

## Difficultés émotionnelles

Certains états ou conduites peuvent nous faire penser à des difficultés émotionnelles telle que agitation, peur, sentiment d'être bon à rien, sentiments que tout est un effort, de faiblesse, de mépris, de jalousie, de colère, de honte, d'ennui, de découragement, d'insatisfaction, de gêne, d'envie, de frustration.

### Définitions :

- Les émotions ou les sentiments sont des états affectifs (près des sensations) ou des manières d'être reliées aux pensées et au corps. Je présenterai les difficultés émotionnelles en les classant en trois grandes catégories : les timides, les démonstratifs et les timides-démonstratifs

### Les inhibés ou timides:

- Les personnes à tendance dépendante recherchent le calme dans la soumission à l'autre et l'inhibition affecte la plupart de leurs comportements (retrait, gêne, timidité). Elles peuvent éprouver de grands moments de joie lorsqu'elles obtiennent la protection souhaitée. Mais l'anxiété est souvent leur état habituel (aussi la solitude) ; la moindre décision, incertitude etc... soulève de l'anxiété et des appels à l'aide...
- Les personnes à tendance dépressive sont souvent en retrait des autres, isolées. Elles vivent essentiellement deux états émotifs : la colère, par mécontentement, insatisfaction, rage, écoëurement, dégoût de soi et de la vie, plaintes régulières, se penser incapable, se poser en victime, frustre régulièrement son entourage et la tristesse par découragement, pleurs, nostalgie, déception, ennui, désabusement, fatigue, broyer du noir, regrets, remords.
- Les personnes à tendance anxieuse évitent les émotions pénibles ou angoissantes. Elle se réfugient dans la solitude dans laquelle elles peuvent rêver en se construisant des amours secrètes, des scénarios de succès etc... : elles peuvent alors vivre temporairement une certaine joie, une certaine quiétude.
- Les personnes à tendance obsessionnelle redoutent les grands flots émotionnels ; elles les retiennent, les contiennent. Les émotions sont comme rationalisées, comme des règles qu'il faut suivre. Elles demeurent froides, conventionnelles, accrochées à leurs principes, rigides. Mais sur ce fond de grande retenue, il peut y avoir des débordements agressifs incontrôlés.

Les inhibés-démonstratifs ou timides-extravertis:

- Les personnes à tendance passive-agressive sont instables, irrégulières dans leurs émotions ; le pessimisme constitue une toile de fond. Elles sont sensibles, intolérantes à la frustration et craignent le jugement des autres. Elles peuvent être enthousiastes mais souvent découragées, obstinées, rancunières ; irritables, elles sont en colère, impatientes, se plaignent et exigeantes des autres.
- L'irritabilité est vécue régulièrement par des personnes dites états-limites. Leurs émotions fluctuent entre tristesse, ennui, abattement, colère et exaltation ; c'est comme si elles vivaient dans l'instant présent, sous la tyrannie de leurs sentiments du moment. Elles accordent beaucoup et rapidement de l'importance aux jugements des autres, surtout les jugements mettant en cause leur faible estime de soi (des jugements négatifs des autres tels que le rejet, la désapprobation, la froideur et des jugements positifs tels que l'approbation, le renforcement, le soutien) ; le moindre indice de dévalorisation les écrase, les déprime et l'inverse, le moindre indice de valorisation les revalorise rapidement.

Les démonstratifs ou extravertis:

- Les personnes à tendance narcissique ont une humeur habituellement enjouée (i.e. valorisées par les regards admiratifs des autres ou enviée par les autres), voire charmeuse, parfois ont une apparence froide, mais sont sur le qui-vive à l'affût de proies potentielles, et anxieuses de ne pas plaire, d'être rejetées. Critiquées, rejetées, elles vivent un faux bien-être, une perte de l'estime de soi. Donc, leur froideur apparente (flegme) masque des fluctuations d'émotions rapides i.e., de la grande joie à l'écrasement, d'un sentiment de force à un sentiment de faiblesse, etc...
- Les personnes dites séductrices parcourent rapidement la diversité des émotions : les élans d'enthousiasme et de déprime se succèdent sans relâche. Elles sont gaies, animées surtout au début d'une relation, mais l'anxiété d'être rejetées, pas aimées par les autres est souvent présente. Déçues de la relation ou d'une rupture, elles peuvent vivre, sur le coup, de la colère, de la tristesse et aussi de la rancune, des revendications et surtout des épisodes dépressifs.