



Protégé : Vulnérabilité, sensibilité, émotion, silence

Il y a des mots qui font peur. Des mots que l'on n'aime pas trop lire, regarder ou entendre. Des mots dont on pressent le sens et la force mais que nous occultons, tant ils pourraient nous bousculer, nous heurter ou nous mettre face à nos questionnements et à nos doutes. Des mots que notre société voit d'un très mauvais œil. Comme s'il fallait s'en préserver. Ne pas les prononcer, ne pas les vivre intérieurement. Comme s'il fallait les effacer de notre belle et riche langue française.

J'éprouve une immense envie de redonner leur valeur, leur force, leur tension, leur énergie à des mots comme : vulnérabilité, sensibilité, émotion, silence.

La Vulnérabilité : Elle est vue comme une faiblesse. Pourtant, ressentir est au cœur de nos vies. Nous sommes des êtres d'émotion, de sensations, de sentiments. Nous « vibrons » tous les jours. La vulnérabilité est tout le contraire d'une faiblesse. Elle est une capacité à oser montrer, oser dire, oser s'exposer en n'ayant aucune certitude sur le résultat obtenu. Elle pourrait se définir comme étant une force incroyable : celle de lâcher prise sur ce qu'il adviendra. D'être hors contrôle, hors maîtrise : je montre quelque chose de moi et j'ai cette audace d'une grande beauté qui me pousse à le faire, alors même que je ne sais absolument pas comment ce « quelque chose » sera appréhendé par les autres ou par la société. Et mieux encore, dans bien des cas, je me fiche de savoir comment cela sera reçu !

La vulnérabilité c'est dire « bas les masques ». C'est assumer, parfois même sans en être véritablement conscient-e, notre singularité. C'est prendre le risque de se tromper, d'échouer, d'être malmené-e, raillé-e, moqué-e.

C'est aussi se donner de magnifiques occasions de partager, d'ouvrir la voie à la gratitude, de faire preuve d'exemplarité pour que d'autres nous suivent et osent aller vers plus de sincérité, plus de douceur envers eux-mêmes, moins d'injonctions de perfection.

Sensibilité : Avez-vous remarqué que dans ce si joli mot se cache le mot « sens » ? Quand notre corps réagit, il nous informe que quelque chose vient toucher notre être en profondeur. Il fait émerger qu'il y a de la joie, de la fierté, du bonheur ou à l'inverse, de la tristesse, de la fragilité, de la honte... Notre corps nous taquine gentiment afin que cette sensibilité nous confronte à ce que nous éprouvons. Elle nous dit « écoute, éprouve, il y a un sens à cette émotion. Trouve-le. Exprime-le. Fais-en quelque chose. Ne retiens pas ce que tu peux laisser être ». C'est en cela que la sensibilité fait sens. Elle nous fait ressentir pleinement. Elle n'a que faire de nous fourvoyer dans des comportements normés ou hyper contrôlés qui viendraient contraindre notre ressenti.

Parmi les personnes que j'accompagne, j'entends parfois cette demande étrange : « Je voudrais ne plus avoir de sensibilité ». Le monde du travail peut parfois être violent, hostile et imposer un cadre dans lequel il est conseillé de se conformer. Dans ce monde complexe, il est de bon ton de laisser sa sensibilité aux vestiaires. C'est l'une des raisons pour lesquelles il y a tant de souffrance au travail. Comment pouvons-nous nous couper de cette sensibilité ? Est-ce possible ? Comment pouvons-nous arriver à souhaiter ne plus avoir de sensibilité ? La sensibilité n'est-elle pas source de créativité, de preuve que nous sommes vivant-es ?

La sensibilité nous rappelle que nous ne sommes pas des robots ou des pilotes automatiques. Elle nous met en lien avec notre inconscient, notre subconscient. Nous sommes traversé-es par quelque chose de « plus fort que nous ». Lorsque cette sensibilité nous paraît exacerbée et nous fait souffrir, nous voulons nous en débarrasser. Ne pas lui ouvrir la porte. Et si nous choisissons, au minimum, de la constater. Elle est là, irrémédiablement. Tapie dans notre être. Autant lui dire bonjour.

Émotion : Ce mot nous vient du latin « emovere » traduit par « mettre en mouvement » avec son « e » qui nous indique « qui vient de ». Une émotion serait donc une mise en mouvement qui serait générée par un évènement extérieur.

Nous lisons régulièrement que cette « mise en mouvement » nous fait nous figer, nous fait fuir ou nous met en alerte pour mieux nous « défendre » contre une éventuelle agression. C'est juste.

Cette mise en mouvement est également celle qui nous fait chavirer, aimer, ressentir, rire, exprimer, être au plus près du réel et du moment présent, là, tout de suite. Elle est ce supplément d'humanité qui telle une boussole peut nous indiquer le chemin à prendre ou à ne pas prendre si nous l'écoutons. Elle nous guide et ouvre la voie de notre cœur. Prouve notre « reliance » à la terre, aux hommes, à l'univers. Elle nous submerge parfois. Oui. Il peut arriver que l'émotion nous amène à dire ou faire des choses qui nous dépassent. Oui. Il peut arriver que, pris par ces émotions nous nous sentions dépassé-es, désemparé-es. Oui. Que ce ne soit pas « au bon moment pour nous ». Oui. Que ce soit vu comme inapproprié. Oui. Mais pourrions-nous faire autrement au moment où cette vague émotionnelle nous arrive ? Je n'ai pas la réponse. Mais il me semble bien que ce ne soit pas d'une évidence cristalline...

Et comment « lutter » contre ce par quoi nous sommes traversé-es ? Et si nous y arrivons, avec quels dégâts pour le corps, le cœur, notre organisme, notre équilibre psychique et physique ?

Là encore, je suis quotidiennement confrontée à des personnes qui veulent se débarrasser de leurs émotions. J'étais il y a peu de temps avec une de mes clientes suivie par une thérapeute. Elle me disait que cette thérapeute lui avait conseillé de se débarrasser de ses émotions et de compartimenter sa vie professionnelle et sa vie personnelle. Qu'une fois arrivée au bureau il fallait qu'elle laisse ses émotions en arrière-plan, qu'elle s'endurcisse et qu'elle se fasse violence pour ne pas se « laisser prendre » par ses émotions car elles étaient inappropriées sur le lieu de travail.

Je suis désolée de constater à quel point notre société a cette tendance à refuser l'évidence de ce qui constitue notre singularité. Je suis désolée de constater avec quelle « violence » l'émotion, la sensibilité sont niées et vues comme des choses à fuir à tout prix. Je suis désolée de constater les dommages causés par une négation de ses émotions ou une culpabilité intense d'en avoir.

Je suis désolée de constater la confusion qui existe entre ressentir une émotion et exprimer une émotion. Ressentir une émotion n'est jamais « malvenu ». C'est. Tout simplement. Comment pourrait-il en être autrement ? C'est un message qui s'adresse à nous et nous pouvons l'écouter sans nous confondre avec elle ou nous identifier à elle.

Exprimer une émotion peut, dans certains contextes particuliers il est vrai, ne pas être « à propos » ou ne pas être le bon moment. Il y a en effet une manière de dire, une façon de rentrer en relation avec l'autre qui peut être plus ou moins bien reçue et perçue.

Mais je le répète, l'émotion est ce qui nous met en mouvement, ce qui nous meut, déclenchée par un élément extérieur. Qui résonne avec notre personnalité, notre identité, notre histoire. Le fait d'exprimer une émotion fait partie de ce qui nous constitue en tant que personne qui pense et qui réagit. Nous faisons le choix de « répondre », d'une certaine manière, à une situation donnée. Nous faisons le choix d'une implication, maladroitement parfois sans doute il est vrai. L'émotion ne se programme pas, elle s'éprouve dans l'instant présent.

Silence. Quand j'étais petite fille puis adolescente, je détestais le silence. Il était pour moi synonyme de vide, de manque, d'absence, de rien. Cela m'angoissait et me mettait dans un état de profonde tristesse et d'anxiété. J'ai appris depuis à l'aimer et à le rechercher. Le silence n'est jamais tout à fait le silence. Notre cœur bat, notre respiration est présente. Les bruits de la nature nous saluent parfois.

Nous vivons dans un monde où le silence est rare, où la quête du silence semble farfelue, voire suspecte. Cela peut pourtant être une opportunité pour « se rassembler », pour « se rencontrer ».

Faire silence pour le plaisir du silence.

Rechercher le silence pour le besoin de se recentrer, se ressourcer.

Choisir le silence pour mieux profiter de soi et des autres.

Pour faire un avec la nature ou notre environnement.

Parce que le bruit nous agresse et nous agace.

Parce que c'est un vecteur formidable de création et de concentration.

Parce qu'il nous incite à la présence à nous-mêmes.

Vulnérabilité, sensibilité, émotion, silence ; voilà des mots pour lesquels j'ai une profonde gratitude. J'aurai d'ailleurs aussi pu ajouter ce mot « gratitude » à ma liste.

Dans mon métier de coach en efficacité relationnelle et prise de parole, ces mots constituent le terreau de mon approche. Vouloir s'exprimer sans eux, c'est comme vouloir le jour sans la nuit ou le soleil sans la pluie.

S'exprimer avec eux c'est redonner des couleurs, de la vérité, de l'authenticité, de l'humanité à nos mots. De la profondeur à qui nous sommes irrémédiablement et intrinsèquement.

(Re)Donnons de la place à ces mots. Pour plus de connexion avec notre être et notre belle intériorité. Permettons notre pleine expression au monde... et à l'univers.



Marie Verguet

Coach et formatrice en efficacité, présence et conscience relationnelle –
Communication verbale et prise de parole en public
Auteure du programme « **Prise de parole présente** » sur l'application «
Petit Bambou » (2,7 millions d'utilisateur à ce jour !).

<http://www.lesondemavoix.com>