

Noël, une palette d'émotions

Que faire de nos émotions ? Et si... ?

Au milieu de l'hiver, Noël arrive tel une source de lumière et de joie qui célèbre la naissance d'un sauveur. Or, l'évocation de cette fête ne nous laisse pas indifférents. Ce grand rendez-vous du mois de décembre suscite en nous un tourbillon d'émotions, incontrôlables par défaut, parfois contradictoires, furtives ou persistantes. Alors que faire de ces émotions qui se bousculent en nous ?

Nous ressentons tous et toutes des émotions, ces réactions spontanées que nous ne pouvons ni choisir, ni maîtriser. Les émotions peuvent contenir du positif et du négatif, de l'agréable et du désagréable. Elles sont de bons indicateurs de ce que nous vivons. Il a été démontré que si nous nous arrêtons un moment pour identifier nos émotions et exprimer le besoin qui s'exprime à travers elles, nous serons mieux à même de les gérer et de reprendre confiance en soi.¹

Nous avons suivi la palette des émotions qui habitent les protagonistes du récit de la Nativité pour proposer les thématiques hebdomadaires du calendrier de l'Avent 2023 : la peur et la surprise des bergers, le calme régnant autour du nouveau-né, la colère et la jalousie d'Hérode, la reconnaissance des mages et enfin la joie de Marie à la vue de son enfant, faisant écho à sa tristesse qu'elle éprouvera des années plus tard.

Peur et surprise :

La peur est souvent perçue comme une émotion négative, voire un signe de faiblesse. Cependant tout le monde ressent de la peur car elle est utile. C'est une alarme qui nous pousse à nous protéger du danger. Mais il y a aussi des peurs sans réel danger, comme celle du noir, qui se manifestent pour nous indiquer un manque, un besoin.

- Et si nous osions parler de nos peurs pour atténuer et même apprivoiser cette vive émotion ?



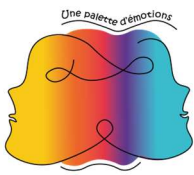
La surprise, qualifiée de bonne ou de mauvaise, est une réaction forte et rapide face à quelque chose d'inattendu. Dans cette émotion, il y a aussi la notion d'inconnu qui peut amener du beau. Se laisser surprendre implique un lâcher prise bienvenu.

- Et si, en attendant Noël, nous nous laissons surprendre par les événements ?

Colère et calme :

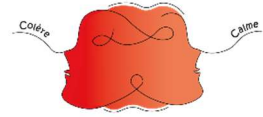
La colère est une émotion forte, envahissante, inconfortable qui peut engendrer des réactions négatives. Mais elle est également bienfaisante quand elle vient alimenter notre sentiment de révolte face à une injustice. La colère, c'est une émotion qui prend l'ascenseur. Elle monte du

¹ Anne-Sophie Thiry, La Roue des émotions, www.lautrementdit.net



plus profond de soi pour exploser à la surface. Il est alors nécessaire de la faire redescendre pour retrouver sa voix, son calme afin de ne pas blesser les autres ni se blesser soi-même.

- Et si nous prenions un temps de respiration pour diminuer la tension qui nous habite ?
- Et si nous traduisions en mots le besoin né de cette colère ?



Le calme est une émotion douce, agréable qui nous permet d'ouvrir un espace pour être en relation avec soi-même et avec les autres. C'est une émotion cadeau qui nous donne des temps d'observation, de réflexion, de spiritualité et d'échanges.

- Et si nous exprimions nos préférences pour se sentir au calme ?

Tristesse et joie :

La tristesse est une émotion qui nous prive de toute énergie, qui nous isole des autres, tout en mettant en lien plusieurs émotions telles que la peur, le doute, la colère, le dégoût.

- Et si nous prenions le temps d'accueillir cette tristesse, la sienne ou celle d'une autre personne, en faisant attention de respecter les besoins qui en découlent (pleurer, se taire, être consolé, parler, s'isoler, rechercher de l'intimité) ?

La joie, quelle émotion chaleureuse ! Elle illumine toutes les parcelles de notre corps et rayonne au-delà. C'est une émotion communicative qui nous pousse à rire, à sauter et à la partager avec tous ceux qu'on aime. Mais à trop briller, la joie peut aussi nous rendre aveugles aux émotions des personnes qui nous entourent.

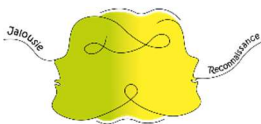
- Et si nous offrions un petit peu de joie à notre entourage pendant les fêtes de Noël ?



Jalousie et reconnaissance :

La jalousie peut rompre les liens, briser les amitiés, provoquer de la méfiance, être un miroir de nos mauvaises pensées. Cette émotion a sa couleur propre, « vert de jalousie ». Mais le vert est aussi la couleur de l'espoir.

- Et si nous transformions nos jalousies en envie de nous améliorer ?



La reconnaissance est une émotion qui peut aussi bien s'exprimer par des sourires ou des larmes. Elle provoque en nous un soulagement intérieur, de la joie, de la gratitude.

- Et si nous partageons les émotions qui nous habitent à Noël ?
- Et si nous exprimions notre reconnaissance pour les belles choses qui nous sont arrivées lors de cette année ?