

# Les émotions

Soumis par Cristina Buffon

15-08-2006

Dernière mise à jour : 17-08-2013

L'EMOTION AU COEUR DE LA VIE L'émotion est au coeur de la vie, elle est la vie. Elle est, elle existe indépendamment du fait qu'on en ait conscience ou non, qu'on la ressentie ou qu'on la détourne. En effet nos problèmes de coexistence avec nos émotions ne viennent pas de nos émotions mais de la manière dont nous les vivons. En effet, depuis toujours, nous avons surtout appris à ne pas les ressentir, à tout juste les tolérer dans certains cas et à se faire rattraper par elles lors d'une bonne explosion. Nous avons appris à lutter, résister, contrer ces vagues de ressentis trop désagréables et inconnus qui nous donnent l'impression de ne plus maîtriser notre vie. Or, détourner nos émotions nous mène droit à l'impuissance. Ignorant de qui nous sommes et de ce qui se passe en nous, nous nous en remettons aux autres pour remplir nos besoins, besoins que d'ailleurs nous-mêmes n'avons pas identifiés...mais l'autre doit savoir, comprendre, découvrir. Là commence le cercle infernal des attentes et des malentendus.

**POURQUOI L'EMOTION EST-ELLE SI IMPORTANTE?** L'émotion est à la fois une REPONSE PHYSIOLOGIQUE de notre organisme face à une situation qui demande de s'adapter et un système d'information qui nous parle D'UN OU DE PLUSIEURS BESOINS QUI NE SONT PAS REMPLIS. L'émotion est à la fois une énergie à disposition pour faire face et un messenger ultra sophistiqué qui nous parle de nous, de nos manques, de comment nous vivons une situation. Apprendre à la discerner et à la vivre nous permet de savoir qui nous sommes plus que nos pensées qui elles nous parlent davantage de qui nous croyons être. Apprendre à gérer ses émotions ne veut pas dire les bloquer, mais bien au contraire LES RESSENTIR, LES ACCUEILLIR, les laisser effectuer leur circuit dans le corps. Couper, détourner, bloquer, nier, éviter nos émotions signifient en faire de même avec l'énergie qu'elles portent et la bloquer quelque part dans notre corps, théâtre de son parcours. Très concrètement, 80 % de nos maux, mal-être, mal-aises, mal-à-dit proviennent de détournement des émotions. A ce point, nous nous retrouvons démunis puisque nous avons pendant des années appris le contraire. Nous sommes démunis parceque dans ce domaine si précieux nous n'avons appris ni alphabet ni grammaire. Démunis, parceque de surcroît nous nous sommes jugés et culpabilisés de ressentir trop ou pas assez. Nous en savons plus sur beaucoup de domaines hormi notre propre fonctionnement. Comprendre les enjeux des émotions, des pensées qui sont liés, des réactions que nous avons et de nos aptitudes à nous adapter sont essentiels pour devenir plus autonome et ne pas s'en remettre aux autres pour nous dire si nous sommes adéquats ou non. Il ne s'agit pas de se débarrasser de nos ressentis difficiles, mais au contraire d'apprendre à aller à leur rencontre, à se mettre en lien, à explorer. Les ateliers proposent précisément de comprendre les étapes de ce parcours vers soi et surtout d'acquérir des outils pour le consolider.