



Devenir humain

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

## Ex-primer l'é-motion

Étymologiquement, le mot émotion se divise en deux parties :

- **motion** : comme la loco-motion, comme le moteur, comme le mouvement... C'est donc une mise en mouvement, une énergie qui fait bouger : des yeux qui laissent couler les larmes ; un visage qui sourit ou se crispe, des corps qui dansent, des gestes forts...
- **e-** : qui vient du « ex » latin, comme de l'anglais « exit », qui signifie « hors de », qui monte de l'intérieur vers l'extérieur, une énergie qui sort...

L'émotion, un mouvement qui sort du dedans vers dehors et que je ne peux réprimer. Même si je cherche à la cacher, mes voisins verront que je me crispe et me rigidifie. Et avant même que je dise des mots, mes larmes, mon sourire, mes gestes, mes élans ont déjà manifesté ce ressenti qui vient du dedans et s'exprime au-dehors. Je peux masquer mes mots, je ne peux jamais masquer totalement l'expression de mes ressentis. Mes émotions sont le langage de mon corps extérieur qui parle de mon être intérieur. Et ce que dit mon corps par ces mouvements émotionnels, c'est toujours vrai ! **Si je suis énérvé, fatigué, exalté, triste, heureux, c'est toujours vrai**, car j'ai toujours une raison (bonne ou mauvaise peu importe) de l'être !

### CACHER SES EMOTIONS

Nous avons souvent appris par notre éducation qu'il ne fallait pas montrer ses émotions, parce qu'elles étaient alors **interprétées comme l'expression de nos fragilités et même de nos faiblesses**. Et ceux qui nous invitaient à cacher nos émotions avaient cependant une bonne intention : ils voulaient faire de nous des êtres forts qui ne soient pas balayés par la première tempête.

Pourtant, **cacher nos émotions nous obligeait à contraindre et à verrouiller nos élans intérieurs**. Comme une source qu'on voudrait boucher et qui se mettrait à fuir de tous les côtés. Par exemple, on apprenait aux garçons à ne pas pleurer parce que c'était perçu comme une faiblesse. S'empêcher de pleurer était perçu comme une manière de devenir fort. Les garçons ont bien entendu le message, mais l'interdiction de pleurer les a fait se tromper de force : ils sont devenus macho ! Alors que ceux qui se donnent le droit de pleurer deviennent empathiques et peuvent être forts dans le soutien et le secours à celles et ceux qui souffrent !

### DES EMOTIONS REPRIMEES

Les émotions sont bien des énergies du dedans qui sortent et se manifestent à l'extérieur. Avec, comme toute énergie, **une sorte de pression**... Comme la pression de l'eau au robinet, comme l'intensité du courant dans les fils électriques, comme la force du vent qui fait avancer les bateaux et tourner les éoliennes, comme la pression du vent de face qui fait décoller les avions...

L' <b>e(x)</b> -motion est une	<b>ex-pression</b>	larmes, sourire, cris, gestes, crispations...
Si tu la fais taire, tu es dans la	<b>ré-pression</b>	contrôle, rigidité, poings serrés, serrer les dents...
Si tu la gardes en toi, tu es dans l'	<b>im-pression</b>	mal au ventre, plein le dos, maladie, tensions...
Parfois jusqu'à la	<b>dé-pression</b>	mal-être, burn-out, congés maladie, épuisement...
Et même jusqu'à la	<b>sup-pression</b>	violence, mutisme, alcool, addictions, suicide...

Avez-vous compris maintenant pourquoi c'est une erreur de penser qu'il faut taire ses émotions ? Bien des violences intrafamiliales ou débordements sociaux, jusqu'au terrorisme, résultent de colères ou de détresses qui n'ont pas pu s'exprimer et déverser leur trop-plein !

### DES EMOTIONS EXPRIMEES

« Être témoin de ses émotions, c'est observer son corps pour que l'inconscient devienne petit à petit conscience. » Eckhart Tolle

Seuls les mots permettent à l'être humain de traiter ses émotions. Parce que le cœur qui déborde n'est canalisé que par la tête qui cherche à comprendre.

Habituellement, notre tête et notre cerveau jouent le rôle de tour de contrôle : ils analysent nos ressentis, nos désirs, nos envies, nos besoins, nos projets. C'est pourquoi nous sommes habituellement capables de contrôler nos envies de vol ou de violence, nos pulsions agressives ou sexuelles, nos consommations de nourriture et d'alcool, etc.

Mais les émotions débordent, **la liaison entre la tête et le cœur est rompue**. Et tout personne qui dit à un homme en colère : « *Calme toi ! Il n'y a pas de raison* » ne fait qu'amplifier sa colère... parce que sa tête ne contrôle plus, et parce que le conseiller ne reconnaît pas la légitimité de l'émotion de l'autre.

La seule manière de canaliser les émotions, c'est de l'exprimer. Si ce ne sont pas les mots qui viennent exprimer les émotions, alors la seule solution sera la violence, contre soi ou contre l'autre : violence verbale et physique, violence de toutes les rigidités et verrouillages, violence de la maladie, de la déprime et de la folie...

**Les mots sont seuls capables de canaliser l'émotion et d'en percevoir le message**... Parce que ces mots viennent certes de l'émotion, mais ils doivent faire appel au cerveau pour devenir des mots... Et donc **celui qui parle relie par ses mots le cœur débordant et la tour de contrôle** ! Et l'être déchiqueté de l'intérieur commence à remettre en relation les diverses parts de lui et à se réintégrer lui-même.

Si des parents qui voient leur enfant pleurer lui disent : « *Qu'est-ce qui s'est passé mon chéri ?* », petit-à-petit, du fond même de ses sanglots, l'enfant va répondre : « *Tu sais... maman... papa..... ma copine... elle m'a dit... elle a fait...* » Et si les parents ont la patience d'écouter leur enfant, au rythme de ses sanglots et des mots hachés, sans vouloir trop vite lui dire : « *C'est pas grave...* », alors l'enfant va se mettre à parler, à raconter... peut-être ce qui s'est passé, mais aussi ce qu'il a ressenti... Surtout si ces parents évitent tout jugement sur la copine mais aident l'enfant à se connecter à ses émotions en lui disant par exemple : « *Et qu'est-ce que ça t'a fait quand elle a dit ça ?* » Ce faisant, grâce à l'écoute de ses parents, cet enfant va se calmer lui-même. Parce qu'il aura pu exprimer son émotion, et parce que son expression aura été accueillie et entendue.

Et il en va de même pour tous les adultes qui s'enferment dans le silence, ruminent, pleurent, crient, sont désespérés... Si au lieu de leur dire de se calmer, on leur demande simplement : « *Qu'est-ce qui se passe ?* », et si l'on accepte que les premières paroles soient un peu chaotiques, lentement, les mots prononcés vont être de vrais régulateurs et canalisateurs du trop plein des ressentis...

Les émotions sont toujours vraies...

Ca serait tellement dommage et destructeur de se priver de leurs ex-pressions !!!

Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »  
 janvier 2018

Écrire à l'auteur : [mthomas@competences-relationnelles.com](mailto:mthomas@competences-relationnelles.com)

# Canaliser nos émotions

L'émotion est une énergie qui coule.  
Elle vide les trop-pleins, elle irrigue nos terrains sauvages.  
Canaliser l'émotion : en orienter le cours  
pour éviter les inondations et débordements,  
sans en perdre la force de libération ou de croissance.

## PRENDS SOIN DE TOI !

Si quelqu'un a déclenché en toi une émotion douloureuse,  
ne t'occupe pas de celui qui l'a déclenchée :  
ruminer tes accusations ne ferait qu'élargir ta plaie !  
Quand tu t'égratignes contre une pierre,  
tu ne passes pas ta colère sur la pierre, tu prends soin de ta blessure...  
Retourne-toi vers toi : « *Qu'est-ce qui est touché et blessé en moi ?* »

## ACCUEILLE

**Accueillir l'émotion** là où elle jaillit, dans le cœur et dans les « tripes ». Ces ressentis sont vrais, ne les refoule jamais !  
Ecoute tes émotions et nomme-les : tristesse ? Déception ? Peur ? Honte ? Jalousie ? Haine... Tous tes ressentis sont légitimes !

## DÉCODE

Quels mots ou attitudes ont déclenché ces ressentis ?  
Qu'est-ce que ça te fait à toi ?  
Quelles sensations dans ton corps ?  
Quels ressentis dans ton cœur ou tes tripes ?  
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 toi ?  
Qui t'arrive dans d'autres situations ou avec d'autres personnes ?

## ÉCOUTE

**Tes ressentis sont des signaux d'alerte à écouter**, des messages qui te parlent de ton être profond.  
Ils t'alertent sur tes besoins satisfaits ou insatisfaits  
bien-être, amour, amitié, reconnaissance, valorisation, sécurité, etc.  
Ecoute tes ressentis et tes besoins plutôt que de t'énerver sur l'autre !

Peut-être aussi te sens-tu blessé ? Rejeté ? Abandonné ? Incompris ?  
Ce ne sont pas seulement des ressentis, mais aussi des jugements :  
ils ne parlent pas de tes besoins, mais de ce que l'autre t'a fait...

## RÉTABLIS

Quand tu accueilles, décodes et écoutes l'émotion,  
tu rétablis le circuit entre les « tripes » et le cœur avec la tête...  
Ce circuit avait été déconnecté par ta réaction émotionnelle,  
et la tête ne remplissait plus son rôle de tour de contrôle...

Maintenant, le circuit est rétabli !  
Tu peux identifier l'origine et les causes de ta réaction,  
reconnaître le déclencheur à l'extérieur de toi,  
nommer ce qui a été touché en toi  
et l'associer à d'autres émotions déjà vécues...  
Ainsi, tu as gardé toute l'énergie de l'émotion,  
permettant à ta conscience  
d'en irriguer tout ton être, tes paroles et tes gestes  
et de la transformer en énergie vivifiante.



## RECONSTRUIS

C'est seulement après tout ce parcours personnel que tu peux aller à la rencontre de l'autre et t'adresser à lui, sans reproche ni jugement. Tu ne lui parleras plus de lui, mais tu lui parleras de toi, de tes besoins, de tes limites...

Tu pourras 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... Je refuse les insultes et la violence... et je propose... »*

Tu pourras même t'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 ».

Et si l'autre refuse de t'écouter ou continue à vouloir te blesser ? Si tu ne le juges plus, ça va nécessairement changer les relations... Tu as plus de chances que lui aussi s'adoucisse et devienne plus constructif. Mais s'il refuse, affirme-toi clairement et sans agressivité : *« Je ne t'ai pas jugé, je ne t'ai pas fait de reproches, je te demande d'en faire autant. »* Et si malgré cela il continue, quitte la conversation, éloigne-toi, protège-toi, prêt à l'écouter et à reprendre le dialogue si lui aussi cesse de te juger.

**Tu as quitté les jugements et les reproches,**

**Tu as pris soin de toi et de l'autre...**

Te voici dans une relation de respect mutuel, sereine et constructive...

**Une relation de liberté !**





Dans l'esprit du livre :

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

En vente auprès de l'auteur :

[mthomas@competences-relationnelles.com](mailto: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](mailto: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](#)