

**Susi Lizón**

*Psychologue humaniste intégrative et sophrologue caycédienne.*

*Enseignante du Master à l'Institut de Sophrologie Caycédienne de Barcelone.*

# La contemplation des émotions : Vers une conscience émotionnelle sophronique

Une émotion nous fait souffrir si nous ne savons pas comment l'appréhender de manière constructive. Nous verrons quels sont les mécanismes psychiques qui nous rendent prisonniers des émotions et comment celles-ci peuvent nous aider à progresser et changer personnellement grâce à une attention particulière. La sérénité tant recherchée n'est pas le fruit de circonstances idéales mais bien le résultat de notre capacité à maintenir notre attention centrée sur ce qui est constructif à chaque moment de notre vie. La pratique sophrologique nous procure un espace d'écoute silencieuse depuis lequel nous développons notre conscience.

*Si tu es dans  
l'obscurité,  
avec amour, tu la  
traverseras*

*Eugeni d'Ors*

## **Prisonnier de la douleur émotionnelle**

En tant que psychologue clinique et sophrologue, j'accompagne régulièrement les personnes dans leur douleur émotionnelle. Et c'est depuis mon expérience professionnelle que je transmets quelques clefs qui contribuent à diminuer l'influence de certaines émotions sur notre vie. Je commencerai, comme référence de l'essence de mon message, par citer un psychologue anglais, M. Christopher German :

*"Nous voulons tous éviter la douleur, mais l'accepter et répondre amoureusement à nos propres imperfections, sans jugement ni autocensure, sont les premiers pas vers la guérison."*

Les émotions sont le reflet de l'influence que la vie a sur nous. Elles se manifestent pour que nous leur prêtions attention, que nous comprenions le message important qu'elles nous transmettent, et que nous résolvions nos problèmes et soyons



conscients de nos propres besoins. Dans cette optique, je n'aborderai pas les émotions négatives mais bien les émotions afflicatives ou douloureuses. Si nous ne savons pas comment les aborder, au delà de nous faire souffrir inutilement, elles peuvent contribuer au développement de conduites inappropriées, générant des problèmes relationnels avec notre entourage.

Un même fait peut ou nous construire, ou nous détruire selon notre rapport avec lui, de sorte qu'une émotion douloureuse peut être l'occasion d'apprendre et de s'épanouir, ou peut, au contraire, exercer son emprise sur nous.

En général, nous pouvons nous retrouver sous l'emprise d'une émotion de deux manières : la première, lorsque nous souhaitons nous en détourner soit par la négation ou la fuite et la deuxième, quand nous nous y installons, par le biais de la réflexion, la rumination, la victimisation, l'auto inculpation et autres attitudes, résultats de nos divagations.

Quand nous essayons d'éloigner l'émotion en l'éluant, nous croyons qu'elle va

disparaître, cependant, l'émotion est ancrée en nous et peut se manifester de manière imprévisible et dangereuse en dehors de notre conscience, par la somatisation, l'anxiété ou la détérioration de nos relations personnelles comme conséquence d'un manque d'authenticité envers nous-mêmes.

De même, l'émotion nous emprisonne et occupe tout notre être si nous ruminons sans arrêt et si notre discours intérieur dramatise le tout.

**Plus nous nous éloignons de l'émotion, plus nous la nions ; plus nous y pensons, plus nous l'intensifions.**

On nous dit souvent que nous devons être à l'écoute de toutes les émotions, tant les agréables comme les douloureuses, que nous devons les ressentir, les observer, avec un esprit ouvert et curieux, et prêter attention à leur sagesse. Cependant, nous avons peur de ne plus en sortir, nous avons peur de nous y noyer sans même nous octroyer une petite bulle intérieure par laquelle nous pourrions respirer. C'est alors que nous nous posons la question suivante: **existe-t-il une capacité nous permettant**

**de leur prêter attention et de les écouter sans qu'elles s'emparent de notre être et de tout notre espace intérieur ?**

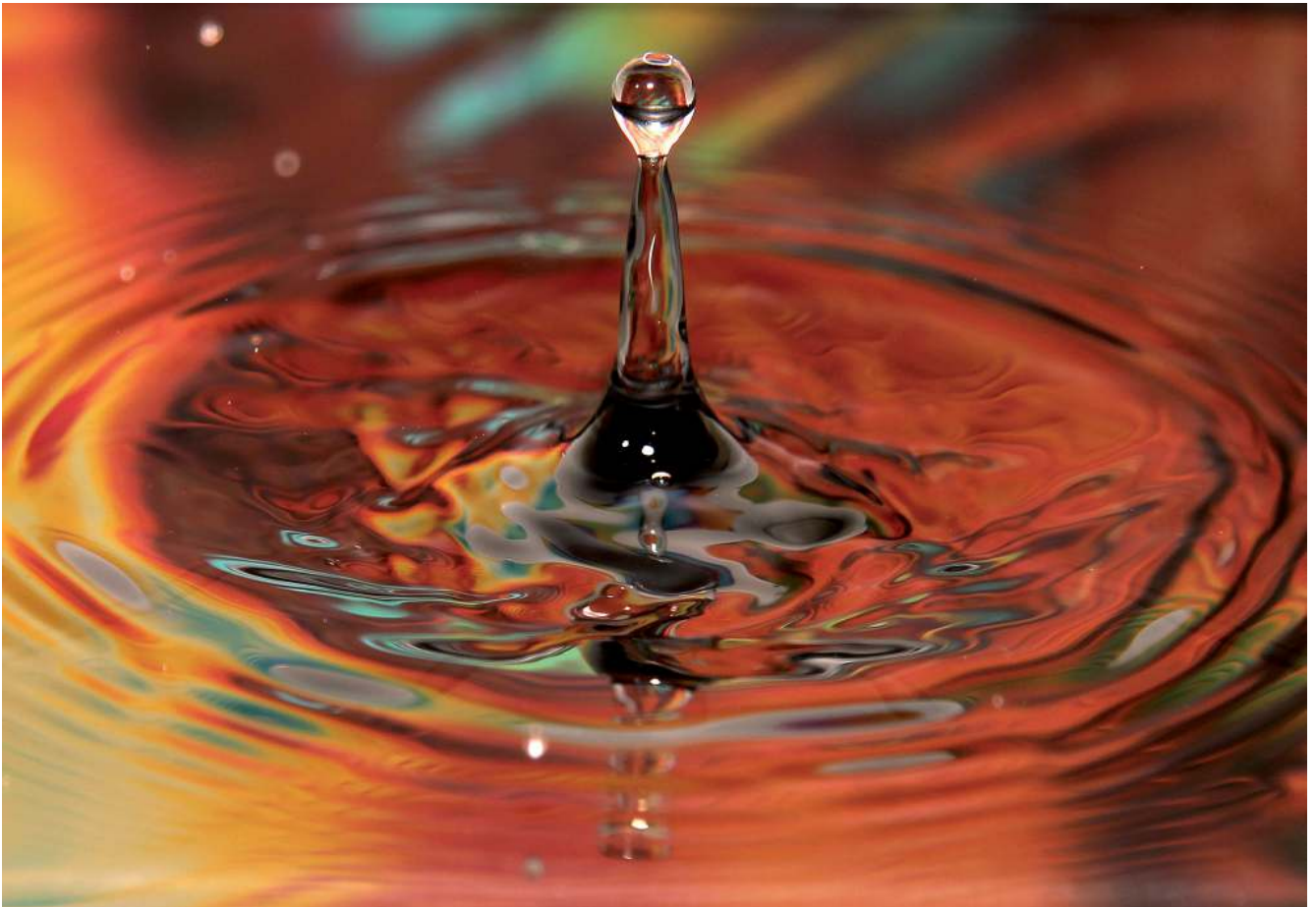
Avant de répondre à cette question, je vais citer le psychologue R. Assagioli :

*"Tout ce à quoi nous nous identifions nous domine et nous emprisonne, et nous sommes maîtres de tout ce dont nous nous dés-identifions ».*

Dire que nous nous identifions à une émotion signifie que nous en sommes esclave et être réduits à une émotion implique que nous croyons être l'émotion et par conséquent, que nous lui remettons les rennes de notre vie.

Se dés-identifier de l'émotion, c'est être plus que l'émotion. Nous avons en nous assez d'espace d'où nous pouvons l'observer, prendre de la distance et ainsi, minimiser son influence.

Nous devons donc nous identifier un peu plus à notre espace intérieur et non au contenu de l'émotion. A cet instant, elle perdra de sa force, de son intensité et nous n'en serons plus dépendants.



**La voie à suivre, entre éviter les états émotionnels qualifiés de « négatifs » et s’y plonger entièrement, est la contemplation ou l’attention consciente.** Elle nous permet de nous forger un espace intérieur où nous pouvons côtoyer les émotions de manière amicale. Ce qui reviendrait à dire : « je suis avec l’émotion mais je suis beaucoup plus qu’elle ». **Ainsi, nous nous retrouvons sur la « rive » de l’émotion au lieu de nous y submerger et nous nous rendons compte que nous ne sommes pas l’émotion, qu’elle est juste une contingence.**

### **3.- La contemplation des émotions : la voie intermédiaire**

Il est important de signaler que tout ce que je vais exposer ci-après requiert un processus, qui comme chaque nouvelle forme d’approche, n’est pas exempt de difficultés et de moments pendant lesquels nous nous sentirions impuissants, surtout quand il nous faudra nous distancer de nos automatismes psychiques. Cependant, la persévérance et l’amabilité à l’égard de notre propre personne, alors que nous nous trouvons dans une impasse, la capacité à nous « lever » sans jugement, est la garantie d’une nouvelle voie qui nous

## **PRIS PAR L’EMOTION**

### **Face à une souffrance, quelle est notre réponse ?**

- **Je nie le problème** : “tout va bien”
- **Je le minimise** : “ça n’a pas d’importance”
- **Je m’endurcis** : “ça ne m’affecte pas”
- **Je fuis** : “je ne veux pas savoir”
- **Je m’évade** : “je vais faire des courses, je regarde la télé »
- **Je me paralyse** : “Je ne sais pas où aller »
- **Je rumine** : “Pourquoi cela m’arrive t’il à moi ? »
- **Je dramatisé** : “c’est horrible, c’est le pire qui puisse m’arriver”
- **Je m’enfoncé** : “ Je n’en peux plus”

guidera vers une plus grande harmonie tout en développant notre force intérieure.

Définissons donc ce qu’est la contemplation en insistant sur son essence, tout en sachant que cette capacité peut seulement se comprendre depuis une profonde vivance.

**La contemplation est un acte d’attention pure et affectueuse qui regroupe trois éléments : l’observation, l’acceptation et la bienveillance.**

**3.1.-Observer** une émotion signifie lui prêter attention, sans rien corriger, sans la mêler à nos pensées, ni la retrancher dans un coin de notre être avec l’espoir qu’elle disparaisse. Nous devons nous permettre de la ressentir tout en observant l’écho produit dans notre corps sous forme de sensations, et rester là, attentifs et présents à son énergie.

Il existe une différence substantielle entre vivre avec une émotion de manière vivante et vivre avec de manière

explicative. Dans le premier cas, la relation est limpide, dans le deuxième, on élucubre. Par exemple, si je ressens de la tristesse, je lui prête attention et la ressens dans la partie de mon corps où elle se manifeste, sans m'impliquer dans des réflexions du type « je suis encore triste, pourquoi ? Quand disparaîtra ce mal être ?... » Si j'ai toutefois de telles pensées, je les observe aussi, sans contrainte, afin de ne pas les alimenter. Notre relation viventielle avec l'émotion nous permet de ressentir la douleur et nous excluons ainsi toute dramatisation liée au ressassement.

Le travail sur le corps que nous réalisons avec la pratique sophrologique nous permet de reconnaître "les nœuds" émotionnels qui résonnent dans les différents « systèmes » : dans la gorge, au niveau des cervicales, de la poitrine, de l'estomac. Grâce au scanner que nous faisons attentivement des différentes parties de notre corps, nous nous familiarisons avec le langage corporel de l'émotion et cela est fondamental pour pouvoir les réguler : notre corps est le temple où siègent toutes nos vérités et il sait souvent tout ce que notre cerveau ne veut pas reconnaître.

Il en est ainsi car d'une part, notre cerveau nous protège de tout ce que nous ne voulons pas ressentir ou de tout ce qui

nous fait souffrir moyennant différents mécanismes de défense comme la négation ou la répression, et d'autre part, parce que nous tenons compte, selon nos croyances, de l'existence de certaines émotions « interdites » comme l'expression de la vulnérabilité ou encore des émotions indignes et dangereuses. Par exemple, je peux avoir intériorisé depuis l'enfance, qu'avoir peur est synonyme de lâcheté ou que la tristesse est synonyme de fragilité, et ainsi je ne m'autorise pas à les éprouver. Je m'en détache donc depuis ma conscience, et elles se manifestent alors sous une autre forme grâce à la somatisation.

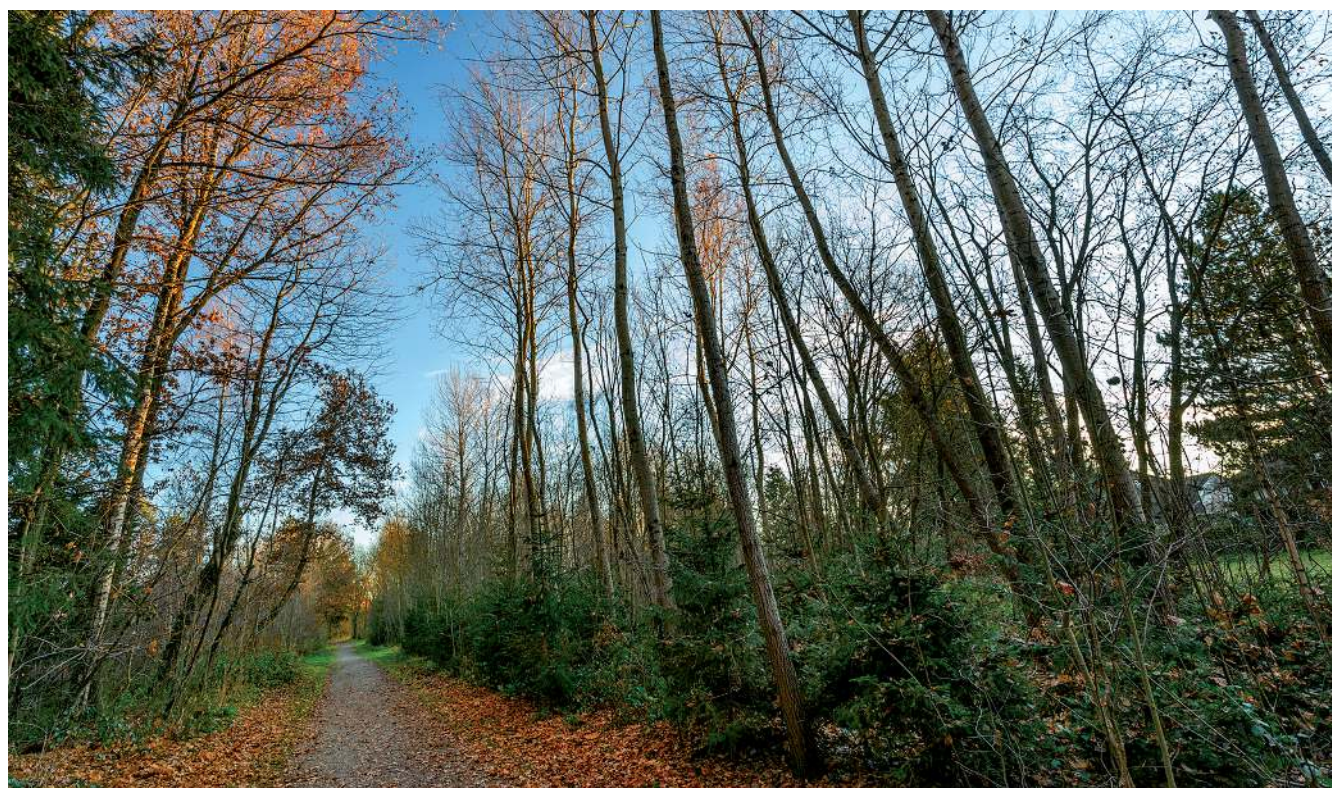
Grâce à la pratique sophrologique, nous développons l'écoute de notre corps, et plus concrètement l'écoute de la sensation physique du mal être qui apparaît lors d'une émotion douloureuse. De cette manière, la connexion entre le moi blessé et la rumination se défait, laissant à ce moi un espace plus important grâce auquel nous nous rendons compte que nous sommes plus que ce mal être. Cet état est le résultat d'une attention lucide et consciente sans succomber à la tentation de nous déconnecter ou de fuir l'émotion désagréable.

Ainsi, quand nous observons les émotions douloureuses, nous souffrons mais nous

ne sommes pas abattus, et nous ressentons clairement la douleur sans en faire mille fois le tour. Comme dit Martinez Valero dans un de ses livres : « *la douleur fait mal mais elle n'est pas mauvaise, c'est le moyen dont dispose notre organisme psychique pour faire place nette* »

**3.2.-L'acceptation** est la conséquence du regard sans jugement que l'on pose sur l'émotion, et non pas y opposer une résistance. Si nous lui portons une attention pure, sans l'encombrer ni de pensées, ni de croyances, sans l'annihiler ni l'enfermer dans notre for intérieur, depuis l'espace de notre conscience, nous l'accepterons et serons bienveillants, de telle sorte qu'**une émotion qui ne rencontre aucune résistance se diluera et s'affaiblira sans envahir notre moi intérieur**. Nous pouvons nous rendre compte que nos sensations corporelles évoluent et disparaissent si au moment de ressentir une émotion, nous l'observons dans notre corps, nous la laissons s'installer quelques minutes, sans subterfuge, ni contrainte.

Paradoxalement, si nous résistons à la douleur, celle-ci s'intensifiera et la formule de la souffrance que nous rappellent la psychologie profonde et certaines traditions philosophiques s'avère vraie : Souffrance = douleur + résistance. Une



autre manière de traduire cette formule serait : Souffrance = douleur + rumination.

Si nous excluons la résistance et la rumination, seule reste la douleur pure de l'émotion, celle qui fait partie de la vie, et si nous n'y ajoutons pas de douleur supplémentaire, nous ne souffrirons plus inutilement.

**3.-La bienveillance**, ou donner de l'amour là où nous ressentons de la douleur. Avoir une attitude affectueuse à l'égard d'une émotion difficile, c'est l'embrasser et l'envelopper chaudement dans l'intention de la soulager. Nous ne devons pas nous laisser emporter par une autocritique destructive. Tout comme nous disons dans le deuxième degré de la Relaxation Dynamique de Caycedo : « tous les êtres peuvent atteindre la paix et être heureux », la bienveillance se manifesterait par un message personnel d'apaisement et de bons souhaits qui nous nourrissent et nous entourent dans les moments difficiles.

La bienveillance s'oppose à l'autocritique, à l'isolement et au retranchement et suscite de la bonté envers soi, une conscience de l'humanité partagée et une attention impartiale accompagnée d'un nouveau regard et d'une certaine curiosité envers nos propres sentiments et émotions. Cela équivaut à devenir plus fort après l'échec, apprendre de ses erreurs et s'épanouir, se motiver et ne pas être autocritique. Nous laissons alors place à la force intérieure.

Bienveillance n'est pas synonyme d'indulgence, soit faire et refaire les mêmes erreurs. De fait, la garantie d'un changement et d'une transformation dans notre vie est bien l'acceptation affectueuse de ce que nous n'aimons pas en nous. Carls Rogers disait : « *la curiosité paradoxale de la vie est que si je m'accepte comme je suis, alors je peux changer* ».

Avec la pratique sophrologique, nous nous acceptons depuis notre corporalité, tout en nous relaxant grâce à la distension et à la respiration, tout en laissant nos pensées se diluer dans notre espace cérébral afin d'être en contact avec nous-mêmes de manière vivante. De cette manière, nous entretenons une relation complaisante avec nos émotions et nos sentiments sans jugement aucun.

Il s'agit en fin de compte d'accueillir

l'émotion comme si c'était un petit enfant et trouver ce réconfort dont nous avons besoin tout en embrassant intérieurement cette douleur émotionnelle, anxiété, tristesse ou colère accumulée, et ainsi décider de l'action juste et appropriée pour chaque instant.

Au lieu de lutter pour changer les sentiments négatifs en positifs, la beauté de ce geste consiste à générer de nouvelles émotions positives en acceptant les négatives ; la conversation avec notre moi intérieur sera chaleureuse et curative, nous deviendrons les contenants attentifs de notre douleur dans les moments difficiles. Par exemple, après une perte quelle qu'elle soit, je ne culpabiliserai pas, mais je me demanderai de quoi ai-je besoin et comment puis-je surmonter ma douleur.

Nous pouvons éprouver une douleur émotionnelle de diverses façons, avec révolte, désespoir ou l'éprouver sereinement et affectueusement. Avec la pratique sophrologique, nous développerons l'espace intérieur dont nous avons besoin pour accueillir une émotion, par conséquent, une émotion douloureuse se transformera en apprentissage de la vie.

#### **4.- Clefs pour une communication constructive avec les émotions douloureuses**

Il s'agit de pouvoir transformer les émotions en opportunités de mieux nous connaître ainsi que les situations dans lesquelles nous nous trouvons, d'accroître son « moi protecteur » pour gérer les moments difficiles et si les circonstances le requièrent, utiliser l'information transmise par l'émotion pour réorienter la situation externe de manière constructive.

Pour cela, il est important de suivre les principes suivants :

##### **4.1.- Pause et introspection**

Quand une émotion intense ou désagréable surgit en nous, nous devons nous accorder une pause et diriger notre attention sur elle. Nos conditionnements nous poussent à faire le contraire, nous réagissons de manière impulsive ou nous cherchons une échappatoire au ressenti. Par exemple, nous observons, dans le cas d'un sentiment de rage, comment nous sommes stimulés à agir rapidement, ou bien comment la tristesse qui nous ronge intérieurement se traduit par une

“ *Plus nous nous éloignons de l'émotion, plus nous la nions ; plus nous y pensons, plus nous l'intensifions* ”

”

respiration courte « *je n'arrive plus à respirer* », comme si nous voulions éviter de la ressentir.

Nos conditionnements psychiques rendent cette démarche peu aisée, nous devons donc nous astreindre à nous poser et scruter notre intérieur sans contrainte et sans nous laisser porter par l'impulsion, pour convertir ce geste psychologique en une nouvelle habitude de vie.

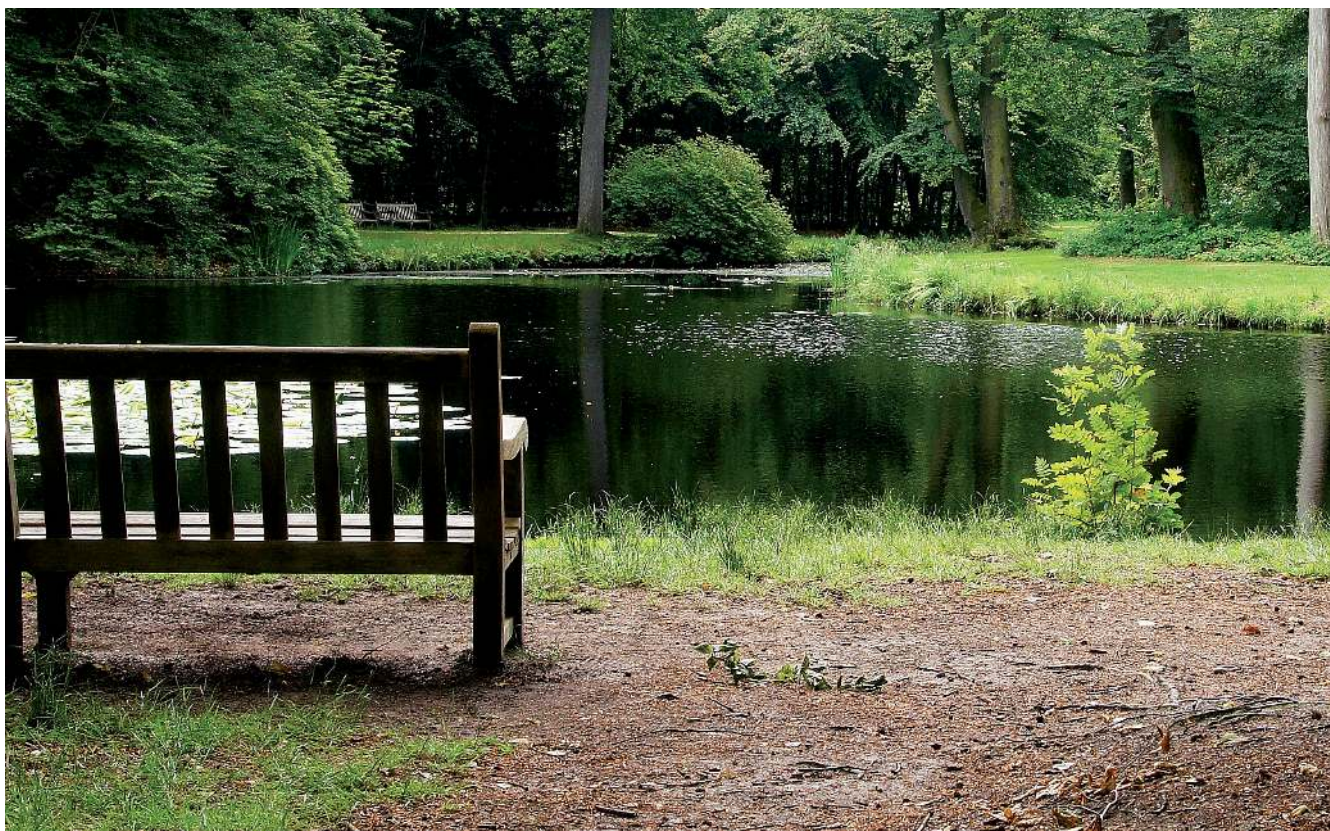
##### **4.2.- Respiration profonde**

Nous devons porter toute notre attention sur la respiration et sur notre corps et nous serons ainsi capables de repérer où se niche l'émotion. Au lieu de nous crispier pour éviter les sensations désagréables, nous les percevrons avec discernement et créerons un espace où l'émotion s'exprimera via le langage des sensations corporelles, dans la poitrine sous forme d'oppression, dans la gorge sous forme de nœud, et nous détendrons alors, par une profonde respiration, la partie du corps où elle se loge.

##### **4.3.- L'émotion identifiée : comment se produit-elle ?**

Nous prendrons conscience de l'émotion et lui donnerons un nom. Ainsi nommée et désignée, elle perdra de sa force. Nous pourrions distinguer si elle a été suscitée par un fait externe ou interne, nous serons capables de discerner si son amorce est le fruit d'une pensée, de l'image d'un souvenir ou d'une anticipation, ou si elle est la conséquence d'une situation ou interaction avec un tiers.

D'autre part, nous saurons s'il s'agit d'une émotion primaire adaptative, c'est-à-dire une émotion basale saine et naturelle, comme par exemple, lorsque nous sommes tristes car notre compagnon nous a laissé, ou joyeux quand nous sommes promus au sein de notre entreprise. Nous saurons aussi s'il s'agit



d'une émotion primaire dés-adaptative, même si elle est aussi une émotion basale, elle n'est ni salutaire ni naturelle quand elle perdure dans le temps, bien au-delà de la cause qui l'a produite. Par exemple, je me suis fâchée il y a longtemps avec un ami et j'alimente ce sentiment de rage avec mes réflexions malgré le temps passé.

Conséquente d'une première émotion, nous identifierons aussi une émotion secondaire qui occultera la première perçue comme non acceptable. C'est le cas lorsque je ressens de la tristesse, je la considère comme un symptôme de faiblesse, je la dissimule avec de la colère qui devient alors une émotion secondaire.

Nous observerons l'émotion, non pas d'un point de vue rationnel ou intellectuel, mais bien depuis la vivance ou l'expérience directe. Nous pourrions nous demander ce que dirait l'émotion si elle pouvait parler, et quel besoin elle exprime, ce qui nous pousse à réagir et comment nous nous comporterions si nous nous laissions mener par cette impulsion. Il faut asseoir l'émotion en nous, sur une « petite chaise » intérieure afin de pouvoir écouter son message.

#### 4.4.- Accepter pour ressentir

Sans lui opposer de résistance, nous

percevons le sentiment désagréable et le refus que suscite l'émotion, mais au lieu de déclencher les mécanismes d'évitement auxquels nous sommes habitués, nous laisserons l'émotion se manifester sans obstacles et la laisserons s'installer dans notre espace intérieur lui permettant d'exister.

C'est uniquement lorsque nous acceptons vraiment et que nous nous ouvrons à l'émotion douloureuse, que nous pouvons la transformer par le biais d'une action opposée. Par exemple, si nous sommes tristes, nous pouvons nous atteler à une activité qui nous distrait. Cette action sera positive dans la mesure où elle part d'une acceptation vraie de l'émotion primaire ressentie.

#### 4.5.- Nous ouvrir à l'émotion

Nous respirons profondément et essayons de nous connecter à une partie propice et chaleureuse de notre corps. Si cela nous est impossible à cet instant, nous pouvons concevoir mentalement une image externe significative qui nous amène à cet état d'amour et de tendresse. Nous nous envoyons ainsi des messages de soutien tout en sachant que nous méritons d'être aimés et de vivre en paix et en harmonie avec nous-mêmes.

*“ Quand nous nous retrouvons sur la « rive » de l'émotion au lieu de nous y submerger et nous nous rendons compte que « nous ne sommes pas l'émotion, qu'elle est juste une contingence ”*

Dans les moments difficiles, nous avons tous une voix flegmatique et une voix dysfonctionnelle. Il faut juste pouvoir se connecter à notre voix affectueuse qui nous aide à trouver un certain réconfort et ne pas écouter la voix névrotique et dysfonctionnelle qui nous entraîne, façonne et accroît notre mal être inutilement.

#### 4.6.- Créer un espace à l'émotion

Si nous avons suivi les étapes précédentes, nous avons donc pu créer un espace à l'émotion. Cela nous permet d'être conscients du chemin parcouru un certain temps en sa compagnie et comment elle

nous laisse ensuite si nous n'y sommes pas rattachés mentalement. Ainsi nous prenons conscience que nous sommes bien plus que l'émotion. Nous ne la nourrissons plus avec nos pensées qui la retiennent et l'encouragent, et nous perdons l'habitude d'alimenter le cercle vicieux entre pensée et émotion.

#### 4.7.-Passer à l'acte si besoin est

Dans certains cas, nous ne sommes pas obligés de réagir tout de suite, nous avons besoin de laisser passer l'orage émotionnel. Dans d'autres, il n'est pas du tout nécessaire de réagir. Toutefois, si nous suivons le processus psychologique mentionné plus haut dans notre rapport aux émotions, notre réaction ne sera pas systématique, notre conscience grandira en développant notre espace et notre liberté intérieure.

#### 4.8.- Reconnaissance et conscience de l'apprentissage

Il est important de cultiver la reconnaissance envers toutes les émotions qui nous transmettent des informations sur nous-mêmes et nos besoins. Ces messagers substantiels aident à mieux nous connaître, et nous permettent de nous concentrer de manière constructive sur l'apprentissage qui nous fait progresser. Par exemple, ressentir de la tristesse peut être l'occasion de réorienter ma vie vers des valeurs plus significatives et soigner une blessure ouverte.

Tout en synthétisant ce qui précède, pour aborder les émotions de manière constructive, nous pourrions dire que les étapes fondamentales sont les suivantes: observation, acceptation, ouverture et reconnaissance. En définitive, nous devons nous concentrer, être attentifs à ce qui se manifeste et être plus tendres avec nous-mêmes, nous focaliser sur les aspects les plus bénéfiques et constructifs.

Il ne s'agit pas tant de chercher la bonne solution aux problèmes mais bien de reconsidérer la forme par laquelle nous les abordons, et cette nouvelle perspective de l'expérience intérieure se traduit par une amélioration intrinsèque et une nouvelle perception des événements.

Si nous parlions de ce processus en termes neurophysiologiques, nous pourrions dire que nous potentialisons la connexion entre notre zone corticale préfrontale, dont l'une des fonctions principales est l'équilibre

## LE CHEMIN RECONCILIATEUR FACE A UNE EMOTION DOULOULEUSE

1. FAIRE UNE PAUSE ET UNE INTROSPECTION
2. RESPIRER PROFONDEMENT L'EMOTION
3. IDENTIFIER ET ASSEOIR L'EMOTION, ECOUTER SON MESSAGE
4. RESENTIR L'EMOTION TOUT EN L'ACCEPTANT
5. ETRE BIENVEILLANT ET EMBRASSER L'EMOTION
6. LUI CREER UN ESPACE DE LIBERTE
7. AGIR SI NECESSAIRE OU ATTENDRE QUE L'EMOTION SE DISSIPE
8. REMERCIER L'EMOTION POUR SON MESSAGE ET EN TIRER LES LEÇONS

émotionnel, et les zones sous-corticales où résident nos émotions. De cette manière, nous dés-automatisons les patrons émotionnels et développons la liberté intérieure depuis laquelle nous élargissons notre capacité de réponse. Nous développons une conscience amicale et aimable qui ne juge pas l'apparence, qui accueille seulement l'émotion, sans répression ni réduction.

Développer la contemplation augmente les connexions entre la zone préfrontale de notre cerveau et les zones sous-corticales où résident nos émotions, ce qui augmente le temps entre le déclenchement d'une émotion et la réponse que nous y apportons.

#### 5.- Vers une intelligence émotionnelle sophronique

La conception de l'intelligence humaine a substantiellement varié lors de ces dernières années. Au jour d'aujourd'hui, nous ne survalorisons pas tant l'intelligence rationnelle qui nous permet très utilement de résoudre certains problèmes dans le domaine académique, mais nous commençons aussi à valoriser l'intelligence émotionnelle qui nous autorise à reconnaître nos sentiments et ceux des autres, à exprimer nos émotions de manière respectueuse et à maîtriser tant nos propres émotions comme celles suscitées par notre entourage.

Nous pouvons intégrer ces deux intelligences, penser en ressentant et ressentir en pensant, ainsi nous plaçons les émotions sous une perspective rationnelle et nous créons un espace pour les contempler. Cela peut nous aider à prendre de meilleures décisions dans notre vie, de telle manière que non seulement

nous pensons les décisions, mais nous les ressentons également et devenons ainsi des observateurs lucides et commençons à vivre de manière plus structurée tout en étant à l'écoute des dimensions de notre être.

La contemplation ou l'attention consciente rend possible l'espace silencieux depuis lequel toutes nos facultés et capacités se développent et nous permettent d'être plus intelligents émotionnellement, donc plus heureux, car savoir gérer nos émotions est la clé pour une bonne relation avec nous-mêmes et avec les autres, et la conscience est la base de ce contrôle émotionnel.

La Sophrologie nous permet de contempler nos émotions depuis la corporalité, depuis un fonds de sérénité amicale que nous cultivons avec la pratique, le temps entre le déclenchement de l'émotion et l'apparition de la réponse devient plus long. Sur le chemin de la pratique sophrologique, nous passons d'une conscience naturelle où nos émotions sont très réactives, à une conscience sophronique où les émotions sont plus sages du point de vue existentiel.

Nous sommes donc conscients de notre liberté et de notre responsabilité face aux différentes circonstances de la vie, même face aux plus défavorables et compliquées. Suffisamment sûrs de nous, ancrés dans notre intériorité, nous pouvons affronter le monde de manière plus sereine et plus constructive.

Nous développons ainsi une plus grande conscience des valeurs qui sont le moteur de notre vie, qui génèrent les émotions qui déterminent les choses pour lesquelles

nous luttons au long de notre vie. La conscience de notre motivation, de notre force intérieure nous mobilise pour ce qui nous est important, et nous permet de cultiver un bonheur stable, durable et significatif, qui n'a rien à voir avec le bonheur éphémère de poursuivre uniquement les émotions agréables qui ne nous enracinent pas dans la profondeur de notre être.

La Sophrologie nous amène à être attentifs aux aspects les plus bénéfiques de notre vie ; si nous nous concentrons sur l'effet salutaire, et non sur les manques, notre état intérieur se modifie et nous changeons ainsi notre propre perception et celle du monde. Notre désir de bien-être n'est pas la conséquence de circonstances extérieures appropriées. C'est bien le résultat de notre capacité à entrer en relation avec tout ce qui nous entoure depuis l'ancrage de notre intériorité, depuis une observation participative, sereine et créatrice de notre équilibre vital, qui intègre le positif et le négatif, en allant au-delà de ces deux pôles, et qui nous placent dans un état de

conscience harmonieuse qui « flue » avec toutes les expériences, sans jugement, l'esprit ouvert à notre propre expérience et à son acceptation.

## 6.-Conclusion

L'observation bienveillante de notre expérience intérieure nous mène à un équilibre émotionnel, dont le résultat en est le bien-être et la sérénité. Même si chercher à se relaxer n'est pas une fin en soi, la pratique contemplative nous apporte un équilibre entre la tranquillité et l'attention lucide qui nous permet de vivre tel que nous le souhaitons : sereins et attentifs à ce qui nous entoure.

Si nous utilisons le langage sophrologique, contempler une émotion serait faire une pause phronique avec elle, être conscient de sa présence à l'inspire et l'envelopper de tout notre amour à l'expire.

Finalement et pour se rappeler ce qui nous est bénéfique dans les moments difficiles, nous pouvons nous remettre ces sages paroles en mémoire: « *nous ne sommes jamais aussi prêts de la lumière que lorsque l'obscurité est très dense* ».

## DE LA DISTORSION ÉMOTIONNELLE DE LA CONSCIENCE NATURELLE À LA MATURITÉ ÉMOTIONNELLE DE LA CONSCIENCE SOPHRONIQUE

### CONSCIENCE NATURELLE

- Pas de conscience de sensations corporelles
- Difficulté à identifier ses propres émotions et celles de l'autre
- Négation des émotions "négatives"
- Résistance et lutte contre certaines émotions
- Expression inappropriée des émotions dans les relations
- Réactivité émotionnelle  
Comportements impulsifs
- Défaut d'auto soutien lors les états d'âme afflictifs

### CONSCIENCE SOPHRONIQUE

- Conscience des sensations dans les différents "systèmes" du corps
- Capacité à nommer les émotions et à les reconnaître chez l'autre
- Acceptation de toutes les émotions qu'elles soient agréables ou non
- Ecoute et compréhension du message de l'émotion
- Expression d'acceptation des émotions
- Réponse réfléchie face aux émotions dans différents contextes
- Développement d'un "moi à l'écoute" qui nous accueille

## BIBLIOGRAPHIE

- Alonso Puig, Mario. *Reinventarse. Tu segunda oportunidad*, Plataforma, Barcelone 2010.
- Balsekar. *El buscador es lo buscado*. Yug. 1989.
- Bizkarra Karmelo. *Encrucijada emocional*. Desclée de Brouwer. 2005.
- Chödrön, Pema, *Los lugares que te asustan: convertir el miedo en fortaleza en tiempos difíciles*, Oniro, Barcelone 2009.
- Dalai Lama. *Hacia la paz interior*. Círculo de lectores. 1990.
- Garriga Bacardí, Joan. *Vivir en el alma. Amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son*. Ridgen Institut Gestalt, Barcelone, 2011.
- Fernández Berrocal P. y Ramos N. *Corazones inteligentes*. Barcelone. Kairós. 2002.
- Fernández Berrocal P. y Ramos N. *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelone. Kairós. 2004.
- Goleman, Daniel. *Inteligencia emocional*. Kairós. 1996.
- Goleman, Daniel. *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós. 2009.
- Greenberg S Leslie. *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Madrid, Editorial Paidós. 2010
- Greenberg S Leslie. *Emociones: una guía interna*. Desclée de Brouwer. 2002.
- Kabat- Zinn. *Vivir con plenitud las crisis*. Kairós. Barcelone, 2003.
- Jericó Pilar. *Los héroes cotidianos. Descubre el valor que llevas dentro*. Planeta. 2010.
- Martínez Lozano, Enrique. *Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal*. Narcea, Madrid, 2012.
- Martínez Lozano, Enrique. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2009.
- Martínez Lozano, Enrique. *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2013.
- Neff, Kristinn. *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*. Oniro, Barcelona 2012.
- Ramos N, Recondo O, Enriquez H. *Practicar la inteligencia emocional plena*. Kairós. 2012.
- Simón, Vicente. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2011.