

## Fiche pratique

# LES FAUSSES CROYANCES CONCERNANT LES ÉMOTIONS



**1** Ressentir des émotions signifie que l'on est faible : FAUX.

Tout le monde ressent des émotions, c'est normal.

**2** Les émotions douloureuses sont toutes le résultat d'une mauvaise attitude : FAUX.

Beaucoup d'émotions douloureuses sont tout à fait adaptées aux situations de vie dans lesquelles nous les ressentons.

**3** Les émotions peuvent augmenter de plus en plus et nous mettre en danger (risque de dépression, de devenir fou, de faire un malaise, etc) : FAUX.

Les émotions sont de courte durée, même si parfois elles reviennent à nous, comme des vagues. Une émotion négative finit toujours par diminuer !

Les émotions conduisent rarement à des états pathologiques. C'est la plupart du temps les moyens que nous utilisons pour essayer de ne pas ressentir les émotions en elles-mêmes ! Ce n'est pas le voyant rouge du tableau de bord qui est dangereux, c'est de chercher à ne pas le voir !

**4** Les émotions peuvent nous déborder sans que l'on puisse rien contrôler : FAUX.

Face aux émotions, ce n'est pas tout ou rien : « je contrôle tout, ou je ne contrôle rien ! ». Certaines techniques de gestion des émotions peuvent s'apprendre.

**5** Il est important de contrôler le plus possible ses émotions : FAUX.

Il est bien souvent plus dangereux de chercher à contrôler les émotions que d'accepter de les ressentir. Lutter contre quelque chose augmente son intensité. Contrôler les émotions peut sembler efficace à court terme mais cela complique les choses à long terme.

**6** Plus on ressent des émotions positives, plus on devient dépendant : FAUX.

Ce n'est pas ressentir des émotions positives qui rend dépendant. Ce sont les privations, les manques, qui conduisent à des situations de dépendance !

## Fiche pratique

### LES FAUSSES CROYANCES CONCERNANT LES ÉMOTIONS

7 Prêter attention à ses émotions, c'est s'apitoyer sur soi-même : FAUX.

Beaucoup d'émotions douloureuses sont tout à fait adaptées aux situations de vie dans lesquelles nous les ressentons.

8 Les émotions traduisent la réalité d'une situation : FAUX.

Les émotions sont le reflet de nos réactions face à une situation, ce n'est pas le reflet de la situation elle-même. Ce n'est pas parce qu'on est angoissé dans une situation que cette situation est forcément dangereuse.

