



Canaliser ses émotions et s'en servir pour agir

Parfois **les émotions nous débordent** : le rire, les larmes, la colère, la peur, la jalousie... Elles semblent plus fortes que nous, et comme un torrent qui inonde, elles détruisent tout sur leur passage : perte de confiance en nous, agressivité et violence envers les autres, jusqu'à transformer l'amour en haine...

→ *Comment maîtriser ce torrent destructeur qui nous emporte dans sa violence ?*

Parfois **les émotions nous enferment** dans le silence et dans la honte, dans le mutisme et le désespoir, jusqu'à la souffrance intérieure et à la dépression. Croyant que personne ne peut nous comprendre, nous risquons alors de fuir cette souffrance en cherchant refuge dans l'alcool et les drogues, ou dans la violence contre nous-mêmes ou contre les autres.

→ *Comment ouvrir les portes qui libèrent de ces enfermements ?*

Et pourtant **ce sont les émotions qui nous rendent humains** : elles expriment nos désirs et nos besoins fondamentaux d'être humains ; elles donnent de l'énergie à nos motivations ; elles manifestent notre émerveillement ; elles nous emmènent à la rencontre de l'autre, de l'amitié et de l'amour ; elles nous alertent et nous protègent face aux risques de la vie...

→ *Comment canaliser ce torrent de vie pour qu'il nous transporte et nous construise ?*

Arrête d'abord de dire que tu es trop sensible... ce qui voudrait dire que tu es trop humain ! Souhaite apprendre à **canaliser**, comme on canalise une source pour garder toute sa vigueur et l'orienter vers la production d'énergie.

Ne t'interdis jamais une émotion, car une source qu'on veut boucher fuit par tous les bouts ! Quand on a appris aux garçons à ne pas pleurer, les larmes interdites se sont transformées en colère ou en violence et ils sont devenus machos !

Les émotions sont faites pour exprimer nos besoins vitaux d'être humains : en mettant des mots sur nos émotions, nos besoins légitimes peuvent être satisfaits. Si tu **n'exprimes** pas ton émotion, tu te **réprimes** ; ton émotion **s'imprime** en souffrance, puis tu **déprimes**.

Ne laisse pas les émotions s'accumuler. Donne-toi le droit de les exprimer au quotidien : pas n'importe où, ni avec n'importe qui, ni n'importe comment, mais avec quelqu'un qui peut accueillir tes émotions. Sinon elles vont pourrir en toi !

Si ton émotion déborde et te cogne en pleine face comme les vagues contre la falaise, **écoute le message de cette émotion** : elle ne parle pas seulement de l'évènement d'aujourd'hui qui n'est qu'un déclencheur ; **elle réveille quelque chose d'hier imprimé en toi** : des évènements qui t'ont marqué, que tu as peut-être enfouis, les laissant macérer et te pourrir la vie. Laisse cette émotion s'exprimer, pour comprendre, libérer, vider, calmer... et respirer enfin !

C'est grâce à nos émotions que nous entrons en contact avec le monde et avec les êtres vivants. Les brider reviendrait à nous déshumaniser. Ce sont nos émotions qui nous rendent intuitifs, compréhensifs et, finalement, vraiment intel-ligents !

Marc THOMAS, Consultant – Formateur en « Compétences relationnelles »
février 2011

Ecrire à l'auteur : mthomas@competences-relationnelles.com