

Technique de libération émotionnelle

Vous ressentez une émotion désagréable....

- 1.Fermez les yeux**
- 2.portez votre attention sur les sensations physiques présentes dans le corps**
- 3.laissez les sensations évoluer, se transformer d'elles même**
- 4.laissez faire sans contrôle ni apriori**
- 5.jusqu'à apaisement**

Une émotion se manifeste par un ensemble de « sensations physiques »^[1] ressenti dans notre corps. Ces manifestations sont concrètes et descriptibles : palpitations, nœud à l'estomac, bouffées de chaleur, tétanisation, souffle coupé, tremblements, sueur froide, gorge sèche, jambes en coton, picotements dans le dos, chaleur dans le ventre, la poitrine qui semble exploser... Bref, l'émotion est inscrite dans notre corps. Si ce dernier réagit physiquement lorsque nous sommes confrontés à notre environnement, à nos pensées ou à nos souvenirs, alors nous éprouvons une émotion^[2]. Et si les manifestations physiques que nous ressentons sont désagréables, l'émotion l'est également.

1. FERMEZ LES YEUX : Habituellement, dès que nous sommes en difficulté émotionnelle, nous tentons d'agir, de réagir au mieux de nos possibilités face à ce qui a provoqué notre émotion. Mais tant que nous sommes sous l'emprise d'une émotion, même minime, nos facultés intellectuelles sont considérablement amoindries et nous ne sommes plus dans les meilleures dispositions pour apporter une réponse efficace. À l'opposé de cette attitude, fermer les yeux, c'est accepter de « lâcher prise » en créant une rupture avec ce que nous sommes en train de vivre. C'est se mettre momentanément à l'écart pour s'occuper d'abord de l'émotion qui nous encombre, avant de revenir, apaisés, vers ce qui nous a perturbés et faire face valablement. Évidemment, quelques situations d'urgence ne le permettent pas, mais dans la plupart des cas nous pouvons facilement créer des conditions favorables pour nous isoler en fermant les yeux. Même dans une situation impliquant d'autres personnes, si nous ne cédon pas à la tentation de réagir impulsivement, nous pouvons fournir, sans trop de difficultés, une raison socialement acceptable pour se mettre en retrait. Malgré tout, dans certains cas, lâcher prise n'est pas évident. En situation de malaise à proximité d'un précipice, si je ferme les yeux, il est probable que je ne parvienne pas à faire totalement abstraction du vide : je dois tout d'abord reculer suffisamment pour ne plus être inquiet avant de fermer les yeux. Mais la présence d'un danger physique (réel ou supposé) n'est pas seule à nous empêcher de nous détacher de la situation. Si je participe à une réunion animée qui me perturbe émotionnellement, je devrais sans doute m'isoler, aller aux toilettes par exemple, pour ne plus être tenté de prêter attention à ce qui se passe dans la réunion. Dans tous les cas, tant que nous ne lâchons pas prise sur ce qui génère notre perturbation émotionnelle, nous n'avons aucune chance de pouvoir réguler le blocage émotionnel à l'origine de notre difficulté. Bien sûr, fermer les yeux ne suffit pas, mais c'est le préalable. Cette acceptation va nous permettre d'aller plus loin en étant attentifs à ce qui se passe en nous.

2. PORTEZ VOTRE ATTENTION SUR LES SENSATIONS PHYSIQUES PRÉSENTES DANS VOTRE CORPS

Nous ne sommes pas habitués à écouter notre corps lorsque nous ressentons une perturbation émotionnelle, mais si nous portons notre attention sur ce que nous éprouvons sensoriellement à cet instant, nous découvrons que nous sommes en prise directe avec différentes « sensations physiques »^[5]. Immédiatement, une ou deux sensations s'imposent à nous par leur intensité. Nous n'avons pas à les chercher : elles sont là, bien présentes en nous. La respiration, le cœur et le ventre sont souvent concernés. Mais ces sensations dominantes n'occulent pas de nombreuses autres sensations plus ténues qui s'expriment ailleurs dans le corps. À cette localisation s'ajoute une grande diversité de ressentis : ça serre, ça pique, ça brûle, c'est mou, c'est dur, c'est gros ou petit, dense, spongieux, tendu, noué, étiré, compressé, déchiré... C'est cet assemblage particulier de sensations physiques qui doit être pris en compte, à l'exclusion de toute considération intellectuelle^[6]. Parfois, cet assemblage de sensations se traduit par... une absence de sensation ! Dans notre corps, nous n'éprouvons aucune sensation physique désagréable mais plutôt une impression de relâchement inhabituel. Nous nous sentons absents, en apesanteur, vides, comme si nous évoluions dans du coton, entourés d'une grande luminosité. Cette perception particulière, même si elle ne semble pas ancrée dans notre corps, doit être considérée, à l'égal des autres sensations, comme l'expression de notre perturbation émotionnelle^[7].

Dès que nous prenons conscience des sensations physiques qui œuvrent dans notre corps, un phénomène tout à fait étonnant survient : nous cessons d'être en réaction émotionnelle. Le seul fait d'être occupés par ce que nous ressentons physiquement court-circuite instantanément notre réaction face à une situation. Par exemple, alors que nous sommes très en colère, dès lors que nous prenons en compte ce qui se passe dans notre corps (la gorge serrée, des tensions dans les épaules, la tête en ébullition, un nœud au ventre...), notre colère disparaît. À lui seul, ce phénomène est remarquable et, d'emblée, apporte de nombreuses applications concrètes. Par exemple, si nous parvenons à intéresser un enfant (ou un adulte) en panique aux sensations physiques qu'il ressent dans son corps, la panique qui le submergeait cesse immédiatement. Dans le domaine sportif, avant de tirer un penalty dans une rencontre de football ou avant de jouer chaque nouveau point au tennis, les joueurs peuvent ainsi immédiatement faire retomber la pression qui les déstabilise. De la même façon, les comédiens peuvent très simplement venir à bout de leur stress avant ou pendant les représentations. Plus généralement, pour se défendre d'une réaction émotionnelle, il suffit de prendre conscience de nos sensations physiques pour la stopper. Ce phénomène est systématique, instantané et fiable. Si nous pensions être attentifs à ce qui se passe dans notre corps mais que notre réaction émotionnelle continue à nous submerger, c'est le signe que nous ne sommes pas vraiment et seulement occupés à ressentir les sensations physiques qui se manifestent en nous. Nous n'avons pas complètement lâché prise avec la situation, et c'est sans doute la seule vraie difficulté que nous pouvons éventuellement rencontrer dans cette démarche^[8]. Recentrons-nous pleinement sur la perception de notre corps, et la réaction émotionnelle cessera aussitôt^[9]. L'effet, cependant, n'est pas durable et, à chaque nouvelle situation, il faut recommencer. Pour en finir définitivement avec une émotion indésirable qui encombre régulièrement notre existence, dès que nous avons pris conscience de deux ou trois sensations particulières qui œuvrent en nous^[10], il est temps de passer à l'étape suivante...

3. LAISSEZ CES SENSATIONS ÉVOLUER, SE TRANSFORMER D'ELLES-MÊMES

Nous avons porté notre attention sur les sensations physiques qui se manifestent dans notre corps et notre réaction émotionnelle a disparu. Les sensations, elles, sont toujours présentes. Nous avons juste à les laisser vivre, les laisser évoluer, se transformer, en restant seulement observateurs, des observateurs passifs. Cette nouvelle phase est à la fois la plus simple et la plus compliquée. La plus simple parce que nous n'avons rien à faire. Nos sensations physiques vont se transformer d'elles-mêmes, inévitablement. Elles vont varier et changer d'intensité. Par exemple, ce qui était dense va s'amollir, s'aérer, se rétrécir, s'agrandir, s'amplifier... Parfois, elles peuvent être impressionnantes au point de nous inquiéter. Nous ne risquons rien. Ce n'est que notre mémoire inconsciente qui nous restitue un ressenti éprouvé par le passé. Si nous sommes pris à partie parfois abruptement par ce ressenti, nous restons toujours conscients, lucides, dans le présent. Nous sommes finalement les spectateurs sensoriels d'un film dont certaines séquences peuvent être difficilement soutenables, mais qui, en fin de compte, reste un film, et un film qui finit toujours bien. Par exemple, même si nous avons soudainement l'impression de ne plus pouvoir respirer, nous ne courrons aucun danger^[11] : inévitablement, notre respiration va rapidement se modifier et nous entraîner naturellement, d'elle-même, vers l'apaisement. Nos sensations peuvent également se déplacer ou disparaître au profit d'autres qui prennent le relais. Dans tous les cas, les sensations initiales vont évoluer. Une seule condition : ne rien faire. Et c'est le plus difficile ! Nous sommes tellement habitués à prendre les choses en main, à agir, que « ne rien faire » demande, pour certains d'entre nous, une vigilance particulière.

4. LAISSEZ FAIRE, SANS CONTRÔLE, SANS *A PRIORI*

Dans la plupart des cas, nous sommes malgré nous entraînés dans cette évolution, cette transformation de nos sensations physiques. Néanmoins, la tentation première, c'est de « contrôler ». Contrôler la respiration, une douleur physique, un mouvement inattendu, une sensation trop prononcée^[12] ou encore une forte nausée^[13] : toute tentative pour maîtriser l'évolution des sensations stoppe ou, dans le meilleur des cas, ralentit le processus. Pour reprendre l'exemple de la respiration, nous ne devons pas chercher à nous contrôler pour apaiser le manque d'oxygène qui est devenu difficilement supportable, mais accepter cette asphyxie en restant spectateurs de ce qui se joue en nous. C'est à cette condition que nos sensations nous conduiront jusqu'à l'apaisement. Dans cette perspective, certaines personnes formées à diverses techniques destinées à apaiser leurs angoisses, leurs peurs, leurs stress, devront « débrancher » les réflexes qu'elles ont acquis^[14]. Un autre écueil est de trop « observer », de se « concentrer » sur les sensations physiques. Il s'agit de les prendre en compte, de constater qu'elles sont présentes dans notre corps, mais en aucun cas de se focaliser dessus. Une attention trop volontaire sur une sensation isolée ou sur l'ensemble des sensations empêche leur évolution. Là encore, nous devons juste prendre en compte les sensations physiques qui se manifestent en nous sans action, sans volonté particulière, passivement. Également, dans cette phase d'évolution, nous devons être prêts à accueillir sans *a priori*, sans idée reçue, certaines sensations ou impressions visuelles qui peuvent être inconvenantes, morbides ou plus simplement déroutantes^[15].

5. JUSQU'À APAISEMENT Cette évolution, cette transformation des sensations physiques présentes dans le corps ne dure que très peu de temps. Parfois quelques secondes, ou même avec la fulgurance d'un flash d'appareil photographique. Plus couramment, la durée est d'une vingtaine de secondes et peut aller jusqu'à deux minutes et demie. Passé ce délai, si des sensations désagréables continuent à se manifester, c'est le signe que nous faisons « quelque chose » qui contrarie l'évolution de nos sensations : nous nous focalisons sur ce que nous ressentons dans notre corps ou nous tentons de contrôler nos sensations. Encore une fois, contentons-nous de les laisser nous entraîner là où elles veulent bien nous conduire... Au final, le corps s'apaise, les sensations désagréables disparaissent. Dans la plupart des cas, un véritable relâchement physique et psychique se produit. Toutes les tensions qui contraignaient différentes parties de notre corps s'estompent. Psychologiquement, nous éprouvons une profonde quiétude, une sérénité inattendue. Parfois, malgré un apaisement significatif, une sensation particulière subsiste encore sous une forme atténuée. Cette sensation résiduelle ne doit pas nous préoccuper : elle disparaît dans les minutes suivantes^[16]. Plus rarement, conjointement au relâchement physique que nous éprouvons, une émotion, souvent de la tristesse, nous submerge l'espace de quelques secondes puis s'évacue pour laisser place à la sérénité. De la même façon, des larmes peuvent s'imposer alors que, paradoxalement, nous nous sentons paisibles. Ces larmes ne sont pas chargées de souffrance : il s'agit d'une simple réaction physique très momentanée qu'il faut accepter comme toute autre manifestation sensorielle. D'une manière générale, dès que nous n'éprouvons plus de sensation désagréable, nous pouvons ouvrir les yeux et reprendre contact avec notre environnement. Ensuite, sans trop attendre, si elle ne nous revient pas spontanément en tête, nous devons nous replonger dans la situation qui nous a conduits à entreprendre cette démarche. Dans presque tous les cas, le fait de repenser à cette situation ne produit plus de réaction émotionnelle indésirable et plus aucune sensation physique désagréable ne se manifeste. Parfois, néanmoins, survient une nouvelle émotion, différente de la précédente^[17]. Il faut alors reprendre la démarche, en commençant par fermer les yeux pour ensuite porter notre attention sur les nouvelles sensations physiques présentes dans notre corps. À l'issue de cette seconde visite sensorielle, plus aucune réaction émotionnelle ne surviendra lorsque nous repenserons à la situation responsable de notre difficulté.