



## L'ÉPONGE ÉMOTIONNELLE

Se blinder ou se protéger ?

Mail reçu d'une personne ayant participé à une formation :

*J'aimerais avoir ton regard sur une situation que j'ai vécu, du moins une remarque que l'on m'a dit et qui m'interpelle parce que je fais d'énormes efforts sur moi-même depuis plusieurs années et j'ai au final toujours l'impression qu'en face ça ne leur suffit pas (au niveau du travail et parfois familial). Je suis donc un peu découragée et fatiguée.*

*(Au travail, une personne) m'a dit il y a quelques jours que j'étais comme une éponge, que j'absorbais les émotions des autres et qu'il fallait que je me blinde plus. J'ai répondu dans son sens dans un premier temps : effectivement j'ai une sensibilité particulière même si je n'arrive pas forcément moi-même à dire mes émotions et que je les garde beaucoup, cela vient aussi de mon adolescence.*

*Mais dans un deuxième temps après y avoir réfléchi ce qui m'embête c'est que cette remarque me donne l'impression que tous les efforts que je fais sur moi-même sont quasiment inutiles alors que je sais bien que j'ai quand même bien avancé comparé à quelques années de cela. Comment se blinder plus ?*



### TU NE PEUX PAS BLINDER TA SENSIBILITÉ

Oui, les efforts que tu fais sur toi-même pour te blinder sont inutiles... parce qu'il est **impossible à un être humain de se blinder devant les émotions de l'autre**, sauf à s'enfermer dans sa tour d'ivoire et à devenir insensible et inhumain, c'est-à-dire totalement égocentrique et coupé de toute relation vraie.

Ta sensibilité est ton premier canal de contact avec le monde et avec toi-même. Elle te permet d'agir, de réagir et d'entrer en relation ou de te protéger. Elle est ta capacité d'ouverture, d'adaptation et de créativité. C'est ta sensibilité qui te fait humain !

Tu ne pourrais te blinder qu'en construisant un mur en béton armé entre toi et les autres, ou en leur déclarant la guerre. Ce n'est pas ce que tu veux, ni ce que les autres te demandent. Heureusement que tes efforts ne t'ont pas permis de réussir un tel enfermement !

Mais cette si belle sensibilité nous joue aussi des tours quand elle est touchée « en plein cœur » par le choc ou l'agression. Comment alors se défendre ? Faut-il rester une éponge, envahi et déstabilisé en permanence par les émotions de l'autre qui viennent parfois alimenter les miennes ? Comment faire pour ne pas m'y noyer ?

## SE PROTÉGER

Il ne s'agit pas de me blinder, mais de **me protéger**. Quand il fait trop chaud ou trop froid, je peux me blinder en m'enfermant chez moi, en fermant portes, volets et fenêtres et attendre un temps plus clément. Mais je peux aussi aller vaquer à mes occupations en me protégeant : s'il fait chaud, un chapeau, des lunettes de soleil, une crème contre les coups de soleil... S'il fait froid, un gros pull, des gants, des bonnes chaussures... Autrement dit, se protéger n'est pas s'enfermer, mais **s'adapter** à l'environnement !

De même, pour éviter d'être une éponge émotionnelle, je peux me protéger et m'adapter, en deux étapes différentes et complémentaires :

- **laisser à l'autre ce qui lui appartient** : ses larmes, sa colère, sa peur, sa tristesse, sa joie, son espoir... sont à lui ! Je n'ai pas à les prendre sur moi, ni à les rejeter. L'autre exprime son émotion par des mots, par des gestes, des larmes, des rires, un ton de voix qui s'accélère ou qui s'amplifie... C'est lui qui parle, qui se parle à lui-même, qui vide son trop plein, qui « travaille » son émotion pour en percevoir le message... Je peux tout entendre, sauf ses attaques ou ses insultes : devant l'agressivité et la violence, c'est toujours non, c'est toujours stop, et en cas de récurrence, je ne me blinde pas, je ne rumine pas, mais je me retire, comme on se retire quand la houle est trop forte ou quand l'orage éclate.
- **accueillir l'autre tel qu'il est** : tout ce qu'il exprime lui appartient, je ne suis pas là pour le prendre sur moi, pour m'apitoyer ou pour lui donner la solution. Je suis là pour lui permettre de s'exprimer et d'être entendu... C'est si vrai que très souvent, je ne fais qu'écouter, je ne dis rien... et à la fin, l'autre me dit : « Ça fait du bien, je me sens mieux, merci de m'avoir écouté, tu m'as bien aidé... » Et pourtant, je n'ai rien fait d'autre que l'écouter, et c'est lui qui s'est soulagé lui-même parce que ma présence « accompagnante » lui a permis de le faire.

## L'ÉPONGE ÉMOTIONNELLE

J'imagine qu'en lisant ce que je t'écris, tu te dis : « oui, tout cela, c'est facile à dire, mais moi je n'y arrive pas : quand l'autre m'exprime ses émotions, j'ai beau savoir tout ça, je reste une éponge saturée. »

Si je reste une éponge saturée, c'est probablement parce qu'il y a **confusion** : les émotions de l'autre viennent se confondre avec les miennes. Dans le courrier que tu m'as écrit et que j'ai cité ci-dessus, tu écris : « effectivement j'ai une sensibilité particulière même si je n'arrive pas forcément moi-même à dire mes émotions et que je les garde beaucoup. » Et c'était ta première réponse au phénomène de « l'éponge ». Cette première réponse est juste : **plus je garde en moi mes propres émotions, plus je suis envahi, parfois jusqu'au débordement que j'essaie de contenir par mes efforts...** L'émotion de l'autre est alors le déclencheur, la goutte qui fait déborder le vase... et que je n'arrive même plus à éponger, tellement mon éponge personnelle est engorgée !

Pour me protéger du soleil, ma peau absorbe comme une éponge la crème qui me protège de la brûlure des rayons. Pour me protéger de l'émotion de l'autre tout en l'accueillant, il me faut une capacité d'absorption, une sorte d' « éponge émotionnelle »... Mais cela ne fonctionne qu'à la stricte condition que je me serve de l'éponge dans ses deux utilisations : absorber et évacuer ! **Absorber l'émotion qui jaillit, et essorer l'éponge pour en évacuer le trop plein.** Comment donc essorer l'éponge émotionnelle ? Uniquement par les mots, par le mouvement, par les expressions telles que les rires, les larmes, les gestes...

## UNE PRESSION VIVIFIANTE

**Les émotions sont autant de fluides qui me traversent et coulent en moi pour m'irriguer et me donner la vie...** Les émotions sont comme le cœur qui fait « pression » pour pousser le sang dans mes veines : toutes les parties de mon corps en reçoivent l'énergie et la vie. Les émotions circulent comme le sang dans mon corps ou comme les informations sur Internet :

elles m'informent de ce qui peut énergiser ma vie (la joie, l'espoir, l'amour...);  
elles m'alertent des dangers (les peurs, l'hésitation, la fatigue...);  
elles me signalent mes besoins satisfaits ou insatisfaits (sommeil, faim, paix...)  
elles évacuent ce qui me pollue ou me détruit (les larmes, la colère, les cris...).

Si je me blinde, c'est comme si je laissais s'installer un caillot : l'hémorragie m'envahit et me noie ! L'AVC émotionnel me sidère et me tétanise !

Au sens étymologique du mot, « é-motion » signifie : mouvement qui sort, de l'intérieur vers l'extérieur... C'est une « ex-pression », c'est-à-dire **une pression qui s'ex-tériorise...**

Me blinder consiste à faire violence à ce mouvement !

Quand je me blinde,

au lieu de *m'ex-primer*, je *ré-prime*

et mon émotion *s'im-prime* (je rumine et je somatise),

puis je *dé-prime*,

parfois jusqu'à la violence qui *sup-prime* moi ou l'autre...

Voilà pourquoi la seule manière de me protéger de l'émotion de l'autre n'est pas de me blinder, ni de « *garder en moi* » ma propre émotion, mais de l'exprimer pour la canaliser et en comprendre le message.

## PASSER A L'EX-PRESSION

Il reste maintenant une dernière étape : savoir pourquoi j'ai appris à « garder en moi » l'émotion ?

C'est peut-être le fruit d'une éducation où les adultes ont pensé que c'était le meilleur moyen de protéger l'enfant que j'étais des agressions du monde extérieur...

C'est peut-être la peur de ne pas savoir quoi faire de ces émotions et d'être déstabilisé...

C'est peut-être la croyance que les émotions sont des faiblesses qu'il faut taire pour ne pas apparaître vulnérable aux yeux des autres...

C'est peut-être des situations vécues très douloureusement qui m'ont laissé sans voix et seul face à ma blessure...

C'est peut-être la conséquence d'une culture qui privilégie le mental et ses analyses dites « raisonnables » sur l'émotionnel qui apparaît suspect parce que subjectif et imprévisible...

Quoi qu'il en soit et sans juger celles et ceux qui ont cru nous faire du bien en nous proposant de garder nos émotions ou de nous blinder, l'expérience de nos vies en est la preuve : **garder l'émotion nous pollue et nous fait ruminer jusqu'à l'aigreur.** S'interdire de parler les émotions conduit à la violence contre soi ou contre les autres.

Dans le courrier que j'ai cité au début de cet article, tu écrivais ceci, en évoquant tes émotions : « *je les garde beaucoup, cela vient aussi de mon adolescence* ». Tu pourras probablement dire tes émotions et accueillir sans difficulté celles des autres le jour où tu auras pu débriefer dans un dialogue de confiance ce qui s'est passé dans ton adolescence, en décoder le sens, et en réparer les éventuels dégâts.

« Seule la parole peut désinfecter et cicatriser les blessures... »

(Marc THOMAS et Patricia LEBON : *Au cœur de soi*. La Réunion. 2017. p. 143)

## Seule l'expression permet de rester soi en s'adaptant à l'autre...

Accueillir et se protéger, dans le même mouvement !

S'enraciner dans notre terreau personnel pour pouvoir accueillir la pluie et le soleil sans se noyer ni se brûler...

Marc THOMAS

*Consultant formateur en compétences relationnelles*

*Mars 2020*

*Ce texte est écrit 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](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

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