

Accueillir ce qui nous traverse : vers l'acceptation de nos émotions

L'intuition première qui nous commande lorsque nous faisons face à une émotion désagréable ou douloureuse est celle du combat, de la lutte acharnée pour la faire disparaître.

Cela nous paraît évident et pourtant nos émotions peuvent être des alliées ! Elles nous indiquent la conduite à adopter vis-à-vis des événements. Depuis la nuit des temps, l'homme tente tant bien que mal de faire face à un environnement hostile.

Etouffer ou combattre ses émotions à grands coups de déni nous rend plus fragiles, plus perméables aux menaces extérieures. Au contraire, il est bon de laisser couler en nous les émotions, même les plus amères. En les laissant entrer, nous sommes en veille et vigilants.

En les réprimant durement ou en les cadenassant, nous nous exposons à un retour de bâton bien plus violent. Si l'esprit les bloque, les émotions passeront par le corps. En effet, nos émotions peuvent resurgir sous forme de symptômes physiques : c'est la somatisation.

En luttant contre elles, nous prenons le risque qu'elles nous échappent totalement et deviennent incontrôlables. En les guidant, en leur montrant le chemin, nous sommes en mesure de pouvoir les apprivoiser, pour ensuite nous en libérer.

Ouvrir le champ des possibles, tendre la main à nos émotions

Si tant d'émotions nous traversent et s'entremêlent, c'est qu'elles ont un rôle à jouer. Les émotions sont là pour nous montrer l'essentiel. Si nous perdons de vue cet essentiel, ce qui est important pour notre construction, nous perturbons notre équilibre.

En étouffant ce que nous percevons intuitivement comme des émotions néfastes, nous condamnons aussi nos émotions positives. Se priver de ressentir, au prétexte que cela peut être douloureux, revient à s'amputer d'une part importante de ce qui fait de nous des hommes (et des femmes !).

Tendre la main à ses émotions, leur ouvrir la porte, c'est accepter d'être libre en étant pluriel.

Le courage de ressentir

Nous avons bien souvent le sentiment d'être enfermés par nos émotions, de perdre en liberté parce que nous sommes rongés de l'intérieur par les émois que nous ressentons.

C'est en étant au centre du jeu, au carrefour de nos émotions, que nous serons en mesure de les orienter et d'en atténuer les effets indésirables. Oser ressentir est une preuve incroyable de courage. Accepter que notre parcours émotionnel ne soit pas linéaire est signe de maturité. Bien sûr, il ne s'agit pas de tout exprimer frontalement. Pour faire société, il est nécessaire que chacun puisse contenir des emportements. Mais étouffer et réduire au silence nos émotions est tout aussi dangereux que de les laisser vaquer sans contrôle.

A retenir

S'ouvrir à soi

Dépasser nos émotions n'est pas anéantir en soi les soubresauts qui nous émeuvent. N'oublions pas que les émotions sont aussi liées à l'instinct de survie et ***qu'elles nous permettent d'être debout face au monde qui nous entoure.***

Les émotions, une pièce à double face

Composé d'émotions négatives et positives, de sentiments contraires qui parfois s'entrelacent et se superposent, notre esprit peut difficilement se compartimenter. Vouloir renier à tout prix les émotions comme la jalousie ou la peur, c'est aussi courir le risque de nous priver de l'empathie et de l'intrépidité, de la joie et de l'émerveillement. Nous sommes un tout, une pièce à deux faces.

L'émotion n'est pas une faiblesse

Accueillir ses émotions permet de les apprivoiser et de ne pas en être prisonnier. La peur n'est pas de la couardise et bien sot est celui qui ne ressent aucune crainte face à une expérience nouvelle. La tristesse n'est pas la marque des faibles, mais bel et bien une défense face à la perte.

Vos émotions sont votre plus grande force