

GUIDE OFFERT

Vivre une émotion au lieu de la fuir

Culpabilité, jugement, déception : comprendre pourquoi on les évite, et apprendre à les traverser par petites doses.

Marie-Laure Madeleine

Fondatrice de Tellury

TELLURY.COM

Qui suis-je



Quand une personne me parle d'elle, j'entends ce qu'elle raconte, et je perçois souvent autre chose : ce qui la retient, ce qu'elle protège, ce qu'elle n'ose pas encore regarder. Cette façon de voir, je l'ai depuis toujours. Avec Tellury, j'ai choisi d'en faire un outil au service de celles qui veulent avancer.

En séance, je reçois souvent le même profil de femmes. Elles ont déjà beaucoup lu, beaucoup réfléchi, parfois beaucoup consulté. Elles comprennent leur situation, et pourtant rien ne bouge. C'est pour elles que j'ai écrit ce guide.

Je ne suis ni psychologue, ni gourou, et je n'ai pas de méthode miracle à vendre. Mon travail est plus simple et plus exigeant : comprendre pourquoi vous vivez ce que vous vivez, repérer le fonctionnement qui se répète, puis vous donner des actions précises pour en sortir, par petites étapes.

Je ne regarde pas seulement ce que vous faites. Je regarde pourquoi vous le faites.

Ce qui se cache derrière un blocage

Tout contrôler, hésiter sans fin, se taire pour éviter les tensions, attendre qu'un couple ou un célibat se débloque, s'ennuyer dans une vie pourtant bien remplie : ces situations ont l'air très différentes. En séance, je constate qu'elles reposent presque toujours sur la même chose : une émotion qu'on préfère ne pas vivre.

Le besoin de contrôle tient à distance la peur que les choses échappent. Une femme qui hésite sans fin se protège du regret d'un mauvais choix, alors que se taire évite de décevoir ou de faire de la peine. Dans un couple qui stagne, ou un célibat qui dure, l'attente épargne la déception et le regard des autres. Quant à l'ennui, il évite souvent le désordre que créerait un vrai changement.

Ce guide ne vous demande pas de devenir quelqu'un d'autre. Il vous aide à comprendre ce que vous évitez, ce que cette fuite produit dans votre vie, et comment commencer à vivre ces émotions au lieu de les mettre de côté.

Je ne suis pas psychologue. Si vous traversez une détresse importante, parlez-en d'abord à votre médecin, ou appelez le 15 en cas d'urgence.

Ce que vous évitez vraiment

Faire une action est d'une grande simplicité : l'humain sait agir depuis sa naissance. Envoyer un message, dire non, poser une question, partir un week-end, prendre un rendez-vous : techniquement, rien de tout cela n'est difficile.

Ce qui bloque se situe ailleurs, dans ce qui viendra après. La culpabilité de laisser les siens une soirée. Le jugement de ceux qui ne comprendront pas votre choix. La déception si cela ne marche pas. La peur d'avoir fait une erreur. Vous n'évitez pas l'action, vous évitez l'émotion qu'elle risque de déclencher.

On croit manquer de volonté. Le plus souvent, on cherche simplement à ne pas ressentir quelque chose.

Votre inconscient joue ici un rôle de protecteur. Il ne connaît ni le bien ni le mal : il cherche à vous éviter ce qu'il ne sait pas encore gérer. Quand une nouvelle voie risque de vous faire vivre une émotion pour laquelle vous n'avez pas d'outils, il envoie ses soldats : les doutes, les craintes, les questionnements. Parfois, il éteint carrément l'envie. C'est là que naît le fameux « c'est plus fort que moi ».

Les émotions les plus souvent évitées

La culpabilité, qui donne le sentiment de faire du mal à l'autre par une décision qu'on a prise. **Le jugement**, qui fait craindre d'être critiquée, de ne plus être la bonne élève. **La déception**, la sienne comme celle qu'on pourrait provoquer. **La peur de l'inconnu**, qui fait préférer un inconfort connu à un changement dont on ignore la suite.

Ce que la fuite produit

Éviter une émotion soulage sur le moment. Le problème, c'est qu'elle ne disparaît pas : elle se vivra tôt ou tard, et plus on la repousse, plus elle grossit.

Les non-dits deviennent des poches de poison

Quand on se tait pour ne pas faire de peine, les non-dits s'accumulent. Ils finissent un jour par éclater, et la relation n'est alors plus claire ni transparente. Bien des relations, au travail comme dans la vie personnelle, auraient pu évoluer ou s'arrêter sans être abîmées de la sorte.

Les décisions finissent par s'imposer

Une décision qu'on ne prend pas volontairement finit souvent par s'imposer avec le temps. Quand elle devient une obligation, les dommages collatéraux sont plus douloureux pour tout le monde, et on la vit dans l'urgence au lieu de la choisir.

L'émotion revient sous une autre forme

Tant que vous ne vivez pas ces ressentis inconfortables, ils reviennent dans d'autres situations. La culpabilité évitée avec votre famille ressurgit au travail. La peur de décevoir votre compagnon se rejoue avec vos amies. On change de décor, et le même fonctionnement continue.

Mieux vaut vivre une émotion par petites doses que d'affronter un jour une vague qui fait tout arrêter.

Vivre une émotion, concrètement

Vivre une émotion, c'est la ressentir, même dans un inconfort total, même quand l'inconscient prend le relais et vous envoie ses questions et ses doutes. C'est ne rien faire pour ne plus la ressentir.

Les longues justifications, les messages envoyés toutes les heures, le retour anticipé, le cadeau pour compenser, le travail dans lequel on se noie, la liste qui prévoit tout : ces gestes calment l'émotion sur le moment, et l'empêchent justement d'être vécue.

Une émotion vécue cesse d'être un sujet. Dans une autre scène où elle pourrait tout autant se présenter, elle aura beaucoup moins d'impact sur vous.

EXERCICE 1

Le souvenir digéré

Repensez à un moment de votre vie où une émotion, peu importe laquelle, était très forte. Notez la scène en quelques lignes.

Demandez-vous ensuite : comment en parlez-vous aujourd'hui ? Probablement avec beaucoup moins d'émotion. Entre-temps, vous l'avez vécue et digérée.

Gardez cette scène en tête. Elle est la preuve que vous savez déjà traverser une émotion, et qu'elle passe.

EXERCICE 2

Vos gestes de fuite

Dans la liste suivante, entourez ceux que vous reconnaissez : se justifier longuement, envoyer des messages pour vérifier que tout va bien, revenir plus tôt que prévu, compenser par un cadeau ou un service, tout prévoir à l'avance, se noyer dans le travail ou les écrans, dire oui pour éviter la discussion.

La prochaine fois que l'émotion monte, choisissez un seul de ces gestes et ne le faites pas. Un seul suffit pour commencer.

La méthode des petites doses

Les actions que vous visez sont souvent trop grandes pour votre capacité du moment, et c'est la taille du pas qui bloque, bien plus que le courage. Le principe est donc de commencer par des actions petites, qui provoquent une émotion à leur mesure, puis de monter peu à peu.

Prenons une femme qui culpabilise de sortir sans sa famille. Elle peut commencer par une soirée dehors sans appeler la maison, en laissant la culpabilité monter puis redescendre. Plus tard, un week-end entre amies. À chaque étape, son inconscient apprend que l'émotion passe, et qu'elle ne la met pas en danger.

En général, il faut trois à quatre mois d'actions répétées pour qu'un fonctionnement change durablement. Les premières semaines remettent en mouvement ; la régularité fait le reste.

EXERCICE 3

Votre première petite dose

1. Choisissez une situation où vous évitez une émotion en ce moment.
2. Trouvez l'action la plus petite possible qui vous en rapproche : un message court, un non sur un détail, une heure pour vous.
3. Faites-la cette semaine, et notez ce que vous ressentez avant, pendant et après.
4. Recommencez avec une action un peu plus grande la semaine suivante.

Ce que vous pouvez garder de ce guide

Les trois exercices se complètent. Avec le souvenir digéré, vous vérifiez que vous savez déjà traverser une émotion forte. Repérer vos gestes de fuite vous montre ensuite à quel moment vous décrochez. Quant à la première petite dose, elle remet du mouvement là où tout semblait figé.

Gardez vos notes et relisez-les dans un mois. Vous verrez ce qui a bougé, même un peu, et ce qui résiste encore.

Certaines situations demandent davantage, parce que l'émotion en jeu est ancienne ou très forte. Avancer seule devient alors épuisant pour peu de résultats, et un regard extérieur fait gagner un temps précieux : il repère ce qui se joue derrière la fuite, et calibre les actions à votre mesure.

Si vous voulez aller plus loin

La séance individuelle : une heure en visio pour comprendre ce qui se joue dans votre situation (90 €, paiement en 4 fois possible).

L'accompagnement 4 mois : des actions calibrées, semaine après semaine, jusqu'à ce qu'agir redevienne possible.

L'éclairage vidéo : vous décrivez votre situation, je vous réponds en vidéo sous 48 h (40 €).

Marie-Laure Madeleine, Tellury