
6 Être en vérité avec soi : les émotions...

Faire la vérité sur ce que l'on vit, sur ce que l'on ressent ou exprime, apprendre à écouter, ressentir, nommer ses émotions pour se construire de l'intérieur, laisser le silence nous faire... Déjà en son temps Augustin, chercheur inlassable de la Vérité pointait l'enjeu : « Les hommes s'en vont admirer la hauteur des montagnes, les vagues géantes de la mer, les fleuves glissant en larges nappes d'eau, l'ample contour de l'océan, les révolutions astrales : et ils se laissent eux-mêmes de côté ! » (*Conf.* X,8,15, BA 14, p. 167-169). Et Marie-Eugénie de Jésus, fondatrice des Religieuses de l'Assomption, dans un chapitre aux sœurs s'exprimait ainsi : « Être bien avec Dieu, être bien avec le prochain, être bien avec soi-même : voilà en quoi consiste la paix de l'âme. »¹

Là est l'enjeu d'un travail que je mène depuis quelques années auprès des enfants et des enseignants des établissements de l'Assomption, à travers des ateliers d'intériorité.

Cette année, avec les enseignants, il nous est apparu important de former les enfants à l'écoute et à la gestion de leurs émotions. Un diaporama réalisé à partir de pages de la BD *Émotions : enquête et mode d'emploi*² met en scène une enquête menée en compagnie de Rator, qui découvre la boussole de ses émotions, visite son jardin intérieur et remonte à la source de ses émotions.... Exemple de diapos : « J'ai une info super importante (dit une émotion) ! Ce qui compte pour elle, c'est d'être sûre que tu reçois bien son message. Si tu lui fermes la porte, elle va taper plus fort pour se faire entendre ! » Par cette médiation et cet échange, les enfants découvrent que chaque personne ressent différemment les événements, selon ce qu'elle est, son histoire, son besoin. On est tous différents, avec des réactions, des émotions différentes ; chacun est responsable de son émotion, c'est le traitement de l'information qui détermine celle-ci.

Les dés à émotions³ incitent les enfants à mettre des mots sur 6 émotions de base : la joie, la tristesse, la peur, la colère, le dégoût, la surprise. En lançant les deux dés, celui des émoticones et celui des questions, ils s'entraînent en y répondant :

¹ Sainte Marie-Eugénie, 7 août 1885

² Art-Mella (éditions Pourpenser)

³ www.labophilos.fr

4 S. TISSERON,
Vérités et mensonges de nos émotions, Paris, Albin Michel, 2005.

Quel événement peut te faire ressentir cette émotion ? Quelle tête fais-tu quand tu ressens celle-ci ? Cette émotion est-elle positive ou négative ? Pourquoi ? Quelles expressions dit-on parfois, quand on ressent cette émotion ? Comment réagit ton corps lorsque tu vis cette émotion ? Si cette émotion était un objet, lequel serait-il ?

Par la relecture de l'expérience à la fin de l'atelier, les enfants disent mieux se connaître, avoir apprécié de s'exprimer, et découvert des points de vue différents.

Dans son livre *Vérités et mensonges de nos émotions*⁴, Serge Tisseron, psychiatre et psychanalyste, parle des émotions comme notre système de guidance principal et primordial. En être coupé constitue une des causes principales de désorientation, de mal-être et de maladie.

« Certaines personnes, connectées plus à leur cerveau gauche (rationnel) qu'à leur cerveau droit (lié à la sensibilité), ne ressentent pas beaucoup leurs émotions. En réalité des émotions, ils en ont, mais ils ne les écoutent pas. Le fait d'être déconnecté de ses émotions paraît, dans notre société et dans l'éducation, une force. Paraître fort, brave et solide comme un roc est l'image classique de l'homme « masculin », et ce standard s'est même parfois aujourd'hui étendu aux femmes. Pourtant, voilà là une grande cause de souffrance de l'humain : penser que l'émotion est associée à la faiblesse. Il se voit alors déconnecté du seul système de guidance intérieur qui lui permet de connaître sa vérité subjective et ainsi d'évoluer intérieurement d'une manière précise et efficace.

Prenons donc l'exemple suivant :

« Comment vas-tu ? » demande votre collègue.

« Bien » répondez-vous automatiquement.

Cependant, cette boule au ventre que vous sentez depuis une bonne heure indique manifestement le contraire. »

Nous sommes loin de la manière qu'ont les indiens de certaines tribus d'Amérique, de se saluer quand ils se disent, l'un à l'autre, dans un grand respect et vérité : « Comment va ton cœur ? »

« Que se passe-t-il donc ? Votre boule au ventre, cette angoisse ou cette peur par exemple, indique qu'une partie de vous « ne va pas bien », c'est à dire se focalise sur quelque chose qui ne lui fait pas du bien. Peut-être en êtes-vous conscients et répondez machinalement pour « paraître » acceptable, ou peut-être avez-vous tellement l'habitude de jouer le jeu du paraître que vous n'êtes même plus conscient des signaux de votre corps émotionnel.

Vous constatez très facilement que ce que l'on dit, voire ce que l'on pense, ne

reflète pas souvent l'entière vérité de ce qui est en nous, donc de ce que nous vibrons. L'éducation nous a appris à être corrects, polis, droits, respectueux, sans même se soucier de ce que nous ressentons vraiment. Alors, si nous venions à être blessés, nous réagirions d'une de ces façons correctes tout en ignorant notre signal intérieur. On vit alors les situations et les expériences en pensant, à défaut de sentir. »

Ces émotions pré-acquises par notre éducation et qui nous ont formatés, n'avons-nous pas à les délier, à les « détricoter » ? Travail de vérité toujours à reprendre pour retrouver « le vrai soi », image du Créateur en nous ; nous sauver d'une dépendance acquise, de celui qui dit : « prenez-moi comme je suis », autrement dit, c'est à vous de vous adapter ! N'est-ce pas là verser dans une toute-puissance aux antipodes d'une vérité à faire avec soi-même et avec sa propre histoire ? Nos émotions peuvent-elles à ce point déterminer notre vie ? « Malheureux homme que je suis, qui me délivrera de ce corps ? » (Rm 7,24) disait déjà Saint Paul. N'avons-nous pas un travail à les scruter avec bonne intelligence, pour ne pas être déterminés par elles, à la limite manipulés ? Et si notre travail intérieur consistait en cet ajustement toujours à reprendre d'une conscience éveillée, prête à se dégager de ce qui ombre en elle la Vérité, avec elle-même, avec les autres, avec Dieu ? « La vérité vous rendra libres » (Jn 8,32).

Mais qu'est-ce qu'une dépendance émotionnelle ? C'est une émotion qui nous attache, nous tient liés, celle qui par des circonstances du passé, a petit à petit « phagocyté » notre liberté. Une expérience qui s'approche de celle du combat du psalmiste : « Alors le flot nous submergeait ; alors nous étions submergés par les flots en furie. » (Ps 123,4-7). Mais un jour, renonçant à nos liens, à nos attaches intérieures, par exemple, celle de continuer à ressentir le poids d'une autorité qui nous a malmenés, nous choisissons de prendre notre vraie place, notre stature d'homme, de femme, libres d'une influence qui l'a mise trop longtemps sous tutelle. Un cri peut s'échapper : « Béni soit le Seigneur qui n'a pas fait de nous la proie de leurs dents ! » Enfin libérés, nous pouvons laisser glisser le fardeau de nos épaules, parce que nous avons consenti à faire œuvre de vérité et de libération, « comme un oiseau nous avons échappé au filet du chasseur ; le filet s'est rompu : nous avons échappé ! »

N'est-ce pas un peu cela faire la vérité avec nos émotions ? En somme, c'est notre ombre, nos lieux d'ombre quels qu'ils soient qu'il s'agit en permanence d'approcher. C'est cela la résilience, faire d'une blessure, un tremplin de vie pour soi et pour les autres ; d'un creux, un élan de vie. Quand nous recevons ainsi la grâce de laisser la lumière du Christ advenir, celle-ci ne peut faire que de la Résurrection, nous traversant pour toucher les autres. N'est-ce pas là un bel accomplissement d'une vocation qui se déploie en mission ?

⁵ Initiations en ligne, formations pour soi, pour venir en aide aux autres, ouvrages, vidéo, etc., sur la chaîne youtube et le site *Résolution émotionnelle, Sésame de résilience* www.resolutionemotionnelle.fr et sur le site www.psy-brignais.fr : « Accéder au pouvoir du corps, susciter la résilience émotionnelle » « Je choisis la joie de vivre »

La rencontre il y a deux ans avec Marie-Sabine Bertier, psychothérapeute ⁵ animant des groupes de gestion des émotions par l'écoute du corps, fut saisissante pour plusieurs d'entre nous. Voici son témoignage :

« Les neurosciences s'accordent avec les grandes philosophies, spiritualités, et les mythes : nous sommes créés bons, beaux, heureux. Le Livre de la Genèse par exemple montre qu'avec notre développement, notre faculté de faire des projections dans le temps et de nous juger, nous pervertit avec des émotions gênantes : peurs, phobies, angoisses, blocages, fuites, évitements, stress, irritations, obsessions, ruminations, comportements irrationnels comme nos dépendances, maniaqueries, hyperactivités, regrets, culpabilité, honte, déprimés, ou pire... Ces émotions sont des stratégies d'adaptation au monde, élaborées dès nos premiers jours pour éviter d'être terrorisé par des sensations qui font écho à des peurs très anciennes de mourir.

Différentes approches du soin nous invitent de plus en plus à rendre son pouvoir de guérison à notre corps. De même que notre corps sait cicatriser les bobos, il sait guérir les émotions gênantes. Pour mobiliser cette résilience innée, il suffit de laisser notre corps faire. Ajustée aux exigences de notre temps, une procédure existe qui nous ouvre à cette résilience : un sésame qui, comme il se doit, est simple, rapide, efficace, accessible à tous et quasiment gratuit : dès qu'une émotion me gêne, j'observe ce qui se passe dans mon corps, je suis les sensations sans y mêler le mental et laisse faire jusqu'à apaisement physique ; quand je repense au problème, il est dénoué et ça va. Dans la vraie vie, en situation comparable, il n'y aura plus de soucis ! Cela dépasse notre entendement car cela a lieu ailleurs : dans notre corps et par lui.

En résiliant nos émotions, ce sésame nous débarrasse de fonctionnements devenus inutiles et contraignants. Il libère, allège, simplifie la vie. De ce fait, il permet l'unité corps-cœur-esprit dans un ajustement plus grand à la réalité. La liberté s'épanouissant alors est creuset pour la joie et tremplin pour la puissance créatrice et agissante. Et la générosité qui en découle, aussi imprévue que certaine, remet de l'unité et du sens en nous et entre nous : dynamique d'incarnation, de verticalité, d'ouverture spirituelle.

Je ne pouvais y croire, mais l'expérimentation avec mes patients et sur moi ont montré tant de « miracles » que j'ai abandonné mes autres pratiques d'aide. Je ne peux éluder l'idée d'un cadeau clin d'œil du Ciel pour notre époque. »

J'ai l'occasion d'échanger avec Eléonore, une enfant malmenée par le divorce de ses parents, chacun ayant refait sa vie de son côté avec un autre enfant de part et d'autre. Je suis frappée par la clairvoyance qu'elle a particulièrement avec sa mère, qui lui décharge sa souffrance et la culpabilise. Ayant appris à mettre des mots sur ses maux, au retour des vacances elle

me dit triomphante « maman recommençait à critiquer ma petite sœur, fille de mon papa, qui venait d'être baptisée, alors je lui ai dit ah non ! maman, c'était tellement bien ! » et elle de continuer à lui expliquer ce qui la réjouissait. Et comment a réagi ta maman lui disais-je ? « Eh bien elle s'est arrêtée net ! » alors tu as trouvé la bonne manière de faire ? « Et oui ! » Eléonore ne s'est pas laissée prendre par le chantage de sa mère ; en s'affirmant, elle l'a désarmée. Quelque temps après Eléonore m'apportait un petit flacon d'huile pour les mains, qu'elle avait acheté avec ses économies pour me remercier de l'écouter ! Symbole puissant d'un baume mis sur sa blessure ...

En guise de point d'orgue à cet article, laissons retentir les paroles de Nelson Mandela :

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite. C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question : "Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ?" En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? Vous restreindre, vivre petit, ne rend pas service au monde. L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres. Au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. »⁶

Marie-Geneviève POULAIN
Religieuse de l'Assomption (Bordeaux)

⁶ N. MANDELA,
Extrait du discours d'investiture à la présidence d'Afrique du Sud (10 mai 1994).