

REFORMULATION DES ÉMOTIONS ET DES SENTIMENTS

La reformulation des émotions et des sentiments consiste à essayer de formuler les émotions et les sentiments qu'une personne éprouve ou tente de nous exprimer pour l'aider à mieux se comprendre elle-même.

Cela suppose que le praticien se concentre non seulement sur **ce que la personne dit** mais aussi sur **la manière dont elle le dit**.

Les six émotions de base :

- la peur (*inquiet, méfiant,...*)
- la colère (*frustré, agressif,...*)
- la tristesse (*abattu, peiné,...*)
- le dégoût (*déçu, écoeuré,...*)
- la surprise (*étonné, saisi,...*)
- la joie (*satisfait, content,...*)

Il existe plus de 200 termes pour exprimer les sentiments. Par exemple, face à la rétinite à CMV, les sentiments les plus souvent exprimés sont : le désarroi, la peur, l'injustice, l'inquiétude, l'effroi, l'impuissance, la dévalorisation, l'exaspération, la perte, la solitude, la vulnérabilité, la honte, le désespoir, la panique, l'insuffisance, le découragement, la finitude mais aussi l'accomplissement, la réalisation, le libre choix, la vérité, l'authenticité, l'infini, la nostalgie.

Comment travailler les sentiments négatifs ?

Le praticien doit fonctionner, face à un sentiment négatif, comme un miroir **renvoyant à la personne son propre Moi la rendant capable à partir de cette nouvelle perception de se réorganiser**. Quand la personne est découragée, quand elle a pensé au suicide, quand elle se sent accablée par sa maladie, la tendance naturelle est d'essayer de dédramatiser la situation.

En fait, il est préférable d'aider la personne à **faire face à ses sentiments** et à **les reconnaître pour ce qu'ils sont** afin qu'elle puisse les prendre en compte et en faire quelque chose.

On découvre ainsi, à l'occasion, que **se cache derrière un sentiment négatif un désir positif inconnu de la personne** (ex: sous le découragement se cache une colère sous laquelle se cache une peur qui, elle-même, permet l'expression d'un désir que la personne avait en elle mais qu'elle n'osait pas réaliser).

Cette fiche a été rédigée à partir d'extraits des ouvrages suivants :

C. Tourette-Turgis (1996). La rétinite à CMV – Guide de counseling. (p. 62). Ed. Comment Dire

C. Tourette-Turgis (1992). Guide de prévention – Comment conduire des actions en éducation pour la santé sur l'infection par le V.I.H. auprès des jeunes en milieu scolaire. (chap. I – p. 59). Ed. Comment Dire / AFLS