarder, quelque chose d'horrible pourrait sortir. »

☐ Peur d'être jugé-e faible ou « trop ».

« Ça va, c'était il y a longtemps, faut s'en remettre ! », « J'ai pas de raison d'aller mal, y a pire dans le monde. »

☐ Peur de perdre le contrôle.

« Si je lâche maintenant, tout va s'effondrer. »

☐ Peur de voir apparaître quelque chose que l'on ne comprend pas.

« Et si je ne sais pas quoi en faire ? »

Ces peurs sont **légitimes**. Elles méritent d'être prises en considération.

Ce qui est important de retenir, c'est que ce que l'on évite ne disparaît pas. Cela se transforme, souvent en tensions, en somatisations, en tristesse chronique, en fatigue émotionnelle ou en agitations inexplicables. C'est pour cela que nous allons d'abord apprendre à s'armer face à cette peur, avant de se laisser de nouveau accueillir nos émotions.

Et toi, de quoi as-tu peur ?

.....
.....

*Les stratégies d'ancrage :
apaiser le corps avant l'esprit*

Une des armes les plus efficaces face à la peur de ressentir est **les stratégies d'ancrage**. Elles permettent de nous sécuriser lorsqu'une émotion devient trop lourde ou envahissante.

Quand une émotion surgit, elle s'accompagne souvent d'un mouvement interne : tension, agitation, figement, boule au ventre, pensées brumeuses...

À ce moment-là, le corps ne se sent plus en sécurité. Il entre dans un mode **d'alerte**. C'est notre **système nerveux sympathique** qui s'active. Son rôle : nous protéger face à une menace.

Que cette dernière soit réelle ou imaginaire, le cerveau, lui, ne fait totalement pas la différence. C'est pour cela que nous nous réveillons en sursaut quand notre cauchemar nous fait tomber du sixième étage. Cela nous permet aussi de comprendre pourquoi nos angoisses ne sont pas que « *dans notre tête* ». Les scénarios catastrophes, les phobies, la peur de l'échec... sont vécus comme vrais par notre corps. Pour lui, c'est une **menace**. Pour s'en protéger, il va bombarder d'hormones de stress pour mobiliser notre corps, le préparer à affronter ce défi. Le rythme cardiaque s'intensifie, la respiration s'accélère, la tension artérielle augmente, la contraction musculaire s'amplifie... Ce qui se manifeste par la mâchoire serrée, des maux de tête, des douleurs musculaires, l'impression de manquer d'air, des nausées, la bouche sèche...

Pour calmer l'activation de ce système, on cherche à venir stimuler le **système nerveux parasympathique**, qui fait tout l'inverse. Il calme, il apaise le corps.

Les stratégies d'ancrage permettent de revenir à l'ici et maintenant, en passant par les sensations corporelles, bien avant le mental. Elles sont comme des balises physiques, qui disent au système nerveux : « *Tu es là. Tu es vivant·e. et en sécurité. Je veille sur toi.* »