

Sortir les émotions

...pour s'ajuster à la vie

Les émotions, comment ça marche ?

TRANSFORMATEUR

Comme un transformateur modifie la tension et l'intensité électrique entre une ligne à haute tension et le 220 volts de nos maisons, ou entre ce 220 volts et les 19 volts de nos ordinateurs...

Les émotions modifient et régulent l'intensité des événements extérieurs pour les adapter à notre voltage intérieur, à notre capacité et à nos limites, pour nous permettre de les accueillir, de nous protéger, de nous exalter...

Qui a dit qu'il faut se méfier des émotions et les faire taire ?

Elles sont notre régulateur... Réprimer l'émotion, c'est s'exposer aux courts-circuits !

BOUSSOLE

Comme une boussole t'indique la direction à suivre pour atteindre ton objectif, surtout quand les chemins sont multiples, mal tracés ou dans le brouillard,

Les émotions t'orientent vers ce qui est bon pour toi :

envie, attirance, bonheur, paix, besoin à satisfaire... Joie, amour bien-être, calme...

Qui a dit qu'il faut se méfier des émotions et les faire taire ?

Sans boussole tu perds le nord... et tu ne sais plus quel chemin prendre pour être bien !

SIGNAL D'ALARME

Comme un signal d'alarme qui te prévient d'un dysfonctionnement, comme la barrière du passage à niveau te force à t'arrêter pour te protéger du train qui arrive, comme la chaleur de la braise te fait retirer ta main...

Les émotions t'alertent sur les fausses pistes ou les menaces :

danger, vigilance, répulsion, inacceptable, protection... Peur, tristesse, colère, honte... et t'intiment l'ordre de faire stop ou de te protéger quand vient le danger

Qui a dit qu'il faut se méfier des émotions et les faire taire ?

Sans elles, tu t'exposerais sans protection. Si tu n'avais pas peur, tu serais en danger !

LOCOMOTIVE

É-motion...

« Motion » comme « loco-motion » : se mouvoir, se déplacer d'un lieu à un autre...

« É » comme « ex » de « ex-térieur » : qui *sort* dehors...

Les émotions sont la locomotive qui met en mouvement le train de nos vies

et fait *sortir* nos ressentis du dedans pour les transformer en action extérieure :

Les émotions et ressentis :
notre premier langage, toujours vrai !

*Attiré intérieurement pour aller à la rencontre...
Apeuré et tremblant intérieurement pour me mettre à l'abri...
Heureux de cœur et d'esprit pour aller embrasser et danser...
Triste et touché au plus profond, pour pleurer et aller chercher du soutien...
En colère pour oser dire stop...*

EX-PRESSION

Les émotions... pour faire *sortir* la pression !

Les émotions : des mouvements de l'être intérieur vers l'extérieur pour s'ajuster à la vie, avec ses attraits et ses dangers...

L'émotion **s'ex-prime** !

Si tu la **ré-primes**

tu la **com-primes** à l'intérieur,

elles **s'im-prime** dans ton corps en mémoire et en somatisation,

jusqu'à la **dé-prime** de ton esprit et de ton cœur

qui **sup-prime** toi ou l'autre...

Qui a dit qu'il faut se méfier des émotions et les faire taire ?

Exprimer nos émotions nous permet d'éviter ce processus mortifère.

Les émotions, qu'est-ce qu'on en fait ?

SORTIR DU PIÈGE

Envahi par les émotions négatives et les blessures,

Anéanti par la douleur, la colère, la trahison, l'abandon...

Toujours deux alternatives :

Ou bien **j'enfouis en moi** mes émotions comme une bête blessée se réfugie dans son terrier, et je me recroqueville dans le silence et le mutisme.

Rongé de l'intérieur, jusqu'à l'intoxication et à l'empoisonnement destructeur...

Aigri, dépressif, acariâtre ou violent... les somatisations ont remplacé la motivation...

Sortir du piège du silence qui me pourrit la vie

pour vider le trop-plein,

en osant dire, et parfois crier : « j'ai mal ! », « je suis en colère ! », « j'ai honte ! »

en « mettant des mots sur les maux »

seul ou en présence d'une personne bienveillante.

puis décoder le message dont est porteur toute émotion :

mon émotion est pour moi : elle vient me parler de ma blessure et jamais de l'agresseur,

elle vient me signaler mon besoin vital satisfait ou insatisfait,

elle vient m'alerter, m'inviter à me protéger,

à prendre soin de moi, à réorienter mes choix...



Ou bien **je projette sur l'autre** ma rancœur, transformant l'émotion qui parle de moi en arme qui accuse ou écrase l'autre, dans un accès de violence, comme si je m'attaquais au vent parce que mon toit s'est envolé ! Agressif, cynique, sarcastique, accusateur... Tu crois traiter ta blessure en blessant l'autre.

Sortir du piège du détournement de l'émotion en violence

*en exprimant ce que je ressens, plutôt que de parler de l'autre...
en soignant ma blessure plutôt que de régler son compte à l'agresseur,
comme je soigne ma plaie plutôt que de m'énerver sur la branche qui m'a éraflé...*

*Et quand j'aurai pris soin de moi et renoncé à rendre coup pour coup,
dans un cercle vicieux de violence qui ne fait qu'amplifier la hargne qui m'intoxique,
je pourrai peut-être rejoindre l'autre, pour dire non, sans agresser,
pour affirmer mes limites et me faire respecter sans faire violence.*

CANALISER LES ÉMOTIONS

Qui a dit qu'il faut se méfier des émotions et les faire taire ?

*Ceux qui nous ont dit cela pensaient le faire pour notre bien,
parce que eux-mêmes n'avaient pas le mode d'emploi
et par peur de se blesser ou de blesser l'autre, ils préféraient les éviter...*

*C'est l'inverse qui libère et remet debout :
Il s'agit de **laisser sortir l'émotion**
pour pouvoir sortir DE l'émotion
en passant à l'action pour satisfaire mes besoins vitaux...*

Et voici une méthode :

Accueillir : parce que l'émotion est un message que mon être intérieur m'adresse pour m'ajuster aux réalités du monde et de mon entourage, tels qu'ils sont

Décoder : non je ne suis pas trop sensible ! Ma sensibilité est mon système d'alerte !
Si je ne l'écoute pas, elle m'envahit...
Si je m'identifie à elle, elle risque de me noyer...
Si je dialogue avec elle, elle m'oriente.

Ex-primer : seuls les mots peuvent désinfecter les blessures et faire exister l'amour...
dire comme ça vient, sans censurer, sauf les insultes et la violence...

Transformer : la colère devient affirmation de moi, la peur devient confiance en moi,
le désir devient amitié ou amour... et je trouve en moi la source de mon bien-être.

***Nos émotions ainsi canalisées deviennent sources de stabilité et de d'énergie,
comme une source canalisée abreuve une ville...
comme les pluies diluviennes canalisées évitent les inondations et irriguent la terre...***

*Traverser l'émotion
jusqu'au besoin*