

Exprimer ses émotions



Exprimer son émotion suit un cheminement invitant à faire part de son émotion et son besoin à partir de faits.

Il est important d'exprimer, tout autant les émotions agréables que celles plus désagréables.

L'expression émotionnelle implique qu'elle soit ajustée aux destinataires, à la situation et au contexte culturel et ce, dans sa forme comme dans son contenu.

La capacité à exprimer ses émotions est utile pour partager, socialement, les émotions avec les autres.

Il existe une formulation qui peut faciliter l'expression des émotions

Dans cette situation :
Je me sens, j'ai besoin
Je te propose/demande.....

Cette formulation permet de mettre en mot à la fois l'émotion vécue mais aussi le besoin qui est associé avec un fait précis.

Cette formulation peut être complétée par une demande faite à son interlocuteur.

Il s'agit du « message Je ».



Savoir formuler un refus permet de tenir compte de ses émotions

Si le ressenti exprime un « non », parfois l'expression, elle, dit « oui ».

Il est essentiel de prendre soin de ses émotions et besoins, de ceux des autres et de la relation en utilisant des formulations qui facilitent l'expression du refus.

Il existe des conditions favorables et des obstacles à l'expression d'une émotion ou d'un sentiment

Pour exprimer ses émotions, il est nécessaire d'être vigilant à ce que cette émotion ne puisse pas être :

- › Contredite dans ses fondements
- › Contestée dans sa légitimité
- › Remise en cause dans son intensité

Savoir formuler un compliment, un merci, nourrit les émotions

Le partage émotionnel agréable nourrit les émotions.

Pour autant, formuler un compliment ou un merci n'est pas si évident et se résume parfois à un « simple » jugement positif.

L'expression des émotions se fait en dehors de la rancœur ou du jugement

La rancœur est une accumulation d'émotions non dites.

Il est alors important de pouvoir prendre un temps pour identifier si les émotions sont appropriées et proportionnelles à la situation ou si elles sont le résultat de cette accumulation.

Le jugement et la critique détournent de ce qu'il se passe à l'intérieur de soi.

« Je me sens trahi, menacé, attaqué... » sont autant de jugements masqués.

Le développement des compétences émotionnelles emprunte un parcours en plusieurs étapes



1

Comprendre
ses émotions



2

Identifier
ses émotions



3

Exprimer
ses émotions



4

Gérer
ses émotions

Pour chacune de ces étapes, nous vous proposons quelques informations
ou messages clés à comprendre, à (faire) expérimenter
ou encore à s'approprier au quotidien.

La recherche d'un équilibre émotionnel a une influence positive
sur notre santé mentale, physique mais également sociale
en favorisant, par exemple, l'adaptation et l'intégration
à la vie sociale.



**Promotion
Santé**
Normandie

www.promotion-sante-normandie.org