



BIEN-ÊTRE : Sortir de la déprime en remontant l'échelle des émotions

Jean-Christophe AUBRY – 30/06/2017

Au cours de notre vie, nous passons par tous les états émotionnels. Ceci est même valable pour les professionnels de la psychologie. N'allez pas imaginer que nous dérogeons à la règle nous les coaches, préparateurs mentaux et psychologues, nous sommes humains, comme vous...

J'ai lu récemment le livre "**Demandez et vous recevrez**" d'**Esther et Jerry Hicks**, un ouvrage très instructif sur la loi d'attraction. J'y ai notamment découvert un outil très intéressant que j'ai pu mettre en application pendant une phase down au niveau émotionnel. J'ai été surpris par la vitesse à laquelle j'ai pu me remettre dans un mood meilleur.

Comme votre bien-être m'importe, je vais vous expliquer comment cet outil fonctionne et vous pourrez l'essayer quand votre humeur ne sera pas au beau fixe ;-)

Cet outil s'appelle "L'échelle des émotions" et cette échelle contient 22 barreaux dans l'ordre ci-dessous :

1 - Joie, savoir, maîtrise personnelle, liberté, amour et appréciation

2 - Passion

3 - Enthousiasme, empressement et bonheur

4 - Attente positive et confiance

5 - Optimisme

- 6 - Espoir
- 7 - Contentement
- 8 - Ennui
- 9 - Pessimisme
- 10 - Frustration, irritation et impatience
- 11 - Accablement
- 12 - Déception
- 13 - Doute
- 14 - Souci
- 15 - Blâme
- 16 - Découragement
- 17 - Colère
- 18 - Vengeance
- 19 - Haine et rage
- 20 - Jalousie
- 21 - Insécurité, culpabilité et indignité
- 22 - Peur, chagrin, dépression, désespoir et impuissance

Je ne sais pas vous mais jusqu'à présent, quand je n'allais pas bien, j'essayais à tout prix d'aller SUPER bien... Un peu comme quand on se casse un bras ou une jambe et que l'on ré-essaie tout de suite de refaire tous les gestes possibles avec ce bras ou cette jambe, même des gestes qu'on ne fait quasiment jamais d'habitude... Mais on s'en fout on teste !!!! Forcément, le résultat n'est que frustration car on peut difficilement switcher complet de "SUPER PAS BIEN" à "SUPER BIEN".

Étape 1 : Sur quel barreau je me situe ?

Je ne suis pas bien... OK mais de quel genre de "pas bien" je parle ? Il est très important de **savoir ce que l'on ressent** pour savoir où on se situe sur l'échelle émotionnelle. Inutile à ce stade de se comparer à un proche ou un ami, nous sommes tous câblés différemment et ressentons donc les choses différemment des autres. **Qu'est-ce que je ressens moi maintenant face à cette situation ou à cette personne ?**

Et bien je me sens déprimé et triste en même temps. OK, barreau 22 !!! Et si à ce stade vous avez du mal à identifier ce que vous ressentez, allez-y à tâtons depuis les extrêmes... Plutôt joie ? Ou plutôt tristesse ? Histoire de voir de quel côté penche la balance. Puis continuez et affinez jusqu'à trouver votre barreau.

Étape 2 : Remonter doucement l'échelle

Dès que vous avez identifié où vous vous situez sur l'échelle des émotions, **trouvez des pensées qui vous procurent un léger sentiment de soulagement** par rapport à ce que vous ressentez. La plupart du temps, il s'agira d'émotions qui se situent sur les barreaux juste au-dessus. Exprimez-les de vive voix ou notez-les par écrit, cela vous permettra d'y voir plus clair.

Mais comment être sûr que cette technique va m'aider ? Excellente question !!!!

C'est très simple, si vos pensées se situent au-dessus de votre "barreau" actuel, vous êtes sur la bonne voie, faites confiance au processus et soyez satisfait de ce mini-progrès.

Exemple :

Jour 1 :

Je me situe sur le barreau 22 - Chagrin, dépression, désespoir

Mes pensées :

"Je me sens déprimé, fatigué et triste" (22 - Dépression, désespoir, chagrin)

"Je me sens vraiment seul pour gérer ça" (21 - Insécurité)

"Les autres arrivent à gérer la fatigue et pas moi" (21 - Culpabilité)

"J'en ai vraiment marre, je veux qu'on me foute paix et me foute la paix aussi" (17 - Colère)

Jour 2 :

Je me situe sur le barreau 17 - Colère

Mes pensées :

"Ras le bol, j'ai besoin de me reposer maintenant" (17 - Colère)

" Je suis à bout !!!" (16 - Découragement)

Jour 3 :

Je me situe sur le barreau 16 - Découragement

Mes pensées :

" Comment je vais faire pour avancer sur tous mes projets ?" (14 - Souci)

"Je pensais vraiment pouvoir me donner à fond dans toutes mes activités !!!" (12 - Déception)

Et ainsi de suite, on remonte dans l'échelle des émotions. Ces pensées vont naturellement nous faire évoluer émotionnellement. Tout n'est pas encore tout rose mais je sais que je vais dans le bon sens. Et cela peut prendre plus ou moins de temps et je suis ok avec ça !!!

Certaines personnes ont du mal à ressentir certaines émotions (comme la colère). Mais si la colère me permet de sortir de la dépression et de me sentir mieux, je l'accueille volontiers !!! Et une fois pleinement ressentie, elle me permet d'accéder à d'autres émotions qui me rapprochent chaque jour du bonheur.

Et vous ? Comment faites-vous pour vous sentir mieux lorsque votre humeur n'est pas au beau fixe ?