



9) Là est la grande découverte

Certes, sous l'emprise d'une émotion pénible, nous ne sommes pas habitués à observer nos sensations corporelles mais, en empruntant ce chemin, l'homme dispose de la capacité naturelle à se libérer de ses émotions perturbatrices définitivement. Dans notre culture, lorsqu'un enfant a un « gros chagrin », le réflexe habituel ou naturel des parents est de le consoler en le distrayant, en orientant ses pensées, son attention sur autre chose. L'enfant se calme, mais les parents, par leur attitude bien compréhensible, ont malheureusement interrompu le déroulement du processus de régulation émotionnelle.

Sous l'emprise d'une émotion pénible, nous ne sommes pas habitués à observer nos sensations corporelles. Mais en empruntant ce chemin, l'homme dispose de la capacité naturelle à se libérer de ses émotions perturbatrices.

Pourquoi ça n'a pas été fait avant ?

Depuis très longtemps, malgré l'apparition d'un certain nombre de thérapies corporelles (Vittoz, Reich, Lowen...), l'analyse « psy » a été retenue pour répondre à ce besoin, devenant même la voie officielle sous l'impulsion de Freud et ses disciples. Ces dernières années, l'apparition des thérapies brèves et des approches comportementales a ouvert de nouvelles voies, plus efficaces, souvent plus simples, avec depuis peu la redécouverte de l'étonnant « Revécu Sensoriel » mis en lumière par Didier Godeau (<http://therapies-de-la-guerison.over-blog.com/>) et retransmis par Luc Nicon (Voir « Revivre Sensoriellement » éd. Émotions fortes).

pour répondre à ce besoin, devenant même la voie officielle sous l'impulsion de Freud et ses disciples. Ces dernières années, l'apparition des thérapies brèves et des approches comportementales a ouvert de nouvelles voies, plus efficaces, souvent plus simples, avec depuis peu la redécouverte de l'étonnant « Revécu Sensoriel » mis en lumière par Didier Godeau (<http://therapies-de-la-guerison.over-blog.com/>) et retransmis par Luc Nicon (Voir « Revivre Sensoriellement » éd. Émotions fortes).

10) La démarche

D'abord, il faut le décider, bien sûr, le vouloir. Personne ne peut nous libérer d'une émotion désagréable à notre place. À chacun de prendre conscience de cela. Ensuite, prendre un instant pour repérer les sensations corporelles. Ceci, nous ne le faisons jamais, et pour cause : elles sont parfois si désagréables qu'elles peuvent nous donner l'impression de mourir. Heureusement, impression seulement ! Mais on sait aujourd'hui qu'elles sont l'écho, le rappel de souffrances antérieures très souvent oubliées auxquelles nous avons survécu. Il ne peut donc rien nous arriver qui nous mette en danger... Impression seulement ! Enfin, laisser se transformer d'elles-mêmes ces sensations désagréables jusqu'à l'apaisement. **Que s'est-il passé ?** Le cerveau a donné l'alerte – l'émotion – et, simultanément, il a déclenché un processus de régulation de celle-ci.

11) Pourquoi ça marche ?

Parce que, cette fois-ci, nous avons laissé faire. En n'intervenant pas, nous avons permis au processus de se dérouler jusqu'au bout, mettant en évidence que nous avons affaire à une fonction naturelle accessible à tous. **Exemple :** J'ai peur de prendre l'ascenseur, je ne peux même pas rentrer dedans. Je trouve toujours une solution : l'escalier, attirer les gens chez moi plutôt que de leur rendre visite, etc. C'est plus fort que moi, impossible de faire mieux sinon c'est la panique. Et puis un jour, plus le choix, rendez-vous professionnel au 25^e étage, c'est l'impasse...

Que faire ? Solution pour cet exemple :

Je m'approche de l'ascenseur.

Dès que l'émotion me gagne, je m'arrête, je m'isole.

Je porte mon attention sur les sensations désagréables (cœur, estomac, respiration, tremblements, suee, etc.)

Je les laisse évoluer...

Je reste observateur. Je n'interviens pas.

En respectant cela, l'apaisement vient, entraînant avec lui la disparition totale des symptômes... et du problème ! Ces émotions, par leurs effets corporels, nous mettent mal à l'aise, nous bloquent, nous paralysent, nous rendent agressif, ou au contraire nous effarouchent.

À notre insu, elles nous donnent une perception erronée de la réalité, nous empêchent de voir le monde tel qu'il est et de rester nous-même, paisible, tranquille, en pleine possession de nos moyens, profitant ainsi de toutes nos capacités.

12) Ma perception est-elle adéquate ?

Nos 5 sens nous donnent une perception du monde qui peut être perturbée par notre émotionnel prenant le dessus contre notre gré. Nous sommes évidemment persuadés que c'est la vérité, puisque par les signaux qu'il envoie (confort/inconfort), notre organisme nous en persuade. Le cerveau cherche en permanence à nous équilibrer (homéostasie), il est programmé pour cela. Cet équilibre nous est signalé par un sentiment de satisfaction qu'évidemment nous chercherons spontanément à reproduire. C'est une quête naturelle chez l'être humain. Ce système de guidage par l'émotion nous met en interaction constante avec notre environnement. Il nous permet de faire les choix les plus appropriés et de déclencher une action adaptée aux situations vécues, toujours dans le sens d'un équilibre optimum.

Seulement, certaines fois, l'émotion est disproportionnée. Notre perception de l'environnement devient si perturbée que notre comportement en est fortement influencé avec, pour effet, l'apparition de réactions inadéquates, erronées, bizarres qui échappent à notre contrôle.

Par exemple :

À la vue d'une araignée noire et velue, se méfier est normal, hurler et partir en courant ne l'est pas. Prendre des précautions en montant sur une échelle est normal, ne jamais y monter par peur de tomber ne l'est pas. À peu de différences près, nous nous comportons tous de la même manière. Si, face à une situation difficile, nous sommes seuls à réagir trop vivement, c'est un indicateur, notre perception n'est peut-être pas adéquate et notre émotion sans doute excessive...

13) D'où viennent nos émotions perturbatrices ?

Selon les recherches actuelles, il semblerait que celles-ci trouvent leur source dans un vécu passé traumatisant (parfois très lointain !) et non résolu. Une époque où, lors d'une contrainte mettant en jeu l'intégrité de l'organisme, l'absence d'une solution de sauvegarde adéquate n'a pas permis la régulation. Inscrit en nous depuis, ce vécu nous a rendu sensible à des situations spécifiques rappelant cet événement en s'exprimant à travers nos peurs, nos phobies, nos blocages, nos inhibitions, etc. Prenons un exemple bien connu : si, en naissant, mon cordon ombilical enserrait ma gorge (contrainte mécanique), peut-être, plus tard, aurai-je, au minimum, une difficulté à supporter un col serré mais, plus contraignant, je pourrais développer une problématique liée au manque d'air (claustrophobie) et mon comportement social en sera visiblement affecté, jusqu'à une éventuelle difficulté à « avancer » dans ma vie ; tout mouvement réel ou virtuel vers l'avant me connectant à cet étranglement vécu à la naissance.

En résumé, chaque fois que nous sommes confrontés à une situation rappelant par certains aspects le contexte traumatisant d'origine, l'alerte est donnée, notre cerveau nous le signale de manière claire. Nous subissons une émotion censée nous mettre en action pour notre sauvegarde. Mais parfois l'émotion est si impérieuse que nous en perdons nos moyens et les facultés dont nous aurions tellement besoin à cet instant.