

Informé(e) par les émotions = Renforcé(e) par les émotions

Vanja Hjelmseth, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT – Institut EFT norvégien

Imaginez vivre les sentiments en sachant à quoi ils servent, même lorsqu'ils font le plus mal. **Et si nous reconnaissons la vulnérabilité comme la porte d'entrée de nos besoins et le lien dans nos relations interpersonnelles ?** Voir la vulnérabilité des autres suscite notre empathie et réchauffe notre cœur pour les autres.

Imaginez qu'il soit de notoriété publique qu'il nous arrive à tous parfois d'être anxieux et d'avoir peur et imaginez que nous comprenions tous que c'est ce qui nous protège du danger et ce qui nous préserve. **Imaginez** que nous acceptions que lorsque nous avons peur de quelque chose qui n'est pas dangereux, nous avons besoin de soutien pour le gérer et ne pas l'éviter.

Être triste n'est pas une faiblesse. C'est une réaction naturelle lorsque nous perdons quelque chose d'important et de significatif, que quelqu'un que nous aimons nous manque ou que nous aspirons à avoir ce que nous n'avons jamais eu. Et si nous reconnaissons que le besoin correspondant à la tristesse est la proximité et le réconfort et non la souffrance solitaire dans le silence et l'isolement. Et si nous savions comment nous apaiser lorsque nous avons mal, au lieu de nous en vouloir de ne pas être assez forts ? Si nous osions croire que faire le deuil de nos propres besoins non satisfaits nous permettrait de lâcher-prise et d'aller de l'avant.

Le remords, voire la honte et la culpabilité, sont des sentiments normaux qui nous aident à distinguer le bien du mal. Cependant, notre tendance à nous blâmer et à nous critiquer peut tellement nous accabler de honte et nous faire nous rapetisser que notre seul souhait est nous mettre en boule, désireux de disparaître voire même de mourir. **Imaginez** plutôt que nous soyons capables de nous excuser et de réparer lorsque nous nous sentons coupables et lorsque nous avons honte, que nous puissions accueillir notre besoin de reconnaissance et d'acceptation - non seulement de la part des autres mais surtout de notre part.

Informé(e) par les émotions = Renforcé(e) par les émotions

Vanja Hjelmseth, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT – Institut EFT norvégien

Et si nous reconnaissons la colère comme le carburant de l'affirmation de soi adaptée ? Une colère saine nous permet de nous défendre, de défendre les autres et de défendre ce qui est important pour nous. Elle peut nous aider à établir des limites saines, à dire "non" quand il le faut, à nous protéger, à rétablir notre confiance quand nous sommes menacé(e)s et à surmonter les obstacles qui nous empêchent d'atteindre nos objectifs.

Ne serait-il pas utile de savoir faire la différence entre être en colère parce que quelqu'un a violé notre intégrité et être en colère parce que nous avons vraiment peur, honte ou que nous nous sentons seuls ? Ou lorsque nous avons peur parce que nous sommes vraiment en colère mais que nous n'osons pas parler ? Ou lorsque nous pleurons parce que nous sommes vraiment en colère ? Ou lorsque nous avons honte parce que nous ne voulons pas ressentir ce que nous ressentons, ou reconnaître notre vulnérabilité et que la solution consiste à refouler les mauvais sentiments afin de les éviter ?

Imaginez simplement pouvoir ressentir ce que nous ressentons, laisser nos sentiments nous informer de ce dont nous avons besoin et de ce qui est important et significatif pour nous et laisser cela guider nos pensées et nos actions.

Imaginez trouver le courage d'exprimer nos besoins sincèrement au lieu de reprocher aux autres de ne pas nous donner ce dont nous avons besoin.

Tout cela devient difficile à vivre lorsque nous sommes pris en otage par les sentiments, lorsque les sentiments nous possèdent au lieu que ce soit nous qui possédions des sentiments - lorsque la colère devient une furie brûlante, lorsque la honte nous brûle les joues et nous rend malades, lorsque la tristesse nous brise le cœur ou lorsque la peur fige nos membres dans une paralysie qui nous rend insensible.

Informé(e) par les émotions = Renforcé(e) par les émotions

Vanja Hjelmseth, psychologue clinicienne, psychothérapeute EFT – Institut EFT norvégien

Imaginez avoir tous l'expérience de la satisfaction de nos besoins émotionnels, de sorte que les sentiments aient un sens pour nous dès le plus jeune âge. Imaginez que les personnes qui se soucient de nous puissent donner de l'importance à nos sentiments en les validant, même lorsque le sentiment est totalement incompréhensible ou que ces personnes ne l'approuvent pas, même lorsque nos émotions se éclatent comme un feu d'artifice à partir d'une seule petite étincelle, même lorsque les sentiments chuchotent à peine. Et si nous avions auprès de nous cette personne qui nous écoutait attentivement, nous aidait à reconnaître les sentiments dans notre corps et nous aidait à mettre des mots sur nos sentiments pour les rendre intelligibles ? Et si cette personne pouvait répondre à notre tristesse par de la proximité et du réconfort, à notre peur par de la sécurité et de la protection, à notre colère par l'acceptation de notre volonté et de nos limites et à notre honte par de la normalisation et de la reconnaissance ?

Et si cela nous permettait d'embrasser la vie et le monde avec une confiance fondamentale, la conviction que "quelqu'un sera là pour moi, pour me soutenir quoi qu'il arrive, me protéger et me soutenir quand je ne pourrai plus me tenir debout, qui m'acceptera inconditionnellement et me reconnaîtra pour ce que je suis, sans avoir besoin de faire d'efforts" ?

Quel genre de monde cela serait-il?