

Reconnaître et désamorcer les émotions désagréables

Des émotions désagréables comme la tristesse, la culpabilité ou la frustration vous envahissent et persistent dans le temps?

Reconnaître et désamorcer ces émotions désagréables est une stratégie pratique à envisager pour conserver votre énergie et votre qualité de vie à deux.

Comme plusieurs couples ayant adopté cette stratégie, vous pouvez vous aussi tirer profit des émotions désagréables et persistantes liées à une situation. Tout d'abord, il est utile de prendre conscience de ces émotions, d'apprendre à les voir différemment et à les désamorcer.

En effet, lorsque vous les regardez avec un certain recul, ces émotions alourdissent votre quotidien, mais elles sont aussi des indices clairs qu'un problème existe.

De plus, comme vous ne pouvez tolérer éternellement ces émotions désagréables, celles-ci peuvent devenir des sources de motivation pour vous fixer un objectif, apporter des changements et résoudre les problèmes qu'elles produisent.

Voici, au tableau suivant, des suggestions de questions pouvant vous aider à reconnaître, désamorcer et utiliser efficacement les émotions désagréables.

Questions pour désamorcer et utiliser efficacement des émotions désagréables

① Quelles émotions ressentez-vous davantage?	② Que veulent dire ces émotions?	③ Que cachent ces émotions?	④ Quelles croyances ou pensées alimentent ces émotions?
Anxiété, peur?	Pressentez-vous une menace ou un danger à proximité?	De quoi avez-vous peur?	Sur quels faits vous basez-vous?
Frustration, colère?	Par quoi êtes-vous bloqués?	Que désirez-vous?	Comment passer plus de temps à faire ce que vous aimez comme couple?
Tristesse?	Vivez-vous une perte significative?	Qu'avez-vous perdu?	Y aurait-il des solutions gagnantes pour les deux?
Embarras?	Croyez-vous que quelqu'un peut voir vos limites ou vos erreurs?	Qu'est-ce que cette personne peut voir?	Si vous avez une limite ou si vous faites une erreur, est-ce si dramatique?
Culpabilité?	Vous sentez-vous responsable de quelque chose?	Que regrettez-vous?	Que ferait un autre couple à votre place?
Impuissance?	Pensez-vous pouvoir tout contrôler?	Que souhaitez-vous maîtriser? Est-ce réaliste?	En quoi êtes-vous obligé(s) de penser cela?

Tableau inspiré et adapté des travaux de Nezu, Nezu & D'Zurilla (2007), de même que Ducharme, Trudeau & Ward (2008)

En identifiant les émotions désagréables et en tentant de répondre aux questions suggérées dans le tableau, vous serez davantage en mesure de savoir ce que vous voulez modifier et résoudre comme difficulté ou problème. Enfin, la diminution de l'intensité de ces émotions contribuera à votre mieux-être. Elle sera également un bon indice si la difficulté ou le problème est en voie de résolution et si votre objectif est atteint.