

THOMAS PIQUEMAL

ÉMOTIONS

Comprendre et gérer ses émotions : développer son intelligence émotionnelle, apaiser l'hypersensibilité et cultiver la résilience grâce à la psychologie moderne



COLLECTION ESPRITS INTENSES

ÉMOTIONS

Comprendre et gérer ses émotions : développer son intelligence émotionnelle, apaiser l'hypersensibilité et cultiver la résilience grâce à la psychologie moderne

Thomas Piquemal

© 2026 Thomas Piquemal

Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite, stockée ou transmise, sous quelque forme que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur, sauf exceptions prévues par la loi.

Ce livre propose des informations et des exercices à visée éducative. Il ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un suivi par un professionnel de santé. Certains exercices (respiration, eau fraîche) comportent des contre-indications précisées dans le texte : lisez-les avant de pratiquer. Les prénoms et les situations décrits sont fictifs ou composites.

Édition indépendante.

Si vous êtes en pleine crise en ce moment

Scannez le QR code pour ouvrir le kit d'urgence, une page courte à garder sur votre téléphone. Ou allez directement aux gestes rapides du chapitre 10 (page 93). Une fois plus calme, le chapitre 13 (Résoudre un problème, traverser une crise) et votre fiche SOS (annexe 2, page 217) vous aideront à préparer la prochaine fois.



Kit d'urgence

thomaspiquemal.fr/esprits-intenses/guides/kit-urgence

Si vos pensées deviennent très sombres, appelez le 3114 (gratuit, 24 h/24). Si vous vous sentez en danger, appelez le 15 ou le 112 (si vous ne pouvez pas parler, envoyez un SMS au 114).

Sommaire

Introduction : Apprendre à vivre avec ses émotions.....	1
PARTIE I : Comprendre ce qui se passe en nous.....	7
1. Qu'est-ce qu'une émotion ?.....	9
2. À quoi servent les émotions ?.....	15
3. Le cerveau, le corps et les sensations.....	21
4. Penser n'est pas ressentir.....	29
5. Quand on ressent plus fort : hypersensibilité, TDAH, haut potentiel.....	41
PARTIE II : Apprendre à observer et décoder.....	53
6. Identifier et décoder son expérience émotionnelle.....	55
7. Ce que mon émotion peut m'indiquer.....	65
8. Quand l'expérience émotionnelle s'emballe.....	73
PARTIE III : Traverser, réguler et apaiser.....	81
9. Accepter sans subir.....	83
10. Apaiser le corps et l'activation.....	93
11. Réévaluer ce que l'on interprète.....	111
12. Agir plutôt que fuir.....	117
13. Résoudre un problème, traverser une crise.....	123
PARTIE IV : Répondre et avancer.....	133
14. Choisir plutôt que réagir.....	135

15. Émotions, relations et communication.....	143
16. Quand l'émotion devient une source d'apprentissage...151	
17. Développer sa résilience et sa flexibilité émotionnelle....	155
PARTIE V : Émotion par émotion.....	163
18. La colère.....	165
19. L'anxiété et la peur.....	171
20. La tristesse.....	177
21. La honte et la culpabilité.....	183
22. L'envie, la jalousie et la comparaison.....	189
23. L'épuisement émotionnel.....	195
24. La joie et les émotions agréables.....	203
Conclusion : Ne plus être en guerre contre ses émotions.....	209
Annexe 1 : Votre grille d'analyse émotionnelle.....	215
Annexe 2 : Votre protocole personnel de crise.....	217
Annexe 3 : Vos quatre premières semaines.....	219
Numéros utiles.....	223
Ressource complémentaire : 7 jours pour commencer la méditation.....	225
Bibliographie.....	229

INTRODUCTION

Apprendre à vivre avec ses émotions

1. Pourquoi les émotions prennent parfois autant de place

Pourquoi j'ai écrit ce livre

Avant de commencer, je vous dois quelques mots sur moi, parce que ce livre n'est pas né seulement dans les livres.

Il y a quelques années, à la suite d'une expérience particulièrement difficile, j'ai traversé une période d'anxiété très intense. Je me souviens surtout des nuits. Allongé dans mon lit, je sentais une pression énorme au niveau du cœur, et je tremblais. Je laissais toutes les lumières allumées et je regardais des sketchs sur mon téléphone, pour essayer de rire un peu et de penser à autre chose.

Quand je finissais par m'endormir, très tard, il m'arrivait de me réveiller en sursaut, en sueur, au sortir d'un cauchemar. Pendant des semaines, la peur ne m'a pas quitté, avec cette question que connaissent beaucoup de personnes sujettes aux crises de panique : et si j'étais en train de devenir fou ? Le seul endroit où je respirais un peu, c'était dehors, dans la nature.

À cette angoisse s'ajoutait une façon de me parler que je ne souhaite à personne. Je me répétais que je ne valais

rien, que j'étais tout en bas de l'échelle parce que j'étais différent. Je suis hypersensible, j'ai un TDAH (trouble du déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité), et j'ai été identifié comme HPI (à haut potentiel intellectuel). Ces façons de fonctionner « autrement » m'avaient déjà valu bien des difficultés à l'école et avec les autres, et je les vivais comme autant de défauts.

Je m'en suis sorti, mais pas du jour au lendemain, ni grâce à une recette miracle. J'ai d'abord appris à prendre soin de mon corps : réguler mon système nerveux, respirer autrement, faire du sport. Puis j'ai compris que le jugement que je portais sur moi entretenait mes émotions au lieu de m'aider à les comprendre. J'ai appris à observer mes pensées sans les croire sur parole, à repérer mes réactions automatiques pour, de plus en plus souvent, répondre autrement, et à accepter qui je suis.

Tout n'est pas réglé pour autant. De vieux schémas se réactivent encore parfois, et j'ai besoin de moments seul pour laisser mon cerveau se poser. Mais je ne vis plus mes émotions comme une menace.

J'ai traversé cette période sans accompagnement professionnel. J'ai ensuite suivi un cursus universitaire en psychologie, et aider les autres à se sentir mieux intérieurement est devenu ma vocation. Pour ce livre, j'ai confronté ce que disent la recherche et les ouvrages de référence à ce que j'ai vécu, pour en tirer les outils que j'aurais aimé connaître à l'époque. Si l'anxiété est votre principal combat, je lui consacrerai un livre entier dans cette collection, où je reviendrai sur ce qui m'a aidé à sortir des crises de panique.

Une scène ordinaire

Un collègue avec qui vous avez travaillé la veille passe dans le couloir, le visage fermé, sans vous dire bonjour. Une chaleur vous monte dans la nuque, et une pensée surgit :

« Il m'en veut pour le dossier d'hier. »

Vous vous dites qu'il était sans doute pressé. Dix minutes plus tard pourtant, votre estomac est toujours noué. Puis vient le jugement : pourquoi est-ce que je prends tout tellement à cœur, alors que les autres passent à autre chose ?

Les différences de sensibilité sont bien réelles : certaines personnes remarquent plus vite un changement de ton et réagissent plus fort. Et vous pouvez savoir qu'il existe une explication anodine, et continuer à vous sentir mal : la raison aide à changer l'interprétation d'une situation, mais elle n'éteint pas une réaction déjà lancée.

2. Le problème n'est pas toujours l'émotion

Vous envoyez un message important à une amie. Vingt minutes plus tard, la mention « Lu » s'affiche, et toujours aucune réponse. Votre estomac se contracte, et votre esprit cherche une explication :

« Je l'ai vexée. J'en fais toujours trop. »

L'inquiétude monte, et vous envoyez peut-être un second message, plus tendu que vous ne l'auriez voulu. Puis la réponse arrive :

« Pardon, j'étais au volant, je viens de me garer. »

À quel moment le problème a-t-il commencé ? Sans doute pas avec la première sensation : face à une situation ambiguë, un peu de vigilance est normal. Ce qui rend la suite si pénible, c'est de prendre l'interprétation qui accompagne la sensation pour une certitude.

3. Faut-il contrôler ses émotions ?

En plein repas de famille, quelqu'un fait une remarque que vous trouvez profondément injuste. Les larmes montent, ou la chaleur de la colère. Une voix intérieure ordonne :

« Surtout, ne montre rien. »

Vous serrez la mâchoire et affichez un sourire de façade. Mais vous n'écoutez plus vraiment la conversation, et en rentrant, il ne vous reste plus aucune énergie.

Retenir une réaction a son utilité : rien n'oblige à exprimer tout de suite ce que l'on ressent, et différer évite parfois une parole qu'on regretterait. Mais **retenir l'expression d'une émotion et réguler une émotion sont deux choses différentes.**

Se réguler consiste moins à faire disparaître l'émotion qu'à changer la façon dont vous y répondez. Par exemple, nommer votre colère et respirer avant de répondre, ou remettre une conversation à plus tard parce que votre corps est encore trop en alerte.

4. Une nouvelle manière de regarder ses émotions

Vous recevez un mail critique sur votre travail. Réaction automatique : le ventre se serre, l'esprit s'affole (« Je ne

suis pas à la hauteur, ils vont me renvoyer »), et vous répondez aussitôt pour vous justifier de façon confuse.

Autre réaction possible. Vous remarquez la crispation et vous vous dites : « *J'ai peur.* » Vous repérez la pensée : « *Mon esprit me dit que je ne suis pas à la hauteur.* » Vous ralentissez, puis vous regardez ce que le mail dit vraiment et ce que vous y avez ajouté. Votre réponse, ensuite, s'en tient aux faits.

L'événement n'a pas changé, la peur non plus. Ce qui change, c'est la place que vous lui laissez dans la suite.

C'est ce changement de posture qui a transformé ma propre vie émotionnelle. Il correspond à ce que les psychologues Peter Salovey et John Mayer ont appelé, en 1990, l'intelligence émotionnelle : percevoir ses émotions et celles des autres, les distinguer, et s'en servir pour guider ses pensées et ses actes. C'est l'objet de ce livre.

Pour que tout cela reste concret, vous croiserez au fil des chapitres quatre personnages. Ils sont inventés, mais leurs réactions sont très répandues. Léa, 32 ans, chargée de communication dans une agence, remarque tout, un changement de ton comme un bruit de fond, s'épuise vite et se reproche souvent d'être « trop ». Karim, 41 ans, responsable d'équipe et père de deux enfants, s'emporte en quelques secondes et le regrette dans l'heure. Julien, 27 ans, cherche un emploi, rumine beaucoup et préfère parfois éviter une situation plutôt que de risquer d'y avoir peur.

Claire, en couple avec Fabrice et mère de Tom (9 ans) et de Lou (13 ans), travaille à temps plein. En fin de journée, elle va chercher Tom et Lou à l'école ou au sport, et

ils rentrent ensemble vers 19 heures. Elle a rarement plus de quelques minutes à elle : c'est pour des journées comme les siennes que bien des outils existent aussi en version courte.

Si une émotion précise vous pèse, vous pouvez aller directement à son chapitre dans la Partie V, puis revenir au reste.

PARTIE I

Comprendre ce qui se passe en nous

CHAPITRE 1

Qu'est-ce qu'une émotion ?

1.1 Une émotion n'est pas simplement un sentiment

Jeudi soir, 18 h 40. Léa est déjà habillée pour sortir quand son téléphone vibre : son amie Camille annule leur dîner, « *vraiment désolée, grosse journée, on remet ça ?* ». Léa sent son ventre se serrer. Ses yeux restent fixés sur le message, ses épaules se raidissent, et une pensée suit aussitôt : « *Elle ne me respecte pas.* » Elle a déjà envie de répondre sèchement. Si on lui demandait ce qu'elle ressent, elle répondrait en un mot : déception.

Nous faisons tous ainsi : un seul mot rassemble ce qui se passe dans le corps, l'attention, la tête et l'envie d'agir. Pour simplifier, le sentiment est l'expérience consciente que vous vivez ; l'émotion désigne un ensemble plus large de réactions, dans le corps, l'attention et le comportement. Chez Léa, le ventre noué, le regard collé à l'écran, la pensée sur Camille et l'envie de répondre sèchement sont autant de portes d'entrée différentes pour agir.

1.2 Une réaction complexe et dynamique

En arrivant au bureau, Karim ouvre le mail d'un client qui remet en cause, sur un ton sec, tout le planning de la semaine. La colère monte d'un coup : sur une échelle de 0 à 10, il la placerait à 8. Puis un problème de livraison l'accapare, et une heure plus tard, l'agacement est presque retombé.

À midi, en marchant seul jusqu'à la boulangerie, il repense au mail. Il se rejoue le ton employé, puis la réponse cinglante qu'il aurait pu écrire. La colère remonte à 6, et sa mâchoire se crispe de nouveau.

Une émotion n'est donc pas un état figé : son intensité monte, descend et revient selon ce qui occupe votre attention. Une contrariété qui s'étire toute la journée est souvent une contrariété à laquelle on revient sans cesse, en ajoutant de nouveaux scénarios.

1.3 Les grandes composantes de l'expérience émotionnelle

Samedi soir, Julien est invité à l'anniversaire d'un ancien collègue. Il ne connaît presque personne. Il tente une blague sur le gâteau. Personne ne rit vraiment, et la conversation repart ailleurs. Voilà l'événement. De toute la scène, son attention ne retient qu'un détail : la demi-seconde de silence qui a suivi sa phrase.

Une pensée automatique surgit aussitôt :

« Ils me trouvent lourd. »

Puis elle s'élargit :

« Je n'ai rien à faire ici. »

Cette conclusion, bien plus que le silence lui-même, déclenche l'alerte dans son corps.

Julien sent ses joues chauffer et sa gorge se serrer : c'est la honte, avec une envie très nette de disparaître. Reste le dernier maillon, le comportement : dix minutes plus tard, Julien prétexte un réveil matinal et rentre chez lui.

Les quatre moments où vous pouvez agir

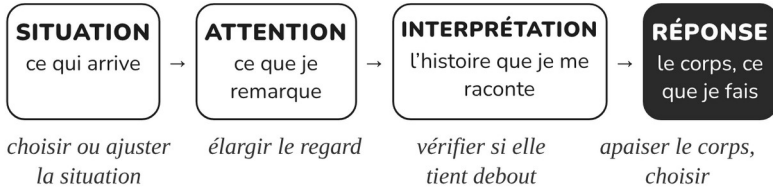
Le psychologue James Gross a proposé une carte de la régulation émotionnelle qui fait référence. On peut la résumer en quatre moments.

- **La situation**, avant même que l'émotion arrive : par exemple, éviter de lire ses mails de travail à 23 heures.
- **L'attention** : élargir le regard au lieu de fixer le détail qui fait mal. Julien pourrait remarquer les autres invités, qui discutent tranquillement.
- **L'interprétation** : vérifier si l'histoire que vous vous racontez tient debout. « *Est-ce qu'ils me trouvent vraiment lourd, ou est-ce qu'ils sont juste passés à autre chose ?* »
- **La réponse** : apaiser le corps, en ralentissant la respiration par exemple, et choisir ce que vous faites de l'élan. Julien pourrait rester encore un quart d'heure.

Agir sur un seul de ces moments peut suffire à changer toute la suite.

QUATRE MOMENTS OÙ VOUS POUVEZ AGIR

D'après la carte de la régulation de James Gross



À chaque étape, une prise possible. Plus tôt, c'est plus facile.

1.4 Pourquoi une même situation ne produit pas la même émotion chez tout le monde

Le directeur de l'agence envoie le même message à Léa et à son collègue Hugo :

« Peux-tu passer dans mon bureau demain matin ? »

Hugo y voit une simple demande de point d'étape. Il ferme son ordinateur et part au sport. Léa, elle, imagine tout de suite une critique. Son cœur accélère, et elle passe la soirée à relire le message en cherchant ce qu'on va lui reprocher.

Même phrase, autre expérience. Léa fait partie des personnes hautement sensibles (chapitre 5) : elles remarquent davantage de détails et ressentent plus fortement les stimulations.

L'événement ne décide pas seul de l'émotion : votre histoire, vos attentes et votre état du moment orientent votre lecture. Votre réaction n'est pas « fausse » pour autant, et votre passé ne vous enferme pas.

1.5 Ce que les chercheurs ont compris des émotions

Les chercheurs débattent encore de la nature des émotions, mais deux idées vous seront utiles. D'abord, certaines émotions ont aidé nos ancêtres à survivre : la peur éloigne d'une menace, la colère défend une limite. Elles se déclenchent encore aujourd'hui, parfois à contretemps : le mail d'un client n'est pas un prédateur, et le corps de Karim y réagit pourtant avec une belle énergie.

Ensuite, le corps, l'interprétation et le contexte se combinent pour produire ce que vous ressentez. Cœur qui s'emballe, mains moites : en haut d'un grand huit, vous parlerez d'excitation ; face à cent personnes, devant un pupitre, plutôt de trac.

1.6 Ce que la science permet réellement d'affirmer

Masquer une émotion ne réduit guère le ressenti et augmente l'activation du corps, c'est-à-dire son état d'alerte. Dans une étude devenue classique, James Gross et Oliver John ont observé que l'habitude de réinterpréter les situations s'accompagne en moyenne d'un meilleur bien-être que celle de cacher ce que l'on ressent.

L'idéal d'une maîtrise de soi totale est irréaliste, et lutter sans cesse contre ce que l'on ressent entretient la tension qu'on voudrait faire disparaître.

La bonne nouvelle : le cerveau modifie ses connexions avec l'expérience (c'est la neuroplasticité), et une forte réactivité n'est pas une condamnation à vie. Vous ne choisissez pas toujours votre première réaction, mais

vous pouvez apprendre à l'interpréter autrement et à y répondre différemment. Personne ne vous demande d'y arriver du premier coup : Léa, Karim, Julien et Claire trébucheront souvent, eux aussi.

À essayer cette semaine

- Après un moment pénible, séparez ce que votre corps a fait, ce que vous avez pensé et ce que vous avez eu envie de faire.
- Choisissez un des quatre moments (situation, attention, interprétation, réponse) et essayez d'y agir une fois.

FIN DE L'EXTRAIT

La suite vous attend dans ÉMOTIONS

Vous venez de lire l'introduction et le premier chapitre. Le livre continue avec 23 autres chapitres : comprendre ce qui se passe en vous, décoder vos émotions, les apaiser quand elles débordent, puis un guide émotion par émotion.

Commander le livre sur Amazon

thomaspiquema.fr