

Les sentiments

Distincts des pensées

Dans le langage courant, on utilise un bataillon hétéroclite d'expressions diverses après le verbe sentir : évaluations (*je me sens envahie*), projections (*je sens que tu n'es pas dans ton assiette*), opinions (*j'ai le sentiment que tu ne devrais pas faire cela*), jugements (*je me sens bête*). Il arrive qu'on y mette quand-même un sentiment (*je me sens égayé(e), triste, dépité(e), ...*).

Une confusion fréquente consiste à prendre une pensée (un jugement, une opinion, une évaluation, etc.) pour un sentiment. Dans le cadre de la CNV, nous allons employer le verbe *sentir* seulement pour verbaliser un sentiment « brut ». Cette rigueur se veut au service de notre conscience, afin de ne pas confondre ce qui est issu du plan mental avec ce qui remue dans notre cœur. Si nous croyons être floués, rabaissés, dévalorisés, humiliés, nous nous emmêlons avec l'autre et lui prêtons un pouvoir fantasmatique qu'il n'a pas, mais qui peut largement contribuer à nous rendre la vie infernale !

Issus des besoins

Lorsqu'un besoin est satisfait, nous allons connoter notre sentiment de façon « positive », avec des formules comme : *je me sens reconnaissant, apaisé, joyeux, serein ou enthousiasmé*. Par contre, lorsqu'un besoin est insatisfait, nous allons exprimer des sentiments à connotation « négative » avec des termes comme : *je me sens frustré, hargneux, triste, en colère ou démonté*.

Ressentis dans le corps

Selon notre expérience, la porte d'entrée privilégiée pour accéder à ses sentiments est la sensation corporelle. Dans une situation donnée, on peut commencer par se demander : *Quelle est la partie de mon corps qui appelle mon attention à l'instant ? Ma gorge est-elle serrée, mon ventre noué, ai-je la tête qui tourne ?* A partir de ces observations, nous pouvons mettre en mots le sentiment qui nous habite.

Céline : *Je me souviens, par exemple, d'une situation dans laquelle mon corps s'exprimait très clairement. C'était suite à un accident de vélo, une voiture m'avait coupé la route et je m'étais retrouvée couchée, heureusement sans blessure, sur le bord du trottoir. Pendant les heures qui ont suivi, j'avais la sensation de ne plus réussir à expirer, mon ventre et ma cage thoracique étant bloqués en inspiration. Je ne m'en étais pas tout de suite rendu compte, puis, j'ai pu écouter cette sensation et la traduire en mots : j'étais en état de choc. Le fait de pouvoir réaliser ce sentiment m'a permis de me relier à mon besoin d'intégrer ce qui s'était passé et de le digérer. En prenant le temps, quelques jours plus tard, d'écouter ma sensation corporelle, j'ai pu écouter la peur que j'avais occultée et la vivre jusqu'au bout. A partir de là, j'ai recommencé à suivre le courant de mes sentiments pour passer de l'état de choc, à l'irritation, etc.*

Les sentiments sont avant tout des énergies qui nous parcourent. Ce à quoi la CNV nous invite, c'est à acquérir **leur maîtrise**. Maîtriser représente tout le contraire de contrôler. Cela veut dire ne pas chercher à diriger, ne pas vouloir canaliser, mais développer notre capacité à discerner quel est le courant qui remue en nous, puis nager dans son sens.