

6. L'intégration des émotions avec la méthode en trois temps

Les trois méthodes d'intégration des pensées (dans l'ouverture relâchée, dans l'observateur abstrait, avec et sans étiquetage) sont susceptibles d'être transposées à l'intégration des émotions, qui sont, comme nous l'avons dit, des pensées "énergétisées", investies d'une charge affective. Vous extrapolerez donc ces trois méthodes, l'approche est exactement la même.

L'entraînement progressif consiste à commencer à s'entraîner en situation facile avec les pensées habituelles. Puis, lorsque l'on s'est habitué à intégrer les pensées habituelles il devient plus facile d'intégrer d'abord des petites émotions, puis progressivement de fortes émotions et finalement toutes les émotions.

Maintenant nous allons voir une pratique spécifique d'intégration et de libération des émotions dans la pleine présence. Elle a trois étapes :

1. La première étape consiste à **reconnaître et accueillir** la présence de l'émotion.
2. La deuxième étape consiste à **respirer** avec l'émotion. En respirant nous **incorporons** l'émotion et la **laissons se décharger** dans l'ouvert.
3. La troisième étape consiste, apaisé après la décharge de l'émotion, à **rester en l'état d'observateur abstrait** en harmonie avec la situation.

Nous allons développer et expérimenter ces trois étapes :

Première étape : la reconnaissance et l'accueil

Descriptif

Le propos de cet exercice est de reconnaître la présence de l'émotion. Habituellement, nous ne repérons pas l'arrivée d'une émotion. Si nous pouvions voir l'émotion dès qu'elle apparaît, nous pourrions ne pas nous laisser emporter par son énergie. Pour ce faire, « le tableau de bord corporel » présenté dans la première étape est très utile. Ce que nous avons alors nommé « le baromètre corporel » nous permet de déceler l'émergence d'une émotion à partir de nos sensations corporelles, en étant attentifs à la sensation de notre corps.

Exercice (Durée : 5 mn)

- Comme d'habitude : installez-vous dans une posture confortable, les sens tout ouverts, détendus dans le regard panoramique, ça respire.

.....

- Dans cet état : sentez votre corps, observez-le. Observez ce qui s'y passe et déceler y les signes d'émergence d'une émotion.
.....
- Notez particulièrement comment est votre respiration, comment bat votre cœur, les petites sensations dans votre ventre, gorge ou ailleurs, traduisant la présence d'une émotion. Cette attention à la sensation du corps vous aide à reconnaître l'apparition d'une émotion.
.....
- Si vous n'avez dans l'instant aucune émotion décelable vous pouvez évoquer une situation émotionnelle de votre vie récente. Vous trouverez certainement facilement une situation qui vous a provoqué une émotion. Evoquez-la et sentez l'émotion.
.....
- A présent ayant reconnu la présence d'une émotion, vous l'accueillez. Plutôt que de vouloir la suivre ou la fuir, vous accueillez et acceptez simplement sa présence, sans jugement. Vous sentez pleinement son énergie, sa chaleur : cela peut se manifester de différentes façons suivant la nature de l'émotion. Se peut être « la moutarde qui monte au nez », une production accrue d'adrénaline, une respiration plus intense, un rythme cardiaque accéléré... Quoi qu'il en soit, vous accueillez simplement cette émotion et son énergie avec bienveillance, dans une sorte de « oui » qui est comme un sourire bienveillant, un accueil sans jugement.
.....
- Ne vous demandez pas s'il est bien que cette émotion soit là ou pas. Restez simplement dans un état d'attention relâché, accueillant l'émotion, la laissant venir.
.....
- Si cela vous aide, vous pouvez comme pour les pensées avoir recours à la reconnaissance verbale avec l'étiquetage : « émotion » ou encore à la simple reconnaissance non verbale. Cette reconnaissance permet un accueil neutre et bienveillant des émotions, permet d'entrer en amitié avec ce que l'on porte d'émotionnel et de conflictuel en soi.
.....

Deuxième étape : Respirer dans l'émotion, l'incorporant et la laissant se décharger

Descriptif

La deuxième étape consiste à respirer dans l'émotion en l'incorporant et la laissant se décharger dans l'ouvert. Ayant accueilli et accepté la présence de l'émotion nous utilisons l'alternance du cycle respiratoire pour incorporer et laisser se décharger l'émotion. Particulièrement dans l'inspiration nous accueillons son énergie et l'incorporons, faisons corps avec elle. Dans l'expiration nous nous relâchons complètement et laissons cette énergie se décharger dans l'ouvert.

Exercice (Durée : 5 mn)

- Toujours installé dans la posture confortable, les sens tout ouverts et détendu dans le regard panoramique, ça respire naturellement.

.....

- A présent, après avoir accueilli l'émotion, vous vous familiarisez avec sa présence et entrez en son énergie sans peur ni résistance. Vous restez dans son ressenti en respirant dans sa sensation.

.....

- Vous incorporez l'émotion, vous vous laissez aller dans la sensation de son énergie, faisant de plus en plus corps avec elle.

.....

- Cette incorporation de l'émotion se vit associée à la respiration, à la pulsation du souffle. Vous vous laissez aller dans celle-ci au rythme de l'inspiration et de l'expiration. Particulièrement, vous associez l'accueil avec l'inspiration et le lâcher prise dans l'ouvert avec l'expiration.

.....

- En respirant ainsi, vous vous détendez et vous vous abandonnez dans l'énergie de l'émotion. Dans le va-et-vient de la respiration, progressivement, vous incorporez l'émotion et la laissez se décharger.

.....

- Vous continuez ainsi laissant l'énergie de l'émotion être telle qu'elle est. Dans le lâcher prise associé à la détente la distance entre vous et l'émotion se réduit et finalement disparaît, laissant simplement son énergie dans l'ouvert. L'émotion devient alors une énergie qui n'est pas possédée, une énergie libre qui rayonne et se décharge.

.....

- En pratiquant ainsi le temps nécessaire, l'intensité émotionnelle diminue, retombe et finalement se dissout. Le reliquat de son énergie n'est plus conflictuel et peut même devenir source d'une intelligence qui va animer la troisième étape.

.....

Troisième étape : Rester apaisé dans l'état d'observateur abstrait en harmonie avec la situation

Descriptif

Dans cette troisième étape, une fois que l'émotion s'est déchargée nous restons tel quel dans la simple présence ouverte globale, en état d'observateur abstrait. Nous sommes alors en harmonie avec la situation et pouvons, si la situation le demande, y répondre de façon adaptée.

Exercice (Durée : 5 à 10 mn)

- Toujours installé confortablement, les sens tout ouverts et détendu dans le regard panoramique, ça respire.
.....
- Pour cette troisième étape d'intégration de l'émotion, vous restez apaisé dans l'ouvert, en l'état d'observateur abstrait. Lors de la deuxième étape la charge émotionnelle s'est déchargée, le corps et l'esprit sont maintenant relâchés. Vous restez au repos, tel quel, dans la simple présence ouverte de l'observateur abstrait.
.....
- Naturellement et tranquillement, ça respire. Vous êtes un, apaisé dans la situation.
.....
- Dans cet état de pleine présence, attentive, ouverte et empathique, vous êtes en harmonie avec la situation et son intelligence, et ainsi, une réponse adaptée peut émerger, que ce soit de dire ou faire quelque chose ou de ne rien dire ni rien faire.
.....
- Au départ, quand l'émotion était virulente, vous auriez réagi émotionnellement. Mais à présent, l'émotion s'étant déchargée, vous pouvez répondre de façon harmonieuse et empathique, en percevant la situation sur un mode beaucoup plus ouvert, réaliste et bienveillant. Cette réponse harmonieuse peut prendre n'importe quelle forme. Vous êtes libres de répondre de façon appropriée et intelligente, adaptée aux circonstances. Dans tous les cas, la réponse harmonieuse se fera dans l'empathie et la bienveillance plutôt que dans l'agression du conflit émotionnel.