

ENFOUIR LES ÉMOTIONS ?

Un évènement survient et nous tétanise,
parfois il y a longtemps dans notre enfance,
parfois plus récemment...
Tellement touchés que nous restons pétrifiés !
Blessure et douleur sont enfouies
parfois pendant des années et des décennies
sans avoir été détectées,
ni désinfectées par des mots, des larmes,
ni accompagnées dans la bienveillance.

Cette douleur nous mine de l'intérieur,
blessure ouverte qui pourrit la vie,
et que tout rappel vient faire saigner à nouveau...
Souvent sans même savoir pourquoi
dans le silence, la solitude,
la honte ou la colère d'être comme ça...

Alors nous nous refermons,
dans la déprime et la détresse,
ou dans la rigidité et l'hyperprotection,
ou dans la révolte et l'autodestruction.

S'EN SORTIR

*Une personne ou un climat de confiance suffisent
pour partager d'un mot un mal-être d'aujourd'hui...
Alors surgit sans s'y attendre
la mémoire ravivée de la blessure d'hier :
oser la balbutier devant une personne qui écoute,
vider les larmes pour désinfecter la blessure
accueillir et écouter le bouleversement ressenti...
Et laisser le temps restaurer notre intégrité !*



« La violence est une émotion qui n'a pas su se dire »

(Marc THOMAS)

SE NOYER DANS LES ÉMOTIONS ?

Un évènement survient et nous fait réagir,
et nous débattre de façon incontrôlée
par des cris et des larmes de souffrance, de détresse,
par des paroles ou des gestes d'agression ou de colère,
par des ruminations qui se répètent...
Plongés dans la tristesse, le regret, la culpabilité,
noyés dans nos misères ressassées
qui nous submergent par vagues...

Et plus nous les ressassons,
plus elles forcissent comme des avalanches,
plus nous réinfectons nos plaies,
plus nous nourrissons la douleur.

Ou bien nous oublions ce qui nous a blessés,
croyant l'avoir réglé en réglant son compte à l'autre,
mais nous restons **sans cesse à fleur de peau**,
réagissant au quart de tour au moindre mot ou à un détail,
survoltés, essoufflés, noyés dans nos réactions démesurées.

S'EN SORTIR

Canaliser ce qui nous a noyés ou submergés,
en mettant des mots sur ce qui nous a fait réagir,
sur ce qui nous a blessés ou mis en colère.

Mais **jamais des mots sur l'autre**
sous forme d'accusation et de jugements
qui ne font qu'amplifier la colère.

Toujours des mots sur moi, sur ce que ça m'a fait,
sur ce que je ressens, et ce dont j'ai besoin
Alors je prends soin de moi... et ce soin apaise !



« Du plomb de ma blessure, je tire l'or de ma joie. »

(Thomas d'Ansembourg)

ANALYSER LES ÉMOTIONS ?

Un évènement survient et nous fait réagir,
et nous cherchons à les comprendre,
nous demandons conseil et débriefons avec des proches,
nous analysons le pourquoi et le comment,
le pourquoi j'ai fait ça
ou comment j'aurais pu faire autrement...

Et chacun donne son avis différent,
et j'ai du mal à m'y retrouver
parfois jusqu'à l'insupportable
qui me fait dire qu'ils n'ont rien compris.

Et nous restons des jours et des jours
à **tourner ça dans notre tête**
jusqu'à l'insomnie ou la fatigue nerveuse,
Parfois tout s'emmêle, la tête prête à exploser

S'EN SORTIR

**As-tu déjà pensé que « comprendre les émotions »
est une formule antinomique ?**

*Car « comprendre » est une opération mentale,
nécessitant de prendre du recul pour réfléchir,
alors que l'émotion est une opération du cœur,
une source jaillissante qui surgit spontanément.
Un message d'amour ne s'explique pas,
il se donne ou s'accueille et produit du vivant...
Accueille d'abord ton émotion, déguste-là, nomme-la :
ressens la gratitude, la joie, la tristesse, la peur, la surprise...
Ensuite tu pourras relier ton cœur et ta tête et analyser !
**Car ton émotion est d'abord un signal de ton être profond,
porteur d'un message ou d'une alerte pour ton bien-être.***



*« Ta blessure et tes émotions sont ta nappe phréatique,
ta terre et ton eau
pour faire éclore ta graine si belle et magique. »*

(Catherine GAUTHIER : Au nom du Corps. Ode à la blessure)

ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS

Un évènement survient et déclenche une émotion,
avant même que je m'en sois rendu compte,
sourire, crispation, cris, tétanisation, embrassades
précèdent toujours les mots.

Ces manifestations émotionnelles sont toujours vraies,

Aucun jugement sur les émotions ne sont légitimes,
et surtout pas les « je suis trop sensible »
ou « tu ne devrais pas réagir comme cela ».

Car nos réactions émotionnelles sont des messages
de nos besoins profonds, de nos désirs et de nos valeurs.

**Nos émotions ont ce pouvoir d'exprimer notre vérité profonde
à laquelle notre conscient n'a pas accès.**

La première question juste n'est donc ni jugement, ni pourquoi,
mais : « qu'est-ce qui se passe ? qu'est-ce qui arrive ? ».

Accueillir l'émotion, l'écouter, la décrire, la nommer...

Sentir son intensité, son impact, sa justesse, sa dissonance...

L'émotion parle de celui qui la vit et pas de ce qui l'a déclenchée.
Nous nous faisons souvent violence avec les émotions,
quand nous nous en servons pour accuser celui l'a déclenchée.

La deuxième question à poser face à l'émotion, est donc :
« qu'est-ce que ça me (ou te) fait ? », « qu'est-ce que tu ressens ? »
« **qu'est-ce que ça dit de toi ?** de ce que tu aimes ? de tes désirs ?
de tes refus ? de tes limites ? de l'insupportable ? »

Ces questions ne cherchent pas des explications
ni des compréhensions mentales. Si elles se servent de la tête,
c'est pour décoder les messages du cœur,
et du plus profond de l'être jusqu'à l'inconscient.

Accueillir nos émotions nous rend vivants !



*« L'émotion est le passage obligé, l'émanation du cœur qui
demande seulement à être reçue comme telle pour se détendre
par l'acceptation et devenir un sentiment d'unité et d'amour. »*

(Dr Christophe MASSIN)

© Marc THOMAS – 25 avril 2021