

Quelle est votre “émotion mère” ?

Joie, peur, colère, tristesse : une seule d'entre elles sert de matrice à notre personnalité. Et elle s'installe dès notre naissance. Découvrez lequel de ces états émotionnels sous-tend votre vie.

Par [Flavia Mazelin Salvi](#),
avec [Catherine Aimelet-Périssol](#), psychologue

LE QUESTIONNAIRE

Parmi les quarante affirmations suivantes, cochez celles qui vous correspondent le mieux.

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ 1. Je suis et me sens souvent agité. | ☐ 15. Je panique assez vite. | ☐ 28. J'ai facilement les larmes aux yeux. |
| ☐ 2. Le manque de reconnaissance me blesse. | ☐ 16. Je ne suis pas très combatif. | ☐ 29. Je vois toujours et en priorité le bon côté des personnes et des situations. |
| ☐ 3. J'adore être entouré. | ☐ 17. J'envie souvent les insoucients et les flegmatiques. | ☐ 30. Je ne supporte pas la proximité des anxieux. |
| ☐ 4. J'envie souvent les extravertis. | ☐ 18. J'assume très bien d'être ambitieux. | ☐ 31. Je ne cherche pas à convaincre : qui m'aime me suive. |
| ☐ 5. On me qualifie souvent de « grande gueule ». | ☐ 19. On me dit souvent que j'égaie l'ambiance. | ☐ 32. Je suis plutôt solitaire. |
| ☐ 6. Je peux être un jour très prudent et le lendemain téméraire. | ☐ 20. Je suis très sensible à l'art. | ☐ 33. J'ai tendance à être claustrophobe. |
| ☐ 7. La plupart du temps, je vis dans mon monde. | ☐ 21. J'ai souvent besoin de me dire : « Ne te laisse pas faire cette fois-ci ! » | ☐ 34. J'ai une propension à beaucoup donner, parfois trop. |
| ☐ 8. Le plaisir est la boussole de ma vie. | ☐ 22. Je recherche prioritairement le confort, physique et psychique. | ☐ 35. J'aime les ambiances festives. |
| ☐ 9. J'aimerais être un peu plus optimiste. | ☐ 23. J'aime me sentir au top de mes compétences. | ☐ 36. Je me trouve parfois trop empathique. |
| ☐ 10. J'attaque souvent le premier de peur d'être blessé. | ☐ 24. J'ai le sentiment de ne pas aller au bout de mes désirs. | ☐ 37. J'ai un tempérament très combatif. |
| ☐ 11. Je suis toujours très attiré par la nouveauté. | ☐ 25. Les épreuves me stimulent plus qu'elles ne m'abattent. | ☐ 38. J'anticipe systématiquement les risques... et le pire. |
| ☐ 12. J'ai beaucoup de mal à me décider rapidement. | ☐ 26. Je ne m'encombre jamais de ce qui m'ennuie ou m'irrite. | ☐ 39. Je songe souvent au passé avec nostalgie. |
| ☐ 13. Je suis très curieux des autres et de la différence. | ☐ 27. Je me ménage toujours des portes de sortie. | ☐ 40. Je sais faire feu de tout bois. |
| ☐ 14. Je suis assez soupe au lait. | | |



CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites ensuite votre total de A, B, C et D, et reportez-vous à votre profil pages suivantes.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	>>
B	C	A	D	C	B	D	A	D	C	A	B	A	C	B	D	B	C	A	D	D	A	C	B	C	A	B	D	A	B	C	D	B	C	A	D	C	B	D	A	

>> VOTRE PROFIL

VOTRE "ÉMOTION MÈRE" EST...



MAJORITÉ DE A

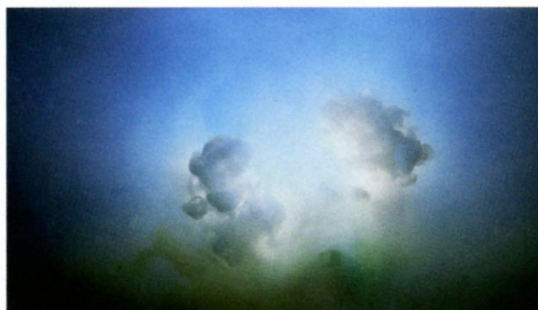
La joie

Votre tendance : prendre le meilleur. D'une journée, des gens, de vous et de la vie en général. Rien d'étonnant à ce que vous soyez le plus souvent d'humeur positive et que vous apportiez du soleil partout où vous passez. Vous aimez la vie et elle vous le rend bien. Vous êtes à l'aise au milieu des autres, vous aimez sentir que ça pulse, que ça vibre, que ça vit, tout simplement. Vous fonctionnez à l'excitation : il suffit que vous sentiez votre désir se réveiller, votre curiosité titillée pour que votre désir s'emballle.

Votre besoin : le plaisir. Quelle que soit la forme qu'il prend. Du simple confort physique à l'émerveillement devant un paysage ou une œuvre d'art, sans oublier les plaisirs de la chair (et de la chère). Vous ne pouvez pas concevoir que l'on se « prenne la tête » pour des brouilles. Vous aimez la légèreté, la grâce, que vous tenez pour une forme d'élégance et un vrai style de vie.

À l'origine : un accouchement facile (le corps du bébé n'a subi aucune agression), un bon enveloppement corporel dès les premiers moments de vie extra-utérine. Tout cela fait que le corps, n'ayant pas eu à encaisser ni à se défendre, envoie des messages de confiance et de bien-être au cerveau limbique, notre cerveau émotionnel donc.

Vers l'équilibre : continuez à cultiver la joie de vivre, mais en vous ouvrant peut-être davantage au côté sombre de la vie, à ses aspérités, à ses ambivalences. Cela est possible en étant plus empathique, en accueillant la complexité (des sentiments et des idées), en approfondissant la présence à soi, à l'autre et au monde. La joie peut aussi momentanément se voiler, s'obscurcir, cela ne signifie pas qu'elle disparaîtra.



MAJORITÉ DE B

La peur

Votre tendance : fuir. L'insécurité, le stress, les conflits, les risques, l'imprévu, la possibilité d'être coincé, écrasé... Bref, tout ce qui pourrait affoler ou détraquer votre boussole émotionnelle. Mais ce n'est pas pour autant que vous vous tenez immobile et silencieux. Bien au contraire. Vous avez une propension certaine à l'agitation, voire à la dispersion. Tout se passe comme si votre « corps-esprit » était en permanence à la recherche d'une solution, d'une réponse à un problème anticipé ou imaginé. Cette fébrilité peut parfois vous pousser à agir uniquement pour faire baisser la tension intérieure due à l'attente anxieuse. Mais votre peur originelle peut aussi vous faire passer à côté d'opportunités que vous attendiez pourtant depuis longtemps.

Votre besoin : la sécurité. Ne pas être soumis à l'imprévisible, aux aléas, à la trahison. Être sécurisé mais sans être étouffé est votre besoin profond, fondamental. C'est pourquoi vous pouvez être à la fois chaleureux, empathique et distant. Un jour casanier, routinier, et le lendemain prêt à repartir de zéro.

À l'origine : une naissance très difficile (forceps, césarienne tardive). L'enfant a pu se sentir étouffé in utero, son corps a été pressé, brusqué (c'est souvent le cas des asthmatiques). Un parent hyperprotecteur, enveloppant jusqu'à l'étouffement, a renforcé le double sentiment d'anxiété et de claustrophobie.

Vers l'équilibre : mettez-vous à l'écoute de votre besoin de sécurité et de liberté, et essayez de choisir les situations qui le favorisent. Comme privilégier des relations empathiques, chaleureuses mais pas fusionnelles, faire des plans et des projets en anticipant les risques principaux (et non tous les risques) ou encore vous lancer des petits défis rien que pour renforcer votre confiance en vous et dans la vie.



COMMENT APPRIVOISER NOS "ÉMOTIONS COMPLEXES" ?

Pour les identifier et mieux les réguler, rendez-vous en rubrique « Moi » sur Psychologies.com



MAJORITÉ DE C

La colère

Votre tendance : combattre. Les agresseurs, les oppresseurs, mais aussi l'ennui, la morosité, l'indifférence. Vous cherchez toujours à dominer par peur de l'être. Cela dit, vous vous sentez plutôt fier de la dimension guerrière de votre personnalité, elle est pour vous synonyme de fort caractère. Votre combativité, qui peut aller jusqu'à l'agressivité, vous permet de rebondir après une épreuve ou un échec, elle vous permet aussi de garder à distance tous ceux que vous n'avez pas envie de fréquenter. Cette énergie, qui peut être solaire comme explosive, fait de vous quelqu'un que l'on remarque, que l'on admire aussi parfois, mais que l'on redoute.

Votre besoin : la reconnaissance. Pas question de passer inaperçu, et encore moins de vous soumettre. Vous attendez d'être distingué, voire d'être célébré, pour vos talents et vos compétences. Vous ne perdez pas de temps à séduire ou à convaincre, on est avec vous ou contre vous. Généreux, parfois de manière excessive, vous vous sentez vite rejeté lorsque vos dons ou vos attentions sont négligés.

À l'origine : une naissance qui a mobilisé toutes les forces de résistances du bébé pour passer en force, une vie intra-utérine agitée, inconfortable, peuvent expliquer le sentiment d'être un rescapé et de devoir lutter pour tout. L'expérience du premier cri peut aussi avoir été très marquante et avoir donné une sensation de puissance. Enfin, des contacts un peu brusques, une sensation d'inconfort dans un environnement peu douillet, peuvent également conduire à développer irritabilité et colère.

Vers l'équilibre : tout le travail consiste à conserver l'esprit et l'énergie de combativité délestés de leur part obscure et stérile : l'agressivité. Privilégiez les demandes claires, les relations autres que dominant-dominé, et vous verrez que vous serez apprécié pour ce que vous êtes sans avoir besoin de recourir à l'épate ou à la menace. Pourquoi ne pas mettre votre belle énergie au service d'une cause, petite ou grande ?



MAJORITÉ DE D

La tristesse

Votre tendance : vous replier sur vous-même. En vous faisant tout petit pour ne pas attirer l'attention, pour vous faire oublier et vous laisser porter comme un fétu de paille par le courant. Cet isolement, fait de rêverie, de nostalgie ou de mélancolie, ne vous empêche pas d'être attentif à tout et à tous. Empathique et sensible aux grands idéaux humains, vous vous sentez personnellement atteint par l'injustice et le malheur des autres. Le monde tel qu'il est, violent, injuste, vous blesse. D'où votre besoin vital de vous nourrir de beauté et de bonté pour vous consoler. Vous avez le regard et l'âme d'un artiste et êtes porté vers la dimension spirituelle, voire mystique de l'existence.

Votre besoin : le réconfort. Vous privilégiez les relations et les lieux apaisants, et prenez sur vous en toutes circonstances pour rester dans le rôle du gentil et bénéficier ainsi de la bienveillance et du soutien de votre entourage. Les obstacles et les épreuves vous découragent et vous donnent envie de vous terrer chez vous. C'est en solitaire un peu résigné et prêt à encaisser les chocs que vous cheminez.

À l'origine : un accouchement interminable pendant lequel le bébé a dû lutter seul pour survivre et qui, sentant ses forces l'abandonner, a fini par céder à la résignation. Une mère prodiguant des soins à son enfant sans être affectivement présente peut aussi lui communiquer son manque de vitalité, sa dépression.

Vers l'équilibre : dites-vous bien que, dans la tristesse, il y a, informulé, bloqué, un désir de vitalité, de bonheur. Si l'on était vraiment résigné, la souffrance et le manque ne se feraient pas sentir. N'oubliez pas non plus que la force n'est pas toujours démonstrative ni tonitruante. Cessez de vous comparer aux extravertis, et privilégiez les projets et les relations dans lesquels votre sensibilité et la richesse de votre intériorité pourront se déployer et être appréciés.

Catherine Aimelet-Périssol, médecin homéopathe et psychothérapeute, est l'auteure, avec Aurore Aimelet, d'Emotions, quand c'est plus fort que moi (Leduc.s éditions).