

LA SOPHROLOGIE ET LES EMOTIONS

Notre organisme se trouve dans un équilibre instable. Quand ses besoins sont satisfaits il se trouve en équilibre mais dès qu'un nouveau besoin apparaît ou qu'un besoin n'est pas satisfait alors l'équilibre est rompu et une émotion simple peut apparaître comme la colère, le désir, l'ennui, la peur, la tristesse, etc... Nos émotions simples sont faciles à décoder si nous acceptons de les ressentir et d'identifier le besoin qui n'est pas satisfait. Se maintenir en vie, croître, maximiser son potentiel est le devoir de tout être vivant. La résistance à la vie émotionnelle est une réaction de protection contre la souffrance, la déstabilisation et parfois simplement l'inconfort. Nous pouvons chasser cette émotion de notre conscience, elle continuera d'avoir des effets et produira des contre émotions comme l'angoisse, l'insomnie, l'agitation, stress, tremblement, etc... Il existe aussi des émotions mixtes qui sont un amalgame d'émotions et de subterfuges pour nous voiler ce que nous éprouvons vraiment c'est le cas de la culpabilité, de la jalousie, la fierté, la honte, le mépris, etc... Comprendre de quoi elles sont composées permet de comprendre pourquoi elles ont un effet pernicieux sur nous et sur nos relations.

Dans le cas des somatisations que produisent les contre émotions comme l'angoisse, l'insomnie, l'agitation, le stress les médicaments sont souvent utilisés pour faire disparaître ces symptômes émotionnels. Or nos émotions sont des messages, elles sont indispensables à la vie et à notre adaptation. Les comprendre est notre devoir de mieux être, les supprimer artificiellement ne devrait être que ponctuel pour nous aider à passer un cap. L'alternative puissante à la médication que représente la sophrologie en cas de stress, d'angoisse, d'insomnie n'est plus à contester aujourd'hui. De plus cette discipline a le mérite de nous faire prendre conscience des enjeux qui sont derrière chacune de nos émotions, donc de mieux comprendre nos vrais besoins et de se mettre en route pour les satisfaire.

Caroline Delahaye