

ET SI NOUS DEPOSIONS LES ARMES

J'ai sollicité pour cet écrit un grand ami qui a eu l'audace de retranscrire dans un style libre et familier ce que nous avons coutume de cacher (aux autres et à soi-même) : notre monde mental intérieur fait de pensées jugeantes, lapidaires et orgueilleuses. Le texte alterne entre une écriture réfléchie, introspective qui invite à la remise en question et un témoignage qui nous prend à bras le corps et qui ne fait preuve d'aucune hypocrisie. Un grand merci à cet ami.

Afin qu'il n'y ait pas de confusion possible sur ce que sont les émotions, afin aussi que nous ne naviguions pas à l'aveuglette ou dans des sphères trop éthérées ou encore ne soyons hors des réalités, nous ne pouvons faire l'économie de définir dans quel champ d'investigation nous nous plaçons. Pour cela, je m'en suis référée à la psychologie. La définition qu'elle en donne est celle-ci : une émotion est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité. Cinq d'entre elles sont désignées comme émotions de base (la tristesse, la joie, la colère, la peur, le dégoût) à partir desquelles toutes les autres sont considérées comme des mélanges de celles-ci (la souffrance, le mépris, l'affection, la jalousie, la haine, la nostalgie, la satisfaction, la passion, la rancune... pour n'en citer que quelques unes). La joie et l'amour sont définis comme émotions agréables, la tristesse et la souffrance comme émotions qui retiennent notre attention, la peur et la colère comme désagréables, le dégoût et le mépris comme émotions qui provoquent un rejet.

De toutes celles mentionnées, seules la joie et l'amour ont nos faveurs. Quant aux autres que nous qualifions de désagréables, allant même jusqu'à les désigner comme étant **négatives**, nous les évitons, les fuyons, les combattons si elles viennent de l'extérieur sinon si nous en sommes les auteurs, les refoulons, les nions et si nous les extériorisons nous en défendons, nous justifions allant même, là aussi jusqu'à les nier.

Et si nous déposions les armes dans notre rapport à ces émotions jugées de... mauvaises ou de négatives (parce qu'appartenant, ceci est souvent affirmé dans les milieux spirituels, aux basses vibrations énergétiques). Et si nous allions à leur rencontre plutôt que de les combattre ou de les prendre pour nos ennemis. Car, en effet et je vous invite sans plus tarder à vous poser ces questions : comment les considérons-nous ? Les jugeons-nous ?

Je vois deux autres questions découler de ces premières : quelles relations avons-nous avec nos émotions, là dans notre quotidien ? Les accompagnons-nous ou sommes-nous pris par elles, collé, identifié ? Car c'est de la considération que nous leur portons que tout le reste résulte.

Que signifie s'identifier ?

Tout d'abord, j'aimerais préciser ce que signifie s'identifier (tout du moins la compréhension que j'en ai), que ce soit à un point de vue (point de vue qui peut avoir comme synonyme une idée, un jugement, un a priori), à une émotion, à une image.

- en ce qui concerne les points de vue, cela signifie que l'on croit dur comme fer que le point de vue que l'on a n'est pas un point de vue mais une évidence, un constat. Par exemple : "la colère est une émotion négative dont on doit se débarrasser". Les intégristes sont convaincus que leurs idées religieuses sont naturelles et évidentes à tel point que pour eux, ce ne sont pas des points de vue mais la vérité et même la seule. Nous sommes convaincus que nous devons approfondir la confiance en soi, notre pouvoir personnel, ceci afin d'atteindre une stabilité émotionnelle voire même afin d'être soi-

même. Et vous, quelles sont vos idées concernant les attitudes, les comportements, les motivations de ceux qui vous entourent et de vous-même ?

- en ce qui concerne l'émotion, nous croyons que nous sommes l'émotion qui s'exprime. Nous disons d'ailleurs : je suis en colère, je suis triste, je suis dépressif, je suis joyeux, j'ai peur, je suis émerveillé. Nous allons considérer un individu pris de colère pour compulsif et susceptible. Nous allons louer celui toujours heureux et bienveillant. Nous allons qualifier nos connaissances, nos proches de stressés, d'émotifs, de dépressifs, d'agressifs, d'égoïstes, de boute-en-train... et à cela nous rajouterons des appréciations ou défavorables ou favorables. Nous allons penser qu'un éveillé n'exprime plus aucune émotion hormis la joie et qu'en lui ne vit ni tristesse, ni dépression, ni colère, ni affection... Et vous quels sont les jugements que vous avez sur les émotions, sur chaque émotion ?
- Maintenant en ce qui concerne l'image, cela signifie que nous allons **inconsciemment** nous fabriquer une personnalité jusqu'à être convaincu que nous sommes cette personnalité et nous tiendrons à cette image car nous penserons qu'elle nous donne de la valeur. Les images sont assez nombreuses : être révolté, être efficace, être riche, être savant, être combatif, être paisible bien sûr (bien sûr ? Oui, parce que dans le milieu de la connaissance de soi et de la spiritualité, cette image est assez répandue)... Ainsi, et par exemple, nous sommes un être paisible, maître de nos émotions, d'ailleurs la pratique de l'aïkido que nous avons entrepris il y a de cela une vingtaine d'années nous a appris à les canaliser. Autre exemple : parce que nous exprimons nos émotions, nous avons une image de nous fragile, nous nous considérons inconsistant, peu fiable. Dernier exemple : nous sommes un être solitaire qui se débrouille seul en toutes circonstances... Et vous à quelles images vous identifiez-vous ?

Pourquoi faudrait-il que je vive mes émotions ? Hein ! Je vous le demande ? Et en plus, il faudrait apprendre à les reconnaître. Déjà qu'elles m'emmerdent assez. Impossible d'avoir la paix. Ah ! Ils ont raison ceux qui prônent l'état sans émotion. Avec eux, tu peux espérer un peu de tranquillité, zen quoi ! Rien qui dépasse, le bonheur !

Bon d'accord ça demande un sacré entraînement : TOUTE UNE VIE. Un sacré but, un but sacré (ah ! le sacré, je touche du doigt le grand Oeuvre). Mais quand il faut, il faut et puis ils m'ont dit : "La paix, la joie sont au bout du tunnel". Comprenez ! Il faut travailler sur soi pour dompter tous ces soubresauts qui peuvent arriver sans crier gare. Et ces soubresauts, quelles plaies !

Et puis quelle image je donne aux autres. Incapable de se maîtriser le garçon. Lui qui suit une voie spirituelle, à son âge, il devrait quand même arriver à se protéger de tout ça non ?

Je regarde autour de moi, c'est insupportable ces gens qui se laissent aller à exprimer leurs soi-disant émotions. Aucune tenue et en plus ils me mettent mal à l'aise.

C'est pour se rendre important, pour que l'on s'intéresse à eux. Un stratagème de victime, ça Madame.

Ah, ça y est, la colère arrive. Elle va me prendre, je le sens, elle va me posséder. Vite ! Je respire, abdominale la respiration, descends avec elle dans le hara.

Voilà Ouf ! Ça fait du bien, je suis à nouveau calme et détendu.

Ça peut faire des dégâts une colère non maîtrisée. Je peux faire du mal aux autres, je peux les faire souffrir.

Etre et ne pas être identifié, deux attitudes différentes

Etre identifiée à nos émotions *et* laisser s'exprimer nos émotions tout en les accompagnant, tout en les ressentant sont bien deux "attitudes" différentes que nous pouvons observer, constater en nous-même.

Dans la première, nous sommes en quelque sorte assujetti, esclave et inconscient de l'émotion qui s'exprime en nous-même, dans la seconde, nous sommes témoin bienveillant, nous reconnaissons et accompagnons l'émotion qui s'exprime, nous apprenons à voir dans quel événement passé (enfance, petite enfance, adolescence) elle s'inscrit.

Dans la première, nous aurons le désir de nous libérer de nos émotions, de guérir, nous aspirerons à la tranquillité (surtout s'il s'agit de la colère, de la tristesse, de la dépression, de la haine), dans la seconde, nous sommes installé dans le ressenti et qui dit ressenti dit écoute, abandon et discernement.

La difficulté est de nous rendre compte à quel point nous sommes la plupart du temps inconscient (de l'inconscience) de ce qui se manifeste en nous et donc assujetti à notre inconscient. Pourquoi est-ce une difficulté ? Parce qu'il s'agit justement d'avoir conscience de notre inconscient, inconscient qui renferme des souvenirs que nous voulons justement oublier, que nous refusons de reconnaître parce qu'en lien avec une souffrance voire une détresse passée **mais aussi parce qu'ayant été jugés par nos parents, le maître d'école, le voisin..., toutes personnes qui, à nos yeux d'enfant représentaient l'autorité et des référents, donc des modèles.** Les termes : "ça va passer", "va marcher, ça te fera du bien", "avec l'âge, tu verras, tu seras plus paisible", "calme-toi, voyons !", témoignent de notre ignorance, dans le sens ici où nous sommes pris par l'idée que nous devrions être tranquille, tout au moins, différent de ce que nous manifestons, là, alors que (par exemple) la rancune arrive au galop.

L'idée que nous devrions ne pas être identifié, l'idée *qu'être non-identifié* est plus évoluée *qu'être identifié* font aussi partie d'une forme d'ignorance, étant un point de vue provenant d'un jugement, lui-même résultant d'une identification, dans ce dernier cas, une identification à un mécanisme de comparaison, celui d'être plus ou moins évolué.

Alors, la difficulté sera de se rendre compte combien lorsque nous nous observons et nous regardons, nous nous jugeons. Qui sont ces "nous" ? C'est le témoin en nous, mais un témoin jugeant.

Une tendance très ancrée : nous nous jugeons.

Regardons attentivement ce qui se passe en nous lorsqu'un état de colère se manifeste. Une fois la situation passée, alors que nous repensons à notre attitude, que faisons-nous la plupart du temps nous qui nous regardons (donc, nous témoin de nous-même), **nous nous jugeons**, nous parlant à nous-même : "Tu aurais dû prendre la chose avec plus de diplomatie", "Est-ce vraiment sérieux ?", "Je vais aller méditer pour faire le silence en moi et me vider de toute cette colère"... Nous ne sommes pas en conscience avec nous-même, nous ne regardons pas ce qui s'est manifesté, **nous camouflons cet état de colère.** Ce camouflage peut avoir plusieurs visages : nous nous dévalorisons, nous nous moquons de nous, nous nous justifions, nous nions... mais dans tous les cas, **nous nous regardons en nous prenant de haut. Nous surimposons à l'émotion un autre mécanisme : nous jugeons, nous nous jugeons nous qui nous sommes mis en colère.** Nous mettons un voile opaque par-dessus notre émotion, le voile étant un jugement qui, comme tous les jugements, a pour fonction de recouvrir l'émotion afin de ne pas être en contact avec elle, **afin de ne pas la ressentir.** "Moi la colère, je l'élimine et prône la non-violence."

*Je juge ? Comment ça ? Je juge ? Ce mec-là a tout fait pour me mettre en colère !
 D'accord, c'est un pauvre mec et ce n'est pas un jugement. C'est un constat ! Il m'a mis en colère. Et me
 mettre en colère a juste prouvé que j'avais encore du boulot à faire à cet endroit-là, non ? Les autres ça
 sert à ça. Non ? A vous montrer où il faut travailler encore et encore.
 Je m'énerve je m'énerve. Voilà, je respire profond, là..... je me calme.
 Ma colère témoigne de mon manque de vigilance, de ma faiblesse. Elle n'est pas bonne. Comment ? C'est
 un jugement ? Hou lalala !
 Que vous dites ! Pour moi, c'est encore un constat. La preuve qu'elle n'est pas bonne la colère, c'est
 qu'après, je me sens mal.
 Ce mec-là, d'accord il est vraiment très crétin mais il ne pouvait pas faire autrement. Comprenez-vous
 Madame, sur son disque dur, la bêtise, que dis-je, l'ignorance est encodée. C'était à moi de le voir et de
 ne pas tomber dans le panneau. Finalement il est arrivé à me culpabiliser ce connard, et je me sens
 complètement fautif de m'être laissé aller à cette foutue colère. Ça c'est la vérité. Je vous l'dis moâ. La
 route est longue et difficile.*

Et des jugements que nous prenons pour des constats !

Oui, nous ne supportons pas nos émotions dites négatives. Nous en avons des idées et ces idées, nous n'en doutons pas une seconde, ne sont pas des idées mais des certitudes, des vérités, des constats. Des certitudes, des vérités, des constats ? Oui, pour notre mental ! Parce que ces idées font partie du social, du culturel, du religieux, du spirituel, du familial. Nous vivons dans un monde où l'expression des émotions est considérée comme une faiblesse, comme un handicap. Et j'en reviens à l'identification : **étant identifié au social, au culturel, au religieux, au spirituel, au familial, en définitive ETANT IDENTIFIE AUX AUTRES, nous aurons donc, inévitablement, de fait, cela ne peut être autrement, des idées sur nos émotions.** Ainsi, les jugements que nous plaquons sur les émotions, la présence de ces jugements sont la conséquence de l'identification au milieu dans lequel nous avons grandi : nous prenons pour vrais les points de vues générés par la société, la famille, la religion, par les Autres... **L'IDENTIFICATION CREE L'IGNORANCE. Tous ces jugements sont signe que nous sommes assujetti, dépendant inconsciemment de points de vue.**

Enfin, pourquoi les considérons-nous comme négatives ? Y aurait-il un seuil zéro en dessous duquel seraient consignées toutes les émotions dites de basses vibrations énergétiques et au-dessus duquel seraient rapportées toutes les émotions dites de hautes vibrations énergétiques ? Bien sûr, ce seuil n'existe pas, ce sont nos jugements qui sont à l'origine de cette appréciation. Lorsque nous ressentons une émotion, il n'y a que vibrations. Et si ces vibrations nous semblent négatives c'est qu'avant tout elles nous incommode, nous dérangent, dérangent notre confort, notre bonheur superficiel, notre sommeil enténébré d'ignorance.

Ah ! Les zautres, les zôtres. Les zôôôôtres. Je m'en passerais bien. PFFFFUIT !!!!!

Mais : ILS SONT LA ! Tout autour, de partout. Arrgh ! J'étouffe et ça depuis ma naissance et tiens-toi bien, j'ai appris que même avant celle-ci quand je n'étais qu'un fœtus, ils étaient déjà là, à comploter pour ma vie future alors que je n'étais pas encore né. Ils étaient déjà là, à se poser des questions : "il ressemblera à qui ? Son père ? Ce serait bien. Sa mère ? Oh ! Après tout, pourvu qu'il ne ressemble pas à l'oncle Henry. Ça suffit, un, dans la famille mais va savoir avec les mômes de nos jours. Ils sont capables de tout pour nous emmerder." Et puis, est-ce que je serai une aubaine pour leur fierté de géniteurs.

Pour commencer, les premiers zôtres que j'ai connu et MOÂ je te le dis, pas les moindres, tudieu ! Mes vieux !

Ceux-là, ils ont profité, lâchement, que j'étais relativement vierge de tout, pour me faire avaler, ingurgiter toutes leurs morales, leurs doctrines, enfin celles qui les arrangeaient bien sûr.

Parce qu'après, figure-toi, j'en ai découvert plein d'autres, des théories, des dogmes, des doctrines, des lois et celles-ci étaient, tiens-toi bien, divines ! Oui ! Tu as bien entendu, divines, elles étaient les lois. Le summum non ?

*Apparemment en contradiction avec celles du cercle familiale, amical, mais en y regardant de plus près, là, maintenant, je peux m'apercevoir qu'elles ne font que renforcer ou peaufiner celles de la matrice primordiale. Les divines venaient elles aussi des zôtres, des zôtres encore, de ceux qui sont plus évolués, plus inspirés, plus haut, plus loin. Oui OUI il y a des zôtres encore plus loin que ça, qui te refilent encore plein de nouveaux concepts sur le chemin à parcourir où il faut faire table rase des émotions ou du moins de leurs expressions. Enfin je dis : qui te refilent mais c'est toi qui choisis en fonction de ce qui t'arrange bien sûr, et de ce qui te convient. Et tu cherches parce qu'à ce moment-là, tu es un : Chercheur, vieux frère. Tout ce qui va dans le sens de la perfection, de la pureté, de la sainteté, tout ce qui va enfin pouvoir te libérer de ta condition humaine avec ce qui va avec, tout cela est bon. Transcendé, je serai. Alors je découvrirai un endroit merveilleux où les autres ne seront plus un problème parce que **je serai au-dessus d'eux.***

Ah ! L'espoir ! Heureusement il y a l'espoir -l'espoir fait vivre à ce qu'il paraît-, sortir de ma condition humaine, atteindre le nirvana sorte de « Disneyland » doublé « Hollywood », monde merveilleux où les pensées n'ont plus cours et où je pourrai être enfin ce que je suis c'est-à-dire formidable, brillant, plein de lumière. Sans rien qui puisse venir ternir ma vision idyllique. L'égal des dieux.

J'exagère ? Vous dites ? C'est juste les mots qui paraissent trop forts sinon à bien y regarder, qu'est-ce je veux. Le plus, non ? Le plus du plus tant qu'à faire.

En attendant, je ne baise plus car il faut garder son énergie sexuelle pour le chemin.

Et je suis descendu dans des énergies aux vibrations si basses mais si basses tellement je médite, que tout m'agresse quand je sors dans la rue. Le bruit, les autres, tous les autres.

Aucune colère pourtant ne sera exprimée ni d'autres formes de faiblesses, bien sûr.

Pourtant, je commence à douter, Oh ! léger. Ce qui m'a dirigé, soutenu pendant toutes ces années, je ne peux le larguer comme ça, pas vrai ? Pourtant, je commence à être fatigué de tous ces autres qui me disent que c'est là, que je suis sur le chemin, le vrai de vrai avec encore de l'abstinence et de la rigueur.

Une fatigue me prend. Une lassitude.

Et moi qu'est-ce que j'en pense ?

Alors, cela est assez simple, **tant que nous ne verrons pas que nous sommes identifiés à des idées, identifiés voulant dire (je le répète) que nous prenons ces idées pour réelles, véridiques, pour des constats, NOS YEUX, NOTRE CONSCIENCE SERONT ENGLUES, PRIS D'IGNORANCE.** Nous ne verrons pas le réel, nous ne serons pas en contact avec le réel, mais en contact avec ces idées. Et nous aurons beau méditer, faire du taiji quan ou du yoga, ou je ne sais quelles autres techniques actuelles énergétiques, méditations, acupuncture, chamanisme, même dans certains domaines de la psychologie, je pense à celle qui traite du comportement..., aucune d'entre elles ne nous apprendra à nous rendre compte que nous sommes identifié, que nous sommes esclave (esclave parce qu'inconscient) des pensées ou points de vue limitants du monde dans lequel nous sommes né, parce que des pensées ou points de vue que nous avons fait nôtre.

Un exemple : Vrai ou faux : être sans émotion = être paisible ?

Nos émotions, tout comme notre intellect, nos expériences énergétiques, nos réactions, notre corps et sa santé, sont des expressions de ce que nous sommes. Des expressions. **Nos idées**

nous empêchent de comprendre, de ressentir, de reconnaître ces expressions. Dans ce monde somme toute assez obscur (à mon sens, ceci est un constat), nous confondons être sans émotion et être en paix. Nous pensons qu'être sans émotion est signe que nous sommes en paix. Cette idée dénote la présence d'un infantilisme qui lui-même provient d'un besoin impérieux - et néanmoins nié - d'être aimé et qui provoque un besoin non moins impérieux de faire taire le volcan qui grouille en nous afin d'être reconnu comme sage, paisible, plein d'assurance.

Soixante quatre ans aux cerises.

Mon désir d'atteindre cet endroit qui n'est pas un endroit qu'ils disent, s'éteint doucement mais sûrement. L'apathie, la dépression, la tristesse m'envahissent de plus en plus souvent et je n'arrive même pas à pleurer. J'aimerais tellement y arriver, je pressens que ça me ferait un bien fou mais vous savez, ça va de soi, pour un homme c'est pas bien, pas correct, ça fait pas mâle, c'est bon pour les femmes ça ! D'ailleurs mon père disait : "Il faut que tu sois fort sinon tu ne seras qu'une hommelette, qu'une femmelette."

Alors je ne sais plus faire. Je regarde des films qui me font pleurer et j'ai honte. Vous savez cela ?

Et la colère gronde toujours en moi, je ne la laisse pas s'exprimer préférant me faire quelques maladies bien douloureuses. Sans doute pour payer la faute de ne pas être arrivé à faire taire cette même colère qui m'habite.

La lutte contre les émotions m'épuise et la culpabilité engendrée par leurs expressions quand celles-ci se manifestent me tue. Alors pour ne plus avoir à subir ces retours de bâtons, je suis devenu, je m'en rends compte, rigide, dur et hautain. Je pioche dans les différentes traditions spirituelles pour justifier mon comportement.

Je suis devenu cynique, enfin quand je dis devenu..... envers ceux qui expriment leurs émotions. Ils n'ont rien compris et ne sont pas sur la voie de la liberté. Alors, j'explique à ces pauvres hères. Je suis ainsi reconnu pour mon côté bienveillant et en plus dans la panoplie, je me taille un costard d'adulte responsable, reconnu, aimable, drôle et sympathique. Reconnu également comme un être profond qui manie la syntaxe, les idées et idéaux et qui sait ce qui est bon pour vous.

Surtout si dans ce qui est bon pour vous contient l'idée que je suis le meilleur.

Tout cela me fatigue.

Où est l'erreur ?

Et si tout depuis le début était tronqué ?

Toute cette littérature, tous ces personnages, ces êtres pleins de charisme appelés instructeurs, gourous, maîtres, sages, saints.

Jamais remis en cause, toujours écoutés avec respect. Eux ! Là-haut sur leur piédestal que je leur ai fabriqué. Les doctrines répétées, jamais mises à l'épreuve du feu de l'expérience. L'espoir au bout du bout, là-bas, toujours là-bas et surtout le « ici et maintenant ». Il faut arriver à « ici et maintenant ». Voilà le paradoxe non ? Il faut arriver à « Ici et maintenant » mais plus tard là-bas quand tu seras pur, détaché de toutes pensées, émotions, sentiments et de tous. Je ne supporte plus le « ici et maintenant ».

J'en peux plus. J'en veux plus.

Etre sans émotion n'est pas, n'est aucunement synonyme d'être en paix. Etre sans émotion est signe à 100% que nous nous contrôlons, que nous sommes identifiés à des idées, que nous refoulons notre inconscient et/ou le mettons sous silence (par exemple en l'entourant d'énergie lumineuse), que nous ne nous connaissons pas et sommes dans l'ignorance et dans une rigidité mentale. Et une ignorance qui peut avoir pour visage l'érudition spirituelle, cela n'empêche en rien. Car ce n'est pas parce que l'on est érudit que l'on a saisi, que l'on comprend. L'érudit n'est pas exempté du mécanisme identificatoire. L'érudit a un intellect, une mémoire qui lui

permettent d'engranger un grand nombre de savoirs intellectuels. Le savoir intellectuel n'est pas synonyme "d'être avec le réel" mais synonyme "d'être rempli de savoirs".

Etre sans émotion est encore du domaine de l'identification.

D'ailleurs, lorsque nous sommes pris par l'identification aux émotions (je parle toujours des émotions dites désagréables) qui se manifestent en nous et que nous les jugeons sévèrement, si nous observons attentivement ce qui se joue intérieurement, nous allons constater certains grands types de comportements, comportements que je préfère appeler mécanismes :

- le contrôle des émotions déjà décrit plus haut qui est plutôt une attitude masculine. Contrôle ? Maîtrise ? Y aurait-il une différence entre les deux ? Nous répondrions, aussi rapide que l'éclair : "bien sûr, sans nul doute, ce sont deux choses très différentes." Et nous refusons obstinément de voir que la maîtrise, car nous parlons de maîtrise de nos émotions, qui a notre faveur n'est que du contrôle, car nous voulons arriver à être un maître... Car oui, nous louons la maîtrise des émotions sans voir aucunement que nous ne faisons que contrôler. *La maîtrise* est le joli mot que nous employons pour nous faire croire que nous sommes davantage évolué. Nous maîtrisant, nous contrôlant, nous nous manipulons sans vergogne et manipulons de même nos relations aux autres.
- la victimisation plus féminine,
- l'attitude de supériorité vis-à-vis de nos émotions, attitude liée à une identification au social et au milieu professionnel, mais aussi à une identification aux enseignements spirituels, religieux, philosophiques, psychologiques, lorsque ces enseignements restent intellectuels. Cette attitude pourra d'ailleurs prendre la forme de la sainteté qui deviendra elle-même soit de l'intégrisme s'il y a prédominance masculine soit du sacrifice s'il y a prédominance féminine. Mais tous deux, intégrisme et sacrifice se surimposent à un sentiment de supériorité. Une autre émotion qui souvent a notre faveur et qui fait partie de ce mécanisme de supériorité : l'émerveillement. L'émerveillement ? Encore une image très appréciée dans le milieu spirituel et non-duel. Car l'émerveillement renvoie aux éveillés et... à la spontanéité. Nous serons donc émerveillés.

Quand je parle d'attitude masculine ou féminine, je ne parle pas de l'être sexué, de l'homme et de la femme, je parle de la masculinité et de la féminité qui vivent en nous tous, que nous soyons homme ou femme.

Mais qu'il s'agisse du contrôle ou de la maîtrise, de la victimisation ou de l'attitude de supériorité, derrière ces mécanismes réactionnels (car il s'agit bien de mécanismes réactionnels), en amont, il y a toujours identification à des idées. Ces réactions ne sont pas des émotions, mais bien des réactions à des jugements duels, bien-mal, jugements du type : "l'orgueil, la luxure, la rancœur, c'est mal." **Alors pris par des jugements, comment pouvons-nous nous rendre compte lorsque ces émotions dites négatives se manifestent en nous ? Nous ne le pouvons pas.**

Les crises émotionnelles

Cependant, lorsque nous sommes pris par une émotion très forte – nous appelons cela une crise -, est-ce que ce que j'énonce est toujours valable ? Dans tous les cas, ce que j'énonce ne vaut rien si cela reste de l'ordre de l'intellect. Tant que vous n'avez pas expérimenté par vous-même, dans le quotidien ce que vous lisez, tant que vous ne le mettez pas à l'épreuve, ce que vous lisez n'a aucune valeur sinon une valeur mondaine, intellectuelle, un savoir de plus. Donc lorsque nous sommes pris par une émotion très forte, que faire ? Parce que tout de même, qui

dit être pris par une émotion très forte, dit être identifié et dans ces cas-là, et bien... Et bien, il n'y a qu'identification.

Attention, cela est constat. Il n'y a aucun jugement à être identifié. Je ne prône pas la non-identification. Je prône le réel. Et le réel dans ce cas bien précis est le fait d'être identifié. Alors ? Quoi faire ? Cela dépend de votre caractère ! Je n'ai pas de solution miracle. Appeler un copain, téléphoner à votre homéopathe, regarder un film à la télé, prendre rendez-vous chez un psychanalyste, courir, faire du sport, un gâteau, faire des achats, taper dans un punching-ball ou des coussins, prendre la voiture et faire un tour, avaler un médicament... Tout dépend aussi de l'émotion. Mais il me semble cependant que dans ces cas-là, être soutenu, accompagné est primordial.

Si l'émotion est très forte c'est aussi que la douleur intérieure a atteint un paroxysme, c'est signe que personne ne nous a écouté, ne nous a reconnu dans notre souffrance. Et si personne ne nous a écouté, comment pouvons-nous nous-même nous écouter, avant cela, savons-nous que nous pouvons nous écouter ?

Ecouter, respecter, reconnaître ce qui se vit en nous-même s'apprend, et ceci nécessite le concours d'un autre.

Que désirons-nous ?

Alors, la question qui se pose est on ne peut plus logique : aurions-nous le désir d'apprendre à aimer ces émotions (émotions, réactions, pulsions, sentiments, sensations, douleurs...) qui se manifestent en nous ? Ou préférons-nous nous maîtriser ? Ou emprunterons-nous le chemin de l'irresponsabilité (c'est toujours la faute des autres si je suis mal) afin de pouvoir être reconnue comme victime à vie ? Ou entreprendrons-nous de méditer pour calmer l'émotion (synonyme de contrôle) ? Que désirons-nous vraiment ? Être un étranger pour nous-même, un ennemi, ou être un ami pour nous-même ? Il n'y a pas de mieux. Il n'y a que ce que nous voulons, pouvons, désirons, sommes en mesure de vivre. Préférons-nous rester identifié à des idées, des jugements, des a priori sur les émotions ? **Est-ce pour nous, la réflexion est une prise de tête ?**

Voyons, qu'est-ce qui vit en nous-même lorsque nous sommes pris par ce type de comparaison : "plus je suis paisible extérieurement, plus je suis sage et mature" ? Peut-être est-ce l'enfant en nous qui a un grand besoin d'être reconnu ? Il aimerait avoir la meilleure note, le plus beau trophée. Pourquoi espère-t-il être le numéro 1 ? Parce qu'il attend, il espère que ses parents, son père et/ou sa mère, vont le reconnaître et l'aimer. Et l'adulte que nous sommes – l'adulte, la personne d'un certain âge, ou celle très âgée, l'ignorance n'a pas d'âge, la conscience non plus – l'adulte, donc, est identifié à cet enfant que nous avons été et qui vit toujours en nous, **sauf que nous n'avons aucune conscience que nous nous identifions à cet enfant en nous.** A l'enfant en nous ? Oui, à cette partie de notre inconscient ; car l'enfant que nous étions, si nous le refusons, le nions, par le fait même que nous le refusons ou le nions passe du conscient à l'inconscient. Et plus nous nierons ce besoin de reconnaissance et plus nous serons dans la comparaison, dans un vouloir plus, encore plus, plus de connaissances, plus évolué, plus sage, plus "vide", plus confiant, en définitive, **plus nous serons dans l'avoir...**

Une colère doublée de tristesse se propage en moi.

Que veulent-elles me dire ?

La colère est là, la tristesse est là. Elles m'envahissent, me submergent. Je ne peux le nier. Prendrai-je le risque de les voir s'épanouir et de les vivre, de les reconnaître et ainsi de remettre en question toutes ces croyances qui m'ont servies de supports, de béquilles pour me tenir debout et survivre pendant toutes ces

années ? Trahir des convictions qui me servent de FOI, enracinées par des années et des années de lectures, de méditations, de travail auprès de maîtres divers et variés ?

Mais à qui ? Oui à qui appartiennent ces jugements ? Jugements qui se dressent sur la route de ce qui se manifeste, de ce qui est ?

Comment en suis-je arrivé à prendre ces jugements pour des vérités ? Les surimposer devant ce qui est vivant et qui se vit, pour nier et cacher ce qui se vit ?

Une vision apocalyptique se déploie devant mes sens apeurés.

Et si ? Et si je remettais en question toutes ces croyances, tous ces jugements, source de l'image que je dis être moi.

L'angoisse m'envahit. Et si je remettais en question toutes ces croyances, serai-je différent par la suite ? Aurai-je encore la force de contrôler les émotions qui m'habitent ? Ou se manifesteront-elles, s'extérioriseront-elles, là, face à moi et... aux autres ?

Je ne peux pas faire ça. J'ai trop à perdre.

Mais qu'ai-je à perdre ? Et puis... une question se profile, là, dans mon regard, je le vois, elle provoque un silence apaisant, une absence...: et puis, qui a à perdre ?

Au fond, oui, **qui, en nous, a peur de perdre ? Et, qu'avons-nous peur de perdre comme repères ?** Car toutes ces idées sur les émotions sont des repères. Et de manière générale, toutes les idées que nous avons sont des repères. Et les repères sécurisent, nous sécurisent.

En fait, j'en reviens toujours à cette interrogation : désirons-nous être sincère envers nous-même ?

Refuser nos émotions, les contrôler est une manière de nous nier. C'est là aussi un constat. Mais peut-être est-ce trop douloureux de reconnaître ces émotions qui vivent en nous ? Peut-être est-ce trop douloureux parce que l'image que nous avons de nous va être détruite, ou tout du moins bousculée par ce que nous allons découvrir : nous qui nous pensions sûr de nous, nous nous rendons compte que nous avons besoin d'être soutenu. Nous qui nous pensions au service des autres, nous découvrons que nous ne sommes que dans l'orgueil. Peut-être est-ce tout simplement trop douloureux parce que le vécu familial a été extrêmement douloureux ?

Qu'expriment nos émotions ?

Nos émotions, pour la plupart d'entre elles, expriment ce que nous petit enfant, enfant, adolescent, jeune homme ou jeune femme n'avons pu assimiler ou comprendre. Toutes expériences douloureuses et qui le restent, parce que nos parents n'ont pu ou n'ont su nous accompagner ou n'en avaient rien à faire, toutes ces expériences, toutes ces douleurs demeurent en nous-même, tapies dans notre corps. Et malgré le fait qu'elles soient inconscientes, elles vont régir notre vie de telle sorte que ce sera en fonction d'elles que nous réagirons aux autres et aux événements. **Ce ne sera pas nous en conscience qui agiront mais ces mémoires qui régleront notre vie.**

Il me le faut ce véhicule, un VSL ça s'appelle. Il me faut sortir ma mère de l'hôpital pour lui faire visiter un « mouiroir » pompeusement appelé maison de retraite. Vous savez celle dont on ne sort que les pieds devant. Mais je m'égare. A l'accueil de cette entreprise d'ambulance, un secrétaire vaguement blonde déjà bien mûre, pleine de pouvoir et d'assurance qui la font déborder de partout et qui trône derrière son bureau NE VEUT PAS satisfaire ma demande ! Elle refuse d'écouter, de comprendre. Non ! Elle ne veut pas. Même essayer un tout petit peu. Fermée à double tour, Madame ! Et en plus

elle me soupçonne d'intentions peu honnêtes. Je ne sais quoi ! Un enlèvement peut-être ? Mais qui voudrait enlever ma mère ? Je vous le demande ?

J'explique encore calmement, puis plus fort, je m'énerve, je craque, une envie de pleurer me secoue. Je sors du bureau en claquant la porte, donne un coup de pied au chien attaché sur le perron. Fais un écart. C'est qu'il voudrait me mordre, ce con. Rejoins le parking, monte dans la voiture, embraye, passe la première, attends devant la barrière qu'un gardien en uniforme tarde à lever.

A ce moment-là, je maudis l'univers dans son entier. Un sentiment d'injustice me submerge, m'envahit. Je suffoque, une crise d'asthme pointe son nez. Je tousse à perdre haleine.

Je ne suis plus dans la voiture.

J'ai 15 ans, révolte et sentiment d'injustice m'habitent, je peste et tempête. Tout le monde est contre moi et personne ne veut m'entendre. Là, dans cette voiture, devant cette barrière qui reste immobile, possédé par cet ado à qui personne n'a donné le droit de parler, de s'expliquer, de se révolter, je fulmine et rage.

Et cette blondasse qui ne voulait rien entendre et qui me regardait d'un air suspicieux ? Et cette envie de pleurer ?

QUOI ? MA MERE ? DEVANT MOI ? LA ? Je n'en reviens pas. Cette mère qui ne voulait pas comprendre, ni écouter et qui me regardait de son œil plein de soupçons en pensant que de toutes façons je mentais et à qui je criais en pleurant : « Non maman ! Non maman ce n'est pas ça ! Ecoute moi. Je ne veux pas te faire de mal. Je n'ai rien fait. »

Bordel ! Le petit garçon est là aussi. Et je ne l'ai pas vu, pas entendu et pourtant il pleure et crie comme l'ado crie aussi.

Mais qui va les écouter aujourd'hui. Ils sont toujours là, réclamant l'écoute et l'amour dont ils ont tant besoin. Qui ? Qui peut les écouter et les aimer ? Qui ? Sinon moi.

Nos émotions sont en lien avec notre vécu passé. Nous avons un prix à payer à notre passé, à nos douleurs qui toutes ont pour origine des incompréhensions et des non-dits, douleurs qui ont toutes pour source le sentiment d'avoir été abandonné. Ce prix est celui de reconnaître et d'accueillir ces manques, ces abandons, ces rejets, ces humiliations que l'enfant que nous avons été a vécu. De les reconnaître et de les accueillir sans demander à l'enfant de changer, sans lui demander d'être moins en demande, d'être moins fragile, d'être plus fort. De les reconnaître et de les accueillir tels qu'ils sont. De parler à cet enfant, ado..., de mettre des mots sur ce passé afin que l'incompréhension s'éclaire et devienne discernement.

L'enfant que nous avons été, le fœtus, le nourrisson... ont besoin de nous. C'est, à mon sens, et c'est dans tous les cas ce que je constate dans mon vécu, dans cette amitié, dans cet accompagnement à nous-même que **nous apprenons à être un témoin bienveillant pour nous-même, et ainsi, que nous pouvons voir sans trier ce qui s'exprime en nous. Et ce n'est plus d'un témoin bienveillant théorique dont il est question, mais bien d'un témoin bienveillant vivant : nous-même.**

Je vous invite à cela.

Et... après ce "retournement", avons-nous encore des émotions ? Cette question est posée par un mental qui souffre et dont les émotions sont vécues comme douloureuses. Encore une fois, s'il n'y a plus d'émotions, c'est que nous sommes mort intérieurement. Mort ? Oui, sclérosé, rigide. Hiératique. Figé. **S'il n'y a plus d'émotions, cela signifie que nous sommes identifié à l'idée que nous devrions ne plus être dans des émotions, passé un accompagnement en profondeur.**

La vie est émotions.

Disponible, attentif à ce qui se manifeste, nous n'avons plus d'idée concernant ce que nous devrions être.

Hélène Naudy et Jean-Claude Moussey