

Bonjour,

La colère, le dégoût, la frustration, le ressentiment, la jalousie, la honte, la peur... sont traditionnellement considérées comme des émotions négatives. Et de ce fait, il est fréquent de se sentir coupable de les éprouver et de chercher à les éviter.

Sauf que...

Sauf que si elles sont considérées comme telles c'est en grande partie en référence à un cadre moral auto-construit sur la base de notre éducation et de notre environnement social. Ainsi, certaines religions ou dogmes "philosophico-politiques" nous refusent le droit de ressentir la totalité de la gamme de nos émotions.

En effet, lorsque très tôt dans la vie (ou plus tard d'ailleurs) vous apprenez qu'il est moralement inacceptable de ressentir et d'exprimer la moindre émotion, vous vous privez d'outils indispensables pour avancer dans la vie, un peu comme si vous deviez retrouver votre chemin avec une carte mais sans boussole. Pour filer la métaphore, il est également possible que dans votre système de référence, il soit convenable de ressentir de la joie et de la compassion, par exemple, mais pas de colère ni de ressentiment - un peu comme si vous deviez aller de Marseille à Paris sans jamais vous diriger vers le Nord, par exemple, sous prétexte qu'une entité ou une organisation considère cette direction comme "mauvaise". Ce serait totalement absurde, non ?

Et pourtant, comme vous peut-être, je fais partie de ces personnes auxquelles on a transmis des représentations erronées concernant les émotions.

Dans mon cas, il s'agissait de ne jamais les exprimer dans toute leur puissance - quelle que soit leur valence. Il ne m'était pas permis d'être trop joyeuse, trop fière, trop triste, trop jalouse, trop en colère... parce que je devais passer inaperçue, me faire toute petite, disparaître des radars. Un peu comme si je devais limer mes aspérités naturelles pour pouvoir être acceptée au sein de ma communauté, comme si le seul fait de posséder ma personnalité était honteux. Du coup, j'ai nourri patiemment, tout au long de ma vie cette honte d'être moi : une fille exubérante qui en fait parfois trop, une fille qui a besoin de plus, une fille qui aime être au centre de la scène, une fille qui se met en colère et qui tape du pied... Toute cette honte a enfoui mes rêves de petite fille et de femme (tout à fait modestes, pourtant) bien profondément, sous des tas d'autres émotions.

Et en particulier sous la peur. On m'a appris que si je ressentais de la peur, je devais me détourner de l'objet de celle-ci pour me protéger des mauvaises surprises. Cette stratégie, ce mécanisme de défense est non seulement inopérant mais aussi dangereux. C'est ça qui creuse notre sensation d'inadéquation perpétuelle.

Avoir peur est très utile. Cela indique que vous redoutez une situation et que vous devez vous y préparer d'une façon ou d'une autre (matériellement, physiquement, psychologiquement). Vous devez éprouver cette émotion pour vous mettre en sécurité, pas l'éviter.

L'éventail de vos émotions est votre boussole intérieure. Lorsque celle-ci vous indique une émotion difficile, cela ne signifie pas que vous ne devez pas avancer dans cette direction. Etre traversé.e d'émotions fortes et moins fortes fait partie intégrante du job de la vie. C'est pourquoi le concept-même d'émotions négatives est ridicule.

Cela fait plusieurs années que je travaille sur l'acceptation radicale de mes émotions et plus largement de la personne que je suis.

Et si vous avez envie de parcourir ce chemin avec moi, [je serais très heureuse de vous accompagner.](#)

Vous pourriez également partager avec moi par e-mail quelles sont les émotions qui vous posent le plus de problèmes. C'est tout simple : utilisez le bouton "Répondre" de votre messagerie.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie