



Cinq principes d'une saine approche de l'émotion

Inspirés de Joanna Macy (le *Travail qui relie*, une pratique d'écologie profonde) et de co-écoute émotionnelle (Harvey Jackins et les communautés qui l'ont suivi), ces principes sont en cohérence, je crois, avec diverses approches éducatives, avec la CNV, la gestalt et d'autres thérapies, avec la culture régénérative des nouveaux mouvements militants ou avec l'expérience du clown, par exemples.

1. *Toutes les émotions sont naturelles et saines*

La souffrance est très présente dans le monde où nous naissons, et nos vrais besoins fondamentaux n'y sont souvent pas pleinement satisfaits : ça coule de source que nous y ressentions de la tristesse, de la colère, de la peur et de l'excitation. Les expressions de ces émotions, quand elles se présentent, sont chaque fois des façons naturelles de nous *libérer de leurs charges*, afin de garder l'esprit clair et la joie du cœur. Sanglots, échauffements, tremblements, rires, baillements : tout cela témoigne de mouvements biologiques et psychiques vitaux, quelle qu'en soit l'intensité*. Les déclencheurs externes de nos émotions semblent démesurés souvent du fait d'une *restimulation* (quelque chose qui nous « réactive » nous fait réagir, et non accueillir puis agir), consciente ou non de *vécus passés***. Les émotions réveillées alors n'en sont pas moins significatives (pour qui les vit), et n'ont jamais rien en tout cas d'anormal ou de malsain.

2. *Les charges émotionnelles deviennent morbides si elles sont refoulées*

Nous avons parfois tendance à vouloir éviter ces émotions chez nous-mêmes ou chez les autres, parce qu'elles peuvent être vécues comme pénibles, inconfortables, douloureuses, folles, perverses ou « négatives ». Empêcher leur expression n'empêche pourtant pas leur existence : au contraire, nous l'entretenons alors artificiellement, renforçant ***ces vieux enregistrements de détresses*. Cachées, « refoulées », ces énergies qui restent stockées dans le corps trouvent alors d'autres moyens d'expression : problèmes physiques, pensées et comportements irrationnels, inadaptés. Pour guérir de telles « vieilles blessures », nous revisitons les ressentis parfois difficiles qui les ont générées... sans pour autant « nourrir » davantage la souffrance (du moins quand le processus s'accomplit en effet).

3. *La dimension mentale peut nous égarer*

L'expression des émotions ne peut se jouer au seul niveau mental. Parler de « ce qui ne va pas » en boucle, « dramatiser » nos vies sans y engager cœurs et âmes, ça ne résout rien ! ça peut même conduire à renforcer ***résistances et automatismes*, et déclencher des réactions en chaîne (*larsens émotionnels* qui nous font « monter dans les tours ») plutôt que d'aider à les dénouer et à les guérir. Une réelle libération émotionnelle via l'expression peut cependant être facilitée avec intelligence, grâce aux *contradictions* ajustées que rencontrent nos souffrances. Il est aussi possible de les *sublimier* (mais attention aux faux-semblants subtils). L'esprit peut accompagner et *faciliter* les processus en accueillant, nommant, formalisant... mais prudence avec la parole : aucune information n'est jamais sûre, tout change sans cesse. Ne nous « identifions » jamais à rien, et surtout pas à ce qui accompagne une *décharge émotionnelle*.

4. *Libérer les émotions redonne de l'énergie et clarifie l'esprit*

L'énergie que dépense notre corps-esprit pour refouler ses *feedbacks* émotionnels et pour en gérer les conséquences devient de nouveau disponible lorsque nous leur permettons de s'exprimer de façon adéquate*, sans complaisance ni impudeur, mais tels qu'ils sont. Nous y voyons plus clairs sur notre être-au-monde, en intégrant cette dimension qui en fait partie intégrante, information sensible : nous *ré-évaluons* les situations, les responsabilités et les identités (tout cela étant toujours en mouvement).

5. *La conscience émotionnelle nous relie les un-e-s aux autres, à nous-mêmes, et à la vie.*

Accueillir nos émotions, aussi intenses soient-elles parfois, pour laisser ensuite la paix revenir et *à condition de pouvoir le faire sans nuire, en sécurité, ça permet d'abandonner d'anciens comportements de défense (blocages, tensions, violences, *cuirasses* correspondant à des trucs inconscients...) et d'accueillir du nouveau. En acceptant notre vulnérabilité d'humainEs, nous nous retrouvons nous-mêmes, la *reliance* s'approfondit... et ça fonde la perspective de sociétés libres de tout rapport de domination.

Ces cinq principes sont juste une formulation en mots de mouvements sensibles et profonds : c'est discutable bien sûr, susceptible d'être amélioré, susceptible aussi d'être mal compris ! Attention d'associer tout ça à de justes pratiques personnelles et/ou collectives. Allez voir les sources citées en haut pour creuser ! Les mots en italique en particulier y sont mieux définis qu'ici.

Sentez-vous libres de reprendre ce texte et de l'adapter au mieux, en le partageant de nouveau librement.

