Le Gribouillage Émotionnel

Transformer ses émotions

ALBICOCA

Le Gribouillage Émotionnel

Transformer ses émotions

ALBICOCA

SOMMAIRE

CHAPITRE 1

Les émotions

Tout est énergie. Les émotions sont de l'énergie. Elles sont générées par nos pensées et créent une énergie dans notre corps. Si nous les laissons vivre et être, elles passent rapidement, nous donnant l'énergie pour quelque chose. C'est une énergie qui transporte de l'information.

Dans le livre « Émotions mode d'emploi » , Art-Mella explique : Nous sommes responsables de nos émotions, car elles dépendent de la manière dont nous traitons l'information. Chaque personne pourrait réagir différemment à la même situation, ça n'est donc pas la situation qui crée l'émotion, mais notre interprétation.
Cette émotion a une information à nous donner, elle se calme quand on l'accepte et qu'on l'accueille. Pour cela, il suffit de porter son attention sur l'émotion, ressentir les symptômes physiques. L'émotion se sent «entendue ». Les 4 émotions principales ont une fonction précise : Colère = mouvement qui repousse, pour défendre son espace vital. Joie/Plaisir = Ce qui nous fait avancer et aller vers nos buts. Tristesse = Mouvement vers le bas, pour lâcher nos attachements. La peur = Mouvement de recul, pour réagir rapidement en cas de danger physique ou prendre conscience de ses limites psychiques (et éventuellement les dépasser).

Donc pour calmer l'émotion, il suffit de l'accueillir en la ressentant, en restant présent avec les sensations, en les observant. Différents ouvrages et personnalités en parlent.*

* Exemples : Aora, Nerti, Eckhart Tolle, Teal Swan, Darpan...

Seulement il est parfois extrêmement difficile de rester présent avec une émotion, car nous n'avons pas été habitués, et cela peut nous faire peur. Nous pouvons ne pas avoir la patience, et c'est parfois tellement inconfortable, que nous choisissons plutôt de fuir l'émotion en détournant notre attention de diverses manières, et principalement par les addictions : drogue, tabac, alcool, nourriture, jeux, shopping, internet, etc... Ceux qui ne sont pas habitués à méditer, ou à être présent avec leur corps peuvent se sentir perdus face à ça. Ils trouveront toujours une raison pour ne pas faire cet « exercice » et rester dans le confort de ce qu'ils connaissent. J'en sais quelque chose.

LA DIFFÉRENCE ENTRE DOULEUR ET SOUFFRANCE

La douleur est ce que vous ressentez, la souffrance est tout les concepts mentaux, les histoires que vous rajoutez par dessus. Dans son livre « Mettre en pratique le pouvoir du moment présent », Eckhart Tolle explique le processus qui permet de rompre le lien entre la souffrance et la pensée : « Concentrez votre attention sur le sentiment qui vous habite. Sachez qu'il s'agit du corps de souffrance. Acceptez le fait qu'il soit là. N'y pensez pas. Ne transformez pas le sentiment en pensée. Ne le jugez pas. Ne l'analysez pas. Ne vous identifiez pas à lui. Restez présent et continuez d'être le témoin de ce qui se passe en vous. Devenez conscient non seulement de la souffrance émotionnelle, mais aussi de «celui qui observe», de l'observateur silencieux. Voici ce qu'est le pouvoir de l'instant présent, le pouvoir de votre propre présence consciente. Ensuite, voyez ce qui se passe. »

CHAPITRE 2

Qui je suis

Depuis toute petite, et aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours ressenti une sensation de mal-être. Cela a probablement commencé à la mort brutale de mon frère lorsque j'avais 10 ans. Mais j'ai des souvenirs de l'âge de 5 ans ou j'étais mal à l'aise de parler avec mes camarades dans la cour d'école. Anxieuse et déprimée, j'ai traversé la vie en me cachant, pratiquement sans parler, en ayant peur des autres, et d'une multitude de choses.
Je me taisais pour ne pas exprimer la colère qui bouillonnait en moi, et globalement je n'exprimais rien de ce que je vivais.

Vers l'âge de 33 ans, j'ai vécu une série d'évènements qui m'ont fait plonger dans un désarroi total.
La souffrance était telle que je ne voyais pas d'issue. J'avais lu une quantité de livres sur le développement personnel, mais ça n'avait fait que m'embrouiller.
Tout ce que j'avais retenu, en partie grâce au livre « Le pouvoir du Moment Présent » de Eckhart Tolle, c'est que notre « ennemi » est notre mental : ces pensées qui tournent en boucle dans notre tête, nous répétant à quel point la vie est moche, que nous sommes nuls, et que les choses vont aller de pire en pire. La solution ? Être PRÉSENT et se placer en tant qu'observateur de ses pensées, de ses émotions, de ce qu'il y autour de nous.

Je m'étais beaucoup intéressée aux émotions aussi, et j'étais persuadée que les émotions non vécues créaient des blocages énergétiques dans notre corps. Ces blocages attirent des situation (tout est énergie et les énergies similaires s'attirent) similaires à ce que nous avons vécu par le passé, pour réactiver l'émotion afin de

la libérer. Seulement, je revivais sans cesse le même type d'émotion (trahison sentimentale), sans pouvoir m'en défaire.

Harcelée de pensées obsédantes, je souffrais beaucoup malgré le fait d'essayer de rester dans le présent en méditant. Lorsque je réussissais à méditer quelque instants, à cesser ce flot de pensées, je ressentais un soulagement et un répit. Mais ça ne durait pas longtemps, et c'était une lutte de chaque instant de vivre avec ces pensées terrifiantes.

J'ai toujours été attirée par l'expression artistique, car elle ne demandait pas de devoir parler, exprimer les choses avec ma voix, ce dont je me sentais incapable, étant enfermée dans un mutisme lorsqu'il s'agissait d'exprimer ce que je ressentais. Il était impossible pour moi de pouvoir mettre des mots sur ce que je ressentais.

Un jour de grande souffrance, je pris un stylo et fis un gros gribouillage sur une feuille. Ce fut une impulsion spontanée, comme un besoin de faire sortir d'une manière ou d'une autre cette souffrance de moi. Je ressentis un léger soulagement. Puis j'ai acheté un cahier et des crayons, et je décidais d'y exprimer ce que je ressentais à chaque fois que les pensées m'obsédaient. Je réalisais que lorsque je « gribouillais », les pensées disparaissaient. C'est la seule chose qui me soulageait. Je fis chaque jour des expériences dans mon cahier, et des découvertes passionnantes. Petit à petit, je me sentais mieux, et cette pratique m'émerveillais par sa simplicité et surtout le réconfort qu'elle pouvait m'apporter. Je découvrais des choses sur moi en m'amusant, en créant, en me laissant aller, en me sentant libre d'exprimer tout ce qui était là, présent en moi, et qui mourrait d'envie de « sortir ».

Au fil des expérimentation, j'ai peaufiné ma « technique », que je vous explique au chapitre suivant.
Elle est d'une simplicité incroyable et pourtant terriblement efficace. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une feuille et un stylo.

CHAPITRE 3

La pratique

Matériel de base :
- Une feuille ou un cahier (ma préférence va aux cahiers A4 sans spirales)
- Un stylo ou plusieurs, de différentes couleurs

Pour aller plus loin dans l'expérimentation :
- Crayons de couleurs, pastels secs, peinture aquarelle ou acrylique, pinceaux

Nous avons vu que :
1°) Tout est énergie
2°) Les émotions sont de l'énergie
3°) Cette énergie a besoin de s'exprimer
4°) Si elle est bloquée, elle reste dans le corps
5°) Pour la débloquer, il faut la ressentir et la laisser s'exprimer

Mais voilà, pour la plupart d'entre nous, rester X minutes en présence d'une émotion s'avère mission impossible, c'est trop douloureux !
C'est là qu'intervient le Gribouillage Émotionnel.

Il s'agit de ressentir et d'être présent avec ce qu'on ressent, ce qui est présent, tout en « gribouillant ». Facile !

Concrètement :

- Vous vous sentez mal, d'un degré qui peut être léger à intense. Vous n'arrivez pas à mettre des mots sur ce que vous ressentez,

ou alors vous savez très bien (colère, tristesse, angoisse...) mais vous ne savez pas quoi faire de ces émotions. La tentation est grande de vous diriger vers le mécanisme que vous avez adopté jusqu'à présent pour vous soulager : des bonbons, une cigarette, un petit verre de vin... Ou alors vous explosez et vous vous en prenez à la terre entière.

- Portez votre attention sur votre corps, vos sensations, et PAS VOTRE DIALOGUE INTÉRIEUR au sujet de ces sensations. Vous pouvez être en colère contre untel au bureau qui vous agace profondément, triste sans raison ou parce que vous vivez une rupture, angoissé car vous pensez au futur et ne savez pas ou vous vous dirigez, peu importe. Il suffit de ressentir quelque chose que vous jugez être désagréable.

- Posez le stylo que vous avez sous la main, ou un que vous avez choisi et qui représente ce que vous ressentez, sur la feuille. Par exemple, vous pourriez avoir envie de prendre un stylo rouge pour exprimer de la colère, ou un crayon de couleur bleu pour exprimer de la tristesse. Faites en fonction de ce qu'une couleur ou une matière peut vous évoquer. Allez-y à l'instinct, prenez celui qui vous « appelle », spontanément. Mais sinon un stylo noir ou de tout autre couleur fera parfaitement l'affaire. De mon expérience, je n'ai pas envie de prendre un stylo rose dans ces cas là. Un bout de feuille aussi, même si je conseille d'acheter un cahier spécialement dédié à cette pratique pour pouvoir constater ses progrès et conserver un historique.

- Portez votre attention sur vos sensations physiques, de manière vague ou précise, selon le degré avec lequel vous êtes à l'aise avec cet exercice. L'important n'est pas de détailler quoi que ce soit, mais de rester PRÉSENT. Le gribouillage va vous aider.

- Portez votre attention sur le stylo, la pointe du stylo posé sur votre feuille, tout en maintenant votre attention sur vos sensations. Laissez votre main bouger, enclenchez un mouvement. Votre main traduit vos sensations corporelles en lignes, en traits, de différentes manières. Observez à la fois le résultat sur le papier, et ce que vous ressentez à l'intérieur. Les lignes traduisent votre ressenti. Ce que vous ressentez s'exprime en temps réel sur le papier. Vous avez devant vous maintenant, HORS de vous, ce qui était coincé à l'intérieur.

- Continuez à ressentir vos sensations tout en maintenant votre attention sur le « dessin » qui se crée. Vous êtes l'observateur de ce qui se déroule sous vos yeux. Les sensations ne sont plus aussi effrayantes, elles sont variées, de différentes formes, à différents rythmes. Elles deviennent un monde intéressant, vous devenez curieux de voir ce qui va sortir de vous, ce qui est à l'intérieur de vous. Cela peut devenir un jeu. Vous ne jugez plus telle sensation comme bonne, et telle autre comme mauvaise, vous constatez que telle sensation crée des lignes saccadées et rapides, et telle autre des courbes lentes.

- Au fur et à mesure de l'exercice, vous constaterez que vos sensations changent, parfois très rapidement et soudainement. Il s'agit de rester présent et connecté à ce que vous ressentez. Tout à coup, la colère qui créait des lignes pointues et rapides, laisse place à un sentiment de tristesse qui vous fait faire des lignes plus lentement, des courbes, des rond, ou des lignes descendantes. Peu importe, c'est la REPRÉSENTATION VISUELLE de ce que vous ressentez.

- Pour aller plus loin, et si vous avez le matériel nécessaire, ayez sous la main des stylos de différentes couleurs. Un simple bic 4 couleurs peut suffire pour commencer. Progressivement, vous pourriez avoir envie d'expérimenter avec différentes couleurs et textures.

- Lorsque vous constatez que votre sensation à changé, car elle le fera obligatoirement, prenez un nouveau stylo de la couleur qui symbolise le mieux cette nouvelle sensation. Il y a de fortes chances pour que ce que vous dessiniez n'ait rien à voir avec les formes précédentes. Ou alors une légère modification, mais tout de même significative. Vous constatez que vos sensations évoluent.
C'est très rassurant, car souvent lorsque nous ressentons une sensation désagréable ou douloureuse, nous cherchons à la fuir car elle nous fait peur, et nous pouvons avoir peur de rester avec elle, de la ressentir car nous avons l'impression que cette sensation dure une éternité. C'est tellement désagréable, que nous ne voulons pas ressentir cette sensation une minute de plus. Le gribouillage émotionnel nous permet de ressentir ces sensations, d'être présent avec elles, mais tout en gardant une distance : nous ne sommes pas ces sensations, nous les observons.

- Cette découverte peut provoquer une joie et un soulagement immense. Nous ne nous sentons plus victime de ces sensations désagréables. Elles peuvent devenir « des œuvres d'art ». Et par œuvre d'art, je ne parle pas de faire quelque chose de « beau », que d'autres pourraient considérer comme « beau », ce que NOUS pourrions considérer comme « beau ». Il s'agit simplement de la représentation extérieure de votre monde intérieur. Vous pouvez considérer que cette représentation est « moche », qu'elle ne vaut rien, qu'elle ne vaut pas la peine, mais c'est la représentation de ce qu'il y a à l'intérieur de vous. Nous ne sommes pas que beauté, nous sommes des êtres humains avec des parts d'ombre, de la beauté certes, mais aussi des choses que nous jugeons laides et inacceptables, que nous ne voulons pas voir et encore moins montrer aux autres. Ce travail permet de nous mettre face à la réalité de ce que nous sommes, parfois avec grand étonnement, car nous découvrons des aspects de nous que nous ne connaissions pas.

- Approchez cette pratique avec curiosité. La curiosité de voir ce qu'il y a à l'intérieur de vous, ce qui habite votre monde intérieur. Laissez vous surprendre par la beauté (subjective) de ce que vous pouvez produire. Vous pourriez être étonnés de voir la perfection (subjective) du résultat. Emerveillez-vous de voir le chemin parcouru, entre une sensation insupportable, et le soulagement qui peut émerger. Car si vous tenez bon et allez jusqu'au bout du processus, il ne manquera pas d'émerger une solution, dans la création, un soulagement. Une fois l'émotion exprimée pleinement, vous pourriez voir surgir soudainement une inspiration, de l'optimisme, une paix, de la joie, de l'amour... ce qu'on appelle une émotion positive.

- Une fois le parcours bouclé, observez d'ou vous êtes partis, et constatez le changement, la transformation qui s'est opérée de manière magique sous vos yeux. Vous étiez le spectateur et vous gardez maintenant une image de ce voyage que vous venez de faire. En le re-regardant quelques temps après l'avoir effectué, vous ne vous souviendrez plus des sensations qui ont provoqué cette création, vous vous souviendrez que vous ne vous sentiez pas bien, mais sans que les sensations physiques réapparaissent. Peut-être que vous sourirez en constatant que vous avez eu la force et le courage de poser sur la feuille ce qui vous habitais. Peut-être que vous serez étonnés de tant de colère, de tristesse, vous demandant comment est-ce possible d'avoir ressenti ça ? Maintenant que vous

êtes en paix avec qui vous êtes.

- Félicitations ! Vous pouvez reproduire ces étapes à chaque fois que vous sentirez quelque chose de désagréable, que vous serez tracassés, ou que vous ressentirez ne serait-ce qu'un léger tiraillement ou inconfort ! Au fur et à mesure, vous vous sentirez de mieux en mieux, ressentant que vous avez le contrôle sur ce que vous vivez.

Dans le chapitre suivant, je vais vous donner des exemples de diverses applications de cette méthode.

CHAPITRE 4

Exemples

Pour commencer

Prenez votre beau cahier tout neuf, et décorez le. Expérimentez vos différents stylo, feutres, crayons... Écrivez la date et votre intention d'utiliser ce support pour vous exprimer et vous découvrir. Laissez aller votre fantaisie et « dessinez » tout ce qui vous passe par la tête, sans vous censurer. Ce cahier est un laboratoire d'expérimentations. Rien n'est interdit. Vous êtes LIBRES.

Si vous jugez que ce que vous avez fait est « moche » ou sans intérêt, considérez que ça n'est pas le but de l'exercice. Le but est de VOUS LIBÉRER. Pour pouvoir exprimer ce qu'il y a de plus beau en nous, de plus créatif, nous devons D'ABORD nous libérer de ce qui masque notre beauté. Il s'agit de notre ombre, ce qui est caché dans notre inconscient, ce que nous ne voulons pas voir.
Vous devez avoir LA VOLONTÉ de voir tout ce qui vous constitue, de vous connaître, d'exprimer la « laideur » pour constater qu'elle est là, qu'elle a été là, et la remplacer CONSCIEMMENT par ce que vous souhaitez exprimer. Il s'agit d'être AUTHENTIQUE. Fini de se cacher. Vous ne pouvez pas échapper à ce qui vous constitue. Plus vous chercherez à vous en éloigner, plus cela vous rattrapera. Jusqu'à ce que vous acceptiez de voir vos blessures, pour les transformer.
C'est de ça qu'il s'agit : VOIR (prise de conscience), ACCUEILLIR (observer et laisser être ce qui est là), ACCEPTER (ce qui ne peut être changé), PARDONNER (à soi-même ou aux autres), pour accéder à la TRANSFORMATION (votre perspective change,

vous choisissez de changer votre regard sur les évènements. Cette prise de conscience survient généralement d'elle-même), puis au LÂCHER-PRISE (vous pouvez laisser aller l'expérience car vous avez su en tirer ce qu'il fallait en tirer comme conclusion, comprendre la leçon et ne pas reproduire à l'avenir le même schéma de pensée). Vous accédez à la LIBÉRATION, et à l'ÉVOLUTION.

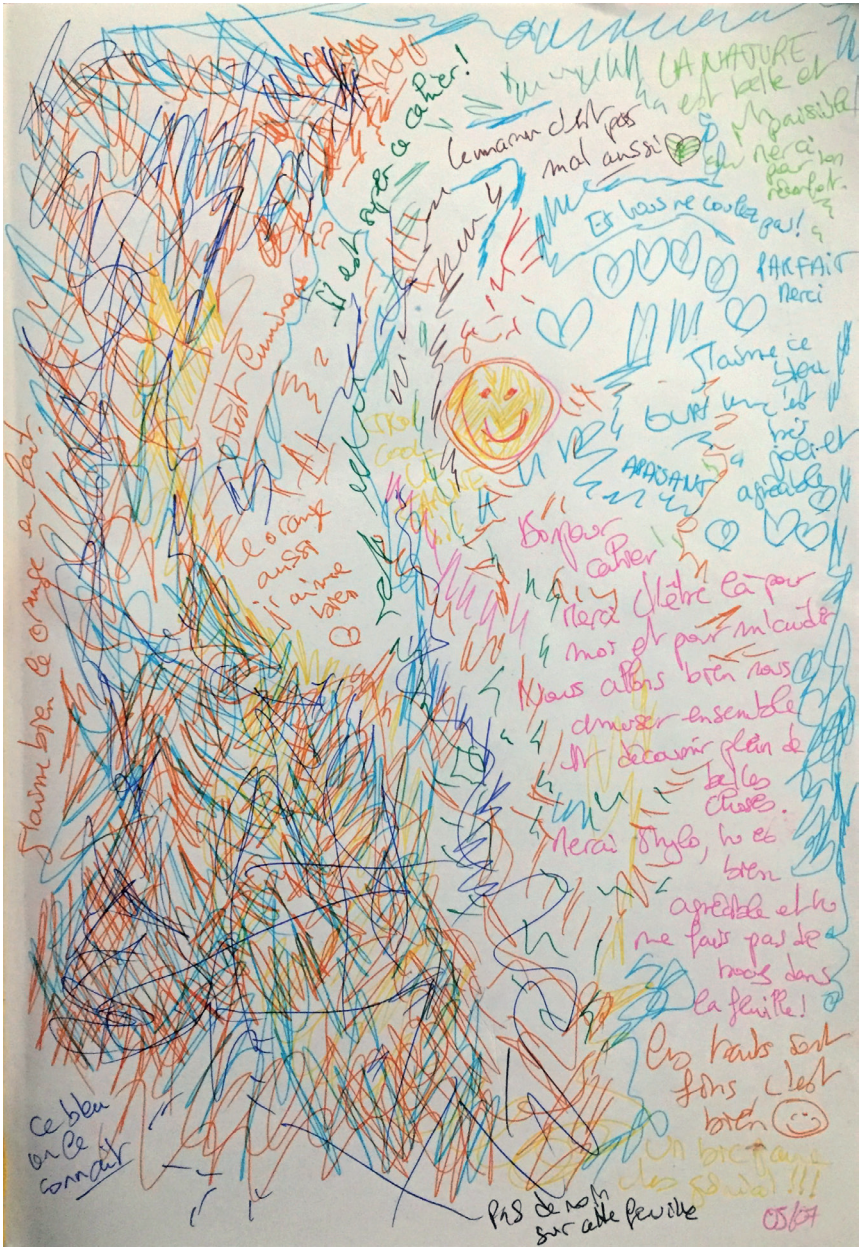
À chaque fois que vous ressentez une émotion négative

Prenez votre cahier, ou si vous êtes aux prises avec une émotion négative et que vous n'êtes pas chez vous devant votre cahier, gribouillez spontanément ce qui vous viens sur le support que vous avez sous la main.

Vous pouvez faire un petit gribouillis et écrire les mots qui vous viennent spontanément : quelques mots. Cela devrait suffire à vous soulager momentanément. Puis lorsque vous pourrez approfondir, continuez. Essayez de préférence de ne pas avoir de choses prévues après. Le mieux est de rester avec les sensations aussi longtemps que nécessaire, jusqu'à être arrivé à la dernière étape, le soulagement et la transformation de l'émotion en une émotion positive. Cela peut durer entre 15 mn et 2h, si vous prenez plaisir à la création et que vous décidez de créer quelque chose « d'élaboré ».

Le pré-requis et d'avoir l'intention de rester avec soi-même et ses sensations, quoi qu'il arrive. Cela s'appelle avoir de l'amour pour soi-même. Si vous pensez ne pas en avoir suffisamment, ce processus vous y aidera. Il suffit d'avoir une volonté de vous connaître, d'être présent, et de vous libérer. Si vous constatez un soulagement au bout de quelques fois, cela vous aidera à y revenir, et à continuer sur ce chemin.

Je ne recommande pas d'écrire des textes entiers, de longues phrases, car cela impliquerait un processus mental et risquerait de vous faire perdre de vue l'émotion, qui elle seule véhicule précisément l'énergie à transformer. Vous risquez de vous perdre dans des explications mentales, tandis que si vous restez avec les sensations et des FORMES, l'énergie peut s'exprimer de manière beaucoup plus vaste qu'avec de simple mots. Toutefois, vous pouvez écrire quelques mots, ou même une série de mots si c'est ce qui vous viens, tout en restant connectés avec vos sensations.


LA NATURE
Et vous ne coulez pas!
PARFAIT
Merci
J'aime ce bleu
APAISANT
agréable
Bonjour cahier
Merci d'être là pour moi et pour m'aider
Nous allons bien nous amuser ensemble
découvrir plein de belles choses.
Merci stylo, tu es bien agréable et tu ne fais pas de trous dans la feuille!
Les traits sont fins c'est bien
Pas de nom sur cette feuille
05/07