

GESTION ET LIBERATION DES EMOTIONS, TOUT UN PROGRAMME!

La puissance des émotions vécues est largement sous-estimée, et peut contribuer au déclenchement d'un état de maladie, ou de retour à la santé. Que faisons nous lorsque nous vivons une situation stressante ou traumatisante? Quelle est la liberté d'expression pour les émotions qui nous traversent lors d'un épisode pénible, douloureux, ou conflictuel? La plupart du temps, nous serrons les dents, et nous passons sous silence notre état, cherchant à ne pas déranger, ni faire de vague, ni choquer les autres, convaincus que le temps fera son travail d'oubli.

Nous sommes formatés par l'éducation que nous avons reçue, de telle sorte que jamais il ne nous est possible d'exprimer librement notre ressenti. Nous restons là, prostrés, silencieux, ruminant et analysant sans cesse en vase clos ce qui s'est passé, et tentant de trouver un arrangement avec ce dérangement intérieur puissant. Nous mettons un gros couvercle dessus, nous continuons à dire à l'extérieur que tout va bien, et l'on tente de se convaincre que ça va passer avec le temps, que nous allons oublier le chagrin, la peine, la colère, le choc, la peur vécue. Le même mécanisme de sauvegarde des apparences sociales se reproduit ainsi à chaque « mauvais moment de l'existence ». Et puis la vie continue, jusqu'au jour, où une situation similaire se reproduit... et là se trouvent tout d'un coup ressuscités nos vieux fantômes endormis, où l'on ne supporte plus et on lâche ainsi un gros paquet de souvenirs à la figure de ceux qui sont à nos côtés. Parfois même, au lieu de « dégoupiller la grenade sur les autres », on continue encore à se taire, ou à en parler sur un ton socialement convenu et admissible pour les autres. Au lieu de lâcher cette énergie sourde accumulée au fil des expériences, c'est le corps à un moment donné qui va traduire le mal vécu par un dysfonctionnement plus ou moins important.

Nous sommes bien « Corps et Esprit », et ce qui fait le lien entre les deux, ce sont les émotions ressenties à travers notre expérience de l'autre et du monde.

Le travail de libération des émotions consiste à vivre physiquement ses émotions, c'est-à-dire, avec son corps. Si l'on compare avec un animal sauvage, celui-ci ne reste jamais sans rien faire, sans réagir quand il est soumis à une forme d'agression. Quand il a peur, il fuit, quand il se sent menacé sur son territoire, il montre les dents, quand il a mal, il gémit, et cherche le moyen de se soulager en se léchant, ou en se roulant. Nous, sages humains obéissants au système des valeurs sociales, la plupart du temps, nous ne disons et n'exprimons jamais rien. L'objectif des exercices proposés est donc de vivre avec son corps ses émotions, et au lieu de les retenir en fermés dans notre esprit-langage, de les lâcher physiquement, en courant, hurlant, frappant, réclamant à corps et à cris le respect de notre intégrité.

Ce travail se fait en petits groupes, et demande donc de faire abstraction de notre éducation, du jugement des autres sur nous mêmes, et de notre propre doute quant à notre propre valeur ou estime de nous mêmes. C'est loin d'être un exercice facile, nous qui sommes habitués à raisonner en permanence, à mettre des mots sur ces choses, et à cogiter sans cesse sur une question qui nous préoccupe. Cet exercice peut ressembler à une scène théâtrale, et nous savons d'ailleurs que le théâtre peut avoir des effets justement thérapeutiques dans la mesure où justement nous devons exprimer des émotions. La différence étant que lorsqu'une personne enfin ose lâcher son émotion, celle qui est vraie, et non imitée, son expression vibratoire fait écho chez l'ensemble des membres du groupe, comme une résonance profonde avec le ressenti similaire des autres participants.

La plus grosse difficulté est de franchir le pas devant les autres, et de prendre conscience à travers cette expérience de la grande libération du corps et de l'esprit. L'émotion est alors comparable à une bulle de savon qui a joué pendant des années comme un prisme déformant de notre rapport à la réalité, au présent, et aux autres. La vivre physiquement revient à la faire éclater et s'en aller complètement et vous allez alors découvrir ou redécouvrir le plaisir de vivre, simplement la réalité

quotidienne, sans plus aucune frustration. Juste le plaisir de respirer, d'apprécier le paysage qui nous entoure, la saveur des aliments que notre corps va choisir plus instinctivement...

Pourquoi faire cet exercice devant un groupe? En effet, quelqu'un qui a déjà compris l'intérêt de ce lâcher prise peut très bien ensuite le faire seul, dans un endroit isolé dès lors que le groupe n'est plus là pour soutenir son travail. Mais au départ, le groupe a plusieurs fonctions et raisons d'être : pour la personne qui ose faire l'exercice, il est un soutien, une écoute libre et respectueuse, sans voyeurisme, un accompagnement dans ce que l'on peut comparer à un accouchement de soi même, il sécurise aussi la personne qui fait ce travail sur elle même, et par sa présence, il permet à l'Être Intérieur de la personne de sortir de l'ombre sans aucun jugement, avec beaucoup de reconnaissance et de respect pour sa difficulté. Il permet à la personne aussi de s'affirmer haut et fort devant les autres, de dire enfin qui il est vraiment, qu'il est aussi tout cela, tout ce non exprimé, toutes ces émotions qui jusque là la rongeaient insidieusement et silencieusement de l'intérieur. Pour les autres membres du groupe qui écoutent, le travail se fait aussi, car l'expression libérée de l'émotion de la personne au centre fait vibrer en eux mêmes quelque chose qu'ils connaissent déjà, mais qu'ils n'ont peut être pas eu le courage encore de vivre au grand jour.

Pour la personne qui vit cette expérience au centre du cercle, c'est aussi une restauration de son propre Ego, qui a été brimé par les règles de vie sociale, par les frustrations engendrées, et qui n'osait plus prendre sa place. C'est une pacification intérieure avec qui l'on est vraiment, avec nos propres désirs, une prise de conscience de l'importance de l'écoute de soi même, et un affranchissement de toute culpabilité par rapport à eux.

Il est évident qu'il ne s'agit pas de remettre en cause l'intérêt de l'éducation et des valeurs sociales que nous avons apprises. Simplement parce que nous vivons en collectivité, et que la Paix sociale est nécessaire aux meilleurs rapports humains possibles. Il s'agit de donner à la personne un espace et un lieu pour pouvoir faire ce travail de prise de conscience de soi, de son corps, de ses émotions, et de libération physique des frustrations passées. Tout ceci pour que nous cessions de prendre notre corps en otage, et de lui faire subir nos manques en compensant avec et grâce à lui nos frustrations, nos colères, nos peurs, et notre tristesse. En vivant ce travail de libération de soi, c'est toute l'énergie vitale, bloquée à l'intérieur pendant des années, que nous remettons en route, il n'y a plus de contradiction, plus d'obstacle à son évolution, nous reprenons alors pleinement possession de notre faculté de création, de choix, pour la vie que nous avons envie de vivre. Et la lumière du regard en sera le premier témoin.

Ce travail de libération sera présenté pour ceux qui veulent en savoir plus au séminaire de bioélectronique qui se déroulera du 12 au 15 avril 2012 à LACAUNE. Renseignements et inscriptions auprès de Peggy JACOTTET, Relaxologue, et créateur de La Source Du Soi. Site Internet : www.lasourcedusoi.com . T. 06 80 62 54 71