Leur émotions et les nôtres (*)

Le loro emozioni e le nostre (*)

Mona Auclair

Le monde affectif, parsemé d' émotions est très complexe. Il l'est pour les enfants qui ont peu de mots pour dire mais beaucoup de signes pour l'exprimer. Il l'est aussi pour nous éducateurs, parents, enseignants, aidants qui sommes plus habiles à dire mais parfois moins bien disposés à entendre parce que trop préoccupés à répondre à des exigences extérieures comme le rendement, la performance, le résultat, et à ce moment-là déconnectés de l'intensité de la réalité de l'autre et de notre propre réalité intérieure.

Pour être plus attentifs à l'humain que nous sommes et à celui qui est devant nous, lorsque nous sommes envahis par une èmotion intense ou par l'èmotion de l'autre, nous avons besoin de démêler ce qui nous appartient et ce qui est à l'autre. Devant un événement qui suscite une émotion importante, le meilleur endroit pour se situer et pour comprendre l'autre demeure notre vécu intérieur qui, la plupart du temps, est coloré de notre propre enfance ou l'une expérience antérieure marquante de notre vie.

Le but de cet exercice est de se placer dans une position empathique pour reconnaître, s'approprier, accueillir notre propre émotion et comprendre, saisir l'émotion de l'autre, afin de développer une compréhension mutuelle.

Cet exercice se fait difficilmente dans le feu de l'événement, il est plutôt suggéré de choisir un moment où l'on peut prendre un certain recul, par exemple, après la rétrospective quotidienne ou dans un moment de calme et de silence.

Cet exercice comporte trois étapes:

1) Reconnaître et s'approprier son émotion
2) Saisir de l'intérieur l'émotion de l'autre
3) Intégrer son besoin et celui de l'autre.

1. Reconnaître et s'approprier son émotion.

Prenez une position confortable, loin des bruits, dans un endroit silencieux et calme. Portez votre attention à votre respiration en observant l'air qui entre par vos narines et qui sort par votre bouche. Portez maintenant votre attention à votre thorax et observez le va-et-vient de votre respiration. Maintenant, vous allez demander à votre respiration de devenire votre guide pour apporter le calme et la détente dont vous avez besoin présentement. Votre respiration qui est un guide bon, bienveillant et chaleureux pour vous, va vous amener dans un état de calme, de détente, de chaleur, de douceur. Laissez votre respiration rejoindre les parties de votre corps qui sont plus tendues présentement et permettez-lui de les détendre... Laissez votre respiration devenir de plus en plus profonde et laissez-la s'étendre à tout votre corps afin qu'il devienne plus souple, plus relâché...

Il mondo affettivo, disseminato di emozioni, è molto complesso. Lo è per i bambini, che hanno poche parole per parlare ma molti gesti per esprimerlo. Lo è anche per noi educatori, genitori, insegnanti, assistenti, che siamo più abili a parlare, ma a volte meno ben disposti ad ascoltare, perchè eccessivamente preoccupati di rispondere ad esigenze esteriori - come il rendimento, la prestazione, il risultato - e, in conseguenza, in quel momento non in sintonia con l'intensità della realtà dell'altro e con la nostra stessa realtà interiore.

Onde essere più attenti alla nostra parte umana ed a colui che abbiamo davanti, quando siamo invasi da un'intensa emozione o dall'emozione dell'altro, abbiamo bisogno di districare ciò che ci appartiene da ciò che appartiene all'altro. Di fronte ad un avvenimento che suscita un'emozione importante, il miglior posto in cui situarsi, anche per comprendere l'altro, si trova nel nostro vissuto interiore che, per la maggior parte del tempo, è colorato dalla nostra stessa infanzia o da una esperienza precedente che ha segnato la nostra vita.

Lo scopo di questo esercizio è di porci in un atteggiamento empatico per riconoscere, prendere possesso, accogliere la nostra emozione e comprendere, cogliere l'emozione dell'altro, onde sviluppare una reciproca comprensione.

Questo esercizio si riesce difficilmente a fare nel vivo di un accadimento, si suggerisce piuttosto di scegliere un momento in cui ci si possa appartare, per esempio dopo aver guardato agli avvenimenti della nostra giornata o in un momento di calma e silenzio.

Esso importa tre distinte tappe:

1) Riconoscere le proprie emozioni e prenderne possesso;
2) Cogliere dall'interno l'emozione dell'altro;
3) Integrare l'esigenza propria e quella dell'altro.

1) Riconoscere le proprie emozioni e prenderne possesso; Assumete una posizione confortevole, lontano dai rumori, in un luogo silenzioso e tranquillo. Portate l'attenzione sul vostro respiro, osservando l'aria che entra dalle narici ed esce dalla bocca. Portate adesso l'attenzione al torace ed osservate il va e vieni del vostro respiro. Adesso chiedete al respiro di diventare la vostra guida per apportare la calma e la distensione di cui avete bisogno in questo momento. Il respiro, che è una guida buona, benevola e piena di calore per voi, vi condurrà in uno stato di calma, distensione, calore, dolcezza. Lasciate che il respiro raggiunga le parti del vostro corpo che sono più tese in questo

Votre respiration vous guide maintenant sur vos pensées qui vont et viennent sans cesse et elle apporte un ralentissement, une détente qui laisse de la clarté, de l'ouverture, de la fluidité...

Votre respiration qui est toujours ce guide précieux pour vous, va maintenant accueillir vos émotions, en étant réceptive à ce qui est là présentement, sans porter de jugement, sans vous demander d'être différent...

Votre guide vous amène maintenant dans un endroit de votre corps où vous vous sentez très bien, un lieu sécure, un lieu où vous ressentez le plus de bien-être, le plus d'ouverture, un endroit qui peut vous recevoir tel que vous êtes, avec amour, respect, un endroit où vous avez le goût de vous abandonner, de vous déposer.

Prenez le temps de ressentir comme il fait bon d'être là et de vous laisser porter par votre propre respiration...

Dans cet endroit de calme, de réceptivité et d'accueil, vous allez maintenant laissez apparaître un souvenir, une expérience, une situation où vous vous retrouvez avec un enfant ou avec une autre personne vivant une émotion intense devant vous. Cette émotion peut être exprimée de différentes façons: par des pleurs, de l'agitation, des cris, des paroles, des gestes agressifs ou tout autre comportement... Cette situation suscite en vous également une émotion intense... vous êtes interpellé, dérangé par ce qui se passe chez l'autre...

Prenez le temps de bien circonscrire la situation... À quel endroit cela se passe... dans quel environnement... dans quel lieu... dans quelle atmosphère?... Puis, voyez la personne qui est là avec vous, observez sa posture, son allure, sa mimique, ses gestes... Écoutez ses paroles... Laissez-vous imprégner par l'émotion qu'elle exprime... Faites simplement observer comment cette personne vous dit son émotion, comment elle la traduit...

Maintenant, tournez votre regard sur vous... voyez dans quelle posture vous êtes... comment est votre visage, vos yeux, votre menton, vos épaules, vos pieds... Que font vos mains?... Qu'est-ce qui vous habite présentement et comment ressentez-vous cela dans votre corps?... Que disez-vous?... Prenez le temp de réentendre les paroles que vous prononcez, écoutez le son de votre voix, la tonalité, le débit... Qu'est-ce que ces paroles et ces attitudes expriment?... Quelle émotion êtes-vous en train d'exprimer?... Qu'est-ce qui est important pour vous prèsentement?... Qu'est-ce qui vous ferait du bien?... Qu'est-ce qui serait bon pour vous?...

Et, pendant vous vous observez dans cette émotion, laissez apparaître une situation analogue où vous vous retrouviez dans la même senti, avec la même intensité. Ce peut-être un événement récent ou ancien, revoyez-bien la situation... Avec qui étiez-vous?... Que se passait-il entre vous?... Comment étiez-vous dans votre corps?... Que disiez-vous?... Quelle émotion étiez-vous en train d'exprimer?... À cette époque, dans cette circonstance, de quoi auriez-vous eu besoin?...

Laissez maintenant venir une image, un symbole, qui peut exprimer l'ensemble de cette expérience, celle d'aujourd'hui et celle d'autrefois, accuillez ce symbole... Faites-lui de l'espace dans votre monde intérieur, demeurez quelques minutes en sa présence... Maintenant, reprenez contact avec le monde extérieur et prenez un peu de temps pour dessiner votre symbole ou pour écrire votre expérience.

2. Saisir de l'intérieur l'émotion de l'autre.

Vous allez maintenant porter votre regard sur l'autre personne. Retournez à la situation de départ, revoyez la personne qui est avec vous... Comment est-elle?... Quelle est sa posture?... Que fait-elle?... Que dit-elle?...

momento e permettetegli di distenderle. Lasciate che il vostro respiro divenga vieppiù profondo e lasciatelo estendere a tutto il corpo finchè non divenga più disteso, più rilassato.

Il respiro vi guida adesso attraverso i vostri pensieri, che vanno e vengono incessantemente, ed apporta un rallentamento, una distensione che lascia chiarezza, apertura, fluidità...

Il respiro, che è sempre una guida preziosa, accoglie adesso le vostre emozioni, divenendo recettivo verso ciò che c'è in questo momento, senza giudicare, senza chiedervi di essere diversi...

La vostra guida vi conduce adesso in un luogo del vostro corpo dove vi sentite benissimo; un luogo sicuro; un luogo in cui provate il più grande benessere, la più grande apertura; un luogo che vi può accogliere così come siete, con amore, rispetto; un luogo in cui sentite il piacere di abbandonarvi, di restarvi. Prendete tempo per assaporare come sia bello essere là e lasciarvi trasportare dal vostro respiro...

In questo luogo di calma, ricettività ed accoglienza, lasciate adesso comparire un ricordo, un'esperienza, una situazione in cui vi ritrovate con un bambino o con un'altra persona che sta vivendo un'intensa emozione davanti a voi. Questa emozione può essere espressa in modi differenti: lacrime, agitazione, grida, parole, gesti aggressivi o qualsiasi altro comportamento. Questa situazione suscita anche in voi un'emozione intensa... siete coinvolti, disturbati da ciò che sta vivendo l'altro...

Prendete tempo per circoscrivere bene la situazione... in quale posto accade... in quale ambiente... in quale luogo... in quale atmosfera?... Poi guardate la persona che è là con voi, osservatene la postura, l'andatura, la mimica, i gesti... Ascoltatene le parole... Fatevi impregnare dall'emozione che esprime... Osservate semplicemente come questa persona vi dice la sua emozione, come la traduce...

Adesso girate il vostro sguardo su di voi.. guardate in quale postura siete... com'è il vostro viso, gli occhi, il mento, le spalle, i piedi... Cosa fanno le vostre mani?... Cosa c'è in voi in questo momento e come lo risentite nel vostro corpo?... Cosa dite?... Prendete tempo per riascoltare le parole che pronunciate, ascoltate il suono della vostra voce, la tonalità, il timbro... Cosa esprimono queste parole e questo atteggiamento?... Quale emozione state esprimendo?... Cos'è importante per voi in questo momento?... Cosa vi farebbe bene?... Cosa sarebbe buono?...

E, mentre vi osservate in quest'emozione, lasciate comparire una situazione analoga in cui vi ritroviate con lo stesso sentire, con la stessa intensità. Può trattarsi di un avvenimento recente o passato, riguardate bene la situazione... Con chi eravate?... Cosa c'era tra di voi?... Come eravate nei vostri corpi?... Cosa dicevate?... Quale emozione stavate esprimendo?... In quel tempo, in quella circostanza, di cosa avreste avuto bisogno?...

Lasciate apparire adesso un'immagine, un simbolo, che possa esprimere l'insieme di questa esperienza, quella di adesso e quella d'un tempo, accogliete questo simbolo... Fategli spazio nel vostro mondo interiore, state qualche minuto in sua presenza... Adesso riprendete contatto con il mondo esterno e prendete un po' di tempo per disegnare il vostro simbolo o per scrivere la vostra esperienza.

2) Cogliere dall'interno l'emozione dell'altro. Portate adesso il vostro sguardo sull'altra persona. Tornate alla situazione

Observez son visage, la position de son corps, le mouvement de ses membres... Ecoutez le ton de sa voix... Qu'est-elle en train de vous dire?... Qu'est-elle en train d'exprimer?... Quelle émotion dégage-t-elle et avec quelle intensité?...

Pour bien saisir son message, vous allez maintenant, devenir cette personne qui est avec vous. Vous allez vous imaginer que vous vous transformez en cette personne, vous devenez elle, en prenant exactement dans la même position, en ayant la même regard, la même physionomie, en faisant les mêmes gestes... Vous allez prononcer les mêmes paroles... Vous allez mettre la même intensité dans l'expression de l'émotion qu'elle exprime... Laissez-vous imprégner et ressentir dans tout votre corps ce qu'elle vit, laissez-vous être pris par cette émotion?... Et dans cet état, qu'est-ce qui vous touche profondément?... Que désirez-vous?... De quoi auriez-vous vraiment besoin?...

Laissez maintenant émerger un symbole, une image, qui représent ce que vous venez de vivre... Reprenez contact avec ce qui vous entoure, et laissez votre main dessiner ou écrire librement sur cette expérience.

3. Intégrer nos deux besoins.

Reprenez contact avec votre respiration et demandez-lui de vous guider et de vous amener dans votre demeur intérieur, là où tout est calme, reposant, accueillant. Prenez même le temps de décorer ce lieu, d'y installer un ameublement, des objects qui ont de la valeur pour vous, des fleurs, peut-être, ou tout autre chose que vous appréciez... Vous pouvez aussi y ajouter de la musique, tout ce qui peut faire de ce lieu un endroit où il fait bon se retrouver et où l'on se sent accueilli.

Dans ce décor de bien être, vous allez maintenant voir apparaître les deux symboles de l'expérience que vous venez de vivre... Laissez-les prendre place dans votre demeure, laissez-les se créer un espace dans votre décor et, tour à tour, à votre rythme, allez à leur rencontre, approchez-vous d'eux, laissez-vous être en leur présence... si cela convient, faites un dialogue avec chacun d'eux...

Demande-vous, maintenant, comment vous pouvez vivre avec ces deux symboles sous votre toit?... En vous, simultanément?... Comment peuvent-ils se sentir à l'aise, confortables?... Qu'allez-vous faire?... Quel geste allez-vous poser pour leur permettre de se sentir bien chez-vous, dans votre demeure intérieure, de sentir qu'ils ont tous deux le droit d'avoir chacun leur espace, et leur besoin...

Laissez s'installer ces deux symboles au centre de vous... comme s'ils venaient d'eux-mêmes se glisser à l'intérieur de vous... et avec ces deux symboles en vous, en reprenant contact avec la personne du début, voyez le petit geste qui s'impose à vous, que vous voulez faire...

Reprenez maintenant contact avec votre environnement et inscrivez quelque part, le petit geste que vous voulez faire afin de vous préparer à le concrétiser prochainement.

N.B.: Il est possible que ces trois ètapes se fassent dans une même période de temps, mais il est aussi possible de procéder e étape par étape, en se donnant le temps nécessaire pour intégrer chacune d'elles. □

(*) Cet article a été imprimé dans la revue "Intégration" (décembre 1991, numéro 11), pubblié par Le Centre d'intégration de la personne de Québec, C.P. 9514, Ste-Foy, G1V 4B8 Québec. Nous remercions son directeur André Paré.

di partenza, rivedete la persona che è con voi... Com'è?... Qual'è la sua postura?... Cosa fa?... Cosa dice?...

Osservate il suo viso, la posizione del suo corpo, il movimento delle sue membra.. Ascoltate il tono della sua voce... Cosa vi sta dicendo?... Cosa sta esprimendo?... Quale emozione si libera e con quale intensità?...

Per cogliere bene il suo messaggio, diventate adesso questa persona che è con voi. Immaginate che vi trasformiate in questa persona, che diveniate essa, prendendo esattamente la stessa posizione, lo stesso sguardo, la stessa fisionomia, facendo gli stessi gesti... Pronunciate le stesse parole... Mettete la stessa intensità nell'esprimere l'emozione che essa esprime... Vi lasciate impregnare e provate con tutto il vostro corpo ciò che essa vive, vi lasciate prendere da questa emozione?...

E in questo stato, cosa vi tocca profondamente?... Cosa desiderate?... Di cosa avreste veramente bisogno?... Adesso lasciate emergere un simbolo, un'immagine, che rappresenti ciò che avete appena vissuto... Riprendete contatto con ciò che vi circonda, e lasciate che la vostra mano disegni o scriva liberamente su questa esperienza.

3) Integrare le nostre due esigenze. Riprendete contatto con il vostro respiro e chiedetegli di guidarvi e condurvi nella vostra dimora interiore, là dove tutto è tranquillo, riposante, accogliente. Prendete anche tempo per decorare questo luogo, per sistemarvi i mobili, gli oggetti di valore per voi, forse i fiori, o qualsiasi altra cosa apprezziate... Potete anche aggiungere della musica, tutto quanto può rendere questo luogo un posto in cui è bene ritrovarsi e dove ci si sente accolti.

In questo ambiente di benessere, vi appaiono i due simboli dell'esperienza che avete appena vissuto... Lasciate che prendano posto nella vostra dimora, lasciate che si creino uno spazio nell'ambiente e, a poco a poco, secondo il vostro ritmo, andategli incontro, avvicinatevi ad essi, state in loro presenza... se è utile dialogate con ciascuno di essi. Adesso vi chiedete come potete vivere con questi due simboli sotto il vostro tetto?... Dentro di voi, simultaneamente?... Come possono sentirsi a loro agio?... Cosa farete? Quale gesto compirete per permettere loro di sentirsi bene a casa vostra, nella vostra dimora interiore, di sentire di avere entrambi il diritto di possedere ognuno il proprio spazio di avere ognuno le sue necessità?

Lasciate che questi due simboli si installino al centro di voi, come se entrambi si introducessero entro di voi.. e con questi due simboli in voi, riprendendo contatto con la persona dell'inizio, guardate il piccolo gesto che vi si impone, che volete fare... Riprendete adesso contatto con il vostro ambiente e registrare da qualche parte il piccolo gesto che volete fare per prepararvi a metterlo in pratica quanto prima.

N.B.: È possibile fare queste tre tappe in una sola volta, ma è anche possibile procedere tappa per tappa, concedendosi il tempo necessario per integrare ciascuna di esse. □

(*) Questo articolo è stato pubblicato sulla rivista "Intègration" (dicembre 1991, numero 11), edita da "Le Centre d'intègration de la personne de Quebec", C.P. 9514, Ste-Foy G1V 4B8 Québec. Ringraziamo il suo direttore André Paré.