



ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES

Emmanuel Crouail

Sophrologue

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Emmanuel Crouail (2020), *Accueillir les émotions désagréables* from
www.associationepsylon.com/articles

ACCUEILLIR LES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES

Emmanuel Crouail

Sophrologue

N'ayons pas peur de nos émotions désagréables, apprenons à les exprimer.

Nos émotions désagréables sont des alarmes au même titre que nos sensations de mal être. Elles nous indiquent le chemin à suivre pour aller mieux. Les exprimer est plus compliqué. L'alliance sophrologie et communication non violente (soit corps et esprit) peut être une issue pour sortir de notre conflit interne et de notre conflit avec autrui.

Pendant l'enfance, la paix et la guerre ne duraient qu'un souffle. Nous allions de l'un à l'autre au gré de nos émotions. Elles étaient nos maîtresses. Et un jour, on nous dit que certaines ont plus de valeur que d'autres. La colère, par exemple, n'est pas bien vue. La frustration ou la déception non plus. Certes, nous avons le droit de vivre ces émotions mais les communiquer devient beaucoup plus difficile car cela met en cause autrui, notamment nos parents, notre frère ou nos copains. La C.N.V. (Communication Non Violente) venait de naître mais nous n'étions pas au courant. Nous pouvions alors faire le choix de devenir GENTIL et de nous taire.

Il n'y a aucun plaisir au conflit. Cela nous pourrit l'esprit et le corps... Une pensée « négative » entraîne des paroles « négatives », qui entraînent une action « négative »... et ainsi de suite. Ce n'est pas comme se battre sur un ring, ni jouer au ballon sur un stade, où l'agressivité est encadrée et où il y a des règles du jeu.

Non, un conflit est une aventure malheureuse qui peut durer des siècles. Le conflit peut aller au delà de la guerre, même au delà de la mort. Souvent à l'origine d'une guerre, il peut continuer après... le conflit gonfle notre ego. Sortir de la guerre n'est jamais simple.

Ce système de pensée est habituel. Il stimule une partie de nous car nous pensons que cela nous offre une identité. En opposition à l'autre, nous pouvons penser nous construire. Je suis plus grand, plus intelligent... que lui ou elle. Or, nous avons en nous, tous les possibles. Nous sommes à la fois Trump et mère Teresa.

Refuser une partie de nous comme étant « négative » peut être une forme de déni. C'est malveillant vis à vis de soi.

Ne pas parvenir à exprimer nos émotions « désagréables » c'est les garder bien au chaud au fond de son corps... elles macèrent... elles prennent de plus en plus de place. Notre mental s'en charge... puis des maladies surviennent. Un grand nombre d'entre elles sont psychosomatiques. Tout jugement que je

porte sur moi-même et les autres à une incidence. Nous pouvons être en conflit contre nous-même voire en nous même. Toutes ces croyances limitantes sur nous-même nous enferment dans ce que nous croyons être notre « identité ». Nous tenir au rôle que notre personnalité-masque nous emprisonne. Nous avons le droit d'exprimer nos émotions désagréables, elles sont l'expression d'une insatisfaction.

Pourquoi?

Parce que nous apprenons à nier une partie de nos émotions. Nous les nommons « négatives ». En faisant cela, nous nions aussi une partie de nos émotions « positives ». Car en appliquant cette dichotomie entre bien et mal, nous nions une partie de nous-même et peut-être une partie intéressante... une partie de nous qui peut nous apprendre quelque chose sur nous-même. L'émotion n'est ni bonne ni mauvaise, ce sont les conséquences qui le sont ou pas.

Un exemple de décodage d'une émotion désagréable

Ainsi, la colère est un mode de défense. Elle peut être salutaire voire nécessaire. Elle nous apprend que l'une de nos valeurs est mise à mal. Elle nous reconnecte avec nous même. Il faut savoir l'appivoiser. Tiens, là, je ressens de la colère. J'écoute mon corps qui me parle. Il y a des tensions, mon coeur s'accélère. Je suis prêt au combat. Je l'accepte. Je l'observe sans jugement ni à priori. J'y gagne la connaissance... d'une partie de moi. Cette colère passera si je ne la retiens pas. La sophrologie nous apprend cela. Soufflez fort, par exemple. C'est à nous d'en faire ce que nous souhaitons. Car, c'est aussi ce que nous apprend la sophrologie :

Nous sommes responsables de nos émotions

Ce n'est pas l'autre qui « m'impulse » une émotion. Nous ne sommes pas victimes de cette émotion due à un tiers. Non. Cette émotion, c'est la mienne. Ma réalité, c'est MA RÉALITÉ ! D'où l'importance de savoir dans quel état nous sommes avant tout travail relationnel... C'est ce que Alfonso Caycedo appelle notre réalité objective. C'est essentiel, fondamental.

En connaissant l'humeur de notre « radar interne », nous pouvons décrypter les signaux que nous recevons avec plus de justesse. « OUI, JE SUIS UN PEU FATIGUÉ... JE PEUX ÊTRE PLUS SENSIBLE AUJOURD'HUI, JE VAIS FAIRE ATTENTION À CE QUE JE RESSENS ET Y INCORPORER CETTE DONNÉE ». Nous acceptons cela. Nous faisons avec. Nous pouvons l'exprimer. Nous pouvons même l'utiliser... La fatigue peut avoir un aspect utile. Il est important de ne pas la nier.

Avec la Communication Non Violente, nous pouvons avoir un outil pour exprimer cela. C'est en restant relié à nous-même, à nos sensations puis à nos émotions, qui nous apprennent toujours quelque chose,

que nous pouvons nous exprimer sans piéger l'autre dans cette même émotion qui nous appartient... sans le culpabiliser ou le rabaisser. Autrement dit, nous évitons de nier une partie de nos besoins au nom d'un idéal du Moi ou de je ne sais quel principe.

Nous ne disons plus : « Tu me mets en colère » mais « Je suis en colère parce que l'une de mes valeurs n'est pas respectée ». À nous de défendre notre point de vue et exprimer ce qui ne va pas. Nous en sortirons grandis.

Aucune émotion n'est négative. Aucun besoin n'est négatif. Ils peuvent être satisfaits ou pas

Par exemple, la frustration nous apprend quelque chose sur nous-même. En observant notre corps, nous pouvons percevoir les signaux de cette frustration. Peut-être un vide au niveau du ventre, une tension dans certaines parties de notre corps, ou un abattement etc... La frustration est le signe d'une insatisfaction. Nous ne parvenons pas à atteindre notre objectif. Nous y avons mis beaucoup de nous-même mais, malgré tout, nous n'y parvenons pas.

Que faire ? Travailler davantage ? Observer ceux qui sont parvenus à atteindre leur objectif ? Patienter... ? accepter ce que je ne peux pas changer ?

En tout les cas, cette émotion nous révèle quelque chose. Nous pouvons exprimer cette émotion en suivant le schéma de Marshall Rosenberg par exemple « Je n'ai pu atteindre mon objectif d'être un chanteur reconnu. Je suis frustré. Je n'ai pas satisfait mon besoin d'épanouissement personnel et de reconnaissance de mon art. Pourriez-vous me donner votre avis sur mes compositions afin que je progresse ? » ou simplement vis à vis de soi-même. « Ok. J'entends ma frustration. Je sais quel est le besoin à satisfaire. Je l'accepte. En travaillant davantage comme mes amis chanteurs célèbres, comme la merveilleuse Delphine Coutant, je peux y arriver. » Je peux aussi accepter de transformer mon objectif.

« Ai-je vraiment envie de devenir Chanteur ? Quel est mon besoin ? Pourquoi je chante ? Pour le plaisir que j'ai à jouer, créer, monter sur scène, faire parti d'un groupe, m'exprimer ? Ne puis-je satisfaire ces besoins ailleurs ? Par exemple en participant activement au monde associatif, en devenant formateur et sophrologue ? »

Nous transformons notre réalité ainsi, par cette prise de conscience. Nous devenons responsable.

Par ce dialogue avec moi-même, je ne me rabaisse pas. Je ne baisse pas les bras. Je reste dans l'action. Je ne suis pas victime de mon émotion. Je n'enferme personne dans celle-ci.

En jouant les victimes, nous pouvons dire que nous nous dé-responsabilisons. Si effectivement, il y a des choses que je ne peux pas changer, mon rapport aux événements, lui, peut changer. Se dé-responsabiliser nous fragilise. Cela a une incidence sur notre état physique. Nous ne faisons qu'un

bloc : Mental-Physique-Émotions (P.M.E.). Si l'une des trois structures de notre cerveau est défaillante, cela a une incidence. C'est ce que nous apprend la sophrologie.

Au même titre que le principe d'action positive nous régénère. Toute action positive sur l'une des trois structures de notre cerveau (P.M.E.) a une incidence sur les autres. Un bon massage fera du bien à notre réflexion. Une émotion positive nous booste physiquement et psychiquement. La force du positif est de créer un cercle vertueux. Le + entraîne le +. Avoir une action sur notre réalité est positif.

Or, si nous apprenions dès l'enfance à accepter toutes nos émotions, nous aurions une large palette pour mieux nous connaître et avancer dans la vie. En respectant nos besoins, nous serions plus à même d'entendre ceux des autres. L'AHIMSA pourrait se réaliser. Cette non violence peut être incarnée. Celle-ci est complète pour développer une profonde conscience de soi-même et avoir des outils pour garder la main sur son existence...

Un petit exercice de C.N.V. : « le tu qui tue »

Pour terminer ce papier, et aussi prendre conscience que de dire « TU fais, ou tu es... » peut être destructeur...

Je vous propose un petit exercice, il s'appelle « le tu qui tue ».

Je retrouve une situation dans laquelle j'ai entendu « TU ES ». Cela m'a fait mal.

Je note cette phrase « lorsque tu (qui que ce soit) me dis que je suis...., Je RESSENS telle émotion (à vous de la trouver, aidez vous de la liste de Rosenberg, si besoin.), mon besoin d'être.... respecté, entendu, soutenu, reconnu...(IDEM, recherchez la liste de nos besoins) n'est pas satisfait... pourrais-tu, s'il te plait..., (faites une demande concrète, réalisable et acceptez intérieurement que l'autre ne soit pas forcément en mesure de réaliser votre demande.)

Voilà... vous acceptez une émotion désagréable et vous apprenez à l'exprimer pour en tirer quelque chose. Et en ce temps de confinement, nos émotions peuvent être à fleur de peau, d'où l'importance d'essayer de communiquer sans violence.

BIBLIOGRAPHIE

D'Ansembourg, T. (2018). "Cessez d'être gentil, soyez vrai"

Mucchielli R. (réed. 2020). "L'entretien de face à face dans la relation d'aide"

Rogers, C. (réed. 2019). "La relation d'aide et la psychothérapie"

Rosenberg, M.B. (2017) "Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs"

Rosenberg, M.B. (2003) "La Communication Non violente au quotidien"

Weckert, A. & Maillard, C. (2017) "La Communication Non Violente pour les nuls"

[Vidéo de Marshall Rosenberg/ Vidéo de Thomas d'Ansembourg](#)

[Liste des besoins fondamentaux](#)