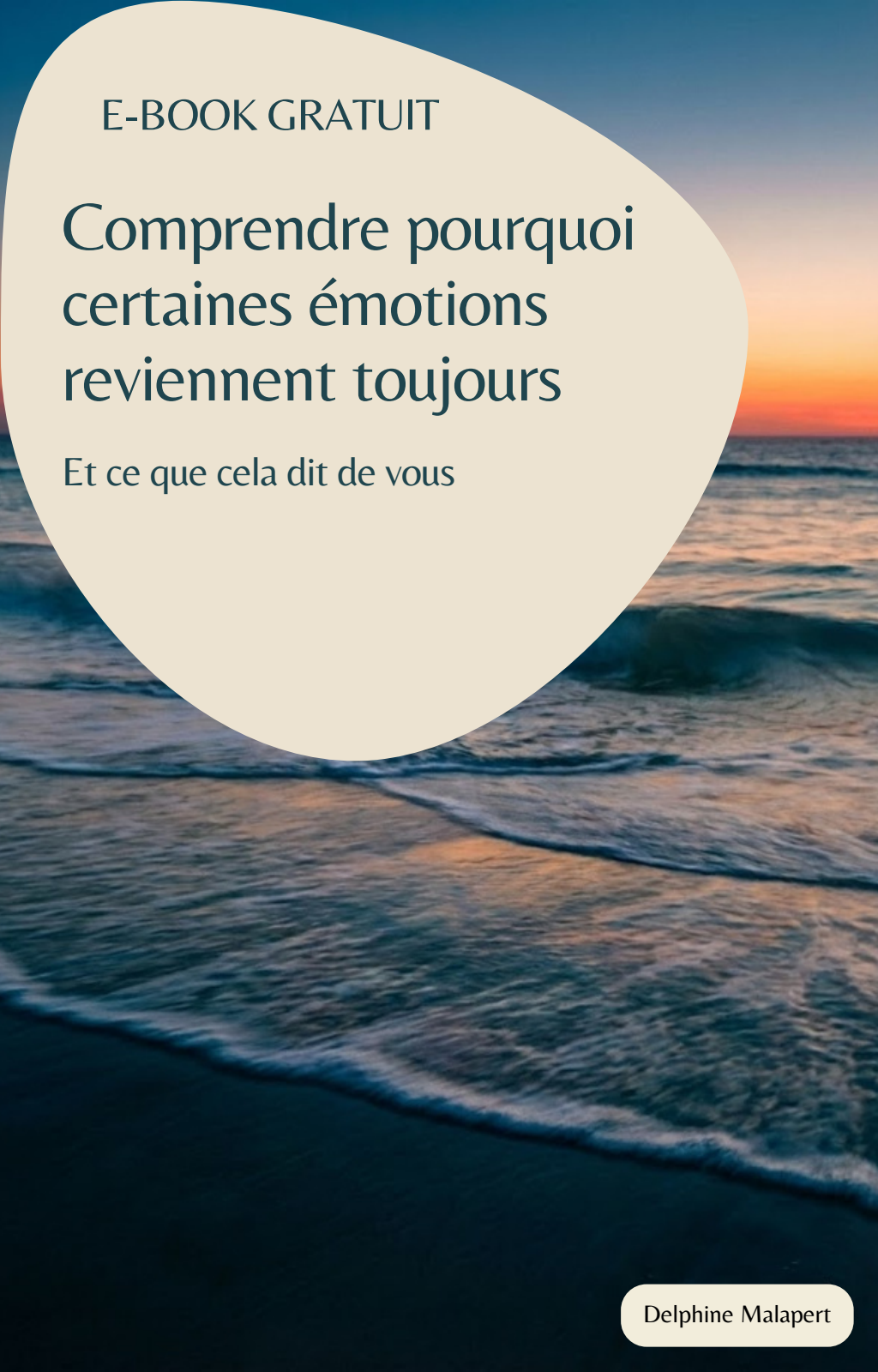




E-BOOK GRATUIT

Comprendre pourquoi certaines émotions reviennent toujours

Et ce que cela dit de vous

Delphine Malapert

Quand une émotion revient, ce n'est pas un échec

Si vous lisez ces lignes aujourd'hui, c'est peut-être parce que vous avez l'impression de revivre sans cesse les mêmes tempêtes intérieures.

Une émotion qui surgit encore. Une réaction que vous pensiez dépassée. Une sensation familière, parfois décourageante.

Dans le quotidien, au travail, dans les relations, ou même lors d'un moment calme, ces retours peuvent donner l'impression de tourner en rond.

On peut alors se demander : « Pourquoi est-ce que ça revient encore, alors que j'ai compris ? »

Il est important de le dire clairement dès le départ : ce que vous vivez n'est ni un échec, ni une faiblesse.

Ce que l'on interprète souvent comme un défaut personnel est bien souvent une manière, apprise de longue date, de faire face à ce qui a été difficile.

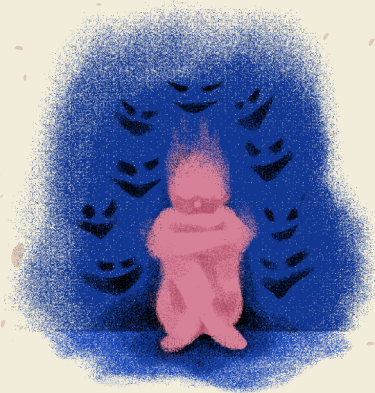
Vous n'êtes pas « cassé ». Votre fonctionnement a simplement appris à se protéger, avec les moyens disponibles à l'époque.

Cet ebook n'a pas pour objectif de vous apprendre à faire disparaître vos émotions.

Il propose plutôt de leur redonner du sens, pour que leur retour ne soit plus vécu comme une fatalité ou une anomalie.

CHAPITRE 1

Pourquoi certaines
émotions semblent
ne jamais partir



Il arrive que certaines émotions donnent l'impression de ne jamais vraiment s'éloigner.

Même lorsque l'événement est ancien. Même lorsque l'on a compris ce qui s'est passé.

On peut alors avoir le sentiment que quelque chose reste en suspens, comme une histoire qui n'a jamais trouvé sa fin. Ce n'est pas que l'on refuse d'avancer. C'est souvent que tout n'a pas pu être assimilé sur le moment.

Certaines expériences demandent du temps, de la sécurité, parfois même plusieurs passages pour être pleinement digérées.

Lorsqu'elles ont été vécues dans l'urgence, la peur ou la solitude, elles peuvent rester présentes sous une forme brute, sans vraiment s'inscrire dans le passé.

L'émotion qui revient n'est donc pas le signe que rien n'a changé.

Elle peut être comprise comme une tentative de donner une place à ce qui n'en a jamais vraiment eu.

CHAPITRE 2

Le corps a sa propre mémoire



Nous cherchons souvent des explications avec la tête. Pourtant, beaucoup de réactions passent d'abord par le corps.

Il arrive que le cœur s'accélère, que la gorge se serre ou que les épaules se crispent, sans que l'on sache immédiatement pourquoi.

Ces réactions ne sont pas illogiques. Elles sont simplement plus anciennes que les mots.

Certaines expériences ne se sont pas inscrites sous forme de souvenirs racontables, mais sous forme de sensations, d'ambiances, de réflexes.

Une odeur, un ton de voix, une posture peuvent parfois réveiller quelque chose sans prévenir.

Le corps ne se trompe pas. Il réagit à ce qu'il reconnaît, même si cela ne correspond plus exactement à la situation actuelle.

Comprendre cela permet déjà de se regarder avec plus de douceur, plutôt que de se reprocher des réactions jugées « excessives ».

CHAPITRE 3

Ce qui n'a pas pu se
terminer cherche
à se rejouer



Face à une situation difficile, tout être humain est naturellement porté à réagir : se défendre, fuir, s'exprimer, agir.

Mais il arrive que ces réactions n'aient pas été possibles.

Parfois, il n'y avait pas de solution.

Parfois, il fallait tenir, se taire, attendre.

Ce qui n'a pas pu être exprimé, vécu ou terminé peut alors rester présent sous forme de tension, d'émotion récurrente ou de réaction automatique.

Non pas pour faire souffrir, mais parce que quelque chose cherche encore une issue.

Ces répétitions ne sont pas des caprices du psychisme.

Elles peuvent être comprises comme des tentatives de rééquilibrage, des appels à être enfin reconnus.

CHAPITRE 4

Pourquoi la volonté ne suffit pas



Il est fréquent de se dire :

« Je sais que je ne risque rien, alors pourquoi mon corps réagit-il encore ? »

Cette incompréhension peut être très frustrante. Elle donne parfois l'impression de ne pas être maître de soi.

Mais certaines réactions ne se déclenchent pas à partir de la réflexion.

Elles surgissent avant même que l'on ait eu le temps de penser.

Dans ces moments-là, la volonté seule atteint ses limites. Non pas parce que vous manquez de force, mais parce que ce qui se joue ne se situe pas au niveau du raisonnement.

On ne peut pas apaiser une alarme simplement en lui disant qu'elle a tort.

Il faut d'abord comprendre ce qui l'a déclenchée, et surtout, dans quel contexte.

CHAPITRE 5

Répéter n'est
pas stagner



Voir une émotion revenir peut donner l'impression d'un échec ou d'une stagnation.

Pourtant, la répétition n'est pas forcément synonyme d'immobilité.

Il arrive que quelque chose revienne différemment, même si cela ne se voit pas tout de suite.

Avec un peu plus de conscience. Un peu plus de recul. Un peu moins de violence.

Comme une vague qui revient sur la rive, mais avec une intensité légèrement différente, chaque passage peut modifier subtilement la relation que l'on entretient avec ce qui est vécu.

La répétition peut être comprise comme un processus encore en cours, pas comme un point mort.

CHAPITRE 6

Ce que l'on
peut faire...
et ce qu'on ne peut
pas faire seul



Il est possible d'apaiser certaines émotions par soi-même, en prenant soin de son rythme, de son corps, de ses limites.

Parfois, quelques ajustements suffisent.

Mais il existe aussi des moments où l'intensité dépasse ce que l'on peut contenir seul.

Lorsque l'émotion submerge, que le passé envahit le présent, ou que la sécurité intérieure vacille.

Dans ces situations, le soutien extérieur devient essentiel.

Non pas parce que l'on est incapable, mais parce que certaines expériences ont besoin d'un cadre relationnel pour être traversées.

Reconnaître cela, c'est déjà prendre soin de soi.

CHAPITRE 7

Quand chercher de
l'aide est une suite
logique, pas un
aveu d'échec



Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse.
C'est souvent un signe de lucidité.

Un accompagnement professionnel offre un cadre sécurisant, où il devient possible d'explorer ce qui était jusque-là trop intense ou trop confus.

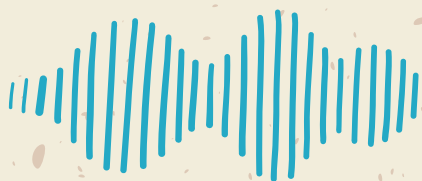
Le rôle du praticien n'est pas de réparer, mais de soutenir, de contenir, et de garantir la sécurité du processus.

Savoir reconnaître quand on a besoin d'aide fait aussi partie de la régulation émotionnelle.

C'est une compétence à part entière, qui demande du courage et de la bienveillance envers soi-même.

CONCLUSION

Ce qui revient
cherche à être
compris, pas
combattu



Les émotions qui reviennent ne sont pas des ennemies.

Elles sont souvent des messagères, parfois maladroites, parfois insistantes.

Elles ne demandent pas à être éradiquées, mais écoutées autrement.

Avec plus de patience. Plus de compréhension. Plus de respect pour ce qui a été vécu.

En changeant le regard porté sur ces répétitions, il devient possible de relâcher la lutte intérieure.

Et parfois, simplement cela, ouvre déjà un espace de respiration.

Comprendre et reconnaître

Une émotion qui revient sans cesse est un train resté à quai, moteur allumé.

Non pas parce qu'il est défectueux, mais parce qu'un aiguillage n'a pas pu fonctionner au bon moment.

Comprendre ce mécanisme, ce n'est pas forcer le départ.

C'est simplement reconnaître pourquoi le train est encore là.

À PROPOS DE L'AUTRICE

Delphine Malapert



Installée en Suisse romande,
Delphine Malapert est praticienne en PNL
et formée à l'approche EMDR-DSA

Son quotidien consiste à accompagner celles et
ceux qui, se sentent parfois submergés
par le tumulte de leurs émotions.

Cet ebook est proposé à titre informatif et pédagogique.
Il ne remplace pas un accompagnement thérapeutique
et ne constitue pas un avis médical.