

Capsule #30 – Un rappel de l'accueil des émotions en toute équanimité
28 octobre 2020
IPCAM - Dre Suzanne Lamarre, psychiatre

Veillez accueillir vos émotions pour qu'elles ne vous submergent plus et porter plutôt votre attention à vos pensées, qui laissées à elles-mêmes peuvent faire que ces émotions vous submergent. C'est l'OVERWHELM.

<https://www.neilsattin.com/blog/2020/06/228-facing-overwhelm-session-with-david-burns-and-neil-sattin/>

Rien de pire que de sentir en perte de contrôle parce que des émotions bouleversantes nous envahissent!

La méditation de l'équanimité permet d'accueillir ses émotions sans réagir comme on accueillerait une amie. On l'écouterait sans la juger. On lui proposerait de s'asseoir et de se sentir chez elle chez moi. Pas de conseils à lui donner, ni d'analyse à faire. L'émotion laissée à elle-même se transformera tout comme mon amie.

Trop souvent nos pensées sont en réaction à l'émotion montante et en croyant la calmer en cherchant pourquoi elle est là et ces pourquoi ne font que lui donner plus d'intensité pour nous perturber. Par exemple, la tristesse, la colère, la peur, chacune de ces émotions peut avoir de multiples causes. Chacune pourrait nous informer d'autant mieux de la raison de sa présence que nous lui accordions une place en soi plutôt que de tenter de la faire disparaître. La méditation, la pleine conscience, l'observation de sa respiration n'ont pas le but de faire disparaître une émotion mais de l'aider à s'intégrer pour être en harmonie avec elle et de vivre ce qu'elle veut nous transmettre.