



Dans l'esprit du livre :  
**Marc THOMAS : Devenir humain** (2ème édition. 2016)  
En vente auprès de l'auteur :  
[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

## Que faire de nos émotions ?

**Nous entrons en relation avec l'autre d'abord par nos émotions** : la joie de se retrouver, l'élan, le sourire, les gestes d'affection ou d'amitié... ou bien la peur, la méfiance, les crispations et raidissements, les cris, les larmes, la colère, la rancœur...

Parfois, un simple regard suffit à nous rassurer ou à nous déstabiliser ; un mot de travers suffit à nous atteindre et à nous mettre dans tous nos états, alors qu'un signe de compréhension peut nous détendre...

Dans les désaccords et les tensions relationnelles, l'agressivité surgit rapidement, avec son caractère contagieux. Agresser, c'est toujours rendre l'autre responsable de mon ressenti difficile ou de l'atteinte qui m'a blessé. Et la violence des mots ou des gestes surgit quand les ressentis blessés de chacun ne sont plus sous contrôle et sont projetés sur l'autre comme des armes.

Comment faire pour éviter ces dérives d'agression et de violence ? Et que faire de nos émotions ?

### LES FAUSSES PISTES du silence et de la violence

**Certains pensent qu'il faut cacher ses ressentis**, se taire et faire le gros dos. Mais cette intériorisation de nos ressentis nous pourrit la vie, se transforme souvent en récriminations qui nous font "macérer" dans l'aigreur, parfois jusqu'au mal-être, à la maladie, au burnout... Et les ressentis que nous avons fait taire restent tapis en nous, prêts à rejaillir douloureusement à la prochaine occasion. Alors ils débordent, non à cause de la situation nouvelle, mais à cause de tout ce qui est resté accumulé des précédentes et qui a pourri en nous ! Ou bien ils nous ligotent et habillent de méfiance et de peur chacune des situations à risque ou des relations difficiles. Ou encore ils nous endorment quand nous cherchons dans l'alcool et la drogue des échappatoires mortifères.

**D'autres transforment leur ressentis en reproches et en jugements sur l'autre** : "Tu m'as blessé... C'est de ta faute... Tu n'as pas le droit... Tu te moques de moi... Tu ne vauds rien...". Parfois jusqu'à l'insulte et à l'injure, et jusqu'à la violence. Souvent en les démultipliant, par du "ladi lafè" comme disent les réunionnais : des rumeurs que l'on colporte en racontant à notre entourage tout le mal que l'autre nous a fait... Cela ne fait qu'amplifier la colère intérieure et la tension dans la relation : mes reproches à l'autre enclenchent souvent les reproches de l'autre sur moi, et les jugements entraînent d'autres jugements... C'est la stratégie de l'avalanche : plus je ressasse et répète mes reproches et mes accusations, plus ils s'accroissent des commentaires de mes partisans et plus je les amplifie jusqu'à qu'ils occupent tout le terrain et finissent pas tout envahir. Tout cela ne fait qu'abîmer la relation, jusqu'à la détruire, et parfois jusqu'à se détruire mutuellement ou à s'en vouloir encore des années après. Douze meurtres depuis 6 mois dans des relations amoureuses à la Réunion !

### CANALISER MES RESENTIS

Il n'y a qu'une solution pour canaliser mes ressentis : **les accueillir comme un message sur moi ou un signal d'alerte pour moi**. Mes ressentis ne parlent pas de l'autre ni de ce qu'il m'a fait, ils ne parlent que de moi et de ce que la situation a déclenché en moi : de la joie, de l'espoir, de la tristesse, de la colère, de la peur... Accueillir et écouter ce que ces émotions me disent de moi. Choisir de prendre soin de moi et m'interdire d'en faire des armes pour accuser l'autre. Accueillir et écouter mes ressentis car ils sont toujours vrais, en ce sens qu'ils surviennent sans ma réflexion ni ma volonté, et qu'ils ont toujours des raisons de survenir.

**Déguster mes ressentis positifs** et m'en nourrir parce qu'ils sont le signe que mes désirs, mes attentes et mes besoins sont satisfaits.

**Écouter et prendre soin de mes ressentis négatifs** comme on prend soin d'une blessure physique pour qu'elle cicatrise. Plus j'accuserais l'autre de m'avoir blessé en ressassant ma colère, plus j'écarterais ma plaie et plus elle me ferait mal. Mais je peux prendre soin de ce ressenti douloureux et l'accueillir :

- **en désinfectant la plaie** : débarrassé des accusations sur l'autre, je peux me soigner moi-même. Reconnaître d'abord ce qui parle de moi qui n'ai pas pu me protéger, ce que ça réveille en moi comme fragilité ou comme autre blessure ancienne non cicatrisée. Reconnaître ensuite sans jugement ce que je ne peux accepter dans les paroles ou les actes de l'autre et les lui "rendre", sans forcément lui en parler, mais en refusant de me laisser polluer par quelque chose qui ne m'appartient pas.
- **en identifiant les vraies causes de ces ressentis douloureux** : les vraies causes ne sont jamais l'autre, ni ce qui s'est passé : ceux-ci ne sont en effet que des déclencheurs. Les vraies causes sont toujours en moi : une de mes valeurs qui a été bafouée, un besoin vital insatisfait ou blessé, une impossibilité de me protéger...
- **en trouvant les moyens de restaurer mes valeurs, de satisfaire mes besoins**, de me protéger davantage. Non pas d'abord en demandant à l'autre de changer, mais en me renforçant moi-même : en nourrissant mes valeurs, en cherchant comment satisfaire mes besoins par moi-même, ou par des relations plus saines et plus sereines, en apprenant à me protéger des agressions comme on apprend à se protéger du froid, de la chaleur et de tous les risques de la vie quotidienne.

Tes émotions et tes ressentis t'appartiennent : ils sont **une parole vraie de ton être profond** ! Ne les transforme pas en armes contre toi en les ressassant ou contre l'autre en l'accusant. Accueille-les, écoute-les, laisse venir à toi leurs messages : bienfaisants ou douloureux, ils parlent toujours de vie à protéger et à faire grandir, de peurs à apprivoiser, d'espoirs à réaliser...

Marc THOMAS – Consultant formateur en compétences relationnelles  
août 2016

Lire aussi : « **Traverser l'émotion jusqu'au besoin** »  
<http://competences-relationnelles.com/IMG/pdf/TXT-Traverser-l-emotion.pdf>