

LES EMOTIONS du sens qui s'exprime...



Les émotions occupent une place importante dans le quotidien. Elles s'attachent à transmettre des informations et précisent la façon dont les événements sont vécus. Elles influencent le corps, la psyché et induisent des changements au plus profond de l'être.

Les émotions sont des vibrations qui accompagnent les multiples facettes de notre existence. Les émotions indiquent d'emblée la façon dont nous vivons l'événement. Chaque émotion devient un jalon, une mémoire et elles enrichissent notre répertoire personnel. Les émotions élaborent un climat, constituent une base référentielle et colorent notre vie. Elles deviennent un matériau privilégié pour une meilleure connaissance de soi. Elles indiquent clairement là où en est la personne, ce qu'elle vit et la façon dont elle le vit.

Les émotions peuvent être vécues comme un désordre, une perturbation ou comme l'opportunité de pressentir ce qui est juste ou décalé dans notre vécu. Pour certains, elles font désordre, pour d'autres elles activent le sentiment d'être vivant. Elles saisissent, s'approprient le corps, font main basse sur le raisonnement, submergent, subjugent... et parfois nous fascinent !

Les émotions influencent notre corps et induisent des changements au plus profond de notre mécanique corporelle.

Elles influencent notre corps et induisent des changements au plus profond de notre mécanique corporelle. Elles jouent un rôle central dans nos conduites et attitudes. Elles ont une fonction vitale et nous pouvons dire qu'elles sont de l'ordre de l'essentiel. Grâce à elles nous nous adaptons, nous évoluons, nous nous transformons. Elles permettent à l'espèce humaine de survivre dans des périodes traumatiques. Elles nous poussent autant à faire, à rejeter les sollicitations nocives qu'à intégrer de nouveaux comportements bénéfiques.

L'émotion est une énergie.

L'émotion est une énergie et son rôle d'apprentissage est réel. Si cette généralité est vraie pour chacun de nous, en revanche, l'émotion sera différente selon notre expérience de l'événement, de notre culture, de nos conditionnements familiaux. Ainsi l'émotion se construit, s'élabore et elle de-

vient réflexe acquis selon la nature des relations sociales rencontrées jusqu'à ce jour. L'émotion peut ainsi se moduler selon des règles communément admises, ce qui est familialement accepté et reconnu.

Le corps n'est pas à lui seul un faiseur d'émotions. L'émotion s'exprime dans un langage corporel certes mais elle va s'accomplir de façon singulière et spécifique selon la culture et ce qui l'entoure. Et il devient évident que pour qu'une émotion puisse s'extérioriser, elle se doit d'appartenir d'une manière ou d'une autre aux représentations culturelles de son groupe. L'homme est à chaque instant affecté, touché, élaboré, façonné autant par les événements que par les émotions générées par ces interactions. Les émotions donnent du sens.

Elles actualisent en permanence là où en est la personne.

Les émotions actualisent en permanence là où en est la personne.

Les émotions n'ont pas de réalité en soi. Elles traduisent ce qui se passe dans l'entre-deux, révèle le poids du regard posé sur l'événement, ainsi que les modifications physiologiques, psychologiques et énergétiques. Les émotions ne sont pas spontanées contrairement à ce que l'on pourrait croire. Elles sont rituellement structurées et elles s'expriment par un langage spécifique et une attitude convenue. Les émotions font partie d'une communication sociale. Elles révèlent bien sûr les particularités de chacun de nous et ce qu'elles donnent à voir et à ressentir. C'est le résultat d'une confrontation entre une valeur personnelle et une situation extérieure. Les émotions sont un support de connaissance, et ont comme visée de conscientiser, de révéler ce qui se vit dans la pénombre de notre intériorité. L'émotion c'est du sens qui s'exprime...



Roger DAULIN

Fondateur de Ecol'COACH
Formation à la relation d'accompagnement
par le coaching de vie
www.formation-ecolcoach.fr