

L'émotion, c'est l'énergie en mouvement

La présence des émotions est une des qualités inhérentes aux coaching du moment. Lorsque le client parle librement de problèmes qui sont très importants pour lui il n'est pas surprenant que la conversation se déroule dans une atmosphère où l'émotion est présente.

Les coaches sont quelquefois inquiets ou confus de cela. Il pense que si le client a des émotions, la séance de coaching va se transformer en thérapie. Mais les émotions et la thérapie ne sont pas la même chose. Les émotions sont simplement des émotions. Lorsqu'une personne est emportée, ou même en colère, à propos d'une injustice, cela ne signifie pas que cette personne est instable. Cela signifie que cette personne est simplement un être humain ayant une réaction humaine.

Les émotions font partie du fonctionnement normal d'un être humain, et non pas des symptômes de maladie ou de faiblesse. Un client disposant de toutes ses capacités, il est sain et plein de ressources, et il dispose d'un libre accès à ses émotions. Ce sont les émotions réprimées ou envahissantes qui jettent le trouble chez les clients.

Depuis notre plus jeune âge, pour la plupart d'entre nous, nous avons appris à réprimer nos émotions. On nous disait des choses comme : « ne sois pas un bébé », « sois un grand garçon », « sois une grande fille ».

En grandissant, nous avons appris que nos émotions étaient inappropriées, compliquées, ou non-professionnelles. Dans son livre remarquable « les quatre accords toltèques », Miguel Ruiz affirme que nous savons été « domestiqués » et séparer de notre propre nature.

Malheureusement lorsque nous baissons le volume de notre expérience émotionnelle, nous abaissons également le volume de notre vitalité et de notre authenticité.

Les émotions sont de l'énergie et lorsque nos émotions s'écoulent librement elle nous apporte énormément d'énergie et nous donne le carburant pour nous transformer et grandir.

Cependant lorsque nous ne permettons, pas ou non ne sommes pas capables de laisser nos émotions circuler librement, cette énergie peut se bloquer dans notre corps et créer alors toutes sortes de problèmes corporels et même des maladies.

Quelquefois nous avons peur de laisser nos émotions circuler librement. Nous redoutons d'être submergés par elles et de voir celles-ci nous diriger.

En fait c'est ce que nous écartons qui dirigent notre vie. Lorsque nous essayons de repousser nos émotions elles peuvent paraître envahissantes ou même dangereuses.

Toutefois en apprenant à être au présent et à vivre ce que nous ressentons, l'énergie des émotions s'écoule naturellement et devient une source à laquelle nous pouvons puiser pour créer des changements forts et constructifs dans notre vie.

Être présent avec ce que nous ressentons prend du temps. En tant que coaches, il nous faut aider le client à ralentir et à être présent avec ce qu'il ressent plutôt que se précipiter sur autre chose. C'est ainsi vrai pour les émotions légères telles que la joie ou la célébration que pour les émotions plus denses, telles que la colère ou le chagrin. Lorsqu'un client a pleinement expérimenté ce qu'il ressent, une transformation naturelle se produit et une énergie nouvelle est disponible pour aller de l'avant. Ce processus peut prendre quelques minutes, un jour ou une année. Quelle que soit la durée de ce processus, il est important que le coach reste engagé et présent tout au long de l'expérience.