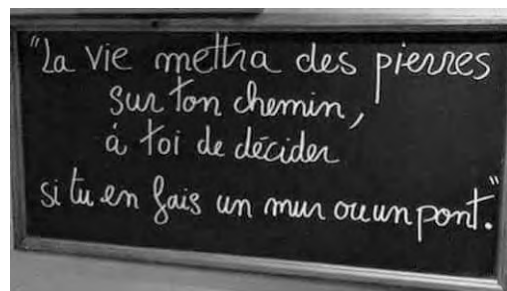




En situation difficile...

commence par
PRENDRE SOIN DE TOI !



En situation difficile,
nous nous laissons souvent emporter
par la peur, par la colère, par l'agressivité...
Un imprévu désagréable, un reproche entendu, un désaccord exprimé...
et nous voici submergés par ces événements extérieurs qui envahissent tout notre espace.
Nous risquons d'en rajouter en racontant à qui veut l'entendre à quel point nous sommes victimes.
Et plus nous racontons, et plus nous faisons grossir l'avalanche...
Ou bien nous élargissons la plaie ouverte et y versons l'acide de nos récriminations et de nos plaintes...

Si tu fais une randonnée en montagne et que tu te blesses contre un rocher,
vas-tu passer ton temps à récriminer contre ce rocher ?
Tu vas plutôt prendre soin de ta plaie, la désinfecter, la protéger, et reprendre ta marche.

De même, en situation difficile,
plutôt que de t'acharner sur l'événement ou la personne qui t'ont blessé,
commence par prendre soin de toi, par prendre soin de ce qui est touché en toi,
même si cela exige de différer momentanément le traitement du problème.

Il y a une manière très simple de prendre soin de toi en situation difficile :
elle consiste à t'appliquer à toi-même les quatre étapes de la Communication Non Violente.
On a parfois fait de ces quatre étapes une méthode ou une grille théorique.
Utilise-les plutôt comme quatre étapes d'un soin de bien-être.

Etape préliminaire : lâche l'autre, et occupe toi de toi !

Etape 1 : Prends soin non de ce que l'autre a fait, mais de ce que tu as perçu.

Remémore-toi ce que tu as vu et entendu.
Peut-être n'as-tu pas tout vu, mais seulement une image, un regard qui t'a choqué...
Peut-être n'as-tu pas tout entendu, mais peut-être un mot, une phrase qui t'a blessé...
Cette image, ce regard, ces mots, tu les as pris pour toi, tu les as laissés entrer en toi,
alors qu'ils appartenaient aux événements et aux personnes qui les ont exprimés.
Rends-leur la responsabilité de leurs expressions,
sans agressivité, simplement pour t'en dégager et t'en libérer...

Etape 2 : accueilles ce que tu ressens comme sensations, comme ressentis, comme sentiments...

De la peur, de la colère, de la peine, du rejet... ?
D'habitude tu transformes ces ressentis en reproches ou en jugements en accusant l'autre d'en être la cause.
Mais un autre que toi aurait senti autre chose devant les mêmes événements.
Ces ressentis ne parlent que de toi, de ce que ça te fait, et les événements n'en sont que les déclencheurs.
Ecoute donc en toi...
Derrière cette peur, il y a quelque chose de précieux que tu veux protéger...
Derrière ta colère, il y a tes limites de l'insupportable et tes valeurs...
Derrière la peine et la déception, il y a des espoirs à réaliser...
Derrière le rejet, il y a ton besoin légitime d'être aimé...
Derrière tous ces ressentis douloureux,
cherche la pépite précieuse, l'amour, l'espoir... et le meilleur de toi !

Etape 3 : accueille tes besoins.

En accueillant tes ressentis,
tu es déjà sur le chemin de la prise en compte de tes besoins à satisfaire.
Nomme-les ces besoins : repos, respiration, sérénité, protection...
relations authentiques, solidarité, confiance en l'autre, amitié, amour...
estime, valorisation, confiance en soi...
épanouissement, bien-être, réussite, réalisation de toi...
Ces besoins sont les tiens, toi seul est responsable de les satisfaire.
Si tu attends toujours de l'autre qu'il satisfasse tes besoins,
tu te soumetts à lui ou tu le soumetts à toi,
et tu vis dans la dépendance en lui remettant les clefs de ton bien-être.

Voilà, tu as pris soin de toi.

Tu as relu les événements et tu as peut-être élargi le champ de ta perception
en découvrant des éléments que tu n'avais vu au premier regard...
Tu as accueilli et canalisé tes ressentis en découvrant ce qu'ils exprimaient de précieux en toi...
Tu as repris en main la satisfaction de tes besoins et la responsabilité de ton bien-être...
Déjà tu te sens mieux, calmé, détendu, fatigué peut-être d'avoir lâché la pression, d'avoir lâché-prise...
Tu pourras alors dans quelques moments passer à l'étape suivante.

Etape 4 : tu peux donc maintenant retourner vers le monde et la vie quotidienne :

l'événement douloureux n'est plus l'arbre qui cache la forêt,
et tu sors de cette épreuve renforcé pour mieux affronter les suivants...
Tu peux aussi maintenant retourner vers l'autre et prendre soin de la relation.
Tu peux écouter et accueillir sa perception et ses ressentis différents des tiens...
entendre ses besoins sans te sentir obligé de les satisfaire...
Et vous pouvez ensemble maintenant chercher des solutions à votre différend.
Il s'agit de demandes à exprimer pour la satisfaction de vos besoins,
de propositions à élaborer ensemble pour reprendre la relation ou la collaboration,
de limites à exprimer, voire de refus à nommer sans agression pour restaurer la sécurité...
Autant d'éléments d'une négociation qui permettent de trouver une nouvelle dynamique.

On nous a parfois fait croire que c'était de l'égoïsme de prendre soin de soi !

Je ne parle pas bien sûr de l'enfermement sur soi qui relègue et rejette...

Bien au contraire, prendre soin de soi est la condition sine qua non de la qualité de notre présence au monde
et de l'établissement de relations authentiques et durablement sereines.

En situation difficile, commence toujours par prendre soin de toi !

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles » - 2 mars 2019

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

Ce texte est écrit dans l'esprit des livres :

Devenir humain par Marc THOMAS

2^{ème} édition. La Réunion. 2016

Au cœur de soi par Marc THOMAS et Patricia LEBON.

La Réunion. 2018

à commander a mthomas@competences-relationnelles.com

Autres points de vente : <http://competences-relationnelles.com/le-livre-au-coeur-de-soi/>



Dans l'esprit du livre :
Marc THOMAS : Devenir humain (2ème édition. 2016)
En vente auprès de l'auteur :
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>



Dans l'esprit du livre :

Marc THOMAS : Devenir humain (2ème édition. 2016)

En vente auprès de l'auteur :

mthomas@competences-relationnelles.com

Tes émotions ne parlent que de toi !

Des relations tendues, des paroles blessantes, des émotions qui débordent, des affects qui pourrissent la vie familiale ou les relations professionnelles... Il nous semble si souvent impossible de sortir de ce cercle vicieux des émotions... Et plus vous refoulez vos émotions, plus elles vous grignotent à petit feu... Et plus vous dites qu'il faut laisser ses affects à l'extérieur, et plus elles vous conduisent au burnout ! Alors que faire ? Comment en sortir ?

L'AUTRE EST-IL RESPONSABLE DE MA SOUFFRANCE ?

Dans des relations tendues, nous accusons souvent l'autre : « *tu m'as blessé... tu m'as agressé... c'est de ta faute si je ne suis pas bien...* »...

Ou bien nous rendons l'autre responsable de nos émotions désagréables : « *Je suis en colère parce que tu ne me comprends pas... je suis triste parce que tu ne fais pas attention à moi... je suis bouleversé parce que tu m'as dit n'importe quoi...* »

Nos ressentis se transforment en reproches ou en accusations, et nous rendons l'autre responsable de notre mal-être... Nous prenons une posture de victime qui contribue à augmenter encore l'intensité de notre mal-être puisque nous croyons que nous n'y pouvons rien... Nous faisons dépendre notre bien-être de ses paroles ou de ses attitudes : **en rendant l'autre responsable de notre mal-être, nous lui remettons les clefs de notre bien-être...**

Alors certes, c'est une parole ou un comportement de l'autre qui a été **le déclencheur de notre émotion** : par exemple, nous savons tous qu'une parole maladroite peut nous faire très mal... Mais cette parole maladroite n'est qu'un déclencheur : chez moi elle va peut-être déclencher de la souffrance et des larmes, chez un autre elle va déclencher une accusation en retour, chez un troisième un éclat de rires... et un quatrième va peut-être rester indifférent... Un même déclencheur, quatre réactions émotionnelles différentes : **l'émotion ne parle pas du déclencheur, mais de la manière dont je le reçois.**

Si une ampoule électrique explose quand j'appuie sur le déclencheur-interrupteur, je ne vais pas m'en prendre à l'interrupteur, je vais regarder du côté de l'ampoule si le filament est rompu ou du côté des branchements s'ils sont en court circuit... Mais je ne vais pas d'abord accuser l'interrupteur que j'ai actionné... De même pour **nos émotions, elles ne parlent que de nous-mêmes** et jamais du déclencheur !

POURQUOI LA PAROLE OU L'ATTITUDE DE L'AUTRE ME FAIT SI MAL ?

Peut-être l'autre a-t-il vraiment voulu me faire mal ou m'agresser, mais **c'est moi qui n'ai pas su me protéger...** Je ressemble à un boxeur qui irait au combat sans protection, ou à un motard qui se plaindrait d'être blessé dans un accident alors qu'il n'avait ni casque ni vêtements de protection...

Peut-être la parole de l'autre a **touché un point très sensible chez moi** et a réveillé d'autres souvenirs douloureux bien enfouis en moi, mais restés à vif parce que jamais traités... Comme une blessure non cicatrisée qui fait mal dès que quelqu'un approche la main : ce n'est pas la main qui caresse ou qui désinfecte qui est responsable de la souffrance, c'est la blessure à vif.

Peut-être la tension avec l'autre dure depuis longtemps, et chaque fois qu'il m'approche je prends une posture méfiante par peur d'être blessé... J'interprète tout à travers ma méfiance. Je ressemble alors à une personne qui a peur d'une araignée ou d'un chien : même si ces animaux sont inoffensifs sur le moment, **la méfiance et la peur sont responsables du mal-être...**

S'il en est ainsi, chaque fois que nous transformons nos émotions et ressentis en reproches et en accusations sur l'autre, nous ne faisons qu'amplifier notre souffrance et élargir nos plaies. **Récriminer, c'est verser du vinaigre ou de l'acide sur nos plaies.** Cela n'a aucun impact sur l'autre, c'est nous qui amplifions notre souffrance !

Toute cette énergie que nous perdons à critiquer l'autre, à lui faire des reproches ou à l'accuser, que produit-elle habituellement ? **Des altercations sans fin** où chacun s'épuise à vouloir convaincre l'autre qu'il a tort, sans y parvenir... ou bien **des silences résignés** qui nous grignotent à petit feu et n'empêchent pas les récriminations de tourner en boucle jusqu'à nous empoisonner la vie... ou bien des paroles ou des gestes de **violence** qui détruisent autant la relation que les personnes...

COMMENT FAIRE POUR TRAITER NOS EMOTIONS DIFFICILES ?

Essayez donc de quitter la volonté de régler vos comptes avec l'autre. Pour l'instant laissez l'autre, retournez-vous vers vous et **commencez par prendre soin de vous.**

D'abord changez un mot quand vous parlez ! Nous disons souvent : « *Je suis blessé parce que TU...* », « *je suis en colère parce que TU...* » Essayez d'abord de vous dire à vous-même : « **Je suis blessé parce que JE...** », « *je suis en colère parce que JE... Parce que je n'accepte pas... parce que je ne supporte pas... parce que je me sens... parce que ça me rappelle... parce que j'ai besoin...* Essayez... Vous verrez vite la différence !

Accueillez et écoutez vos ressentis, essayez de les nommer : tristesse ? déception ? peur ? honte ? jalousie ? haine ? etc. Tous vos ressentis sont légitimes tant que ce sont des ressentis. Quels mots ou attitudes ont déclenché ces ressentis ? Qu'est-ce que ça vous fait à vous ? Quelles sensations dans votre corps ? Quels ressentis dans votre cœur ? Comment s'expriment ces ressentis : des larmes ? des souffrances ? l'envie de crier ou de dormir pour oublier ? Est-ce un ressenti qui est fréquent pour vous ? qui vous arrive dans d'autres situations ou avec d'autres personnes ?

Ces ressentis sont vrais, ne les refoulez jamais ! Et ne vous jugez pas non plus en disant : « je ne devrais pas réagir comme ça » ou « je devrais être moins sensible » ! Ces ressentis parlent de vous et de votre être profond : accueillez-les, écoutez-les ! Ils sont porteurs d'un message à vous délivrer que vous n'entendrez jamais si vous continuez à vous laisser envahir par vos reproches sur l'autre...

Peut-être aussi vous vous sentez blessé ? rejeté ? abandonné, incompris ? Ces ressentis là ne sont pas vraiment des ressentis, parce qu'ils comportent encore une part de jugement : en effet, c'est toujours l'autre qui est censé m'avoir blessé, rejeté, abandonné ou n'aurait pas voulu me comprendre...

DES RESENTIS QUI NOUS ALERTENT SUR NOS BESOINS

Dans ce cas, passez vite à l'autre étape : il s'agit de **découvrir, cachés derrière nos ressentis - les vrais et les faux - de quels messages ils sont porteurs**. Car tous nos ressentis ne sont que des signaux d'alerte, des messages qui nous parlent des besoins de notre être profond. Ca vaut vraiment la peine de **quitter nos récriminations sur l'autre pour partir à la recherche de nos besoins profonds !**

Alors **de quoi avez vous besoin vraiment quand vos ressentis vous font souffrir ?** Avoir droit à la parole ? exister pour vous-même sans vous faire rabrouer ? vivre des relations sereines même en cas de désaccord ? être reconnu à votre juste valeur ? trouver les moyens de vous protéger en cas d'agression ?... **Ces besoins sont légitimes**. Ce sont vos besoins à vous : n'attendez pas que l'autre les découvre et les satisfasse ! **Ce sont vos besoins : c'est vous qui êtes responsable de les satisfaire !**

SATISFAIRE NOS BESOINS

Passez donc à l'étape suivante : qu'allez-vous faire pour satisfaire vos besoins ? qu'est-ce qui dépend de vous ? quelle liberté vous donnez-vous pour **dire oui ou pour dire non**, pour choisir ce qui est bon pour vous ? Vous pensez que vous ne pouvez pas dire non ? Alors faites le choix de demeurer esclave de l'autre ! Car il y a des manières de dire non pour se respecter soi tout en prenant soin de la personne à qui on dit non !

Lorsque vous aurez fait ce parcours, vous n'aurez plus perdu d'énergie comme quand vous faisiez des reproches à l'autre. Au contraire, vous vous sentirez déjà regonflés parce que vous aurez pris soin de vous et vous saurez maintenant que **c'est vous qui avez en vous les clefs de votre bien-être !**

RESTAURER LA RELATION AVEC L'AUTRE

Alors seulement à ce moment-là, vous pouvez aller retrouver l'autre et vous adresser à lui, sans reproche ni jugement. **Vous ne lui parlerez plus de lui, mais vous lui parlerez de vous**, de vos besoins, de vos limites... Vous pourrez lui dire : « *Quand tu as dit ça (c'est un constat), ça m'a fait mal... je me suis senti blessé, triste, humilié..... parce que j'ai besoin de dialogue, de sincérité, de respect... et je te demande si on peut trouver un moment pour s'écouter quand on a des avis différents... et je refuse les insultes et la violence... et je propose...* »

Vous pourrez même vous intéresser à la manière dont l'autre a vécu la situation, essayer de **comprendre pourquoi il a réagi de cette façon**. Il ne s'agit pas d'être d'accord avec lui, mais de chercher à comprendre, pour pouvoir négocier avec lui une sortie « par le haut » de cette situation difficile.

Oui, me direz-vous... mais **si l'autre refuse de m'écouter ou continue à vouloir me blesser ?** D'abord si vous ne le jugez plus, ça va nécessairement changer les relations... et vous avez beaucoup plus de chance que lui aussi s'adoucisse et devienne plus constructif. Mais s'il refuse, **affirmez-vous clairement et sans agressivité** : « *je ne t'ai pas jugé, je ne t'ai pas fait de reproches, alors je te demande d'en faire autant.* » Et si malgré cela il continue, quittez la conversation, éloignez-vous, et dites lui que vous êtes prêt à l'écouter et à reprendre le dialogue si lui aussi cesse de vous juger.

Vous avez **quitté les jugements et les reproches**,
vous avez **pris soin de vos ressentis et de vos besoins, et de ceux de l'autre...**
Vous voici dans une relation de **respect mutuel**, sereine et constructive...
Une relation de **liberté !**

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »
juin 2017

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

à lire aussi dans le même esprit :

- [Quand nos affects nous empoisonnent la vie](#)
- [Que faire de nos émotions ?](#)
- [Traverser l'émotion jusqu'au besoin](#)



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 projetterait 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