

Christelle Duval
Coach en Intelligence Emotionnelle

Apprivoiser ses émotions

*Un petit guide pour commencer à
écouter ce qui se passe en soi*





Présentation

Je m'appelle Christelle Duval. Je suis praticienne en Gestalt-thérapie et coach en intelligence émotionnelle.

Si je vous propose aujourd'hui ce petit guide, c'est parce que je sais ce que c'est que de se sentir dépassé(e) par ce qu'on ressent. De vouloir bien faire, bien paraître, bien tenir... tout en étant intérieurement submergé(e) par des vagues dont on ne connaît ni l'origine, ni la fin.

Pendant longtemps, j'ai cru qu'il fallait maîtriser mes émotions, les cacher, les dominer. Puis j'ai appris à les écouter. À les accueillir. À en faire des alliées plutôt que des ennemies. Et je sais maintenant que notre capacité à écouter ce qui se passe en nous est le premier pas vers une vie plus alignée, plus juste, plus libre.

Aujourd'hui, j'accompagne celles et ceux qui souhaitent se reconnecter à leur monde intérieur, poser des limites justes, mieux vivre leurs relations, et surtout... apprendre à ressentir sans se perdre.

Ce guide est une porte d'entrée douce pour commencer ce chemin. À votre rythme.





Introduction

Pourquoi ce guide ?

Ce guide est né d'un constat simple :

On nous a appris à réfléchir, à nous adapter, à répondre aux attentes. Mais rarement à ressentir vraiment. Et encore moins à faire de la place à nos émotions sans les fuir ou les juger.

On parle souvent de “gérer ses émotions” comme d'un objectif à atteindre, d'une compétence à acquérir. Mais ici, je vous propose un autre chemin : celui de faire de la place à vos émotions, de les apprivoiser. Pas pour les contrôler. Mais pour mieux comprendre ce qu'elles vous disent. Pour accueillir ce que vous ressentez. Là. Maintenant. Même si vous ne savez pas exactement comment le nommer. Même si c'est flou, dérangent, inconfortable.

Ce petit guide n'a pas vocation à tout résoudre.

Il est là pour ouvrir un espace.

Un espace d'écoute.

Un espace de lien.

Un espace pour vous retrouver.

Il n'y a rien à réussir ici. Rien à corriger. Seulement un peu de place à créer. Pour que ce que vous ressentez ne vous enferme plus, mais vous guide.



1. Comprendre ce que sont les émotions

**Les émotions ne sont pas le problème :
elles sont le signal**

Une émotion, c'est une réaction vive et brève qui se déclenche face à une situation perçue comme importante. Elle se manifeste à la fois dans le corps, les pensées et le comportement.

Une émotion peut être agréable (comme la joie), désagréable (comme la peur ou la colère), ou ambivalente.

Mais dans tous les cas, elle n'est pas un bug.
Elle est là pour informer, protéger, orienter.

Par exemple :

- La colère vous signale qu'une de vos limites a été franchie.
- La peur vous prévient d'un danger réel ou imaginé.
- La tristesse vous parle d'un manque ou d'une perte.
- La joie vous indique que quelque chose est bon, juste, vivant pour vous.

Le problème, ce n'est pas l'émotion.

C'est le fait de ne pas savoir quoi en faire, ou de la bloquer sans l'écouter.



À retenir :

- Une émotion n'est pas une faiblesse, mais un message vivant.
- Elle vous parle de ce qui est important pour vous : un besoin, une limite, un désir.
- Ce n'est pas l'émotion qui fait mal, mais la lutte ou le refoulement.
- Commencer à poser des mots sur ce que vous ressentez, c'est déjà créer de l'espace intérieur.





Exercice 1 : 3 questions pour commencer à apprivoiser vos émotions

1 Qu'est-ce que j'ai ressenti aujourd'hui ?

Essayez de nommer ce qui vous a traversé. Pas forcément avec précision, mais avec sincérité. Tristesse, agacement, vide, joie subtile, confusion... tout est bienvenu.

2 Qu'est-ce qui a déclenché ce ressenti ?

Était-ce une phrase entendue ? Un souvenir ? Un regard fuyant ? Un silence ? Parfois, la cause n'est pas claire : notez-le aussi.

3 Quel besoin profond pourrait se cacher derrière cette émotion ?

Un besoin de tendresse ? D'un moment de solitude ? D'une pause ? Une parole douce ? De la sécurité ? Du calme ? Du respect ? Prenez le temps de sentir.



2. Accueillir sans se juger

Faire de la place à ce qui est là, sans se critiquer ni se fuir

Quand une émotion surgit, notre premier réflexe est souvent... de la juger :

“Je suis trop sensible.”

“Je devrais être plus fort.e.”

“Ce n’est rien, je dramatise.”

On nous a rarement appris à accueillir ce que l’on ressent sans vouloir immédiatement le changer, le comprendre ou le justifier. Et pourtant... c’est là que commence la régulation émotionnelle.

Accueillir, ce n’est pas s’identifier à ce que l’on ressent (“je suis cette peur”), ni se laisser emporter sans limite. C’est simplement reconnaître ce qui est là, lui offrir un peu d’espace intérieur, comme on ouvrirait une fenêtre.

Quand une émotion n’est ni fuie ni figée, elle circule. Et ce mouvement suffit souvent à la rendre plus respirable.

Imaginez que l’émotion est une visiteuse : si vous lui ouvrez la porte, que vous l’écoutez un instant... elle finit par repartir. Mais si vous la laissez dehors, elle cogne de plus en plus fort.





✚ À retenir :

- Accueillir une émotion, ce n'est pas s'y noyer : c'est lui faire une place sans s'identifier à elle.
- Ce que l'on écoute... se régule. Ce que l'on bloque... s'amplifie.
- Vous avez le droit de ressentir ce que vous ressentez. Même si c'est flou, dérangement ou inattendu.
- Offrir un espace intérieur à votre émotion, même 5 minutes, c'est vous offrir un espace de sécurité intérieure.





Exercice 2 : Le scan corporel d'accueil

- 1** Asseyez-vous tranquillement et fermez les yeux quelques instants.
- 2** Portez votre attention sur votre corps, de la tête aux pieds.
- 3** Notez mentalement où se situe une sensation particulière : une tension, une chaleur, un poids.
- 4** Respirez doucement dans cette zone, comme si vous lui faisiez un peu de place.
- 5** Mettez un mot sur ce que vous ressentez : colère ? fatigue ? gêne ? soulagement ?
- 6** Si c'était un message, que vous dirait cette sensation ? (Même symbolique.)

Ce petit moment d'attention crée un espace où l'émotion peut exister sans débordement.

Et cela suffit parfois à faire redescendre la vague.





3. Les émotions et les besoins

Ce que vous ressentez vous relie à ce dont vous avez besoin

Une émotion n'arrive jamais "par hasard". Elle se déclenche quand un besoin profond est touché, comblé... ou non respecté. C'est peut-être le besoin d'être entendu·e, d'être soutenu·e, de se sentir libre, protégé·e, reconnu·e.

Mais au lieu d'entendre ce besoin, on se concentre sur ce qu'on ressent — la colère, la frustration, la peur, la culpabilité.

Et parfois, on se dit :

"Je suis trop réactif(ve)."

"Je ne comprends pas pourquoi je ressens ça."

"Je devrais aller mieux."

Mais si l'émotion était simplement le porte-voix d'un besoin silencieux ?

La colère, par exemple, pourrait indiquer un besoin de respect.

La tristesse, un besoin de lien ou de réconfort.

La peur, un besoin de sécurité ou de repère.

Et même la joie... vous montre ce qui nourrit votre vitalité.

En prenant le temps de sentir le besoin derrière l'émotion, vous commencez à vous écouter autrement. Pas seulement pour "comprendre"... mais pour vous honorer.





À retenir :

- Une émotion pointe toujours vers un besoin vivant : respect, sécurité, reconnaissance, calme, liberté...
- Apprendre à décoder ce message intérieur, c'est mieux se connaître.
- Vous n'avez pas besoin de comprendre parfaitement : poser la question suffit à vous remettre en lien avec vous-même.
- Honorer un besoin peut passer par un geste simple : une pause, une parole, un non, une main sur le cœur.





Exercice 3 : Du ressenti au besoin

- 1** Fermez les yeux quelques instants et **repensez à une situation où une émotion forte est apparue.**
- 2** **Notez ce que vous avez ressenti** (ex. : tension, agacement, tristesse...).
- 3** **Demandez-vous doucement** : “De quoi j’avais besoin à ce moment-là, que je n’ai pas osé ou pas pu nommer ?”
- 4** **Laissez venir une réponse spontanée**, même floue : besoin de temps ? de calme ? d’appui ?
- 5** **Écrivez :**
“Mon émotion me parle peut-être d’un besoin de...”
“Aujourd’hui, comment pourrais-je honorer ce besoin ? Même symboliquement.”

Un besoin reconnu n’a pas forcément à être comblé tout de suite.
Mais il peut cesser de crier dès qu’il est entendu.





4. Traverser l'émotion sans s'y noyer

Laisser passer la vague sans se perdre dedans

Il y a des émotions qui passent comme une brise... Et d'autres qui s'abattent comme une vague, forte, submergeante, imprévisible. Quand ça arrive, on peut avoir l'impression de perdre pied. Alors, très vite, on essaie de se contrôler, ou au contraire, on explose.

Mais dans les deux cas, l'émotion n'est pas traversée : elle est retenue ou évacuée.

Une émotion, pour se réguler, a besoin d'un mouvement complet : elle naît, elle monte, elle atteint un pic... puis redescend. Ce processus peut durer quelques secondes ou quelques minutes.

Mais il est naturel.

C'est souvent la peur de l'émotion qui bloque ce cycle. Et ce blocage finit par créer une tension persistante, une fatigue, une impression d'être coincé(e) ou "à fleur de peau".





✚ À retenir :

- Traverser une émotion, c'est accompagner son cycle naturel : montée, pic, descente.
- Ce n'est pas l'émotion qui fait mal, mais le fait de la bloquer, de la juger ou de la fuir.
- Vous n'avez pas besoin de "gérer" : vous pouvez accueillir, respirer, laisser circuler.
- Être présent(e) à vous-même pendant que vous ressentez, c'est déjà vous offrir un espace de sécurité intérieure.





Exercice 4 : La traversée consciente

- 1 Quand une émotion forte monte, faites une pause. Isolez-vous si possible.
- 2 Fermez les yeux, et posez une main sur votre poitrine ou votre ventre.
- 3 Dites mentalement : “Je te vois. Tu as le droit d’être là.”
- 4 Respirez doucement, sans chercher à calmer quoi que ce soit.
- 5 Imaginez que vous laissez passer une vague. Elle monte, vous l’observez, elle redescend. Vous êtes la rive, pas la tempête.
- 6 Vous pouvez ensuite écrire :
“Ce que j’ai ressenti, c’est...”
“Ce que cette émotion me disait, c’est peut-être...”

Même si c’est flou, même si c’est inachevé, ce moment de présence suffit souvent à apaiser le tumulte.





Conclusion

Apprivoiser, c'est se rencontrer autrement

Ce que vous ressentez ne vous rend pas faible. Ça vous rend vivant(e).

Ce guide n'a pas pour but de tout expliquer, ni de vous dire comment "gérer" vos émotions. Il est une invitation à vous rapprocher de vous-même, un pas après l'autre.

Apprivoiser ses émotions, ce n'est pas devenir zen, lisse ou toujours calme. C'est plutôt créer une relation plus humaine et plus douce avec ce qui se passe à l'intérieur. C'est reconnaître qu'il y a en vous un espace qui ressent, qui vibre, qui réagit. Et que cet espace n'a pas besoin d'être corrigé, mais accueilli, accompagné, respecté.

À chaque fois que vous prenez le temps de ressentir, de nommer, de respirer, vous vous offrez quelque chose que peu d'entre nous ont reçu : une présence, une écoute, une reconnaissance de votre vécu intérieur.

Vous devenez, peu à peu, un espace sûr pour vous-même.

Et ça, c'est déjà une transformation.





✚ À retenir :

- Apprivoiser ses émotions, c'est apprendre à ne plus avoir peur de ce que vous ressentez.
- C'est un chemin d'écoute, pas de maîtrise. Un chemin de présence, pas de performance.
- Ce que vous ressentez mérite d'exister, même si c'est flou, intense ou contradictoire.
- Ce que vous accueillez... se transforme.





Merci d'avoir pris ce temps

Un mot personnel pour vous accompagner jusqu'au bout

Merci d'avoir lu ce guide. Merci d'avoir pris ce moment pour vous, entre deux obligations, entre deux pensées, entre deux respirations.

Si vous êtes arrivé·e jusqu'ici, c'est que quelque chose en vous a déjà commencé à bouger. Pas forcément de manière spectaculaire. Mais discrètement. Profondément.

Peut-être que vous avez osé vous écouter un peu plus. Peut-être que vous avez laissé une émotion vous traverser sans fuir.

Peut-être que vous avez posé une main sur votre cœur et murmuré : "Je t'entends."

Et rien que ça... c'est immense.

Et surtout...

Prenez soin de vous. Là où vous en êtes. Avec ce que vous ressentez. Sans pression. Avec respect. Avec tendresse.

Merci pour votre confiance. À bientôt.

Christelle Duval

Praticienne en Gestalt-thérapie & Coach en intelligence émotionnelle





Pour continuer le chemin ensemble

Si vous avez envie d'aller plus loin, à votre rythme, je vous invite à me retrouver sur ma chaîne YouTube "Parlons émotions".

Des vidéos courtes, sensibles et concrètes pour explorer vos ressentis, apaiser vos vagues intérieures et retrouver plus de clarté dans vos relations.

➡ [Découvrir la chaîne YouTube](#)

➡ [Me rejoindre sur Instagram](#)

Vous pouvez aussi visiter mon site, écouter mon podcast, ou me rejoindre pour un atelier ou un accompagnement plus personnalisé :

 www.parlonsemotions.com

