

4. Les émotions de participation

Le deuxième grand type d'émotions est celui des émotions de participation. A l'inverse des émotions conflictuelles elles se vivent dans un moins de dualité. Dans le conflictuel, il y a une distance, une dualité, alors que dans la participation, il y a une forme d'union, de communion. Les émotions de participation sont des expériences intenses d'empathie, d'amour, de confiance, de bienveillance.

Notons que le nom de certaines émotions que l'on perçoit généralement comme positive, de participation, par exemple "amour" ou "joie" peuvent néanmoins se référer à des émotions conflictuelles. La joie comme l'amour peuvent se vivre dans des situations conflictuelles.

Par participation, nous entendons que dans ce type d'émotion nous participons pleinement à ce qui est expérimenté, nous faisons corps avec ce qui est expérimenté. Les émotions de participation sont des émotions d'incorporation. Cette incorporation est une présence intense qui peut se vivre dans une grande intensité émotionnelle. La communion profonde avec la beauté d'un paysage peut nous émouvoir à en avoir des larmes aux yeux.

Les émotions de participation se vivent dans la pleine présence ouverte en laquelle nous découvrons la troisième qualité de la pleine présence : la pleine présence empathique, de participation, d'union ou de compassion que nous pratiquerons à la prochaine étape.