

Marc Thomas



Devenir humain

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

Regarde passer tes émotions !

Lu sur Facebook :

Contre mes émotions pour ne pas les prendre en pleine face.

J'essaie, toujours. Parfois, sans succès.

*Dois-je les dire, au risque de me rendre vulnérable, de m'exposer à la peur ou au rejet, ou
dois-je les taire, les étouffer sous l'humour facile, au risque de m'empoisonner la tête ? Les
écrire, puisque c'est si difficile de parler ? Mais qui sait lire entre mes lignes ?*

Contre les émotions est peut-être la meilleure manière de les prendre en pleine face...

parce que si tu bouches une source, elle fuit de partout...

parce que si tu bouches le canon avec ta main, elle va être déchiquetée...

Accueillir les émotions, c'est à dire les regarder passer sans s'y noyer :

comme on regarde passer des voitures sans se jeter dessous...

comme on ressent la chaleur d'un feu sans aller s'y brûler...

comme on ressent le froid dans les hauts en mettant un pull pour s'en protéger

plutôt que de rester à grelotter sans rien faire...

Les accueillir comme un état momentané de moi...

les nommer, les dire ou les écrire, sans m'identifier à elles...

car elles ne sont pas moi...

elles ne sont qu'une réaction de moi...

Et me retrouver moi,

traversé d'émotions qui bousculent...

mais pas envahi ni submergé...

parce que je les accueille tout en me protégeant à l'écart...

Alors elles me délivrent le message dont elles sont porteurs

et me signalent une valeur à développer,

un besoin vital à satisfaire,

un choix essentiel à honorer...

C'est comme pour apprendre à marcher :

c'est difficile à décrire, ça vient en essayant !

Bien à toi ! Marc

le 12 décembre 2017

mthomas@competences-relationnelles.com