

UN ESPACE POUR SOI

Sensations, perceptions et émotions

Selon Giorgio Nardone (un des représentants de l'École de Palo Alto et auteur de « Emozioni: istruzioni per l'uso »), les états émotionnels peuvent globalement être regroupés en 4 grandes catégories - la peur, la colère, le plaisir, la tristesse - d'où se déclinent toutes les autres variations (la honte, l'agacement, la frustration, l'excitation, la gaieté, le découragement, la culpabilité...et bien d'autres). Nos émotions sont associées à des sensations et provoquées par notre perception de la réalité: elles sont fondamentalement des réactions irrationnelles à des stimuli, réels ou imaginaires. Une fois induites par la perception, les émotions influencent en retour la perception, et ce, très rapidement et en dessous de notre seuil de conscience. En effet, la conscience « arrive en retard » par rapport à ce cycle: perception > émotion > rétroaction. Il est ainsi illusoire de s'opposer volontairement aux émotions, essayer de les contrôler ou les éviter mais il faudra apprendre à cohabiter autrement avec elles.

« Le problème, c'est la solution » *

Quand les émotions deviennent un problème (un problème étant pour l'école de Palo Alto une difficulté mal gérée qui provoque de la souffrance), l'école de Palo Alto propose de les aborder selon une de ses prémisses fondamentales: ce sont les tentatives de solution infructueuses qui conduisent involontairement à maintenir voire à exacerber le problème.

Ainsi, pour travailler sur/avec les émotions, le mouvement que le coaching stratégique, selon le modèle de Palo Alto, propose est de faire un virage à 180° par rapport à ce que nous faisons pour « lutter » contre elles sans succès. Ceci afin de bloquer ces tentatives de solution inefficaces.

Il s'agira donc de laisser venir la tristesse plutôt que de la contenir, prescrire la colère en la déviant et en l'épuisant (par la rédaction de « lettres de colère » écrites pour soi, sans les relire, où l'on peut décharger contre quelqu'un ou une situation toute la rage accumulée) plutôt que la contrôler, d'affronter la peur plutôt que l'éviter.

Pour en savoir plus: L'école de Palo Alto - Dominique Picard, Edmond Marc 2013; Faites votre 180° - Emmanuelle Piquet 2015

* Paul Watzlawick, docteur en philosophie, psychologue et théoricien de la communication et du constructivisme et un des membres fondateurs de l'école de Palo Alto.

« Entrer en amitié » avec les émotions

Asseyez-vous confortablement ou couchez-vous sur le dos. Centrez quelques instants votre attention sur la respiration, sans la modifier ni la contrôler.

Laissez venir vos émotions du moment. Cela peut paraître difficile ou impossible. Si rien ne vient, ramenez l'attention à la respiration, ensuite, après quelques respirations essayez à nouveau. Ne vous découragez pas.

Si une émotion monte, explorez ses effets dans le corps. A quel endroit ça se situe? Ressentez la/les zones affectées par l'émotion, peut-être la gorge serrée, peut-être un noeud dans le ventre, peut-être une légèreté de la respiration s'il s'agit d'une émotion positive...

Explorer le corps sous les effets de l'émotion. L'idée est de ressentir ce qui se passe et non pas de penser à ce qui se passe, de rechercher la « présence incarnée »*, plutôt que laisser libre cours à notre pensée réflexive.

Portez l'attention sur le corps et les sensations qui sont induites par l'émotion.

Des pensées viendront sûrement et cela est tout à fait normal. Essayez de reconnaître celles qui sont l'expression de la « dramatisation » de ce qui se passe en vous. Les reconnaître vous permettra de ne pas les suivre.

Dès que vous les avez perçues, revenez à la respiration, puis aux sensations corporelles induites par l'émotion.

Respirez et essayez de rester un moment avec l'émotion.

En procédant ainsi, chaque fois que possible, vous apprendrez à vous familiariser avec vos émotions, à vous entraîner à vous arrêter et les « voir » avant d'agir au lieu de réagir.

* comme la définit Martin Aylward, enseignant de méditation