



Homewood
Santé

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



Gérer et exprimer les émotions négatives

Les émotions difficiles font partie de l'être humain. Les sentiments tels que la frustration, la tristesse, la peur ou la colère peuvent être difficiles à vivre, mais ils sont également porteurs de messages importants. Lorsque nous apprenons à reconnaître, à comprendre et à accepter ces émotions, au lieu de les repousser, nous pouvons réagir avec plus de clarté et de compassion. Cet article explore les moyens de gérer et d'exprimer les émotions négatives d'une manière saine et lucide.

Comprendre les émotions négatives

Il arrive à tout le monde de ressentir des émotions trop fortes pour être retenues. Peut-être que votre poitrine se serre après une conversation tendue. Peut-être vous sentez-vous irritable toute la journée sans savoir pourquoi. La tristesse peut se manifester et durer plus longtemps que prévu. Ces moments peuvent sembler accablants, mais ils ne sont pas des signes de faiblesse. Ils signifient que vous êtes humain·e. Les émotions négatives les plus courantes sont les suivantes :

- Colère
- Anxiété ou peur
- Culpabilité ou regret
- Honte
- Tristesse, chagrin ou solitude
- Frustration
- Jalousie, envie
- Insécurité
- Apathie
- Mépris, haine ou dégoût

Ces émotions peuvent être lourdes, gênantes ou perturbantes, mais il ne faut pas les éviter, les repousser ou essayer de les ignorer. Elles sont des messagers. Elles apparaissent souvent lorsque quelque chose d'important se produit : la remise en question d'une valeur, un besoin non satisfait, la perte d'un être cher ou une blessure du passé est maintenue. Apprendre à prêter attention à ces signaux peut mener à une meilleure compréhension de nous-mêmes et de ceux qui nous entourent.

Pour comprendre le message qui se cache derrière ces émotions, il est utile d'examiner d'où elles proviennent souvent, par exemple :

- **Conflit relationnel** avec les ami·e·s, la famille, les collègues de travail ou les partenaires romantiques.
- **Besoins non satisfaits**, comme le fait de se sentir déconnecté·e des autres, de manquer de soutien émotionnel ou de ne pas avoir le temps de se reposer ou de se ressourcer.
- **Outils d'adaptation limités**, en particulier lorsque le stress quotidien devient trop difficile à gérer.
- **Changements majeurs de la vie**, tels qu'une perte, une maladie ou un traumatisme.
- **Comportements manipulateurs de la part d'autres personnes**, comme le fait d'être « accroché·e » à la culpabilité ou au blâme.

Ces émotions nous montrent également ce qui nous tient à cœur. Le sentiment de frustration peut être lié à un objectif qui vous tient à cœur. Un sentiment d'anxiété peut être le signe d'une incertitude à propos de quelque chose d'important. Les émotions, même les plus difficiles, sont souvent des rappels que quelque chose vaut la peine d'être pris en compte. Plutôt que de les considérer comme des obstacles, nous pouvons commencer à les voir comme faisant partie du processus.

Les attentes familiales et culturelles peuvent influencer la façon dont nous percevons nos émotions. Certain·e·s d'entre nous ont appris que pleurer était synonyme de faiblesse ou que montrer sa colère était irrespectueux. Ces leçons précoces peuvent rendre plus difficile la compréhension et l'acceptation de nos sentiments plus tard dans la vie. Mais réapprendre à ressentir est possible et cela commence par la curiosité.

Essayez ceci : La prochaine fois qu'un sentiment fort apparaît, au lieu de le repousser, demandez-vous : « Qu'est-ce que cette émotion essaie de me montrer? ». Écrivez ce qui vous vient à l'esprit. Vous pourriez découvrir quelque chose qui vous tient à cœur.

L'importance de reconnaître ses émotions

Nous grandissons souvent en entendant que certains sentiments sont mauvais. Ne pleurez pas. Ne vous mettez pas en colère. Soyez fort·e·s. Souriez. Ces messages peuvent nous donner l'impression qu'il ne faut pas lutter ou éprouver des sentiments profonds. Mais les émotions ne disparaissent pas simplement parce que nous les évitons. Les réprimer peut conduire au stress, à l'épuisement professionnel ou à des crises inattendues. Au fil du temps, l'énergie nécessaire pour garder les émotions enfouies peut nous épuiser.

Le fait de réprimer ses émotions n'affecte pas seulement notre état mental, mais peut aussi se manifester physiquement. Les tensions chroniques, les maux de tête, les maux d'estomac ou même la fatigue peuvent être liés à des sentiments non traités. Le corps a tendance à retenir ce que l'esprit tente d'ignorer.

Au contraire, en nous autorisant à ressentir nos émotions, nous ouvrons la voie au cheminement et à la guérison. Le fait de nommer un sentiment, même à voix basse, peut en atténuer l'intensité. Dire « je suis déçu·e » ou « je suis blessé·e par ce qui s'est passé » permet de voir les choses clairement. Cela nous fait sortir de la confusion et nous fait prendre conscience de la situation.

L'acceptation ne signifie pas la résignation. Il s'agit de permettre aux émotions d'exister sans jugement. Lorsque nous cessons de lutter contre ce que nous ressentons, nous acquérons la capacité de réagir avec plus de clarté et de compassion. Elle peut également nous aider à mieux comprendre ce que le sentiment essaie de dire. Par exemple, la tristesse peut nous indiquer que

nous avons besoin de soutien. La colère peut mettre en évidence le franchissement d'une limite. Ces signaux nous guident vers ce dont nous avons besoin, et apprendre à écouter ces émotions fait partie de la maturité émotionnelle.

Essayez ceci : À la fin de la journée, prenez deux minutes pour vous demander : « Qu'est-ce que j'ai ressenti le plus fortement aujourd'hui? ». Nommez l'émotion. Était-ce de la colère? De la frustration?

Savoir reconnaître les éléments déclencheurs et les schémas

Parfois, les émotions arrivent comme une vague. Mais toutes les vagues ne sont pas aléatoires. Souvent, des schémas se dessinent sous la surface. Vous remarquez peut-être que certaines situations ont tendance à vous rendre anxieux·euse·s ou que certaines personnes drainent votre énergie. Les éléments déclencheurs peuvent être externes, comme des personnes, des lieux, des moments de la journée ou même certains mots. Mais ils peuvent aussi être internes. Les sensations physiques telles que la douleur, la fatigue ou l'accélération du rythme cardiaque peuvent susciter des réactions émotionnelles. Ils ne sont pas toujours évidents. Un haussement de sourcil ou une remarque en passant peut sembler anodin, mais peut entraîner des sentiments intenses liés à des expériences passées.

Pour comprendre vos éléments déclencheurs, il faut d'abord les remarquer. Essayez de faire une pause lorsqu'une émotion apparaît et demandez-vous ce qui vient de se passer. Quelque chose vous a-t-il rappelé une blessure du passé? Une limite personnelle a-t-elle été franchie? Au fil du temps, vous commencerez peut-être à voir des liens entre vos expériences passées et vos réactions actuelles.

Nos premières expériences de vie jouent souvent un rôle à cet égard. Si vous avez grandi dans un foyer où l'expression de la frustration n'était pas sûre, vous pouvez encore vous sentir mal à l'aise de ressentir de la colère, même lorsqu'elle est justifiée. Si l'on attendait constamment de vous que vous soyez joyeux·euse, vous pourriez avoir du mal à admettre que quelque chose vous fait vraiment mal. Ces couches complexifient nos émotions, mais ouvrent aussi un espace de compréhension.

En reconnaissant ces schémas, vous avez la possibilité de choisir votre réaction. Cet espace facilite le passage de la réactivité à l'intention. Vous pouvez commencer à vous préparer à des éléments déclencheurs connus, ajuster vos attentes ou vous rappeler que votre environnement actuel est différent de votre passé. Le simple fait de noter les choses ou de suivre vos changements émotionnels pendant une semaine peut vous apporter de l'information surprenante.

Invitation à la réflexion : Quelle est la situation dans laquelle vous vous sentez souvent dépassé-e ou déstabilisé-e ? Qu'est-ce qui peut contribuer à cette réaction ?

Stratégies d'adaptation pour gérer les émotions négatives

Lorsqu'une émotion forte se manifeste, elle peut sembler dévorante. Mais il existe des méthodes douces pour prendre soin de soi dans ces moments-là. Parfois, cela commence par ralentir et prêter attention à ce que l'on ressent, sans s'empresser de le changer. Reconnaître exactement ce que l'on ressent est un élément important pour faire face à la situation. Qu'il s'agisse de la peur, de la colère, de la tristesse ou de la culpabilité, le fait de nommer l'émotion vous donne un point de départ pour le rétablissement.

Nos pensées peuvent influencer la façon dont nous ressentons les émotions. Si vous envisagez le pire ou si vous vous montrez sévère envers vous-même, vous risquez de vous sentir encore plus accablé-e. Mais la prise de conscience de ces schémas peut contribuer à en atténuer l'impact. Il ne s'agit pas de se forcer à penser positivement, mais plutôt de remarquer quand vos pensées rendent les choses plus lourdes qu'elles ne le devraient.

Essayez de ne pas ruminer la situation. Permettez-vous de vivre vos émotions sans alimenter la spirale. Si vous vous surprenez à tomber dans une spirale, essayez de **vous ancrer** dans le présent. Regardez autour de vous et nommez cinq choses que vous voyez, quatre que vous pouvez toucher, trois que vous entendez, deux que vous sentez et une que vous goûtez. Revenez à votre respiration. Posez vos mains sur votre poitrine ou votre ventre et sentez le mouvement de montée et de descente à chaque respiration. Ces petites pratiques aident à reconnecter le corps et l'esprit.

Vous pouvez également essayer ces moyens pratiques pour faire face à la situation :

- Acceptez que des émotions négatives surviennent de temps à autre. Permettez-vous de les vivre, puis cherchez des moyens doux de vous changer les idées, comme écouter de la musique ou communiquer avec un-e ami-e.
- Respirez profondément et régulièrement pour réguler votre système nerveux.
- Bougez votre corps d'une manière qui vous fait du bien, par exemple en marchant, en vous étirant ou en dansant.
- Tenez un journal intime pour explorer vos sentiments.
- Passez du temps dans un espace apaisant ou dans la nature.
- Parlez à une personne de confiance.
- Pleurez ou relâchez la tension sans jugement.

- Choisissez des activités relaxantes ou agréables lorsque vous avez besoin d'une pause. Même dix minutes de lecture, de marche ou de respiration attentive peuvent être utiles.
- Prêtez attention à la façon dont des émotions spécifiques sont ressenties dans votre corps. Notez ce qui a tendance à les déclencher afin de mieux vous préparer la prochaine fois.

Essayez ceci : Pensez à une fois où vous avez réussi à relever un défi. Qu'est-ce qui vous a aidé-e à faire face à la situation ? Quelles ressources avez-vous utilisées ? Rappelez-vous que ces outils sont toujours en vous.

Expression saine des émotions négatives

La compréhension des émotions en est une partie. Les exprimer de manière saine en est une autre. Il se peut que vous ayez besoin de pleurer. Il se peut que vous ayez besoin d'évacuer votre frustration auprès d'un-e ami-e. Vous pourriez avoir besoin de bouger ou de créer une oeuvre d'art. Il n'existe pas de bon exutoire, mais le fait de tout garder pour soi ne fait qu'empirer les choses.

De petits gestes d'expression émotionnelle peuvent faire une grande différence. Il peut s'agir de dire : « Je me sens dépassé-e en ce moment. » ou simplement « J'ai besoin d'un moment. ». Ces moments permettent d'éviter les accumulations et de créer de l'espace pour la prise en charge.

Voici des exemples d'expression saine :

- Utiliser des phrases au « je » pour décrire ce que vous ressentez.
- Faire une pause avant de réagir si les émotions sont intenses.
- Dessiner ou peindre pour extérioriser ses sentiments.
- Chanter, écrire ou danser pour se défouler.
- Bouger son corps en marchant, en s'étirant ou en pratiquant d'autres activités qui améliorent l'humeur et favorisent la libération émotionnelle.
- Demander ce dont on a besoin au lieu de s'attendre à ce que les autres le devinent.

Les activités créatives peuvent s'avérer particulièrement utiles lorsque les mots ne suffisent pas. Ces actions n'exigent pas la perfection. Elles offrent simplement un moyen de canaliser et d'extérioriser les émotions. Au travail, s'exprimer sainement peut signifier fixer des limites, faire une pause ou simplement admettre que quelque chose ne va pas. L'honnêteté émotionnelle n'a pas besoin d'être désarmante pour être efficace.

Renforcer la résilience émotionnelle

La résilience émotionnelle nous aide à nous remettre des moments difficiles et à continuer à avancer. C'est une compétence que l'on

acquiert par l'expérience, la réflexion et la sollicitude. Plutôt que de s'attendre à ne pas être affecté-e par le stress ou les difficultés, la résilience nous permet de réagir avec constance lorsque la vie est incertaine.

Ce type de force se développe souvent de manière discrète et pratique. Choisir le repos lorsque l'on est épuisé-e. Se parler avec bienveillance à soi-même après une erreur. Communiquer avec une personne de confiance lorsque les choses sont lourdes. Ces petits choix font une réelle différence au fil du temps. Ils offrent un soutien lorsque les émotions sont intenses et vous aident à vous sentir ancré-e lorsque la vie est imprévisible.

Satisfaire ses besoins physiques, c'est aussi favoriser sa santé émotionnelle. Dormir suffisamment, s'hydrater, manger régulièrement et s'éloigner des écrans lorsque l'on se sent trop stimulé-e sont autant d'éléments qui peuvent aider à réguler l'humeur. Un corps bien soutenu donne à l'esprit les bases dont il a besoin pour rester stable.

La perspective joue également un rôle. Lorsque vous vous sentez dépassé-e, il peut être difficile d'imaginer qu'il puisse en être autrement. Mais les émotions changent. Elles s'adoucissent. En nommant ce que vous ressentez, en restant curieux-euse et en réagissant avec compassion, vous commencez à créer un mouvement. Ce dernier peut vous aider à vous sentir moins coincé-e et plus connecté-e à votre force intérieure.

Les émotions négatives ne sont pas à craindre ou à éviter. Elles font partie de votre histoire. Elles vous montrent ce qui est important. Elles vous apprennent à prendre soin de vous et des autres. Elles vous rappellent que les sentiments profonds font partie de la vie.

Essayez ceci : Soyez attentif-ve à ce qui vous ressource émotionnellement, qu'il s'agisse de musique, de moments calmes, de connexion ou de mouvement, et faites de la place pour cela régulièrement.

Quand demander de l'aide

Si vous vous sentez coincé-e dans une boucle, constamment anxieux-euse ou épuisé-e, ou incapable d'établir des liens avec les autres, il est peut-être temps de parler à quelqu'un. Demander de l'aide ne signifie pas que vous avez échoué-e. Cela signifie que vous choisissez d'être épaulé-e.

Les thérapeutes peuvent vous aider à comprendre vos schémas, à donner un sens à votre monde émotionnel et à élaborer des outils pour y faire face. La thérapie cognitivo-comportementale (TCC), par exemple, aide à recadrer les pensées et les comportements nuisibles. D'autres approches, comme la pleine conscience ou la thérapie centrée sur les émotions, offrent différentes voies en fonction de vos besoins.

Essayez ceci : Si demander de l'aide vous semble difficile, commencez par dire ceci à quelqu'un en qui vous avez confiance : « Je pense que j'ai besoin d'un soutien supplémentaire en ce moment. ». Ce petit pas peut ouvrir une porte plus grande.

Il n'est pas nécessaire d'être en situation de crise pour aller chercher de l'aide. Si vous ressentez un sentiment d'émoussement émotionnel, si vous vous facilement débordé-e ou si vous avez l'impression de simplement suivre le courant, c'est une raison suffisante. Les groupes de soutien et le programme d'aide aux employé-e-s et à leur famille (PAEF) peuvent constituer un excellent point de départ.

Références :

Davis T (4 janvier 2024) How to deal with negative emotions: How do you control, process, and release negative emotions? Find out here. Article consulté le 20 juin 2025 sur le site <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/click-here-for-happiness/202208/how-to-deal-with-negative-emotions> (seulement en anglais)

Johns Hopkins Medicine (sd) Recognizing and coping with negative emotions. Article consulté le 20 juin 2025 sur le site <https://www.hopkinsmedicine.org/about/community-health/johns-hopkins-bayview/services/called-to-care/recognize-cope-with-negative-emotions> (seulement en anglais)

Scott E (28 mai 2025) How to deal with negative emotions: Tools for handling difficult feelings. Verywell Mind. Article consulté le 20 juin 2025 sur le site <https://www.verywellmind.com/how-should-i-deal-with-negative-emotions-3144603> (seulement en anglais)





Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

monhomeweb.ca

© Homewood Santé^{MC} 2025 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

14^{ans} Homewood
Santé

Découvrez les bienfaits
de nos soins