



ACCUEILLIR L'ÉMOTION

PAR JÉRÔME LEMONNIER

Eslave volontaire de mon mental dans mon adolescence, devenu ensuite accro à la rumination comme jeune adulte, puis finalement prisonnier cherchant désespérément à s'évader, le plus grand défi que j'ai eu alors à relever a été de restaurer un contact bienveillant avec mes émotions, alors que, bien évidemment, c'est la volonté de **fuir** ces émotions, de **refuser de les ressentir**, qui m'avait poussé dans un froid fonctionnement intellectuel et mental.

Un tel cadenassage émotionnel n'est pas sain, ni naturel, et il finit toujours par avoir de lourdes conséquences au niveau psychique et/ou corporel. Comme une cocotte sur le feu sans possibilité de libérer la pression intérieure, ou alors qui va se libérer de façon violente et incontrôlée. Pouvoir évacuer régulièrement la vapeur sous pression, par exemple par une activité physique ou par le fait de **s'autoriser à pleurer**, est déjà plus positif, mais l'idéal, comme pour tout, est d'agir à la source, en l'occurrence ici devenir maître du « feu intérieur », quel que soit le feu extérieur ; ne plus être une cocotte rigide face à lui, c'est-à-dire un être cuirassé face aux événements bousculants de la vie, mais au contraire rester toujours perméable à ces impressions pour s'y adapter au mieux.

Voilà une expérience vécue qui m'a profondément marqué à ce sujet :

AU COEUR DE L'ENFER

Mon mental et ma sensibilité étant toujours en surchauffe, je fuyais toute interaction extérieure, ayant déjà suffisamment à faire, estimais-je, pour gérer mes mouvements intérieurs. N'ayant aucune estime de moi et craignant tout, je m'isolais toujours plus au fur et à mesure que je m'enfonçais dans la dépression. Plus qu'un ours, j'en étais quasiment devenu autiste, à la fois effrayé et épuisé par toute interaction sociale. Imaginez alors mon état lorsque j'ai dû faire la démarche physique pour demander à bénéficier du RSA (revenu minimum d'insertion) !

Outre la simple interaction sociale avec un autre être humain que je ne connaissais pas, il y avait aussi en moi les sentiments de honte et de culpabilité, quasiment de « déchéance humaine », qui venaient former avec mon fond constant d'auto-dévalorisation un cocktail explosif de tension. Je n'étais pas stressé, j'étais totalement paniqué ! Terrorisé ! Ce que me hurlait mon psychisme, c'était « Fuis ! »... mais ce n'était pas envisageable, il **fallait** que je fasse cette démarche, sinon je me serais mis à court terme en grave situation de précarité.

« Le cadenassage émotionnel n'est ni sain, ni naturel. »

J'étais donc dans cette salle d'attente, attendant d'être reçu par le conseiller du CCAS, le mental en feu, les émotions chauffées à blanc, et le corps tentant tant bien que mal de gérer tout cela. Cela n'aurait finalement pas été grand-chose, si cette situation ne provoquait pas en moi une **terrible souffrance intérieure**. Comme si cette situation, sur laquelle je ne pouvais avoir aucun contrôle du déroulement, constituait un danger de mort pour moi, une menace d'anéantissement... Il y avait bien une petite partie de mon mental qui essayait de me raisonner, de me dire que ce n'était rien, que le conseiller de l'Action Sociale n'était pas là pour me juger, encore moins me punir..., mais cela ne suffisait pas à me calmer. La part de mon mental qui projetait toutes ses angoisses était la plus forte. Je ne sais même pas d'ailleurs avec quelle situation antérieure de ma vie celle-ci entrait en résonance ; j'essayais bien par moments de le trouver, de comprendre, mais cela continuait à faire chauffer mon mental, ce qui ne m'apaisait évidemment toujours pas (et de toute façon, je ne trouvais pas la réponse !). Donc mon mental continuait à chercher, inlassablement, chercher un sens à ma réaction, chercher une solution à la situation, chercher à prévoir le déroulement de l'entretien, du début jusqu'à la fin, chercher, toujours chercher... J'étais épuisé, vidé, à bout de nerfs !

Ce n'était plus tenable.

Alors j'ai plongé dans les flammes !

C'était la seule solution qu'il me restait pour sortir de cet enfer.

AU COEUR DE L'ÉMOTION

Lâcher la rumination.
Plonger dans la sensation.
Rien que la sensation.

Au lieu de mettre l'énergie de mon attention dans le mental, j'ai reporté mon attention sur mes sensations corporelles uniquement, encore et toujours. Dès que je me voyais revenir dans la tête, je ramenaï mon attention dans le corps. **Sentir, rien que sentir**. Quoi que je sente. Sentir pour ne plus penser. Sentir pour ne plus souffrir.

Je n'ai plus cherché à contrôler, j'ai tout remis

entre les mains de l'intelligence organique de mon corps. **Je me suis donné à et aban-donné dans la sensation**, la pure sensation corporelle, vibratoire, énergétique.

À quoi ressemblait-elle ? Comment se manifestait-elle en moi ? Où se situait-elle dans mon corps ? Quelles formes diverses prenait-elle ?

Je me plaçais en simple observateur de ces mouvements de vie énergétique dans mon corps, en témoin neutre et bienveillant de leur pulsation organique, avec la curiosité attentive d'un aventurier découvrant une contrée inconnue. Je n'oubliais pas de suivre ma respiration aussi, ancre toujours présente pour me rappeler que j'étais vivant, en l'accueillant telle qu'elle était, sans chercher à la contraindre de quelque façon que ce soit.

J'observais seulement ce qui se passait en moi ; je n'intervenais plus mentalement, j'explorais organiquement. Convaincu que laisser mon corps libre de s'occuper de ma panique intérieure ne pouvait être pire que la souffrance que je ressentais.

Le stress intense à l'idée de cet entretien à venir me forçait à cette extrémité d'expérience, car il n'y avait alors plus de fuite possible, comme je m'arrangeais toujours pour le faire sinon dans les autres petites circonstances de ma vie. Là je n'avais pas le choix, je n'avais **plus** le choix ! C'était tenter cela ou m'écrouler psychiquement : fondre en larmes ou, pire, « péter un plomb » (car j'ai connu dans ma vie des moments où j'étais prêt à **réellement** me taper la tête contre les murs...). Je mettais donc toute mon énergie à rester présent à mes **sensations**, pour ne pas repartir dans ma tête, à rester conscient de ce que j'éprouvais **organiquement, sensoriellement**, et ce qui était « génial », c'est que c'était **ma souffrance même** qui, par son intensité à ce moment-là, me donnait la force pour la sublimer, la **transmuter** ! En temps normal, j'étais bien incapable de mobiliser autant d'énergie pour moi-même, épuisé que j'étais à me morfondre...

Je regrette ici de ne plus me souvenir dans le détail de ce qui s'est passé en moi, je ne me souviens que de mon état final (dont je vais parler plus bas), mais pour vous donner une idée de en quoi consistait ce « travail » d'exploration organique, voici le petit exercice très simple de conscience sensorielle que je propose sur mon site internet :

QUE SENS-JE ?

Fermez les yeux, et demandez-vous :
« **Comment est-ce que je sais que j'ai un corps / que mon corps est là ?** »

Laissez venir la réponse SANS VOUS TOUCHER, dans et par le senti corporel...

Puis rouvrez les yeux en restant en contact avec ce senti.

[Au début, si c'est encore trop difficile, portez votre attention seulement sur une partie de votre corps, par exemple « comment est-ce que je sais que **ma main** est là ? » ; ensuite, à partir d'elle, vous pourrez étendre le senti au reste du corps...]

Voilà, c'est **ce genre** d'énergie sur laquelle je me syntonisais... On pourrait parler de corps subtil ou de corps énergétique (Eckhart Tolle, qui m'a inspiré cet exercice, parle de *inner body*, le « corps intérieur »), mais la dénomination exacte n'a aucune importance ; l'important c'est d'expérimenter cette conscience du corps comme si on le sentait de l'intérieur, et de voir combien cette conscientisation - sentir et suivre la vie du corps - nous ramène à un état de présence augmentée et à une plus grande paix intérieure.

En accueillant ainsi la tension sensoriellement, en permettant à l'énergie de circuler dans mon corps au lieu de la maintenir bloquée par ma tête, mon corps va pouvoir agir comme une **prise de terre** qui va évacuer le trop plein « d'électricité nerveuse », c'est-à-dire de pression psychique.

C'est alors que le miracle se produit !

AU COEUR DE L'ACCUEIL

Toujours assis dans la salle d'attente, je sentais maintenant tout mon corps fourmiller, picoter... Ce n'était pas du tout désagréable ; j'observais cela avec étonnement et fascination. J'avais l'impression d'être gelé, je sentais en particulier que mes mains étaient glacées comme jamais elles ne l'avaient été, mais... j'étais calme !

Mon corps à la fois palpitait et vibrait de froid, mais

pourtant je ne frissonnais pas ! (il devait donc s'agir de mon corps subtil...). Je ne peux pas dire que j'étais totalement détendu, mais la tension, le stress n'étaient plus qu'en arrière-plan, comme un bruit de



fond moins dérangeant. En ayant laissé la panique se diffuser consciemment dans mon corps, elle s'y était comme diluée... ; à la fois absorbée et dissoute par le corps. Le résidu restant n'était plus dérangeant.

Surtout, je me sentais **vivant** ! Vivant comme jamais !

Plein d'énergie de vie ! Comme si j'avais récupéré une énergie vitale enfouie, réprimée ou nouée, que mon travail d'accueil intime avait permis de dénouer...

Extérieurement, je me sentais prêt maintenant. Je n'avais plus peur, j'étais comme **porté** et soutenu par cette énergie vitale qui pulsait en moi. Je découvrais le **PLAISIR DE SENTIR**, d'**habiter mon corps** ! C'était une révélation et une révolution pour moi !

En ayant accepté de ressentir pleinement mon émotion, en cessant d'y résister et en m'y ouvrant totalement, j'avais créé en moi un espace où elle avait pu être accueillie, se déployer et s'exprimer, puis se résorber.

J'avais plongé tout entier, corps et âme, dans le feu de l'émotion, en consentant à m'y laisser brûler et consumer, prêt à tout y perdre, et je découvrais que j'en ressortais **grandi** au lieu d'y être anéanti !

J'avais, en quelques minutes seulement, énormément appris.

La leçon ? **NE PAS RÉSISTER À LA SOUFFRANCE** ! (Je pourrais vous raconter d'autres expériences personnelles qui me l'ont encore confirmé par la suite). Au contraire, lui faire face, et la regarder en face. Lui donner la permission d'être là, puis l'accompagner en la suivant **dans le corps**, pas dans le mental. Au lieu de la renforcer par notre résistance envers elle, ce qui continue à la nourrir énergétiquement, utiliser sa propre force pour nous donner l'énergie de la sublimer en nous (comme dans les arts martiaux, où la propre force de l'adversaire est retournée et utilisée contre lui). **La laisser alors nous ramener dans l'intense**

conscience guérisseuse de l'Ici-Maintenant. Et devenir un alchimiste en soi-même, transformant la peur en paix, transmutant la souffrance en Présence, l'émotion perturbatrice en occasion d'évolution.

Et l'entretien alors, me direz-vous ?

Il s'était très bien passé, avec une conseillère bienveillante et à l'écoute... Mais c'était presque devenu secondaire pour moi en rentrant dans son bureau, tellement j'étais ravi de l'expérience que je venais juste de vivre. J'avais quand même été heureux de faire « bonne figure », rien ne trahissant extérieurement ce que j'avais dû traverser pour simplement franchir sa porte. Enfin, presque ! Je me souviens que ma seule crainte était qu'elle s'aperçoive en me serrant la main que j'avais la main glacée ! ●