

DU BON USAGE DES EMOTIONS par Michèle Freud*

Nos émotions nous dérangent. De peur qu'elles nous submergent ou nous anéantissent, nous prenons bien soin de les refouler et de nous réfugier dans le silence.

Comme dans notre enfance, il n'était pas d'usage d'exprimer ce que nous ressentions, sous la pression d'interdits multiples, pour continuer à être aimés, nous avons opté pour la résignation ou la rétention de nos affects.

Adultes, nous éprouvons quelques difficultés à formuler de vraies demandes avec le risque de traverser notre vie émotionnellement anesthésiés ou perturbés, constamment sur la défensive, perdant tout contact avec nous-mêmes.

Une émotion est une réponse physiologique à une stimulation. Sa fonction est de produire une réaction spécifique à une situation précise. Elle se manifeste en trois temps et dure à peine quelques minutes : charge, tension et décharge. Dans le mouvement de tension, le corps est entièrement mobilisé, dans la phase de décharge, il se libère de cette énergie et retrouve, après l'extériorisation, son équilibre initial. Si cette tension n'est pas liquidée, elle est susceptible de verrouiller tout notre système émotionnel.

Tant que nous réduisons nos émotions au silence, elles n'auront, pour se manifester, d'autre issue que le langage de la maladie. Lorsque le corps s'exprime par des symptômes, on ne les associe pas forcément à ces émotions enclavées. La première étape pour s'en libérer consiste à apprendre à reconnaître nos affects, à identifier la cause de nos tourments, cela suppose de les laisser émerger, mettre les bons mots sur nos maux afin qu'ils perdent leur intensité.

Exprimer ses émotions, c'est oser affronter notre véritable façon d'être, de penser et de percevoir. Or, cette démarche implique un changement de notre être profond et nos peurs multiples bloquent souvent cette remise en question, aussi préférons-nous les taire.

« Comme vous n'avez jamais été d'accord pour vivre vos émotions puisqu'elles vous renvoient à la souffrance, vous avez créé des hyper-émotions écrit Arnaud Desjardins. Soyez donc avec plutôt que emporté par. » Si nous sommes « avec l'émotion », en faisant corps avec elle, en l'accueillant et en la laissant s'exprimer, le processus d'acceptation se met en place et l'émotion se fige, disparaît. En la refusant, en la masquant, nous l'augmentons. Ainsi réprimée, elle persiste de façon souterraine et risque à tout moment d'exploser, telle une grenade à la force*

Chaque émotion a son utilité. Nous disposons de quatre émotions de base : la joie, la colère, la peur, la tristesse.

La joie est source de motivation, de vie, c'est un moteur.

La peur signale un danger qui nécessite la mise en place d'une protection ou d'une nouvelle stratégie d'adaptation.

La tristesse marque une étape, une période de vie. Elle est la réaction adéquate chaque fois que nous devons tourner une page, faire un deuil. Si la tristesse était une émotion interdite dans notre code familial, parce qu'elle entraine par exemple en résonance avec le chagrin non liquidé des parents, elle risque de nous figer dans la réprobation ou le déni

La colère sert à défendre notre territoire, nos valeurs, à trouver et à instaurer des limites. Elle est l'émotion la plus réprimée, la plus pernicieuse aussi..

Lorsqu'elle n'a pu s'extérioriser, la colère reste confinée dans notre mémoire, tapie dans les profondeurs de notre inconscient. Sous l'emprise de cette émotion refoulée, nous réagissons alors à une situation assez banale par une colère disproportionnée, au point d'en perdre tout discernement, toute objectivité. Un mot, une attitude d'un interlocuteur est susceptible de déclencher un déferlement d'émotions, celles précisément que nous avons emmurées durant des années.

« *La rage intérieure de la petite fille de 5 ans qui s'est sentie abandonnée par sa mère, s'est mise à gronder lorsque mon mari m'a quittée. Cette colère restée stockée s'est traduite pendant des années par des kilos en trop. Aujourd'hui, elle s'est exprimée avec une telle violence que j'ai compris qu'elle balayait toutes ces années de colère rentrée* » raconte Maya. Certains parents, eux-mêmes coupés de leur propre colère, ne tolèrent aucune manifestation intempestive chez leurs enfants. Dire sa colère, c'est l'abréagir, c'est aussi pouvoir accueillir celle des autres. Si les parents nient leurs propres émotions, elles submergent alors les enfants qui en sont porteurs, d'où l'intérêt de reconnaître si ces émotions sont bien les nôtres. Il arrive que nous soyons pollués par des situations humiliantes du passé que nous n'avons pas liquidées. En effet, des liens complexes et ténus nous rendent quelquefois responsables d'une histoire qui n'est pas la nôtre et nous héritons souvent d'un bagage inconscient lié aux émotions refoulées par nos aïeux. Ces événements, à défaut d'avoir trouvé une issue satisfaisante, sont restés gravés dans la mémoire ou stockés dans le corps.

D'autres émotions influencent encore nos comportements :

La honte est l'émotion la plus négative de toutes car elle bloque l'estime de soi. Pour éviter de l'affronter, nous masquons la vérité, nous nous coupons de notre souffrance et nous cachons notre vraie nature optant pour le déni.

La honte peut aussi être liée à un secret de famille se perpétuant de génération en génération, elle constitue un fardeau souvent pesant dont le poids est à l'origine de certaines émotions bloquées.

L'anxiété fait partie des émotions de chacun. Elle est une réaction émotionnelle face à une situation donnée mais elle est susceptible de devenir irrationnelle et se traduire par une peur par anticipation du pire, par de l'irritabilité, de la nervosité ou une inquiétude chronique face aux problèmes réels ou aux événements. A chaque étape de vie ou de changements profonds, il est normal d'éprouver une certaine anxiété. Il suffit de l'admettre, la reconnaître et pouvoir la nommer pour éviter qu'elle n'altère totalement notre fonctionnement psychique et ne devienne pathologique.

Nos émotions nous révèlent un message, un besoin à satisfaire ou un événement à vivre, elles sont un levier, un déclencheur, elles donnent un sentiment de réalité à l'instant présent.

Faisant partie de notre force fondamentale, elles remplissent deux fonctions importantes dans notre vie psychique :

-elles exercent tout d'abord un contrôle sur nos besoins de base en nous signalant tout manque, perte ou état d'assouvissement. Sans cette énergie émotionnelle, nous ne serions pas conscients de nos besoins fondamentaux.

-elles nous fournissent aussi l'énergie du mouvement, celle indispensables à l'action, celle aussi qui nous pousse à satisfaire nos besoins.

La colère est une émotion qui nous donne une force, elle nous engage à lutter, à exprimer quelque chose.

La tristesse est une énergie libératrice, mais comme elle est douloureuse, nous sommes enclins à l'éviter. S'empêcher d'éprouver de la tristesse, c'est figer sa souffrance à l'intérieur de soi. En thérapie on admet que le chagrin est le grand guérisseur.

La peur libère une énergie qui nous avertit qu'un danger compromet la satisfaction de nos besoins fondamentaux, elle nous conduit sur la voie du discernement, de la sagesse.

L'angoisse peut être paralysante mais aussi créatrice. Il n'y a pas de créativité sans passage par ce temps de solitude et de destruction qui est la source même de l'angoisse.

La joie est cette énergie vivante qui monte en nous quand nos besoins sont comblés. Nous ressentons alors l'envie de chanter, de courir et de sauter de joie, la force de la joie nous révèle que tout va bien.

L'émotion est ce qui nous attache à notre passé, à notre histoire, c'est elle qui organise notre futur sur des standards de plaisir et de déplaisir. Nous avons le choix entre la subir, la refouler, au risque de la voir nous faire souffrir encore, ou la vivre, l'abréagir et la liquider.

Accepter de ressentir, c'est accepter de mettre de l'ordre dans nos désirs, dans nos peurs, de se défaire de tout ce qui été pathologiquement accumulé. Ressentir signifie aussi devoir se libérer, se séparer, quitter, ôter sa carapace ou son masque.

Savoir identifier une émotion, la vivre et en faire son allié redonne de l'authenticité et libère plus d'énergie pour vivre sa vie avec plus de confiance et d'assurance, tant dans sa dimension sociale que personnelle. La joie, la tendresse induisent un état de détente, de relaxation corporelle, une attitude d'ouverture. La colère, la peur, l'agressivité créent un état de tension. Libérées, ces émotions permettent une réelle transformation et deviennent un outil de changement.

Redécouvrir ses émotions est un apprentissage vers la sincérité, la spontanéité.

En osant nous ouvrir à nos émotions, en nous accordant le temps de les accueillir et de les ressentir, nous leur donnons vie, nous leur permettons de jaillir. Lorsqu'on s'autorise à éprouver ses émotions, on n'a plus à se montrer fort, on le devient réellement de l'intérieur.

*Michèle Freud est psychothérapeute, spécialiste de la gestion du stress et de la gestion du poids. Elle anime des séminaires et dirige la formation des sophrologues à St Raphaël dans le Var.

Voir site www.michelefreud.com