

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, écœuré,...)
- 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).

Les techniques



Cette fiche a été rédigée à partir d'extraits des ouvrages suivants :
C. Tourette-Turgis (1996). La rétinite à CMV - Guide de counseling. Ed. Comment Dire (page 54) & 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. Ed. Comment Dire / AFLS. (page 75)