

Confitures & déconfitures : *Contenir les émotions, auto consolation énergétique*

Il y a plusieurs comportements ou attitudes face aux émotions.

- 1) On peut les exprimer : en pleurant, criant, tremblant, riant, violentant...
- 2) On peut s'en dissocier en pensant à autre chose (contrôle de la pensée)
- 3) On peut se crispier : tendre sa musculature, ravalier, réduire sa respiration (contrôle de la musculature).

Chacune de ces attitudes ou chacun de ces comportements a des conséquences différentes. L'expression agit sur l'environnement, c'est une forme de communication. La dissociation est une forme de négation, une rupture de communication avec soi-même. La crispation laisse des tensions dans la musculature et perturbe le bon fonctionnement de la respiration.

- 4) Voici une quatrième attitude face aux émotions qu'on appelle **CONTENIR**. (À ne pas confondre avec l'expression "Se contenir" qui revient à dire se retenir ou se crispier ou "respirer par le nez".)

Imaginons que vous êtes en train d'écouter un très bon film à la télévision et que votre bébé se réveille d'un cauchemar en criant. Il y a trois possibilités.

Première : Vous ne voulez pas interrompre votre film et vous vous dites qu'il se fait les poumons et qu'il finira bien par se rendormir.

Deuxième : vous vous levez, vous le prenez mais vous avez la tête tournée vers le téléviseur. L'enfant sentira que vous n'êtes pas présent(e) et il continuera à pleurer.

Troisième : vous laissez tomber votre film et vous êtes présent à la détresse de votre enfant. Il sera consolé rapidement sauf si vous êtes aussi paniqué que lui. En principe, si vous êtes calme et attentionné il profitera de votre calme sécurisant et s'assoupira. C'est ce que j'appelle la consolation énergétique. Votre énergie sécurisante ou votre calme contient celle plus agitée de l'enfant. Vous êtes plus vaste que votre enfant au niveau énergétique et vous pouvez contenir son débordement émotionnel. Je compare le bébé dans cette situation de débordement, à un petit chaudron de confiture. Supposons que vous faites de la confiture de fraise. Vous avez un chaudron à peine plus grand que le cassot de fraises. Vous mettez un peu d'eau dans le fond, les fraises et du sucre. Vous allumez le feu et qu'arrive-t-il... ça déborde. La solution c'est de transvider dans un plus grand chaudron

qui pourra contenir le débordement. C'est ce que le parent fait lorsqu'il prend le bébé dans ses bras. Il est un plus grand chaudron que son enfant.

Donc pour consoler le bébé il faut une présence authentique et un calme sécurisant. Ceci permet de **CONTENIR** l'émotion de l'enfant.

Comme adulte, on peut contenir ses propres émotions. On peut agrandir son propre chaudron lorsqu'on déborde. C'est ce que j'appelle l'auto consolation énergétique. D'abord il faut accueillir son émotion, être présent à elle tout comme à celle de l'enfant. Ce qui revient à dire, ressentir l'émotion ou le sentiment. Ce qui n'est pas le cas lorsqu'on se dissocie ou qu'on se crispe. Puis il faut augmenter sa respiration pour agrandir son chaudron énergétique. On respire par la bouche amplement et même rapidement quatre ou cinq fois puis on s'arrête pour voir le résultat. Si l'émotion n'est pas calmée on recommence. Il n'y a pas de danger sauf si vous êtes malade à respirer un peu plus. Si ça vous étourdit, ralentissez.

Cette quatrième attitude permet de contenir toutes sortes d'émotions. La colère, certaines anxietés, la peine. Évidemment, si l'émotion de la peine est engagée vous ne pourrez pas faire l'exercice de respiration. Par contre la présence aux sanglots réduit la durée des convulsions. Pour ce qui est des émotions de panique ou d'horreur même un chaudron agrandi par la respiration ne suffira pas. On a alors besoin d'aide de l'entourage ou d'un professionnel, autrement dit d'un plus grand chaudron ou de plusieurs.

Note : je ne parle pas de cas extrême dans cet article. Comme il m'est impossible de couvrir tout le sujet dans ce bref article qu'on pourrait appeler Émotion 101, en cas de doute reprenez vos habitudes.

Note : certaines personnes pensent que de respirer plus c'est de l'hyperventilation. Faux, l'hyperventilation est autonome. C'est un emballement incontrôlable et dangereux. La respiration augmentée dont je parle est utilisée dans plusieurs thérapies depuis les découvertes de Wilhelm Reich. Celle que je propose vient de la PCI (Psychothérapie corporelle intégrée).

Note : il n'est pas nécessaire d'être en émoi pour faire quelques séries de respiration augmentée. Lorsqu'on est tendu on peut se relaxer en quelques secondes par cette méthode. Parfois en une ou deux minutes, les gens ressentent une détente ou même un bien-être, ce qui est beaucoup plus rapide que les méthodes de relaxation conventionnelles.

Note : parfois lorsqu'on a retenu des émotions, il peut arriver que des sanglots ou des rires se présentent suite à la respiration accrue. Tant mieux. Il n'est pas nécessaire de savoir tout de suite la raison.

Jean Pierre Lebeau, psychologue
Téléphone : (514) 486-1335
Courriel : info@jplebeau.com
Web : www.jplebeau.com