

DOSSIER



L'EXPERTE

**CÉCILE KAPFER**

Psychologue clinicienne intégrant de nombreuses approches humanistes, elle a créé une méthode thérapeutique interactive et personnalisée appelée la thérapie par l'intention. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont *Se libérer de nos démons* (Jouvence, "Développement personnel", 2022).

Son site : [psyparis-kapfer.fr](http://psyparis-kapfer.fr)

# n trop d'émotions

nos émotions influencent nos croyances, nos habitudes, nos choix et nos relations. Mais quand elles nous envahissent plus ou moins sournoisement, elles affaiblissent nos capacités d'adaptation et entament nos réserves d'énergie. Apprenons à les réguler pour nous dynamiser !

PAR AGNÈS ROGELET

## D'OÙ VIENT CETTE DÉTRESSE ?

### ● Du yo-yo émotionnel

« Ce qui nous épuise, c'est de passer constamment d'une émotion à l'autre, de la joie à la tristesse, de la peur à la colère... De plus, les émotions sont ambivalentes : elles peuvent être énergivores comme énergisantes. Subir ce yo-yo nous dévitalise à petit feu », explique la psychologue Cécile Kapfer. Les périodes de crise (affective, professionnelle, sociale, sanitaire...) nous exposent particulièrement à vivre ces hauts et ces bas. Mais on peut aussi mener un projet qui nous tient à cœur et se sentir à la fois enjoué et inquiet qu'un événement ne vienne le faire capoter. La peur paralyse ou fait fuir comme elle stimule et incite à dépasser ses limites. De même, la colère se révèle destructrice ou devient une ressource pour la créativité. Par ailleurs, nos émotions ambivalentes logent parfois dans des blessures psychiques non cicatrisées ou un trauma non dépassé, conscients ou non. On peut éprouver un sentiment d'abandon, de rejet



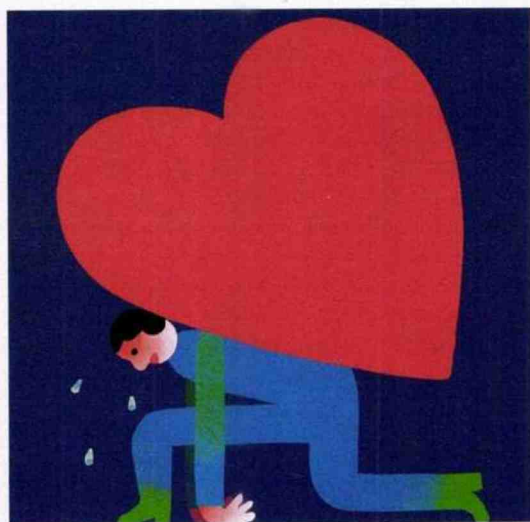
ou de trahison et de l'amour, ou faire cohabiter une profonde tristesse et de la colère. S'installe alors une fatigue lancinante.

● **Du déni du ressenti**

« Les émotions sont plus ou moins énergivores selon notre capacité à les réguler. Cette capacité se construit dès l'enfance au contact de ceux qui se sont occupés de nous, d'après de récentes recherches en neurosciences », poursuit la psychologue. La façon dont nos parents appréhendaient leurs propres émotions entre en jeu. S'autorisaient-ils à pleurer devant vous ? À sauter de joie ? Avaient-ils tendance à hausser le ton à la moindre contrariété ? Vous ont-ils manifesté leur fierté devant vos dessins ou vos bulletins de notes ? Certaines phrases qui musellent l'expression des émotions, comme « Secoue-toi, tu t'écoutes un peu trop », « Tu te racontes des histoires » ou « Laisse tomber, il va se calmer », permettent difficilement de reconnaître les siennes et celles des autres. Or, pour les réguler, il faut avoir appris à les accueillir, les identifier, les nommer et les distinguer. « Cet apprentissage évolue tout au long de la vie, reprend Cécile Kapfer. Hélas, la plupart d'entre nous ne prennent pas conscience de leurs émotions. Pas au moment où elles surgissent. On est dépassé par la vitesse à laquelle elles arrivent et on se sent vidé après coup. À ce moment-là, on a alors tendance à culpabiliser, ce qui nous plombe encore plus. »

● **Des émotions à fleur de peau**

« La fatigue émotionnelle est une fatigue psychologique et corporelle », rappelle l'experte. Cette dualité est particulièrement évidente chez les hypersensibles et les hyperémotifs. Les premiers ressentent tout ce



qui provient de leur environnement avec acuité. Un paysage, un événement, des propos, un bruit, une odeur ou tout autre stimulus agréable ou désagréable les touchent de plein fouet. Ils s'interrogent, luttent en permanence pour ne pas se laisser envahir par ces ressentis, sans forcément exprimer leurs émotions, ce qui finit par consumer leurs réserves d'énergie. Les seconds manifestent leurs émotions, un peu trop et au quart de tour. Ils rougissent, transpirent, se crispent, blêmissent, tremblent... Toute émotion s'accompagne de réactions physiologiques (sécrétions hormonales, accélération du rythme cardiaque et du débit sanguin...). Et moins nous parvenons à nous adapter à ce qui les déclenche et à les gérer, plus nous soumettons notre organisme à rude épreuve.

**COMMENT ENDIGUER LE FLUX**

« Par la connaissance de soi, répond Cécile Kapfer. Les techniques sont utiles dans un premier temps pour prendre conscience des émotions qui nous traversent. Ainsi, il est important de respirer, car se concentrer sur son souffle ralentit le rythme cardiaque. En s'apaisant, on est plus à même de ne plus subir l'émotion et d'observer ce que l'on peut transformer. » Certains s'entraîneront grâce à la « méditation dans l'action », qui consiste à réaliser ses activités en conscience à l'instant T. D'autres préféreront noter par écrit les idées et situations qui les perturbent, en essayant d'identifier les émotions qu'ils ressentent. Une façon de lever les non-dits et une habitude qui, peu à peu, devient naturelle, au point de se passer du crayon-papier. Veillez à ne pas vous mentir, ne pas vous censurer et, plus globalement, à ne pas vous laisser piéger par votre mental (croyances, autojugements...). « Si vous avez la trouille, dites-vous simplement : "OK, j'ai peur." Ne suivez pas votre émotion et ne vous identifiez pas à elle. Elle est là mais ne fait que passer. En prendre conscience sur le moment permet de décider de ce que l'on souhaite en faire », ajoute la psychologue. On peut tenter de comprendre à quoi renvoie cette trouille (un souvenir d'enfance ? Un besoin d'approbation ?) et s'apercevoir qu'elle se dissout d'elle-même. Se demander ce qui dépend de soi et examiner sur quoi l'on peut agir pour être moins affolé. « La peur et la colère peuvent être transformées en action. Bougez, utilisez le corps. Défoulez-vous en faisant du sport plutôt qu'en criant sur votre entourage ! », dit-elle.

Les hypersensibles, eux, ont tout intérêt à considérer leur réceptivité comme un atout, une propension à l'intuition, tout en s'isolant régulièrement dans le calme pour ne pas s'épuiser. ●

