

CATHERINE AIMELET-PÉRISSOL  
AURORE AIMELET

# MA BIBLE DES ÉMOTIONS

---



**30 exercices  
et cas  
pratiques**

- Comprendre le sens et le rôle de vos émotions : peur, colère, tristesse, joie...
- Apprendre à écouter vos ressentis pour mieux repérer et exprimer vos besoins
- Accueillir les émotions des autres pour communiquer plus sereinement

# Le livre de référence pour faire de ses émotions une force !

Nous ne pouvons vivre sans émotions. Pas simplement parce qu'elles colorent la vie de joie, de peur, de colère ou de tristesse, mais parce qu'elles sont vitales. Elles sont nos guides, nos alliées, et veillent sur la satisfaction de nos besoins. Autant dire la préservation de notre existence ! Alors, ne tombons plus dans le piège qui consiste à les refouler, les nier ou les contrôler.

Comment accueillir nos émotions ? Comment les reconnaître, les comprendre et faire bon usage de leurs messages, et ainsi éviter qu'elles nous submergent ? Catherine Aimelet-Périssol et Aurore Aimelet vous disent tout dans cet ouvrage accessible et indispensable à votre équilibre.

**Catherine Aimelet-Périssol**, médecin et psychothérapeute reconnue, est l'auteure de nombreux ouvrages de référence dont *Comment apprivoiser son crocodile* (Robert Laffont, Pocket).

## Dans cet ouvrage complet, vous trouverez :

- **Un décryptage de la mécanique émotionnelle** et de chaque émotion, avec un éclairage historique et neuroscientifique.
- Une analyse approfondie des émotions fondamentales et secondaires pour **apprendre à les identifier et mieux les accepter** : peur, colère, tristesse, joie, stress, jalousie, culpabilité, fierté...
- **Des témoignages, des tests et des exercices** pour mieux comprendre ce qui se joue en vous.
- Des pistes et des clés essentielles pour **apprivoiser vos émotions et celles des autres**.

**Aurore Aimelet**, journaliste indépendante, travaille notamment pour *Psychologies Magazine*. Elle est l'auteure de nombreux guides de développement personnel dont *La pensée positive* et *Ne plus se gâcher la vie*.

ISBN : 979-10-285-1574-4



23 euros  
Prix TTC France

9 791028 515744

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon : Développement personnel





MA BIBLE  
DES ÉMOTIONS

DES MÊMES AUTEURES, AUX ÉDITIONS LEDUC.S  
*Émotions, quand c'est plus fort que lui, 2018*  
*Émotions, quand c'est plus fort que moi, 2017*  
*Ysée et Croco sont en colère, 2018*  
*Ysée et Croco n'ont même pas peur, 2017*

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**[bit.ly/newsletterleduc](http://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Édition : Cécile Dick  
Correction : Marie-Laure Deveau  
Maquette : Élisabeth Chardin  
Illustrations : Séverine Aubry  
Design de couverture : Bernard Amiard/Antartik  
Photos de couverture : Adobe Stock

© 2019 Leduc.s Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1574-4

CATHERINE AIMELET-PÉRISSOL

AUORE AIMELET

# MA BIBLE DES ÉMOTIONS

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

# SOMMAIRE

Avant-propos.....	13
Introduction.....	15
<b>Partie 1 : Découvrir l'émotion.....</b>	<b>17</b>
S'éloigner des idées reçues.....	21
Une brève histoire de l'émotion.....	37
Alors, qu'est-ce qu'une émotion ?.....	49
<b>Partie 2 : Mieux comprendre le sens de l'émotion.....</b>	<b>65</b>
Quand l'émotion nous « déborde ».....	69
Le rôle des émotions.....	85
La logique du processus émotionnel.....	97
<b>Partie 3 : Apprendre à reconnaître les émotions.....</b>	<b>119</b>
Gros plan sur la peur.....	123
Gros plan sur la colère.....	139
Gros plan sur la tristesse.....	151
Gros plan sur la joie.....	163
Les émotions secondaires.....	175



<b>Partie 4 : Du bon usage de ses propres émotions .....</b>	<b>197</b>
En finir avec les mauvaises habitudes .....	201
S'avouer émotif une bonne fois pour toutes ! .....	211
Accueillir ce qui se passe .....	233
Prendre soin de son émotivité .....	249
<b>Partie 5 : Accueillir l'émotion de l'autre.....</b>	<b>265</b>
Conduite à tenir dans tous les cas .....	269
Face à la peur .....	283
Face à la colère .....	289
Face à la tristesse .....	295
Face à un débordement de joie .....	301
Conclusion .....	309
Bibliographie .....	311
Remerciements .....	313
Table des matières .....	314



« [...] plutôt que d'essayer de "bien nous tenir" et de ne pas ressentir notre rage, ou encore de nous en servir pour réduire en cendres tout ce qui vit à cent kilomètres à la ronde, mieux vaut inviter d'abord la fureur à prendre une tasse de thé et à bavarder un peu, de façon à découvrir ce qui a valu sa visite. »

Clarissa Pinkola Estés  
*Femmes qui courent avec les loups*



# AU FIL DU TEXTE, REPÉREZ-VOUS GRÂCE AUX PICTOGRAMMES !



La peur



Témoignage



La colère



L'avis du psy



La tristesse



Exercice



La joie



À retenir



## AVANT-PROPOS

Quelques mots avant de nous lancer dans le vif du sujet pour vous dire que nous n'en sommes pas à nos débuts ! Nous, Catherine Aimelet-Périssol, psychothérapeute, docteur en médecine et fondatrice de l'Institut de Logique Émotionnelle, et Aurore Aimelet, journaliste, sommes le fond et la forme ! En 2017, nous avons écrit pour les éditions Leduc.s, *Émotions : quand c'est plus fort que moi*, pour que chacun apprivoise ses émotions. Puis, en 2018, *Émotions : quand c'est plus fort que lui* pour aider les parents à accueillir les émotions de l'enfant. Deux aventures passionnantes pour une mère et sa fille, elles-mêmes éprouvées par une foule d'émotions !

Évidemment, nous n'allions pas réécrire ce qui n'a pas changé en l'espace de ces quelques années, puisque ça n'a pas changé depuis la nuit des temps. C'est ainsi que vous retrouverez certains passages de nos deux derniers ouvrages, certains schémas et certaines réflexions. Alors, quoi de neuf dans cette « bible » ?

Cher fidèle lecteur, que nous remercions au passage, nous allons vous permettre de faire un pas de plus. Vous découvrirez un décryptage de l'émotion et surtout de la mécanique émotionnelle plus précis, avec un nouvel éclairage historique et neuroscientifique. Des témoignages, des tests et des exercices inédits vous permettront de vous familiariser avec vos ressentis et autres réactions. Plein de nouveaux schémas vous aideront à mieux comprendre. Nous vous offrons aussi une analyse des émotions fondamentales avec beaucoup plus de nuances et de détails. Une étude inédite de la joie et des émotions secondaires est aussi au programme. Nous vous avons concocté de nouvelles clés essentielles pour avancer. Et, cerise sur le gâteau, vous trouverez, dans un même livre, des pistes pour apprivoiser vos émotions mais aussi accueillir celles des autres, celles de votre conjoint, enfant, parent, ami et collègue.

Chers nouveaux lecteurs, bienvenue dans le monde de l'émotion ! Rassurez-vous, vous n'avez pas besoin de lire nos ouvrages précédents pour comprendre ce qui vous bouleverse tant. Nous avons fait en sorte de repartir du début pour que vous ne soyez pas perdus. Nous sommes très heureuses de vous expliquer comment ça marche et espérons vous aider à vous réconcilier avec ce qui vous traverse et qui, soyez-en convaincus dès maintenant, ne vous veut que du bien.





# INTRODUCTION

Lorsqu'il nous a été proposé d'écrire une « bible » des émotions, nous nous sommes interrogées sur la forme à donner à un tel projet. Fallait-il rédiger un abécédaire ? Un recueil sur les différentes manifestations de nos sensations, sentiments, réactions ? Comment donner à voir la puissance vitale des émotions dans une culture qui parle beaucoup et surtout de leur gestion ? Comment faire le lien avec les récentes découvertes en neurobiologie ?

Nos réflexions, celle de la thérapeute dont le travail est de faire entendre, dans sa pratique d'écoute et lors de ses formations, la logique intime de l'émotion, et celle de la journaliste, qui a à cœur de faire passer un message vrai et clair, nous ont amenées à choisir un angle encyclopédique. Pourquoi ? Parce qu'une encyclopédie expose de façon méthodique des connaissances et donne une définition du thème abordé afin de le clarifier et de l'expliquer. Elle en détermine les contours. Ainsi peuvent se rencontrer à la fois le « sujet émotion » et les « sujets », les personnes subjectives éprouvées dans leur être par un processus qui peut même les déborder, nous, vous, comme ceux et celles qui nous sont proches.

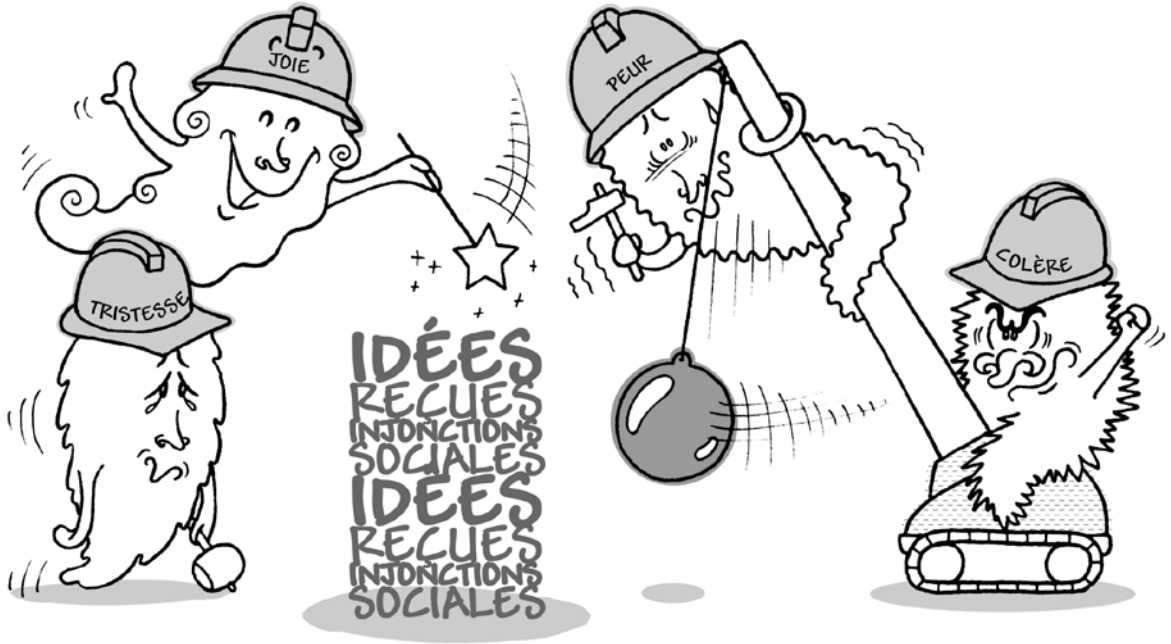
L'intention est ambitieuse : il s'agit de proposer une analyse des contenus psychiques qui surgissent sous l'effet de l'émotion ainsi qu'une analyse du processus biologique qui en est à l'origine. Traiter la dimension mentale et la mécanique du mouvement puisque le mot même « émotion » évoque le déplacement, l'impulsion du corps. Associer l'essor de ce moteur intérieur aux comportements, aux pensées et aux sentiments qui modèlent nos relations. Présenter comment le fonctionnement du cerveau se déploie dans l'esprit psychique et s'organise en société culturelle.

Nous ne prétendons pas avoir fait une œuvre exhaustive sur ce sujet qui travaille les femmes et les hommes au quotidien, dans leurs inquiétudes, leurs conflits, leur fatigue et leur enthousiasme. Nous souhaitons simplement vous donner la possibilité de voir plus clairement ce qui se joue souvent de façon occulte dans l'expression de vos émotions.

Cette clarté est devenue essentielle à l'heure où nos comportements défensifs participent à des choix humains et écologiques qui s'avèrent néfastes sur le long terme. La compréhension du phénomène émotionnel s'avère alors indispensable pour prendre du recul vis-à-vis de nos choix automatiques, fondés plus sur nos peurs que sur le désir de vie qui nous anime. Nous espérons donc que cet ouvrage participe à une ouverture de conscience et de responsabilité vis-à-vis de réactions mal comprises dans leur expression, faute d'être décodées dans le bon sens de cette vitalité.

Alors, pour introduire notre livre, nous choisissons la formule de Lao-Tseu, philosophe chinois : « Mieux vaut allumer une chandelle que maudire l'obscurité. »

# Découvrir l'émotion





**N**ous avons une excellente nouvelle pour vous. Une nouvelle qui va vous faire gagner un temps précieux et une bonne dose d'énergie. Car il y a fort à parier que vous vous méfiez de vos émotions. Or non seulement vous faites fausse route, mais vous manquez d'amies prodigieuses !

Évidemment, entre ce qui est vécu à l'intérieur et qui est fort désagréable, et les injonctions socioculturelles qui ne nous incitent pas vraiment à témoigner de notre vulnérabilité, nous pensons n'avoir qu'une seule solution : nous débarrasser de l'émotion ! Et nous voilà en train de dire ou de croire n'importe quoi à son sujet. Mais en lisant le chapitre 1, gageons que nous ferons taire nos idées reçues.

Pour mieux écouter les spécialistes, ceux qui ont pensé l'émotion bien avant que vous ne lisiez ces pages, le chapitre 2 est consacré à l'histoire de l'émotion et nous éclairera sur ce que l'on sait aujourd'hui de ce phénomène qui nous éprouve et qui est véritablement éprouvant, n'est-ce pas ?

Éprouvant, mais jamais « pour rien » ! Car, non, une émotion ne vient pas nous traverser le corps puis l'esprit, comme ça, pour le plaisir de nous bouleverser. La peur, la colère, la tristesse et la joie, les quatre émotions fondamentales, font toujours suite à un événement, défavorable ou favorable. Au chapitre 3, nous comprendrons qu'elles ont pour but de nous faire réagir, ce qui est très loin d'être « pour rien », nous pouvons déjà en convenir.

Partons à la découverte de l'émotion.



## CHAPITRE 1.

# S'ÉLOIGNER DES IDÉES REÇUES

**L'**émotion, tout le monde en parle ! Tout le monde semble savoir de quoi il s'agit... sans véritablement pouvoir la définir. Vos proches, les médias, les psys, les philosophes, vous-même et... nous, ici ! Mais de quoi parle-t-on au juste ? Avant de nous plonger dans le vif du sujet et de mieux comprendre la nature de ce qui nous traverse et nous bouleverse, essayons d'écouter ce que les uns et les autres racontent au sujet de l'émotion.

### ÊTES-VOUS « TROP » ÉMOTIF ?

Mais une question vous taraude peut-être. Êtes-vous un hypersensible, un émotif ravagé par vos états d'âme ? Êtes-vous... malade ? Avez-vous vraiment besoin de lire un ouvrage là-dessus ? Ou le lisez-vous pour aider votre prochain, ou plutôt quelqu'un de votre entourage dont les émotions vous agacent ?! Et si nous commençons par un petit test pour savoir si vous – ou lui – êtes émotif ?

Nous avons, pour en avoir le cœur net, concocté ce petit test. Jetez un œil aux affirmations suivantes et tâchez de vous mettre en situation – ou imaginez votre proche en lieu et place. Puis évaluez votre degré de réactivité – ou le sien. Notez 0 si le contexte ne vous fait ni chaud ni froid ; et allez jusqu'à 10 s'il vous semble que, devant tel ou tel événement, vous seriez complètement débordé – ou lui, évidemment :

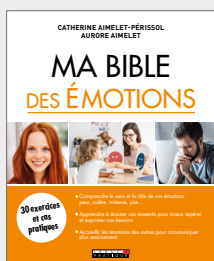
- Vous êtes au cinéma et, tout à coup, arrive une scène d'une grande violence...
- Vous venez de réussir un examen très important...
- Vous attendez quelqu'un qui est en retard...
- Un vendeur se montre très pressant...

- Votre petit dernier vous dit que vous êtes le pire parent du monde...
- Votre évaluation annuelle s'est mal passée...
- Vous regardez un reportage sur le réchauffement climatique ou la pauvreté dans le monde...
- Les enfants de vos amis se montrent mal élevés...
- Votre mère vous fait une remarque...
- Vous devez faire un discours devant toute votre entreprise (pire, devant toute votre famille !)...
- Vous êtes bousculé sans raison dans la rue...
- Vous faites face à un paysage magnifique...
- Vous êtes invité dans un restaurant gastronomique...
- Vous êtes en conflit avec votre conjoint...
- Vous gagnez au Loto...
- Votre ado affirme son identité et ne vous adresse plus la parole...
- Vous croisez Tom Cruise (ou Nicole Kidman) au bar de l'hôtel...
- Un couple d'amis se dispute alors que vous les avez invités...
- Votre père vous parle comme si vous aviez 6 ans...
- Vous retrouvez votre premier amour...
- Vous rencontrez quelqu'un de plus beau, plus riche ou plus intelligent que vous...
- Vous êtes pris dans une foule en liesse...





Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



## Ma Bible des émotions

Catherine Aimelet-Périssol et Aurore Aimelet



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S  
P R A T I Q U E