

1. Les émotions* : conflictuelles et de participation

Les émotions modulent notre vie, elles la colorent et en sont les tonalités. Les émotions nous émeuvent, nous remuent, nous mobilisent, nous mettent en mouvement, elles nous animent. Et il arrive souvent que les émotions nous possèdent, nous fassent perdre le contrôle. Elles peuvent même provoquer les pires comportements, un instant de colère peut détruire une vie de bienfaits, comme on dit.

Tout comme les pensées, les émotions font partie de notre mode fonctionnement normal. Il n'est donc pas question de s'en débarrasser ou de les rejeter en les fuyant. Fuir ses émotions ou les refouler les entretient et tend même à les amplifier. Il s'agit, comme pour les pensées, d'apprendre à les vivre dans une bonne relation. Nous allons donc nous entraîner à ne pas nous laisser posséder par nos émotions et apprendre à les libérer et les transformer afin qu'elles deviennent une énergie saine et positive.

Nous avons vu, dans la section précédente, la pensée comme étant un processus de représentation de notre monde ; nous pouvons à présent considérer l'émotion comme une pensée « énergisée », « dynamisée ». Une émotion commence avec une pensée qui, lorsqu'elle est investie d'une charge affective, devient une émotion. Il est intéressant de remarquer que le mot émotion vient du latin *movere*, qui signifie mouvement. Une émotion nous fait bouger, c'est un mouvement intérieur susceptible de nous mobiliser, de nous transporter.

La pratique de la pleine présence avec les émotions, ou intégration des émotions, tout comme avec les pensées, est un entraînement à la non-saisie. L'intégration des émotions consiste à s'entraîner au lâcher-prise, à la dessaisie, qui dans la désappropriation de l'émotion permet sa décharge et sa transformation. Il s'opère ainsi une libération de l'émotion, une libération émotionnelle.

On considère deux grands types d'émotions : les émotions conflictuelles, duelles et les émotions de participation, non duelles. Les émotions conflictuelles sont dans la saisie alors que celles de participation sont dans la non-saisie. Les émotions conflictuelles sont des émotions égotiques, désagréables et douloureuses tandis que les émotions de participation sont des émotions que l'on peut qualifier de bonnes et de positives au sens où elles vont vers la santé fondamentale, elles sont généralement plaisantes et heureuses. Néanmoins des émotions de participation telles que l'empathie et la bonté, bien que positives peuvent être douloureuses, l'empathie qui est com-partir, souffrir avec l'autre peut être souffrir avec autrui.

Tout l'entraînement, la pratique avec les émotions permet de transformer les émotions conflictuelles en émotions de participation.