

D A R P A N

# *L'Art de dissoudre* **les émotions**

**Nos stratégies de fuite, de répression égotique, qu'elles aient pris la forme de réussite ou d'échec, voilent « l'être vivant, pur et libre que nous étions à la naissance », nous dit Darpan.**

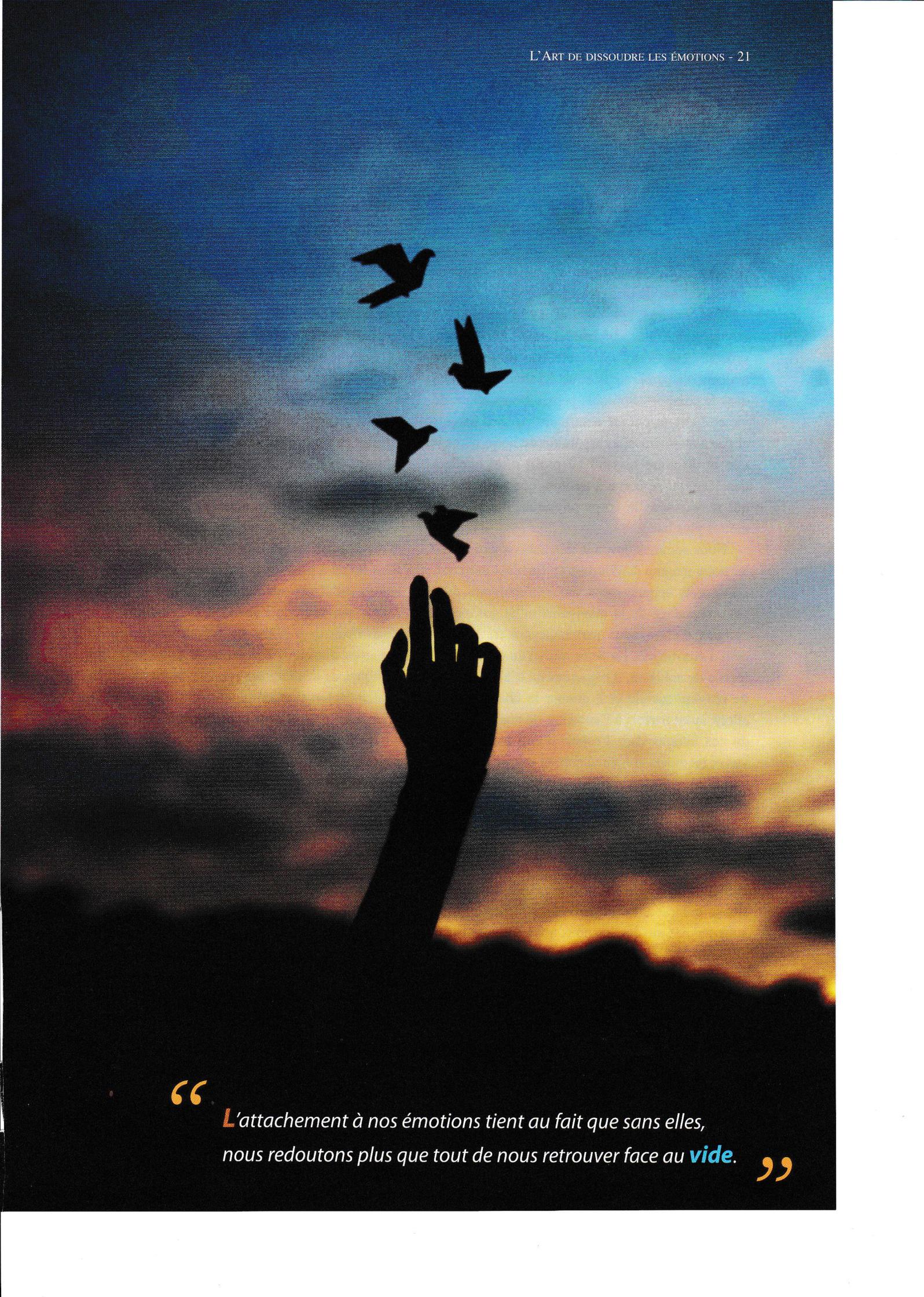
**Nous confondons l'émotion et l'amour ou la joie, alors que l'émotion, même « positive », est la substance du passé.**

**Il nous faut apprendre à en faire le deuil afin de renaître réellement.**

**A**imez-vous vivre avec une personne émotionnelle ? Éprouvez-vous du plaisir à vous réveiller le matin au côté d'une personne négative, déprimée, en colère, de mauvaise humeur ou pleine de ressentiment ? De façon évidente, la réponse est non. Alors pourquoi la société, et particulièrement de monde des arts, des médias, de la publicité et des divertissements s'efforcent-ils constamment de susciter en nous ces fameuses émotions sans lesquelles, dit-on, la vie perdrait toute saveur ?

La réponse semble évidente et bien pratique : il suffit de faire la distinction entre les émotions dites "positives" de celles, perçues comme "négatives", qu'il convient d'éliminer et de mettre de côté par tous les moyens. Cette "solution" s'inscrit dans la même ligne que celle d'avoir inventé le diable auquel nous imputons tous les méfaits qu'un Dieu d'amour ne saurait commettre !

Nos parents ne nous ont-ils pas appris à "serrer les fesses" face à la peur, à nous investir dans le travail lorsque nous sommes affligés d'une peine de cœur ou à blinder notre vulnérabilité pour être forts ? N'est-ce pas en allumant une cigarette ou en nous jetant sur nos innombrables divertissements électroniques que nous parvenons à surmonter notre anxiété, nos peines et l'ensemble des sensations indésirables mises au ban de notre perception ?



“ L’attachement à nos émotions tient au fait que sans elles, nous redoutons plus que tout de nous retrouver face au **vide**. ”

L'exemple de nos aînés porte souvent à croire que pour nous en sortir, il faut susciter et nourrir ces émotions soi-disant "positives" afin de contrebalancer le poids de nos noirceurs. La voie privilégiée consisterait à vivre de petits arrangements avec nous-mêmes et à nous complaire dans ce qui semble agréable en réprimant et en fuyant ce qui, en nous, est perçu comme désagréable, douloureux, apeurant ou trop puissant.

Nos contenus indésirables ont bel et bien été esquivés, réprimés, enfermés dans l'oubli de notre subconscient avec l'espoir qu'avec le temps, ce malheur disparaîtrait comme les feuilles mortes dans le compost. Solitude, peines, peurs, élans de vie et d'amour ont été contraints, par nos parents et par nous-mêmes, à disparaître de notre perception et de notre ressenti au profit d'un intellect desséché qui se borne à traduire constamment ce qui se vit, dans le corps physique, trente centimètres plus bas !

Nous sommes devenus très habiles à dissimuler notre magma douloureux en forgeant des comportements apparemment naturels mais qui relèvent davantage de la manipulation de soi. Ainsi, certains d'entre nous parviennent à travestir le déni d'eux-mêmes (et de ce qui vit en eux) en une façade de noblesse, d'engagement, d'altruisme ou de réussite sociale et à donner le change. Nous allons aussi parfois à l'encontre de nos besoins et de nos intérêts dans l'espoir d'être enfin aimés, vus et reconnus, butant encore et encore contre ce mur d'insensibilité et d'indifférence que nous tentons de percer enfants et contre lequel nous nous acharnons adultes.

Les stratégies de fuite, de ruse et de répression de l'ego se déclinent de façon très variées selon les individus. Elles s'expriment à travers des contorsions, contractions et autres manipulations de nous-mêmes auxquelles nous nous sommes livrés

dès notre plus jeune âge pour évoluer dans un contexte difficile, pour survivre dans une atmosphère délétère ou pour cohabiter avec un parent alcoolique, absent, dépressif, abusif ou autoritaire.

Dans ce sens, l'ego (notre instinct de survie) a constitué un allié précieux. Il nous a temporairement préservés des meurtrissures et de la douleur liée aux manques d'amour, à la sévérité et à l'indifférence. Il a permis, chez certains, de retenir leur élan de vie et de joie, parfois irrecevables chez des parents happés par leur rigidité, leur malheur et la carapace qui l'entoure.

Comme nous nous en sommes "sortis", nous oublions trop vite les difficultés d'alors, estimant qu'elles appartiennent au passé et qu'elles n'ont plus le pouvoir de nous toucher. En réalité, elles ont fait mainmise sur notre vie présente en affectant nos décisions, en influençant nos choix et en nous amenant à ne plus savoir comment défaire ce nous avons fait en nous-mêmes et de nous-mêmes.

Ce passé émotionnel vit encore énergétiquement en nous en cet instant. Sa vibration particulière attire à elle les événements et les circonstances oscillants sur la même longueur d'onde. Ainsi, une peur de l'abandon est susceptible de s'actualiser dans notre vie présente à travers les épreuves que nous redoutons le plus, telles des répliques de l'événement premier. Nous créons littéralement les situations douloureuses qui vont justifier notre peur et nous convaincre de leur réalité.

Nous nous efforçons d'écarter les éléments du passé qui nous dérangent, ceux-là même que nous voulons à tout prix oublier et ne plus sentir, les repoussant comme des détritiques que l'on jette à la mer et que la marée redépose le lendemain sur la plage du quotidien. Le passé nous rattrape toujours. En fait, il ne nous quitte pas, en dépit de nos efforts pour en réduire l'influence et nous libérer de son joug.

Au fil du temps, le miroir du monde extérieur révèle notre façon de fonctionner, met en évidence nos difficultés au niveau relationnel, nos failles, nos zones d'ombres et nos schémas répétitifs. Nous consacrons une grande partie de notre énergie à contrebalancer ce malheur en nous tournant vers l'excitation du monde et nos addictions, jusqu'à ce que l'usure s'installe et que nous n'ayons plus la force de faire contrepoids aux douleurs et aux conflits irrésolus.

“

*Nous sommes devenus très habiles à dissimuler notre magma douloureux, avec des comportements qui relèvent de la **manipulation** de soi.*

”

Aussi sophistiquées soient-elles, nos stratégies de fuite et de répression présentent de nombreux défauts même si, enfants, elles nous ont permis de louvoyer entre les obstacles et de dépasser temporairement les épreuves. Avec le temps, nous réalisons que nous sommes constamment rattrapés par ce que nous avons mis de côté, tiraillés par des conflits non résolus et les décisions d'enfant qui fermentent à notre insu et pourrissent notre vie, particulièrement notre vie amoureuse et familiale.

Nous découvrons petit à petit que nous avons de moins en moins de ressources à accorder à ces comportements qui jouent contre nous-mêmes et ceux que nous aimons. Nous ne supportons plus de vivre dans le mensonge et l'hypocrisie même si cela signifie de tomber les masques et prendre le risque d'exposer, à nos propres yeux, ce qui nous semble inavouable et intolérable.

Que nos stratégies nous aient conduit à une forme de réussite ou d'échec, elles dissimulent l'être vivant, pur et libre que nous étions à notre naissance ; une qualité d'être à laquelle nous aspirons, derrière le monde et les sens ; un état de complétude et de plénitude que nous nous efforçons d'atteindre de mille façons sans jamais y parvenir durablement.

Nous nous retrouvons ainsi fréquemment dans la situation où nous pensons avoir tout compris d'une difficulté intérieure sans pour autant être parvenus à nous en défaire. Cette impasse génère habituellement un sentiment d'impuissance car nous avons tendance à surestimer le pouvoir de notre intellect à résoudre les mal-être qui vivent dans le tissu émotif de nos vies.

Même si nous parvenons à mettre un nom ou un visage sur notre douleur émotionnelle, à relier une émotion à un événement ou à une personne, avons-nous vraiment délogé les rouages secrets qui œuvrent en coulisse, là où nous percevons la faim et l'amour ?

Si la compréhension intellectuelle est tenue en haute estime dans notre société et dans l'ensemble du système éducatif, elle s'avère un piètre outil lorsqu'il s'agit de libérer nos chairs des nombreuses contractions imposées à l'être. S'affranchir du malheur qui vit en nous sous la forme d'émotions, de douleurs et de souffrances est un défi énorme jeté à notre rationalité. Si l'intellect y tient une place, c'est

bien celle d'un instrument et non celle d'un maître qui veut constamment tout diriger et contrôler pour nous préserver de ressentir.

Pour éclairer ces mécanismes, il n'est pas nécessaire d'aller à la pêche aux douleurs et aux noirceurs ni d'analyser notre histoire personnelle mais d'observer comment le passé se surimpose au présent, maintenant, en le laissant se déployer en nous, à travers notre ressenti. Nous devons le régurgiter sans nous perdre dans ses histoires malheureuses !

Dans son ignorance, la société ne fait aucune distinction entre l'émotion et l'amour. Elle mélange allègrement les deux dans un amalgame dangereux et incite bon nombre d'entre nous à abonder dans ce territoire émotionnel qui se révèle toujours, à un moment ou à un autre, une source de souffrances et de complications sans fin.

Nos émotions ne sont que la partie visible d'un nœud de malheur enfoui dans le subconscient et dont les racines s'enfoncent profondément dans la chair sensible et vulnérable de l'enfant que nous étions jadis.

L'émotion est la substance du passé, l'expression psychique de toutes les peines, déceptions et frustrations accumulées en nous depuis la naissance. L'émotion constitue la partie la plus substantielle du soi émotionnel ou, plus précisément, de la personne que nous croyons être, du personnage auquel nous sommes attachés et identifiés depuis très jeunes. Si nous devenons émotionnels, cela signifie que nous vivons dans le passé, que nous aimons nos peines en les confondant avec l'amour pur, libre de toute émotion.

L'amour, la joie, la gratitude et la sérénité ne sont pas des émotions mais des qualités ou émanations de l'être que nous sommes réellement. L'amour ne fait jamais souffrir ; seul ce qui n'est pas amour engendre de la douleur.

En réalité, il n'y pas d'émotions dites "positives" car toute émotion est le résidu d'un passé non résolu, l'expression du malheur en nous, le signe que quelque chose ne va pas dans notre vie. Si nous devenons émotionnels à propos de notre travail ou de notre partenaire, cela indique la présence d'une difficulté qui n'a pas été abordée sincèrement et intelligemment.

La résurgence d'une peine à travers un geste, une rencontre ou une circonstance de vie indique

la présence de quelque chose qui n'a pas encore été accueilli, vu et accepté pleinement. C'est la marque du passé qui se superpose au présent, altérant la perception de la vie bonne et belle en nous.

L'émotion vit au crochet de l'Être humain. Elle tire sa substance en captant notre attention et en puisant dans notre vitalité dès qu'elle peut susciter en nous une forme d'excitation. Quand l'émotion est repue, elle se retire, nous laissant souvent avec une sensation d'affaiblissement, de pessimisme, de déni ou de culpabilité. Lorsque nous parlons ou agissons sur le coup de l'émotion, nous ne sommes pas nous-mêmes mais possédés par le malheur du passé qui s'exprime à travers nous et pense à travers notre cerveau.

La seule vertu de l'émotion est de nous indiquer que quelque chose n'est pas en ordre dans notre vie, de révéler la présence d'un schéma répétitif, d'un deuil inachevé ou de tout autre situation ayant engendré en nous, par le passé, une forme de souffrance et de malheur qui perdure dans le présent.

Il n'y a rien de tel que l'amour et l'ouverture à l'amour pour extirper de notre donjon intérieur, le malheur qui s'y est logé. Si nous nous ouvrons à l'amour, nous nous ouvrons inmanquablement à ce que nous avons mis de côté. Il n'est pas possible de modifier notre "canalisation" intérieure pour ne laisser filtrer, dans notre perception, les seules sensations connues et agréables au détriment des autres, trop douloureuses, effrayantes ou trop puissantes car le canal est le même !

L'amour, la joie, l'innocence, sont les qualités merveilleuses de l'être que nous sommes et n'ont rien à voir avec la personne que nous pensons être. Ces qualités parviennent parfois à traverser la couche de nos accumulations émotionnelles et nous amènent à les assimiler, à tort, à des émotions.

En réalité ces qualités (ou effluves de notre vraie nature) sont toujours présentes en nous, jamais séparées de la sensation de nous-mêmes. Si elles pouvaient être épurées de la masse de magma psychique

malheureuse qui vit dans notre subconscient, nous les percevions de façon continue (et réaliserions plus facilement ce que nous sommes réellement). C'est, depuis quelques décennies, le mouvement vers lequel nous tendons à travers la méditation, la thérapie et le travail sur soi.

L'émotion se nourrit de notre attention et resurgit dans notre perception à la moindre opportunité, à l'instar d'une éruption volcanique. Lorsque nous sommes possédés par l'émotion, sa présence, très "substantielle" peut être clairement ressentie dans notre corps physique et affecte souvent ce dernier à travers des maux, des tensions et des gênes de toutes sortes.

L'émotion est intelligente dans le sens où elle va tenter de capter notre attention afin que nous nous complaisons en elle ou dans son expression. Abonder dans l'émotion, la réprimer ou la fuir conduit toujours à lui accorder l'attention et l'énergie dont elle a besoin pour subsister. Si nous sommes dans une forme de dépendance vis-à-vis de l'émotion, nous serons enclins à rechercher de l'excitation dans tous les domaines de notre vie car l'émotion se nourrit de stimulations et appâte l'intelligence que nous sommes à travers l'excitation.

En aimant nos émotions, ce n'est pas l'amour que nous aimons mais notre soi émotionnel ; ce passé psychique que nous confondons avec notre authentique nature. Destiné à n'être qu'une interface entre l'être et le monde, ce faux-soi prend toute la place, éclabousse ce qui est bon et vrai et protège, grâce à l'ego (fuites et luttes), sa masse émotionnelle, son malheur, ses croyances et ses conditionnements bien davantage qu'il n'honore l'amour dont il ne sait rien (mais prétend le contraire !).

Nous nous accrochons littéralement à nos émotions car elles semblent constituer ce que nous avons de plus intime. Elles sont ce lien toxique que nous entretenons avec nos parents et nos ex-partenaires, vivants ou disparus ; un pacte de malheur créant l'illusion d'être au contact de celles et ceux que nous aimons alors que nous ne faisons que couvrir et chérir une peine ! Aimer l'émotion n'a rien à voir avec l'amour car, en réalité, nous aimons le malheur en nous. Associer des êtres chers à une émotion n'est qu'un artifice destiné à nous duper et à trouver refuge dans un fac-similé d'amour.

“ *La seule vertu de l'émotion est de nous indiquer que quelque chose n'est pas en ordre dans notre vie.* ”

Nous pouvons être à l'aise avec la colère et nous y complaire dans le seul but de ne pas sentir notre peur ou notre peine, particulièrement chez les hommes. Il est aussi possible d'esquiver une peur en cédant à une forme de larmoiement ou d'apitoiement de soi-même et de nous convaincre qu'il s'agit là bien d'une tristesse !

Nos émotions ne traduisent pas des sensations véritables mais l'interprétation de celles-ci. Il n'y a rien de moins fiable que l'émotion.

L'attachement à nos émotions tient finalement au fait que sans elles, nous redoutons plus que tout de nous retrouver face au vide, à la fadeur et à l'ennui. Que serions-nous sans l'émotion et l'excitation qu'elle procure ? Que deviendrions-nous sans leur "substantialité" qui nous préserve de basculer dans l'abîme de l'Être ?

Ces raisons nous conduisent à nourrir nos émotions plutôt qu'à nous en détacher, en cessant de leur accorder notre attention, en arrêtant de nous identifier à leur substance et nous perdre dans leurs histoires tortueuses et malheureuses.

Cesser de fuir et de réprimer nos contenus émotionnels nous permet d'accueillir ce qui n'a pas été accueillis autrefois et d'accepter (enfin) de laisser sortir ce pus en veillant à ne pas nous complaire dans l'émotion qui nous traverse.

Nous devons rester ancrés dans cette présence ou "conscience adulte" et accueillir cette petite fille ou ce petit garçon malheureux à travers les émotions qui les composent. C'est un acte d'accouchement qui ne se fait pas à travers l'intellect mais dans notre chair. Là où la compréhension et les explications échouent à nous libérer de ce passé douloureux, notre ressenti et notre attention consciente parviennent à accueillir ce qui s'est inscrit dans le tissu émotif de notre vie intérieure.

Nous n'allons pas à la "pêche" aux vieilles peines et n'utilisons pas notre force de volonté pour les dissoudre ; nous permettons simplement à ces contenus douloureux d'être libérés de nos entrailles en les laissant nous traverser comme un rot, sans spéculer, sans analyser ou disserter à leur sujet.

Nous ne pouvons pas nous contenter d'identifier mentalement l'origine d'un problème. Nous devons également examiner, à partir d'un événement traumatisant ou d'un contexte difficile, de

quelles façons, nos réactions et décisions d'enfant, ont scellé le sort de notre puissance de vie et de notre amour.

Progressivement, nous "affaiblissons" l'émotion, réduisons la masse émotionnelle de sa virulence et de son épaisseur, ouvrant la porte à une finesse de perception capable de percevoir ce qui est juste, bon et vrai en nous-mêmes avec davantage d'intelligence, de présence et de gratitude.

Ce sevrage implique de faire le deuil du passé et de ce faux "nous-même" qui se détache comme des pans de glace de la banquise. Nous sommes conduits à accueillir l'apparente fadeur de l'absence d'émotions que notre soi émotionnel aura tôt fait de juger négativement pour nous convaincre de nous égarer !

Cependant, lorsque nous mettons en balance la souffrance engendrée par des années de fuites, de luttes et de cohabitation douloureuse avec nos émotions (et les effets pervers et destructeurs qu'elles ont engendrés dans notre entourage), nous découvrons qu'il est préférable de souffrir intelligemment en accueillant de façon adéquate nos résidus émotionnels et nous en libérer.

Cette démarche nous déleste progressivement de notre passé toxique, affine la perception de la belle présence que nous sommes et nous ancre dans la douceur et la transparence du présent véritable.

Avertissement : la taille de cet article ne permet pas d'aborder tous les éléments de cette approche originale ni d'entrer dans le détail des solutions proposées lors des séminaires.



● **Darpan** aborde les problèmes de la psyché sans folklore, de façon claire, simple et directe. Il accompagne, avec bienveillance et sans complaisance, toute personne sincèrement motivée à mettre en évidence les difficultés intérieures qui ont conduit à une forme de souffrance, qu'elle

soit physique, mentale ou émotionnelle.

Résolument tourné vers une approche pratique, il décrit, de façon précise et détaillée, les mécanismes de la souffrance, les rouages de l'ego et l'accès à la vie intérieure en exposant sans relâche les éléments qui nous séparent de notre vraie nature.

Ses sites : [www.aventure-interieure.ch](http://www.aventure-interieure.ch)

et [www.ressenti-therapeutique.fr](http://www.ressenti-therapeutique.fr)

Son livre : *L'Aventure intérieure*

disponible uniquement sur Amazon.fr

Voir aussi des articles dans *3<sup>e</sup> millénaire*

n<sup>os</sup> 101, 102, 105, 110 & 120.