

## GERER AU MIEUX LES EMOTIONS PENDANT LE CONFINEMENT

Face au confinement qui continue, une des difficultés à laquelle nous pouvons être confrontée est la gestion de nos émotions. Elles sont multiples et souvent dites négatives (peur, tristesse, culpabilité...). Notre première réaction peut être de les mettre de côté en nous disant « Sois positive ! ». De prime abord, cette injonction ne semble pas nuisible, mais en réalité, elle va à l'encontre de l'intelligence émotionnelle et est incompatible avec l'empathie, s'il n'y a pas de reconnaissance et d'acceptation de nos émotions.

Que ce soit vis-à-vis de nous ou vis-à-vis de nos enfants, nous ne laissons pas la place à ce qui se passe pour nous sentir mieux parce que nous sommes souvent démunies ou mal à l'aise avec la vulnérabilité émotionnelle. La plupart d'entre nous avons grandi avec des messages tels que « Arrête de pleurer », « N'aie pas peur », « Il n'y a pas de raison d'être aussi triste. » et n'avons donc pas appris à comprendre et répondre émotionnellement.

Bien plus que des conseils ou des solutions, chaque être humain a besoin avant tout d'être écouté et d'avoir une connexion émotionnelle en ayant le droit d'être triste, en colère, ou d'avoir peur. Quand nos émotions ne trouvent pas de porte de sortie, elles restent prisonnières à l'intérieur de nous et s'accumulent dans le corps sous forme de tension. Ainsi qu'une cocotte-minute, elles finissent par sortir d'une façon non gérée et peuvent donner lieu à des actes disproportionnés et des maladies physiques et/ou mentales.

J'ai lu une métaphore que je trouve très juste. La voici : quand nous voulons qu'une fleur grandisse, nous ne lui disons pas de pousser, mais nous l'arrosons, veillons à sa luminosité et enrichissons sa terre. Il en va de même pour un être humain, si nous voulons qu'il s'épanouisse, il faut le nourrir avec de l'écoute, de l'empathie, de la validation des émotions, du soutien et de la présence émotionnelle. Ceci est valable pour nous-même et aussi pour nos enfants.

En ces temps troublés, la peur est une émotion parfaitement normale et saine qui nous indique qu'il y a potentiellement un danger. Il est nécessaire de l'écouter plutôt que de la nier ou la fuir. Quand vous ressentez de la peur, prenez le temps de la reconnaître, de l'accueillir en restant avec elle pendant quelques minutes. Si vous ne lui opposez pas de résistance, elle s'éclipsera d'elle-même une fois qu'elle aura été « processée ». Quand la peur se transforme en ruminations mentales ou crises d'angoisse, il existe des outils permettant de mieux la gérer.

Quelques outils pour gérer sa peur :

- exprimer la peur de façon artistique : peindre, danser, chanter, dessiner, sculpter, jouer avec des légos ou de la pâte à modeler pour les enfants

- coucher sur papier ses peurs par l'intermédiaire d'un journal émotionnel. Chaque jour ou alors quand vous le ressentez, prenez le temps d'écrire ce qui se passe en vous : vos pensées, vos émotions, les réactions de votre corps

- pour parler de votre peur, contacter un proche qui saura vous écouter

- remercier la peur d'être un bon guide car elle nous aide à nous protéger avec des gestes utiles tels que se laver les mains, rester confiné, respecter les mesures sanitaires,...

L'accueil de la peur et de toute autre émotion en ces temps difficiles sont des mesures de santé mentale indispensables pour pouvoir vivre sainement le confinement jour après jour.