

## 5. Non lutte et non refoulement

Avant de commencer l'entraînement avec les émotions, il est très important de bien comprendre que la lutte avec ses émotions est contre-productive. Lutter avec ses pensées ou ses émotions est comme vouloir lutter avec son ombre : plus on s'agite, plus elle s'agite, plus on lutte, plus elle lutte aussi.

Vouloir bloquer ses pensées ou ses émotions est non seulement contre-productif mais peut même être dangereux. C'est un phénomène de déni ou de refoulement. L'énergie que nous investissons dans le refoulement nourrit la pensée ou l'émotion, elle revient nourrie de l'énergie que nous avons investie pour la refouler. Ce retour du refoulé pourrait se comparer au ballon que nous voudrions faire disparaître sous l'eau. Plus nous l'enfonçons plus il réémerge fortement en éclaboussant.

La pratique juste d'intégration des émotions est à l'opposé de la lutte et du refoulement : il s'agit d'accepter que l'émotion soit là, de la laisser tranquille, et de s'en aller soi en se suspendant. C'est ce à quoi nous allons nous entraîner dans les pratiques qui suivent.