

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS



Les messages du corps

Le corps est en perpétuel transformation. Les échanges qu'effectue le centre d'une cellule avec l'extérieur sont constants et c'est pourquoi notre peau change toutes les 5 semaines et notre squelette tous les trois mois. Ainsi chaque année 98% des atomes du corps sont renouvelés !

Ces mots en apparence si simples cachent en fait la réalité fort complexe. Jouir d'une bonne santé nous semble aller de soi, car la plupart d'entre nous naissons avec un corps sain. C'est l'état naturel de l'homme et nous n'avons pas à lutter pour demeurer en bonne santé. Toutefois, lorsqu'il tombe malade, l'homme doit lutter pour lui-même et pour guérir. Ce point est capital.

En effet, dans les sociétés occidentales la médecine traditionnelle a inversé le sens de la lutte. On lutte « contre », et non pas « pour ». On lutte contre les symptômes, contre la maladie, contre l'ennui, etc. ; on ne lutte jamais pour soi, mais contre soi. Cette dichotomie n'est pas une subtilité sémantique, mais une triste réalité.

Lutter « contre » sous-entend combats et dépenses excessives d'énergie. On va livrer une vraie bataille à la maladie. Le patient concentre toutes ses forces pour lutter contre les symptômes de la maladie et espérons-le, guérir de ces symptômes avec l'aide des médicaments et éventuellement d'autres moyens. Il triomphe de sa maladie et en est fier, car il a « vaincu », croit-il... Pendant cette courte bataille, où le patient se situe-t-il par rapport à la maladie? Est-il au centre ou à la périphérie ? Est-il centré ou excentré ? À quoi sert-il de se battre contre un mal qui a été engendré par soi-même ?

Imaginons qu'au lieu de lutter contre un symptôme ou une maladie nous luttons pour nous-mêmes, pour celui ou celle que nous sommes, afin que nous soyons non seulement en bonne santé, mais aussi heureux, bien dans notre peau. Imaginons que notre corps, à travers ce symptôme ou cette maladie, cherche à nous envoyer un signal plutôt qu'à nous faire la leçon ou nous punir. Imaginons que ce corps ne soit pas un ennemi mais un ami, le meilleur et le plus fidèle. Supposons qu'au lieu de se battre ce corps ait envie de repos, de caresses, d'amour. Supposons encore que ce corps est en train de nous dire qu'il en a assez d'être maltraité et qu'il le dise avec plus ou moins de force, pour que nous réagissions selon le degré d'intensité du signal.

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS



Pour en arriver à déchiffrer entièrement le message que nous envoie notre corps, c'est-à-dire autant sur les plans physique, psychique que spirituel, il nous faut avant tout définir ce qu'est un homme en bonne santé.

Deux conceptions s'opposent. La première considère que l'homme est mauvais, qu'il doit se définir par ses défauts, ses imperfections, ses faiblesses, qu'il est le fruit de la faute originelle et qu'il doit en payer le prix d'une manière ou d'une autre. Cette vision judéo-chrétienne va déterminer à son tour l'approche thérapeutique culpabilisante, rabâchant à longueur de journée à la personne souffrante qu'elle n'a finalement que ce qu'elle mérite et, qu'en plus, sa maladie est plus ou moins normale, puisqu'à la base cette personne est mauvaise. Triste vision des choses...

La deuxième conception voit l'homme comme un être pétri de qualités, à l'unisson avec le cosmos et qui, par conséquent, possède en son noyau, en son cœur, à l'état plus ou moins embryonnaire ou développé, le savoir universel et, surtout, l'amour de lui-même et des autres. Ce noyau fondamental est inné et éternel, nourri par les profondeurs de l'être. Il est à la fois Savoir, Connaissance et Amour ; il est en relation directe avec la Vie. Ce **noyau** est la Vie et sans lui rien n'existe, surtout pas l'homme. On peut l'appeler « âme », « *chi* », « énergie de base », etc., qu'importent les catégories, puisque l'important est de savoir qu'au fond de nous tous existe ce noyau et qu'***être en bonne santé signifie être en relation direct et ininterrompue avec lui.*** Toute perte de contact avec lui engendre des désordres, des pathologies et des maladies. En effet, comment pouvons-nous seulement imaginer vivre coupé de l'être, de *notre* être ?

Pour illustrer ce concept, reprenons l'image du véhicule utilisée par les Orientaux. Ces derniers comparent l'homme à un carrosse : les deux roues (les bras) donnent la direction, et les deux roues arrière (les jambes) portent et transportent la charge. Le carrosse est tiré par deux chevaux qui symbolisent les émotions, ce qui démontre que sans ces dernières la vie n'avance pas, n'a pas d'existence réelle. Ce carrosse est conduit par un cocher qui représente notre mental, notre Conscient. À l'intérieur du carrosse se trouve le passager que nous ne voyons pas, mais qui symbolise le noyau fondamental sans lequel la vie n'a pas de direction ; le savoir, la connaissance n'étant qu'illusoire. En apparence, le cocher conduit le véhicule, mais cela n'est en effet qu'apparence ; sans le passager pour indiquer la destination, la paire carrosse/cocher n'est qu'un véhicule fou ou immobilisé, ou encore errant...

La perte de contact avec le passager, c'est-à-dire le noyau fondamental, va conduire tôt ou tard à l'errance, à un blocage ou à un accident. Si une seule partie du tout est laissée à l'abandon ou libre de faire ce qu'elle désire sans tenir compte des désirs du passager, l'accident ou la panne va survenir et l'immobilisation suivra.

Quelques clés sont nécessaires pour comprendre ce que notre corps cherche à nous dire à travers certains des maux dont nous souffrons. Notre corps est en quelque sorte, sur le plan émotionnel, la vitrine de notre intérieur et ses manifestations, ainsi que leur cartographie anatomique, ont une grande importance. Observer est primordial, car le corps nous dit presque tout de notre être. S'observer, c'est s'occuper de soi !

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS



Voici une petite grille qui regroupe les organes et leurs émotions

Le foie La vésicule biliaire Les yeux	Sont des lieux où vont se loger les colères non exprimées . Le foie, principalement, lorsqu'il est trop chargé, a des « portes de sorties » pour ses toxines : la peau et les sinus . Lorsque ces portes de sorties ne suffisent plus, lorsque la maladie atteint une trop grande chronicité ou que les divers traitements antibiotiques ont « guéri » la personne souffrante, les articulations prennent le relais et l'arthrite survient.
Les bronches Les poumons La gorge	Sont les endroits où vont se loger les tristesses non vécues .
Les intestins L'abdomen	Abritent de façon générale les émotions retenues , les non-dits , et la constipation, par exemple, est un signe chez les personnes renfermées de leur difficulté à exprimer leurs sentiments.
Les reins La vessie	Renferment les peurs .
La prostate	Est le lieu chez l'homme où vont se loger les conflits avec la femme.
Les seins	Sont le lieu des conflits avec l'homme (sein droit chez la droitrière) ou avec le logement, le nid (sein gauche).

Se laisser aller à vivre ses émotions est la base d'une bonne santé et chacun peut le vérifier pour soi : si on se sent bien, l'énergie circule, « tout baigne », la réussite et la joie sont alors au rendez-vous. De plus, la personne est active et en pleine forme.

En revanche, lorsque les émotions sont bloquées, les tensions apparaissent et si la personne ne réagit pas par un lâcher-prise, c'est-à-dire en se laissant aller à vivre ses émotions, la maladie apparaît.

Les deux grandes émotions à la base de la plupart, pour ne pas dire toutes les pathologies et les maladies sont la colère et la tristesse. La joie, elle, est une émotion normalement vécue sans retenue par ceux qui l'éprouvent, car, d'une part, elle ne dérange personne et, d'autre part, elle est plus facile à vivre du fait qu'elle est rarement bloquée par notre éducation !

La colère

Cette émotion puissante est la cause de nombreuses maladies et du mal être de plusieurs personnes. La colère est en réalité liée à l'amour ! Elle apparaît dès le plus jeune âge comme une conséquence récurrente de la recherche du plaisir et du bien-être, ainsi que de la peur de souffrir. Lorsque ses besoins vitaux ne sont pas satisfaits, l'enfant réagit souvent par la colère et l'exprime de façon immédiate, sans aucun blocage !

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS



L'adolescent et l'adulte ne sont pas à l'abri de cette émotion forte, bien que pour eux la colère soit le plus souvent un sentiment qui va de pair avec la capacité d'aimer. Plus cette capacité d'aimer croît et gagne en complexité, plus la capacité d'éprouver et d'exprimer la colère s'intensifie : on a qu'à penser à la violence de notre colère quand ceux que l'on aime ou nous-mêmes sommes en danger. Ce ressenti va soit s'exprimer, soit ne pas être vécu. Lorsqu'il est bloqué et réprimé, cela entraîne des dérèglements plus ou moins profonds sur le plan énergétiques et se traduit par des tensions, des symptômes ou des maladies.

Exprimer sa colère est vital !

La tristesse

Tout comme la colère, la tristesse est une autre grande émotion trop souvent occultée et, par conséquent, non vécue. Les causes de son refoulement trouvent elles aussi leurs origines dans notre éducation. Exprimer sa tristesse est trop souvent associé à un excès de sensiblerie, à une émotivité débridée, à un manque de contrôle...Malheureusement, la tristesse contrariée mène d'ordinaire à la pseudo-indifférence émotionnelle, à la dureté envers soi-même et les autres, et ne pas la respecter déclenche dans notre corps une réaction négative plus ou moins forte, proportionnelle à l'intensité de la tristesse non exprimée.

La « gestion » de ses émotions

Il n'est pas nécessaire de comprendre les raisons d'une émotion. Il faut se laisser vivre et l'exprimer tout naturellement. Une émotion est ! Elle est une et indivisible ! Elle se respecte au même titre qu'un individu, car elle est en nous, qui ressentons. Elle n'est pas « négociable », elle ne se « gère » pas ! Elle doit être acceptée et vécue totalement, pleinement.

L'expression de ses émotions

En tout premier lieu, il s'agit de reconnaître que cette tristesse ou cette colère existe, sans la nier. Cette étape est essentielle et doit se faire à l'aide d'un thérapeute. Il faut ensuite l'accepter au plus profond de soi. Accepter une émotion en profondeur signifie prendre contact avec cette émotion qui se trouve en nous. Nous la ressentons lorsque nous allons jusqu'au centre, c'est-à-dire dans notre ventre. C'est là qu'elle réside, non dans notre tête ! Elle est presque palpable lorsqu'elle est ressentie. Elle est souvent très forte, douloureuse et poignante. Ressentir signifie reconnaître qu'une émotion est en nous. Chacun de nous peut le faire et l'a déjà fait dans sa vie, dès sa plus tendre enfance. Une fois reconnue, une émotion doit être acceptée. Cette étape est souvent un nouveau stade où des blocages peuvent survenir. « Oui la colère est présente, mais elle n'est pas aussi importante que cela, elle ne peut pas engendrer une grande souffrance ; elle existe mais... » Cette façon de voir est très courante. Elle fait partie du déni de ses émotions et, par conséquent, de soi-même. C'est de nouveau un manque total d'amour de soi.

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS



Posons-nous alors la question suivante. Notre meilleur ami vient nous trouver et nous confie qu'il est triste. Que lui conseillons-nous aussitôt ? Oublier cette tristesse en allant voir une comédie au cinéma, ou bien pleurer et se faire du bien de cette façon, tout en lui ouvrant nos bras ?

Une fois reconnue et acceptée, une émotion doit être exprimée ! Sans cette étape ultime, toute guérison est impossible et illusoire. L'expression est la seule voie possible et nécessaire. Elle seule permet l'évacuation de l'émotion et, par conséquent, la libération qui permettra l'énergie bloquée en nous de circuler de nouveau.

Les peurs et les angoisses

Par instants, un profond sentiment irraisonné s'empare de notre être à l'idée qu'une catastrophe s'abattra sur nous et à laquelle nous ne pourrions pas survivre. Parfois cette peur est indéterminée et se transforme en angoisse. Elle peut survenir à tout moment sans crier gare, sans motif apparent ou cause reconnue. Elle peut être ressentie le matin au réveil, pendant la nuit ou d'autres moments de la journée. Lorsque nous ressentons ces peurs et ces angoisses, notre corps est resserré, rabougri, replié sur lui-même ; en bref, nous ressentons une tension très profondément ancrée en nous, qui nous assaille et s'installe. Les tensions engendrées par la peur et l'angoisse sont des messages que nous envoie notre corps pour nous dire que nous sommes dans l'avenir, que cette façon d'être est fautive et que nous devons revenir sans tarder dans le **moment présent**, le seul moment que nous devons vivre. De la même manière, les tensions liées à la culpabilité nous disent que nous sommes dans le passé, et c'est oublier que nul ne peut le changer, que ce repli n'apporte rien de positif ni de constructif.

Si nous pensons à demain, de façon pessimiste ou cauchemardesque, nous éprouvons immédiatement une tension, que nous appelons « peur », « angoisse », « panique », mais qui n'est en réalité qu'une tension indiquant de façon plus ou moins intenses que nous ne sommes déjà plus dans le présent ; que nous ne sommes plus, par conséquent, en train d'être, de vivre, mais de penser...dans l'avenir.

« Hier c'est de l'histoire, demain c'est un mystère et aujourd'hui c'est un cadeau. C'est pour cela que nous l'appelons le présent »

Auteur anonyme

Lorsque nous vivons en nous positionnant par rapport aux autres et aux choses extérieures, nous perdons le contact avec notre noyau fondamental et adoptons comme système de référence celui établi par d'autres. Nous recherchons alors l'approbation des autres, ce qui implique que nous allons nous mettre constamment à penser. En effet, désirer l'approbation des autres signifie imaginer, anticiper leurs réactions futures devant nos actes, nos dires et nos attitudes. Ce désir d'être aimé par les autres est avivé par la peur et ramène inévitablement à celle-ci. De plus, ce désir nous pousse sans répit à vouloir contrôler les événements et notre environnement: son corolaire, c'est la peur !

ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS



Peur que ce contrôle ne soit pas aussi parfait que nous le souhaiterions, peur de perdre l'approbation des autres. La recherche du pouvoir, les sentiments de supériorité et d'infériorité, la jalousie et l'envie naissent de la trahison et de l'absence de respect de soi. Rechercher à tout prix la considération ***nous pousse à accorder une importance démesurée aux choses extérieures***, aux fonctions prestigieuses, à la richesse, qui ne sont que des états passagers de non-être. Aussitôt que ces éléments n'existent plus, il n'existe plus rien, si ce n'est le vide absolu. La peur de tomber dans ce vide atteint son paroxysme et le désir de contrôle n'en n'est que plus grand ; le cercle vicieux est créé et seul un retour à soi-même, c'est-à-dire à la tranquillité d'esprit, peut permettre de retrouver le calme et la sérénité.

L'Harmonie

Vivre en bonne santé signifie vivre en harmonie avec soi-même, avec le noyau fondamental situé au cœur de notre être. Ce centre irradie l'amour à tous les niveaux de notre être, il est en constante communication avec les forces extérieures, il vit uniquement le moment présent. Nos ***qualités intrinsèques sont présentes en nous dès notre naissance***, et ne demandent qu'à être utilisées et exploitées pour que nous réalisions ce que nous sommes venus faire sur terre. Chacun de nous a une tâche qui lui est impartie, chacun de nous a un chemin particulier à parcourir, et seul le noyau fondamental les connaît. Notre cerveau n'est qu'un outil au service du non-mental, au même titre que nos bras et nos jambes, et participe à paver la voie sur laquelle notre noyau fondamental nous conduit. L'harmonie, la sérénité, le calme, la joie et, enfin, la santé sont les témoins, les bornes qui nous indiquent que nous empruntons le bon chemin. Vivre en bonne santé est la preuve que nous sommes en accord avec nous-mêmes, que nous nous aimons et alors nous irradiions l'amour autour de nous.

Tiré du livre de Daniel Dufour « Les tremblements intérieurs »

**N'hésitez pas à faire appel à votre Coach de Vie pour vous aider à accueillir vos émotions
les Reconnaître – les Accepter – les Exprimer pour l'amour et le respect de soi**



A lire

de Daniel Dufour, Editions de l'Homme, 2003