

# Gestalt & Vedânta

## Premiers Fondements 5

Advaita Vedânta  
Adhyatma Yoga

# L'accueil de l'émotion

*Décembre 2015  
Janvier 2016*

[www.autresrivagesdeletre.fr](http://www.autresrivagesdeletre.fr)

**GESTALT & VEDÂNTA**



# Gestalt & Vedânta / *Premiers fondements 5*

## **L'accueil de l'émotion**

### **Préalable éthique :**

Les repères ci-dessous sont présentés par un Gestalt-thérapeute d'orientation maïeutique. Il en découle une vision de l'homme fondée sur une éthique particulière, incluant pour le thérapeute une posture peu interventionniste, empreinte d'incertitude, notamment sur le chemin que peut emprunter la personne en face de lui pour grandir, si toutefois elle le désire, qu'elle soit un patient ou un élève engagé dans une observation et connaissance de Soi.

Tous ces repères ne disent donc pas « ce qu'il faut faire », mais plutôt « ce qui peut être fait ».

Evidemment ces repères se sont construits à partir d'une longue expérience personnelle, sur de nombreuses formations institutionnelles et universitaires, et sur plusieurs décennies de Yoga vers Soi (Adhyatma Yoga) auprès de plusieurs Maîtres, dont deux essentiellement.

### **Introduction :**

Pour introduire le sujet je choisis la représentation de l'humain comme étant une âme s'incarnant dans un corps pour poursuivre son évolution. Ceci n'est donc qu'une histoire, une histoire de plus, utile au développement de quelques aspects de l'importance de l'univers émotionnel abordé ci-dessous.

Vu sous cet angle, le processus d'incarnation est ainsi considéré comme sacré, incontournable, essentiel au mûrissement de l'Être sur le chemin qui le conduit à lui-même lorsqu'enfin il s'éveille à sa réalité entraînant dans son sillage une totale reconfiguration du monde dans lequel il croyait apparaître jusqu'alors.

En prolongement de cette histoire utile, il peut être ajouté que l'incarnation fait l'objet d'une « sensualisation » complète de toute expérience humaine. En effet, tout le vécu de l'être humain se fait principalement via ses sens, et tout contact avec l'autre, les autres, le monde n'est qu'une expérience vécue intime dont tout un système de représentation se complait dans la construction de l'idée qu'il pourrait exister autre chose de séparé que sa propre expérience des choses.

Autrement dit, je suis en permanence au contact d'une expérience intime « sensualisée », et je ne peux sortir objectivement de ce fait, même si l'identification au corps et aux pensées me font croire qu'il existe « de l'autre » séparé de moi. Ce système d'identification me réduit à un petit sujet pensant, ayant ainsi une histoire passée et pouvant se projeter vers un futur.

Avant la libération je me vis donc comme un humain vivant des émotions, ayant des sensations, pensant des choses en rapport avec une soi-disant réalité extérieure.

Après la libération, il apparaît au sein de la conscience/présence qui seule existe, des pensées, des sensations, des émotions, des images, etc. Ceci est une représentation absolue de CE qui EST, en lien avec une expérience de connaissance de Soi absolue, également.

Comme la plupart d'entre nous n'avons pas encore accès à cette vision claire et définitive, la réalité relative du monde me conduit ainsi à développer quelques idées ayant trait au monde des émotions, merveilleusement utile au développement de la personne et pourtant, simultanément, dangereusement accaparé par le mental dans sa folle course à nier le réel au profit de ce qu'il souhaiterait qui soit.

Le monde de l'émotion est ainsi un allié essentiel quand son utilisation est harmonieuse et juste. Quand les émotions m'aident à sentir au sujet de la situation, de choisir, de décider et de poser des actes conscients, de ressentir de plus en plus finement, etc., alors il est un outil merveilleux.

Et il est également le pire conseil lorsqu'il y a identification au lieu de lecture de l'expérience, quand les pensées et actes qui en découlent, dans le cadre de la REACTION À CE QUI EST, nous conduisent à l'aveuglement. Car l'émotion forte rend aveugle à la réalité (relative), et conduit à de plus ou moins dangereux passages à l'acte.

Plus tard (ou immédiatement si la chose émerge), l'émotion apparaît à la conscience comme partie du réel, ici et maintenant. Et le sujet impersonnel reste conscience/présence au sein de laquelle tout ce qui est dans l'instant (hors du temps puisqu'il ne se déroule plus) émerge en son sein, librement, paisiblement...

Ce qui suit n'a pas la prétention de montrer un visage exhaustif de ces questions. L'ambition est bien moindre, elle est juste de pointer quelques repères fort utiles pour tout travail thérapeutique comme spirituel.

# Satsang, décembre 2015, janvier 2016

## - **Accueil de l'émotion, le fruit d'une intention**

Accueillir et ressentir l'émotion peut être le fruit d'une intention. Celle du thérapeute qui oriente l'attention du patient vers son vécu, celle de la personne qui a compris tous les avantages de s'adonner à cette pratique de l'accueil, celle de l'élève sur une voie de développement de l'Être dont la pratique s'appuie, entre autres, sur l'accueil, la pleine expansion et la libération de tout processus émotionnel.

Accueillir l'émotion peut donc être le fruit d'une intention consciente et sans cesse aiguïlée, contrairement aux fonctionnements habituels et répandus consistant, soit à refuser/nier/inhiber/refouler, soit à être emporté par l'émotion, en pure « réaction de plaisir ou de joie ».

Nous pouvons donc distinguer une pratique qui consiste à essayer d'accueillir et de laisser faire un processus d'expansion du phénomène, au lieu d'être surpris, de refouler ou d'être emporté par l'événement.

Nous pouvons ainsi nous appuyer sur la métaphore : « nager dans le sens du courant en veillant à ne pas être emporté », au lieu de « nager à contre courant (quand l'émotion est refoulée ou refusée) ou être emporté par le courant (dans le passage à l'acte sans contrôle ni choix) ».

## - **Accueil de l'émotion, le fruit d'une compréhension**

Toutes les techniques de l'intelligence émotionnelle (IE) et de la Mindfulness entre autres démontrent le bien fondé de cet accueil/exploration de l'émotion. Au delà du phénomène, il est question de développer une compétence, celle de vivre dans ce monde bien outillé par notre attention, notre vigilance et notre discrimination permettant le développement de notre capacité à ressentir, donc à identifier, à choisir et à s'orienter.

Faire le choix d'accueillir CE QUI EST, au dedans comme au dehors, répond d'une pratique qui le plus souvent doit être accompagnée. En effet, ce travail est le fruit d'un apprentissage nous amenant à traverser le fond de qui nous sommes et que nous tenons bien caché et protégé. Ce fond peut au départ du processus, nous effrayer et même nous donner la douleur/inconfort à éprouver. Mais ce n'est pas le bout de la question. Si le processus est bien conduit, il peut assurément conduire à la joie, à la paix, et à la liberté. Car au travers de ces nouvelles expériences, la personne se verra peu à peu bien



plus libre de faire de meilleurs choix afin que son existence devienne de plus en plus heureuse.

## - **Acceptation et refus de la réalité**

La relation entre l'émotion et la pensée est singulière. Nous pourrions dire que « **la pensée précède l'émotion** ». Sous cet angle de vue, l'émotion est ainsi provoquée et fait suite à la pensée. Par exemple je suis au bord de la mer au lever du jour. Je regarde, je vois, et simultanément je construis ce que je perçois. Je construis donc et identifie la scène que je suis en train de vivre. Tous ces mécanismes de construction d'images et de situations sont des phénomènes cognitifs pourrions-nous dire. Car les yeux ne sont pas des écrans qui reçoivent des images, mais un organe sensible relié à des zones du cerveau structurant l'image à partir de la mémoire et d'un ensemble de mécanismes encore mystérieux actuellement même pour les scientifiques. Une fois la situation structurée et identifiée, se lève l'immense mécanisme mental « **j'aime / j'aime pas** ». Si j'apprécie, je dis oui sans aucune difficulté, dans le cas contraire, je dis non. S'ouvre alors l'éventuelle pratique de tenter pied à pied de revenir à la réalité, donc de VOIR et d'ACCUEILIR CE QUI EST. Ce fameux VOIR, pilier central de la pratique, inclut le plein accueil de l'émotion, sans pour autant être emporté par celle-ci. Accueillir l'émotion demande donc de le vouloir, de la vigilance, de la pratique et de la persévérance. Tous les Maîtres précisent que toute situation est neutre, et que c'est le mental (manas) qui qualifie de bon ou de mauvais.

Ainsi, la qualité et les types d'émotions découlant de l'acceptation ou du refus de la réalité présente par un sujet en situation, est considérable.

Il y a donc à discriminer les variantes extrêmement nombreuses d'émotions possibles, l'éventualité de vécus complexes incluant plusieurs émotions simultanées et quelques fois contradictoires (qui conduisent par exemple à rire et pleurer en même temps), puis d'identifier et d'explorer celles qui découlent de l'acceptation de la réalité et celles qui découlent du refus, enfin il s'agit de sentir l'utilité de ce travail important permettant l'accroissement de la maturité de la personne, l'évitement des passages à l'acte (comme la violence) souvent dommageables voire désastreux pour la relation à soi-même, à l'autre, aux autres ainsi qu'au monde.

Assez rapidement, le patient ou l'élève sent les multiples bienfaits d'une telle pratique. L'expérience par exemple montre qu'une émotion pouvant être accueillie et suivie dans sa pleine expression (ce qui ne

veut pas dire passage à l'acte, mais un suivi pas à pas de l'expression du vécu interne tout en contrôlant l'expression comportementale externe), aboutit à de nombreuses nouveautés telles un apaisement au regard de la situation, un certain nombre de pistes nouvelles de traitement de la situation, fréquemment un ensemble de liens sur « comment la situation participe de la construction du refus et de l'émotion qui en découlent », une compréhension historique de la personne traversant cette émotion, une modification relationnelle avec les éventuelles personnes ou situations concernées par l'émergence émotionnelle, etc.

Cependant, l'accueil de l'émotion est une compétence qui s'acquière progressivement. Et ce qui est écrit ici ne dit pas qu'il faudrait ceci ou cela d'autre que ce qui est possible dans l'instant de la situation pour chacun d'entre nous.

#### **- L'accueil de l'émotion sur fond d'acceptation de CE QUI EST, ou sur fond de refus**

Les émotions dites « positives » posent rarement de soucis pour être acceptées. Ceci dit, cette affirmation resterait très incomplète s'il n'était pas rajouté que nous pouvons aussi éprouver de la difficulté à éprouver la joie, le plaisir, à recevoir de l'amour ou encore de la reconnaissance, etc.

Mais ceci ne remet pas totalement en cause que majoritairement, ce sont les émotions dites « négatives » qui lèvent une attitude récalcitrante dans le cas d'une tentative d'accueil et de libre expression du phénomène. Tous les patients qui ont vécu un vrai processus thérapeutique ont généralement connu la peur ou l'angoisse du vide, la peur du gouffre, la peur d'avoir peur, la peur de disparaître, de s'effondrer, de se noyer dans les pleurs. Tous les élèves déterminés dans la pratique d'une véritable observation d'eux-mêmes, et une profonde intention de VOIR la vérité de « qui ils sont », ont rencontré, pour la majorité d'entre eux », une intense résistance à VOIR, à admettre, à sentir et à évaluer la force du refus de CE QUI EST, surtout dans des situations d'abandon, d'événements graves, dans des ruptures de liens importants, ou lors de pertes pouvant être perçues comme très essentielles.

***Il existe donc au moins deux façons de s'approcher de l'exercice d'acceptation de l'émotion.***

***- La tentative d'acceptation sur fond de refus de la situation, et des émotions qui en découlent.***

Dans ce cas cette tentative d'accueil vise la disparition de l'émotion qui fait mal ou qui dérange, et prend donc visage de refus finalement et non d'accueil, même si l'intention première est d'accepter. Nous parlons ici de déni, de refoulement, d'évitement, de négation... Nous « faisons semblant » d'accepter, de s'approcher, afin que le phénomène disparaisse. Sous cet angle, je ne m'ouvre pas véritablement, ni je me donne à vivre le phénomène complètement. La plus ou moins grande réserve à ressentir est finalement une réticence traduisant non l'acceptation, mais le refus, ou pour le moins la méfiance. Nous pourrions ainsi dire que 99% de oui = 100% de non. L'acceptation complète prend corps quand l'espoir de voir le phénomène disparaître ou diminuer a disparu... Et c'est à partir de cette pleine acceptation que la vie reprend ses droits et que le changement peut arriver. La subtilité est grande quant à la compréhension de cette démarche. Nous pourrions presque dire que le changement émerge lorsqu'il n'est plus souhaité, à condition toutefois qu'une véritable pratique ait lieu, pratique soutenue, régulière, orientée vers la pleine acceptation même si ce n'est pas le cas au début.

**- La tentative d'acceptation sur fond de « OUI à CE QUI EST ».**

Dans ce cas, l'acceptation prend sa racine dans la vision du réel et d'une forme d'impossibilité de faire autre chose que d'accepter, puisque c'est là, et que refuser ce qui est là, est une forme de folie aux yeux de la sagesse. Cette acceptation ne vise donc pas la fin de l'émotion, même si la possibilité éventuelle de la diminution du phénomène, voir même sa disparition ne serait-ce que par habitude comme le disent les thérapeutes cognitivistes, est une chose possible.

Pour ce qui est des élèves concernés par une exploration très sérieuse prolongeant le cadre simplement thérapeutique, on peut dire et surtout vérifier que toute acceptation d'un vécu émotionnel quel qu'il soit, conduit à la dissolution du sujet faisant l'expérience. Nous pourrions dire : au départ, il y a « moi qui souffre », et à l'arrivée, il y a « la souffrance sans moi ». Mais ceci demande une approche singulière de la vie, orientée vers la paix, vers Être...

**- Les approches thérapeutiques et spirituelles de l'émotion**

A nouveau il est précisé que cet article positionne quelques repères, et que le but n'est pas de clarifier de façon exhaustive tous ceux-ci. Il faudrait pour cela quasiment l'espace d'un livre pour chaque thème développé.

Il s'agit simplement de positionner une compréhension claire au regard du modèle développé ici. Ce modèle s'inspire profondément de la Gestalt-thérapie et de l'Adhyatma Yoga, le Yoga vers Soi.

Les approches thérapeutiques et spirituelles de l'homme sont très proches, mixées, sans véritable différence... Comme deux ailes d'une même libération. Même le fait de positionner le thérapeutique avant le spirituel est discutable. Dans le chemin de libération, le dernier acte est encore thérapeutique, et le premier acte d'un travail en psychothérapie est déjà spirituel.

Toute croissance, toute nouveauté humaine, tout apaisement, toute traversée, toute résistance, toute transformation répond des deux approches.

Néanmoins, pour apporter une nuance, nous pourrions dire que :

- L'approche thérapeutique vise le soulagement, la croissance, l'apaisement et la transformation du sujet. Nous parlons quelque fois du trajet qui sépare un « moi faible » d'un « moi fort ». Il s'agit ainsi de se créer, de se fortifier, d'apprendre à apparaître, à vivre la nouveauté, d'oser l'inconnu, etc. Et surtout, dans le cadre d'une approche d'orientation maïeutique, ce qui est visé est simplement d'accompagner là où la vie veut bien aller, la vie et la volonté propre du patient au fur et à mesure de l'émergence de ses choix. Le thérapeute est alors le témoin, celui qui est là, présent aux côtés du patient, ne souhaitant rien d'autre pour lui que ce que lui-même veut.
- L'approche spirituelle va au-delà, et aussi délicate que soit l'affirmation qui va suivre, cette approche vise la disparition du sujet, voire mieux, la vision définitive qu'il n'avait jamais existé. Il était alors simplement vu et vécu comme un reflet devenant le sujet en train de refuser CE QUI EST, de faire l'expérience, de s'approprier toute expérience. Car c'est le NON à CE QUI EST qui lève le moi, celui qui fait l'expérience du refus... Et comme les refus sont fréquents et d'ordinaire persistants, le moi levé à chaque occasion devient une certitude existentielle continue et non plus en pointillé, comme une réalité indépendante des circonstances refusées, définies, jugées, appréciées, etc.

Et je finis pas dire qu'il n'est pas de préférence ni de comparaison utiles dans ce qui vient d'être dit. Qu'il y ait un choix de la personne pour l'une ou l'autre des approches, voire des deux ou d'aucune des deux, c'est toujours parfait, parce que c'est alors CE QUI EST pour le thérapeute, tout simplement...



## - **Accueillir toutes les émotions, et dépasser celles issues du refus et de la réaction**

Généralement, le terme « émotions » regroupe un ensemble de vécus qu'il est pertinent de distinguer des sensations corporelles. Dire « je me sens tendu(e) » peut exprimer une tension physique, donc alors plutôt un vécu émotionnel. Il y a lieu donc de s'entraîner à identifier ce qui appartient au corps physique de ce qui appartient au corps émotionnel, sachant que les deux sont en lien. Ressentir la colère s'accompagne généralement de crispations corporelles. Ou encore ressentir la sérénité s'accompagne d'une attitude ouverte, d'un visage détendu et accueillant, etc.

Il y a donc à développer son attention et son observation de soi, immédiatement après la décision de se lancer dans cette aventure vers soi-même. Et garder à l'esprit que cette démarche est à contre courant de ce qui est généralement admis. D'ordinaire nous sommes attirés par les émotions dites positives (qui correspondent à « j'aime »), avec à l'occasion des passages à l'acte comme par exemple un achat compulsif (qui est d'ailleurs simultanément un passage à l'acte d'une émotion positive et/ou d'un passage à l'acte d'une angoisse ou d'un manque plus ou moins refoulé). Et nous refoulons, évitons, inhibons, ou actons les émotions dites négatives (qui correspondent à « je n'aime pas »).

Puis, il y a lieu de garder à l'esprit, que l'émotion c'est la vie, en essayant de distinguer tout ce qui pourrait répondre du sentiment et qu'il est donc bon de cultiver, et tout ce qui répond du refus de la réalité ou de CE QUI EST, et qui fait l'objet d'un travail plus complexe qui peut être résumé ainsi :

- 1- Accueillir le vécu, autant que possible, aussi longtemps que nécessaire, sans autre visée que d'accueillir CE QUI EST,
- 2- Identifier ce qui se passe en moi, l'expérience corporelle, celle émotionnelle, le mélange possible d'émotions, les localisations somatiques, etc.,
- 3- Tenter, même si c'est inconfortable (pour les émotions dites négatives), de laisser le phénomène prendre sa place, s'y donner, s'y abandonner, s'y immerger de plus en plus, et observer très attentivement ce qui se passe,
- 4- Rester prudent et contrôler si nécessaire le passage à l'acte, surtout pour certaines émotions comme la colère qui peuvent nous conduire, par exemple, à répondre trop vite, trop fort, en exprimant plus que ce que nous pensons vraiment, voire à d'autres excès tels que les gestes déplacés, la violence, etc.

- 5- S'aider de cette phrase importante : « nager avec le courant, sans être emporté(e), et sans nager à contre courant »,
- 6- Et pour ceux ou celles qui souhaiteront aller plus loin, observer la fluctuation du ressenti émotionnel, et observer ce qui advient du sujet (moi) faisant une telle expérience, volontaire et consciente, toujours plus consciente, toujours plus ici et maintenant, sans but autre que de faire la pleine expérience de « mes vécus ».

Un traitement particulier, le moment venu, viendra directement s'adresser aux émotions « négatives » en lien direct avec le refus de CE QUI EST.

En gardant à l'esprit que la pensée précède l'émotion (même si à son tour, l'émotion conduit à des pensées, pour se justifier par exemple), il sera alors possible de pratiquer un geste de la plus haute importance, qui est de « remplacer tous les non par des oui », car le refus de CE QUI EST conduit sans cesse à l'émergence d'émotions témoignant du refus d'un ou de plusieurs aspects de la situation, et de commencer un profond travail/observation sur les pensées et représentations qui sont interpellées par la réalité de la vie. Commence ici le travail sur le mental et l'égo, qui est développé très profondément dans l'Adhyatma Yoga.

**Enfin, tout ce travail commence par OUI, puis, une pratique peut advenir pour diriger les opérations, jusqu'à ce qu'il soit éventuellement vu que les choses adviennent ou pas, que la vie est parfaite, que tout cela est Être. Nous entrons alors dans la vision impersonnelle de Ce qui Est.**

#### **- Quand l'émotion laisse la place au sentiment**

Il est judicieux de tenter la distinction entre l'émotion et le sentiment. Toute l'Intelligence Emotionnelle décrit les fonctionnements et les bienfaits de l'émotion. Pourtant, si l'émotion est un vecteur de vie considérable, au point qu'il est très difficile d'orienter sa vie sans avoir développé, et une capacité à ressentir, mais aussi une aptitude à distinguer voir discriminer entre une grande variété d'émotions différentes pouvant atteindre le chiffre de 400, il est aussi essentiel de comprendre que l'émotion forte désorganise le sujet, celui qui en fait l'expérience. Par exemple ressentir une colère (colère d'indignation et non colère violente) ou une joie « raisonnables » permet de faire des choix, de décider, d'agir, de se positionner en face de l'autre ou de l'environnement. Mais si la joie ou la colère sont trop fortes, il y aura embrassement de l'expérience, et le sujet sera emporté dans le flux des énergies, perdant le contrôle, la lucidité, réagissant alors

beaucoup plus qu'agissant de façon pragmatique. Le sujet sera « emporté par ».

Ainsi il y a lieu de distinguer l'émotion du sentiment, en considérant que l'émotion pourrait « éclater », désorganiser, déconstruire le sujet, alors que l'émotion est sensé l'unifier, le centrer, le rassembler, lui permettant alors de ressentir, et de construire plus ou moins spontanément la meilleure réponse appropriée aux circonstances du moment.

La distinction entre l'émotion et le sentiment conduit naturellement à la distinction entre l'action et la réaction, entre « nager avec le courant », et « être emporté par le courant ».

Sous le joug de l'émotion, je prends le risque de ne plus m'appartenir. Sous celui du sentiment, je suis certain de développer la présence, l'accroissement de l'aptitude à choisir, la conscience juste de la situation, et de poser des actes pour le bien de tous.

## - VOIR, ACCUEILLIR, ACCEPTER

La pratique suivante qui reprend succinctement ce qui est dit plus haut répond du bon sens, et de plus, elle est au cœur d'une possible transformation de la personne au-delà de ce qui est usuellement imaginé.

Si nous prenons le temps de nous observer quelque peu, nous constaterons que nous avons sans cesse fait la part des choses entre les émotions appréciées (la joie, la paix, la sérénité, la jouissance...), et celles que nous tentons d'éviter depuis toujours (la peur, l'angoisse, la solitude, le désespoir...). Nous n'hésitons pas à nous laisser complètement envahir par celles que nous aimons, et quoi que nous disions, nous subissons les autres, celles dites négatives, dérangeantes, inconfortables.

Ainsi donc, nous choisissons ce que nous préfèrerions vivre, et nous tentons différentes stratégies pour éviter les émotions douloureuses (déli, désensibilisation, coupure, refoulement...).

**La pratique possible est très simple, mais délicate. Elle propose de Voir ce qui Est, et concernant ce qui est abordé ici, les émotions et sentiments. Voir ce que je ressens, donc le sentir, l'identifier, le reconnaître, en faire l'expérience intime... Venir en soi, dans son corps, son cœur, lentement au début, tranquillement, comme un choix délibéré, en essayant de se détendre au mieux. Puis, une fois cette étape franchie, accueillir le plus possible le phénomène, se laisser envahir sans perdre le contrôle du processus, donc rester conscient de ce qui se passe**

**et de l'exercice en cours. Puis se donner, s'offrir, s'abandonner... Se donner à l'expérience et au temps qui passe... Enfin accepter cette expérience, même si elle est difficile, l'accepter au point de ne plus rien sentir d'autre que le phénomène, être ainsi immergé dans l'acceptation la plus complète et la plus profonde possible.**

Cette pratique est centrale à toute démarche thérapeutique aussi bien que spirituelle. Dans tous les cas, cette tentative de « pratique de la moindre résistance » tient toujours ses promesses lorsque la volonté et la persévérance sont assidues.

Pour certains d'entre nous, ceux engagés dans une connaissance de Soi, la pratique ci-dessus est centrale au développement de la présence, du silence, et de la connaissance de ses propres fonctionnements. D'ailleurs, et assez rapidement, il peut être expérimenté combien le concept d'égo est étrange, quand l'expérience d'acceptation est pleine, et qu'elle conduit à une telle vastitude qu'à un moment ou à un autre, le sujet faisant l'expérience disparaît, laissant la place à la pleine expérience, et surtout à la pleine conscience de cette pleine expérience. A partir de ce moment, les notions d'intérieur et d'extérieur disparaissent ainsi que celle d'un « moi séparé ». Il ne reste plus alors que Ce qui Est, dans l'instant, en fait hors du temps, qui est le temps de la pleine expérience vécue sans référence à rien...Un océan de vécu plein, un océan de sensation, un océan de présence...Une certitude d'Être...

## **- L'émotion et l'élan vital**

L'élan vital est fait de désir, de curiosité, du besoin de se réaliser, d'expérimenter, de l'intention de jouir de l'expérience du corps et du cœur. L'élan vital est l'une des conséquences de l'incarnation. Cet élan est énergie dont certains matériaux sont les émotions, les sentiments, tout ce qui fait la joie de « l'aller vers ». L'élan est amour de la vie, amour du changement, du devenir, il est peur de se perdre et fascination du tout autre. L'élan vital est une expérience ambiguë, il est volonté de « faire expérience », une volonté de jouir de tous les versants du corps, du cœur, au travers de l'expérience de la rencontre, de la création, de l'attraction, de la répulsion, de l'inconnu. L'élan vital est la volonté de durer, de survivre, de se prolonger par l'enfant, de se nourrir, de prendre et de posséder, de se donner et de se noyer... Il est l'infinie volonté et espoir de retrouver le UN des origines au travers de l'expérience terrestre.

Lorsque la période de structuration fondamentale du moi (0-3ans environ) se passe bien, l'enfant est bien « équipé ». Son « radar

émotionnel interne » fonctionne à merveille, et s'orienter dans la vie, faire des choix et expérimenter sont des jeux de plaisir, bien souvent même au cœur de l'adversité.

Lorsque les choses se passent moins bien, et c'est le cas pour l'immense majorité d'entre nous, ce qui nous était donné comme un outil merveilleux, la capacité à ressentir à la frontière contact avec l'autre et le monde, est alors amoindrie, voire handicapée.

Le petit, pour survivre à des expériences trop douloureuses, donc ne pouvant ressentir le fruit de son expérience terrestre du moment sans prendre le risque de se détruire par la force de ses vécus très difficiles, déstructurant, se voit apprendre un ensemble de gestes lui permettant de continuer à vivre en ne ressentant que beaucoup moins, quelques fois presque plus rien. Cet ensemble de gestes non sélectifs, donc ceux inhibant, coupant, refoulant l'expérience difficile, entraîne dans son sillage toutes formes d'expériences, dans le sens où tout ressenti, quel qu'il soit, se verra subir un profond amoindrissement de son émergence, et l'aptitude du sujet à le reconnaître et à l'expérimenter normalement, sainement, s'en trouvera peu ou prou altérée.

L'élan vital, l'élan de vie, en ressort donc altéré, voir profondément altéré. Plus tard, la personne ne saura que difficilement orienter son existence, vivra dans le doute, avec très peu de choix, condamnée aux expériences répétitives.

La perte des capacités à ressentir pleinement l'expérience en cours sera au cœur de cette difficulté à vivre, à choisir, à prendre, à donner, à se nourrir, tout simplement à être heureux et en paix.

Il est déconcertant de constater, années après années, combien nous, occidentaux, sommes concernés par ce qui vient d'être exposé très succinctement.

Et de tout ce que j'ai pu croiser dans cette vie, de pratiques prétendant conduire à une quelconque guérison ou liberté, la Gestalt-thérapie aura été et est encore, de mon point de vue, l'une des pratiques cliniques des mieux adaptées pour répondre à ces situations.

## - Conclusion :

L'univers émotionnel est donc fondamental. Il est central et sa compréhension est essentielle.

Ce qui est central dans cette compréhension est la distinction, à partir d'une aptitude développée très régulièrement, entre VOIR,



ACCUEILLIR et ACCEPTER, puis de cultiver la discrimination, afin d'affiner les thèmes suivants :

- L'émotion est différente du sentiment, elle nous déconstruit lorsque trop puissante, là où le sentiment nous structure,
- L'émotion est l'occasion d'affiner son aptitude à l'acceptation, ce qui ne nous prive en rien d'orienter le processus vers « la nage avec le courant », donc en prenant du recul sur la situation, tout en évitant d'être emporté,
- Il s'agit donc de ressentir, en plaçant ce phénomène au niveau d'un ensemble de repères internes nous permettant de nourrir nos besoins, d'échanger avec l'environnement, de choisir nos orientations et actes à poser, actes justes, de comprendre et de sentir son élan de vie, de renouer avec la confiance, la motivation, l'affirmation de soi,
- Il s'agit également, si la paix est visée par le sujet, d'observer comment le moi se vivant comme « séparé » (expérience du monde duelle) est directement en lien avec l'identification aux pensées et émotions étroitement entremêlées. Au fur et à mesure de la structuration d'un sujet stable, donc « plus emporté », « plus coupé », « plus dévasté » quelques fois, ce sujet peut alors s'observer dans ses fonctionnements, dans sa propre nature, vérifiant ainsi si la conscience / présence se développant ne démentent pas un jour sa réalité.

Il existe donc la possibilité de grandir d'un « moi faible » vers un « moi fort », au travers de la pleine expérimentation bien comprise des émotions et sentiments, éventuellement d'en rester là, ce qui est déjà VIVRE pleinement sa vie, puis pour certain(e), de poursuivre la démarche de réalisation de sa propre nature comme Conscience/Présence...

Puis peut-être un jour, la VISION que quoi qu'il arrive, tout est parfait, juste, CE QUI EST...rien que ce qui est, rien de plus, rien de mieux, rien, rien, ÊTRE...

**Richard JIMENEZ MORENO**

**“ Le Grand Pavois ” - 153 Av Maurice Faure - 26000 VALENCE**

**06 88 85 19 70 - jimenez.richard@orange.fr**

**GESTALT & VEDÂNTA**



*www.autresrivagesdeletr.fr*

Aubes  
&  
Rivages  
Thérapie  
*www.aubesevivaques.fr*

# GESTALT

# ACCUEILLIR L'ÉMOTION

# VEDĀNTA

approche duelle → non duelle...

sous l'angle du libre arbitre

**Geste intentionnel** contenant déjà un abandon ou une tentative d'approche de l'évènement intime (vécu, ressenti...) donc geste de moindre résistance (tentative de laisser venir...)

sous l'angle du libre arbitre

## Geste incluant

## GESTALT

## 2 principaux versants

## ADVAITA VEDĀNTA

### Versant psychothérapeutique

regardé sous l'angle de La Gestalt

### Versant spirituel

regardé sous l'angle de l'Adhyatma Yoga (Advaita Vedānta)  
↳ Yoga vers le Soi

- ~ Tout le versant du vécu de l'expérience, dans l'instant présent (expérience développée dans le cadre clinique de la Gestalt).
- ~ Toute la représentation gestaltiste du plein contact avec ce qui EST, et son intégration dans le devenir...
- ~ Toute la possibilité d'expérimenter pleinement l'accueil de l'émotion, au point que le sujet qui fait l'expérience disparaisse. L'émotion accueillie pleinement prend "l'espace conscient".

- ~ L'accueil de l'émotion est donc l'acceptation de ce qui EST, car le monde, l'autre, n'existent qu'au travers d'une expérience sensualisée, donc une expérience interne, sensible, d'une réalité qui se veut intérieure et extérieure.
- ~ L'accueil est ainsi l'inverse du refus, sachant qu'à chaque refus, le reflet du moi est présent. Ce refus devient "C'est moi qui refuse", simultanément.
- ~ Le Versant Spirituel observe donc le passage du NON au OUI, comme une pratique de tous les instants. La visée est thérapeutique et existentielle, car le OUI, geste majeur, est le moment où l'expérience du Soi devient possible, comme VISION débarrassée de la restriction du moi cristallisant comme une entité illusoirement stable, de par la succession des refus (NON à ce qui EST).

Lien direct avec l'Adhyatma Yoga

Nécessite qu'il y ait un témoin, le Karta, sujet faisant l'expérience (La Bogha).  
(C'est l'un des cœurs de la pratique de ce Yoga vers le soi, le Karta observe l'expansion de l'émotion, tout en gardant le contrôle du passage à l'acte si nécessaire).

- ~ Possibilité de vivre à la frontière, donc de ne plus freiner l'émergence et la pleine expression de l'émotion, en toutes circonstances.
- ~ Toute la subtilité entre la pleine expansion de l'émotion, tout en gardant le contrôle de ne pas pourtant passer à l'acte...

- Possibilité d'exprimer l'émotion
- Assertivité
- Intelligence émotionnelle
- La Mindfulness

(S'il s'agit par exemple de la colère ou d'un désir non adapté aux circonstances)

### Thèmes de l'acceptation de ce qui EST

### Thèmes du passage du NON au OUI, donc du refus à l'acceptation

Chitta shuddhi  
Manonasha  
Vasanakshaya

- ~ Nécessite le développement de l'attention, et d'une observation de soi de plus en plus stabilisée.
- ~ Nécessite d'inclure ce travail de la conscience dans une perspective de détachement et de désidentification au 5 corps (Advaita Vedānta) → les 5 Koshas.
- ~ Nécessite l'ouverture sur les croyances et représentations précédentes l'émergence émotionnelle.
- ~ Nécessite toute la maturation spirituelle en lien avec une voie (dans la plupart des cas, pour la plupart d'entre nous)

Accueil de l'évidence  
Illusion du libre arbitre

L'accueil de l'émotion, vue sous l'angle non duel, n'est plus une pratique volontaire mais un état de fait, un niveau d'être. Cela se fait, seul sans autre pilote que la confiance, l'amour, l'accueil, l'acceptation. Ceci offre la vision que ce niveau est déjà existant au départ de toute pratique, mais que les mécanismes conduisant aux refus, se mettent en miroir d'un sujet factice qui s'approprie l'expérience.

Accueil de l'évidence  
Illusion du libre arbitre