

La vérité sur les émotions, 6^e partie

Pourquoi avons-nous besoin d'exprimer nos émotions?

L'exploration et l'expression de nos émotions rudimentaires sont essentielles pour le développement de nos émotions plus raffinées comme l'amour, l'altruisme, la compassion, l'empathie et la joie. Ces émotions font partie du réseau nerveux qui est relié aux lobes frontaux (pensée et décision). Nos émotions nous donnent les outils pour être passionné et être en action afin de vivre pleinement.

Lorsque nos émotions sont connectées directement à la peur ou à la survie, leurs expressions deviennent trop souvent une réaction explosive menée par le système nerveux sympathique et le cerveau reptilien. Cette forme de réaction, bien qu'acceptable pour un enfant de deux ans, a toujours été crainte chez les adultes parce qu'elle conduit souvent à de la violence. Les enfants qui vivent dans la peur de cette violence, ont souvent une expression restreinte de leurs émotions fortes, même lorsqu'ils sont dans le processus de les découvrir. Les gens qui ne ressentent rien sont souvent emprisonnés dans différentes peurs. Leur système de survie les prive du luxe de ressentir. Ou bien ils essaient de tout rationaliser ou bien les quelques émotions qu'ils peuvent ressentir sont des émotions primitives comme la peur, l'agressivité, la colère, etc.

Lorsque nous encourageons les gens à exprimer leurs émotions même lorsqu'elles sont fortes comme de la colère ou de la rage, nous démontrons du respect pour leurs sentiments. La personne se sent valorisée, il y a une plus grande participation de l'intelligence consciente et de la raison. Les enfants qui apprennent en bas âge par l'exemple et qui expriment leurs émotions de façon naturelle et constructive sont mieux équipés pour faire la même chose à l'âge adulte. De discuter des émotions a un effet très bénéfique parce que le cerveau supérieur se doit d'être engagé dans le processus, d'où une meilleure compréhension, analyse et réaction face à une situation donnée. Ceci aide à développer et renforcer le lien émotion/cognition.

L'opposé est également vrai. Lorsque les gens n'ont pas d'avenue pour exprimer ce qu'ils ressentent, ils commencent à douter de leur valeur personnelle. Les émotions supprimées conduisent à une perte de prise de conscience et de sensibilisation. Cet état de déni est toujours lié au cerveau primitif ou de survie. L'émotion est alors reliée au doute de soi et à la peur de ce qui est ressenti, parce que non compris. Si on ne peut pas ressentir on ne peut pas comprendre. Lorsque les émotions sont finalement exprimées, elles le sont malheureusement trop souvent sous forme de violence ou de façon explosive. Lorsqu'elles continuent à ne pas être exprimées, il y a une sécrétion importante d'adrénaline. Il s'ensuit une inhibition de tout apprentissage, de la mémoire et du système immunitaire, ce qui peut mener à des cancers et des problèmes cardiaques majeurs. D'encourager les enfants et les adultes à exprimer leurs émotions de façon humaine, nous permet de connecter de façon sécuritaire et honnête. Cette connexion est la partie la plus importante dans n'importe quel apprentissage et est directement reliée à la santé et la longévité.

En 1940 à Harvard débuta une étude longitudinale avec des étudiants âgés de 18 à 25 ans. Au cours des années les étudiants ont été suivis pour savoir si les perceptions qu'ils avaient dans la vingtaine avaient une influence sur leur santé. À l'âge de 65 ans le groupe a été évalué pour les maladies cardiaques (le tueur numéro 1) pour voir si leurs réponses de leur passé avaient

une corrélation avec leur santé cardiaque. Les chercheurs ont trouvé que 93% des gens de 65 ans qui avaient l'impression qu'ils n'avaient pas eu des parents qui les aimaient lorsqu'ils étaient jeunes avaient des conditions cardiaques importantes. Ces chiffres contrastent beaucoup avec les gens qui disent qu'ils avaient un parent qui les aimait, soit 35 %, et 25 % pour ceux qui avaient 2 parents qui les aimaient. Le sentiment de connexion qu'une personne perçoit et les émotions qu'elles entraînent sont la clef de la santé et de l'apprentissage.

Dr Hannaford Ph D mentionne que lors de ces nombreuses visites dans des cultures différentes de la nôtre, qu'elle a toujours été impressionnée par l'attitude et l'habileté de certaines cultures à exprimer leurs émotions. Dans les peuples indigènes du Botswana et du Lesotho, elle a fait l'expérience de la joie et de la passion. Les gens de ces cultures n'ont pas peur d'exprimer dans tout leur corps ce qu'ils ressentent que se soit de la colère face à une injustice, de la tristesse ou de la joie. La joie était leur émotion principale et s'exprimait de façon entière à travers tout leur corps.

Dans notre culture, l'expression de la colère est souvent l'émotion la plus souvent exprimée au point où ce n'est plus considéré comme bizarre. Malheureusement, la colère est en train de se faire dépasser par la dépression. Dans ces scénarios, nous laissons notre cerveau primitif nous contrôler. On prend une pilule pour nous éloigner encore plus de ce que nous devons ressentir.

D'un autre côté, une personne qui exprimerait de la joie sur la rue pourrait être considérée comme « folle ». Pourquoi dans notre culture sommes-nous plus enclin à respecter la colère et la dépression que la joie, l'amour ou la compassion? Pourquoi les gens atteints de maladies cardiaques ne sont pas tous enseignés à ressentir et exprimer leurs émotions au lieu de prendre des produits dangereux qui n'agissent pas sur la cause ou sur l'ensemble de la situation?

Comme la science le démontre aujourd'hui, nos émotions, nos motifs, nos intentions et nos pensées sont inextricablement reliés. Nos émotions font parties de nos pensées. Lorsque nous respectons et apprécions cette relation, nous avons la voie à une vie remplie de créativité, d'apprentissage et de pensées constructive.

La passion et les relations profondes sont en grandes parties ce qui manque et ce que nous cherchons dans notre société. Encourager et accepter le développement émotif est essentiel dans nos vies comme individu et comme société.

Nos prochains ateliers de Niveau 1: Introduction au processus d'autogénération seront le mardi 12 et 26 juillet à 19 h, nous aurons aussi un atelier d'Intégration somato respiratoire le 14 septembre à 19 h 15, un atelier sur les Saisons le 19 octobre et sur l'Intégration somato respiratoire en transformation le 26 octobre toujours à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 11.07.11

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.com

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel,
complétez le formulaire au <http://ceepurl.com/GeAJ>.