



Traverser l'émotion jusqu'au besoin

« Tes émotions sont ta nappe phréatique, ta terre et ton eau pour faire éclore ta graine... »

Les émotions sont un **chemin** qui *transporte*, un **torrent** qui *déborde*, un **tunnel** qui *engloutit*, un **envol** qui *élève*...

Chemin, torrent, tunnel, envol : sans eux nous restons figés devant l'obstacle ; avec eux, nous traversons... Ce sont les chances des émotions, jusqu'aux plus grandes énergies !

Transporter, déborder, engloutir, élever : avec cela, nous risquons de ne plus rien maîtriser... Ce sont les risques des émotions, jusqu'aux plus grands bouleversements !

Les émotions sont notre réaction première et légitime aux événements, aux rencontres, aux relations : nous ne commençons jamais par comprendre, nous commençons toujours par ressentir. Notre intelligence est d'abord émotionnelle : les ressentis déclenchent nos réactions, mais aussi notre pensée. Les émotions sont le premier langage de l'être humain.

Mais si nous restons dans l'émotion, nous risquons de nous y noyer : la peur conduit à l'agression, la colère à la violence, la tristesse à la déprime, et même parfois la joie conduit à l'inconscience. Sans canalisation, l'émotion devient un torrent indomptable et destructeur.

Même dans les contextes plus faciles, avec nos proches ou nos collègues, **nous risquons parfois de noyer l'autre dans le courant de nos émotions**. La relation en reste aux affects envoûtants ou tendus, mais elle ne construit rien. Or l'émotion n'est pas un lieu où l'on reste ; elle est un lieu où l'on passe pour aller à l'essentiel : les besoins à affirmer et à partager, les demandes à oser exprimer et à négocier.

L'émotion est d'abord un message pour moi-même, me permettant de me situer dans ce qui m'arrive. Elle n'est partagée que si nécessaire et dans un contexte où l'affectif peut s'exprimer. Il est même des contextes où l'émotion sera tue pour aller directement affirmer notre besoin, parce que ce n'est pas le lieu de "mettre son cœur sur la table", ou parce qu'il y aurait danger à s'exposer à la manipulation de l'autre.

Canaliser l'émotion, c'est l'**accueillir** là où elle jaillit, dans le cœur et dans les "tripes", prendre le temps de la **ressentir** et de la **nommer**... Mais si nous restons là dans l'affect, notre émotion n'aura pas rempli sa mission et il y a bien des chances pour qu'elle retombe et nous laisse dans la fatigue ou le regret. Canaliser l'émotion, c'est dans un deuxième temps articuler les "tripes" et le cœur avec la tête et le cerveau pour **comprendre** le message de l'émotion. Il s'agit d'identifier son origine ou ses causes, de reconnaître le déclencheur à l'extérieur de nous, de nommer ce qui a été touché en nous et de l'associer à d'autres émotions déjà vécues... Canaliser, c'est garder ainsi toute l'énergie de l'émotion, permettre à notre conscience pensante d'en irriguer tout notre être, nos paroles et nos gestes et de la transformer en énergie humanisante.

Ce travail de canalisation nous conduit plus loin encore : il s'agit de **traverser l'émotion dans toute son épaisseur et sa force pour y découvrir un besoin vital**.

Un besoin vital de sécurité **satisfait** quand je me sens rassuré sur ma santé, mon emploi ou le devenir de mes enfants... Un besoin vital de relations satisfait quand je ressens la joie des retrouvailles fêtées, le bonheur des amitiés ou des amours vécus... Un besoin vital de reconnaissance satisfait quand je ressens le plaisir de recevoir des appréciations positives de mon chef ou de mes proches... Un besoin vital d'accomplissement satisfait quand je ressens la fierté de la réussite ou la réalisation de mes projets... Traverser l'émotion dans toute son épaisseur pour découvrir au plus profond de moi des besoins satisfaits qui me tiennent debout, équilibré et me font **devenir moi-même au milieu des autres**...

Mais aussi à l'inverse un besoin vital de sécurité **insatisfait** quand la maladie, la perte d'emploi ou l'échec me font ressentir l'incertitude, me confrontent au risque non maîtrisé... Un besoin vital de relations insatisfait quand je ressens comme une blessure l'agression, la trahison, la rupture... Un besoin vital de reconnaissance insatisfait quand je me sens touché par les reproches, les jugements, surtout s'ils me paraissent injustes... Un besoin vital d'accomplissement insatisfait quand je me sens déchiré par l'échec et le désespoir... **Comment canaliser ces émotions douloureuses et destructrices, comment les traverser ?**

SILENCE ET DÉNI SONT TOXIQUES

Parfois **nous pensons qu'il faut se taire et ravalé nos émotions**, et nous disons : "J'encaisse...". Et pourtant, nous en connaissons le résultat : ayant encaissé, nous ruminons notre douleur comme un acide qui nous ronge de l'intérieur et nous conduit à la déprime, au désespoir, à la violence contre nous-mêmes et contre l'autre... Nous sommes restés dans l'émotion, nous n'avons pas traversé l'émotion jusqu'au besoin et nous n'avons donc pas cherché les moyens de satisfaire ce besoin. **Nous sommes restés dans un bain toxique d'émotions et nous nous retrouvons exsangue...**

.../...

Parfois, quand nous voyons des proches bouleversés d'émotion, nous pensons les aider en niant ces ressentis : "Tu n'as pas besoin d'avoir peur pour cela..." ou encore face à quelqu'un en colère : "Calme-toi, il n'y a pas de raison..." ou encore à un enfant : "Arrête de pleurer, tu es ridicule !" Or, quand c'est nous-mêmes qui sommes dans la peur, la colère ou les larmes, nous savons bien que ce genre de paroles de déni ne fait qu'amplifier notre malaise, parce que nous ne nous sentons pas compris et accueillis dans notre malaise. Et quand nous-mêmes nous prononçons ces phrases de déni, soi-disant pour calmer et rassurer, c'est plutôt parce que le malaise de l'autre nous perturbe, soit que nous ne sachions pas quoi lui dire, soit que sa peur ou sa colère déclenche notre propre peur. Loin d'aider et de calmer, **ce déni des ressentis est comme un déni de la personne** dans ce qu'elle vit sur le moment. Car les ressentis qui nous traversent sont toujours vrais ; ils ont toujours des raisons d'être qu'il faut mettre au jour ; ils manifestent toujours des besoins insatisfaits qu'il faut nommer.

ACCUEILLIR ET TRAVERSER POUR CANALISER

Ce qui est écrit ci-dessous sur la manière d'accueillir l'émotion de l'autre, je peux aussi me l'appliquer à moi-même lorsqu'il s'agit d'accueillir et de canaliser ma propre émotion...

D'abord **accueillir les ressentis** : face à la colère, je ne vais plus dire à l'autre ou à moi-même : "Calme toi, il n'y a pas de raison". Je vais dire au contraire : "C'est quoi ta colère ?" ou " Qu'est-ce qui te fait peur ?" ou "Je te sens excédé (ou meurtri, ou triste ou...)." Et je vais laisser l'autre exprimer les raisons de sa colère ou de sa peur.

Je peux tout écouter, sauf les éventuelles insultes ou violences qu'il projeterait sur moi. Je peux tout écouter, même si je ne suis pas d'accord avec lui parce que ça vient de ses propres interprétations, même s'il me semble avoir donné trop d'importance à quelque chose qui me paraît être un détail. Surtout je ne vais pas l'interrompre en lui disant qu'il se trompe. Car en me disant sa colère ou sa peur, il ne me dit pas l'objectivité des faits et des situations : il est en train de me dire comment il a vécu cette situation, ce que ça lui a fait, ce que ça a réveillé en lui... Et parce qu'il est différent de moi, il est légitime qu'il n'ait pas vécu cette situation de la même manière que moi.

La plupart du temps, **en exprimant les raisons de sa colère ou de sa peur, la personne se calme ou se rassure** elle-même parce que je la laisse vider le trop-plein qui rendait la situation insupportable pour elle. Elle se calme elle-même, parce que mon écoute lui permet de refaire le lien entre son cœur et sa tête : l'émotion qui la débordait empêchait sa tête de penser. Quand je l'invite à parler de ses ressentis, elle commence à balbutier car pour trouver les mots, elle fait appel à sa capacité à analyser et à penser. Ce faisant, elle rétablit le lien entre son cœur qui déborde et son cerveau qui peut à nouveau tenir son rôle de tour de contrôle et faire son travail d'analyse et de mise à distance. C'est ainsi que les affects commencent à se canaliser.

Lorsque les ressentis ont été accueillis et exprimés, il reste à **les "traverser" pour rejoindre la rive des besoins insatisfaits**. Récemment, François, un participant à une formation, disait avoir été blessé par la réaction de son père : quand il avait voulu dire à son père qu'il choisissait un métier d'informaticien, son père lui avait répondu : "Être toute la journée derrière un ordinateur, ce n'est pas un métier !" François s'est senti profondément blessé, au point que des années après, il ne parle toujours pas métier avec son père.

Poursuivant la discussion avec François, je lui demande en quoi cette remarque de son père - dont il savait qu'il n'approchait jamais un ordinateur - l'a si fort blessé. François me regarde, une émotion monte sur son visage et dans sa voix, et il me dit : "Parce que l'informatique, c'est ma passion". Sa passion, son besoin, la manière dont il s'accomplit... "Si la remarque de ton père t'a tant blessé, c'est parce que ça touchait ton besoin d'accomplissement." " Mais oui, c'est vrai," me dit François, "j'en rêvais depuis toujours, de l'informatique... alors que pour mon père l'ordinateur est un objet qu'il ne connaît pas et dont il a peur." Reconnu dans son besoin, ce fils est même capable pour la première fois d'accueillir le ressenti de son père qui l'avait tant blessé.

Un peu plus tard dans la journée, François reviendra me dire ceci : "En plus, mon père était agriculteur, et quand j'habitais chez lui, j'étais le seul de ses enfants à participer aux tâches agricoles... Alors mon père a toujours espéré que je reprendrais la ferme !" Ayant nommé son propre besoin et sa passion, ce fils peut maintenant accueillir et reconnaître le besoin déçu de son père qui aurait tant voulu transmettre sa passion à son fils...

Traverser l'émotion jusqu'au besoin, **jusqu'à identifier le besoin qui a déclenché cette émotion...** et donc ensuite **trouver les moyens concrets d'affirmer la légitimité de ce besoin et de le satisfaire**.

Ça y est, vous n'avez plus peur de vos émotions et vous savez quoi en faire ?
Entraînez vous... Vous allez grandir de l'intérieur et tenir debout !

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »
août 2016

Lire aussi : **Que faire de mes émotions ?**

<http://competences-relationnelles.com/IMG/pdf/TXT-Que-faire-de-nos-emotions.pdf>

Dans l'esprit du livre :
Au cœur de soi par Marc THOMAS et Patricia LEBON.
La Réunion. 2018
à commander a mthomas@competences-relationnelles.com