A7 – LES ÉMOTIONS AFFLIGEANTES ET LE FAUX MOI (p. 20, 2)[[1]](#footnote-1)

La confrontation de nos motivations inconscientes est une tâche éprouvante au cours de laquelle nos émotions peuvent devenir nos meilleures alliées. Les émotions sont de fidèles et fiables indicateurs de ce que sont en réalité nos valeurs, et non pas de ce que nous aimerions qu’elles soient ou encore de ce que nous pensons être nos valeurs. Nos émotions nous apportent donc de précieux renseignements sur notre programmation inconsciente pour le bonheur.

Keating nous raconte une petite parabole pour introduire son propos. Il relate que des chasseurs dans une certaine région d’Afrique utilisent un appât placé à l’intérieur d’une noix de coco afin d’attraper des singes qui ravagent les plantations. La noix est retenue au pied d’un arbre par une corde et comporte une fente permettant au singe de saisir le morceau de sucrerie placé à l’intérieur. Lorsqu’il saisit l’appât, l’animal ne peut retirer sa main devenue trop grosse. Le geste de lâcher prise et de s’enfuir est pourtant facile, mais même la menace éminente des hommes qui s’approchent ne peut lui faire lâcher la nourriture assez vite, tant sa programmation pour se nourrir le domine. Alors les chasseurs ont le temps de l’attraper. Cette petite histoire décrit bien les difficultés avec le faux moi, l’appât représentant un système de valeurs, et le mauvais traitement infligé à l’animal les émotions affligeantes. Il peut nous arriver aussi parfois d’être à peine conscients que si nous nous attardons à réfléchir à une insulte ou si nous nous laissons captiver un peu trop longtemps par un désir fantaisiste particulier, nous subirons le mauvais traitement des émotions affligeantes. Nous ne tenons pas à souffrir, mais nous pouvons nous laisser prendre par le goût de la vengeance ou par l’anticipation d’un plaisir plutôt irréaliste. Nous n’avons pourtant qu’à ouvrir l’esprit et le cœur et à lâcher prise concernant ce qui nous semble être des valeurs très importantes. Il s’agit d’apprendre à reconnaître nos programmes inconscients pour le bonheur à partir des émotions pénibles qu’ils déclenchent. Toutes ces émotions affligeantes peuvent fondamentalement se résumer en colère, peine, peur, orgueil, cupidité, envie, luxure, et apathie. Si nous avons une émotion exagérée à propos de l’un ou l’autre des besoins instinctuels de survie-sécurité, de pouvoir-contrôle ou d’affection-estime de soi, les évènements qui ont frustré nos désirs exagérés concernant ces besoins déclencheront aussi inévitablement l’une ou l’autre des émotions affligeantes[[2]](#footnote-2).

Keating essaie ensuite d’identifier les principales émotions ou combinaisons d’émotions qui peuvent nous annoncer la présence inconsciente des valeurs du faux moi. La colère est déclenchée lorsque certains biens sont trop difficiles à obtenir ou lorsque des pertes sont inévitables. L’apathie est un ennui complet ou de l’amertume résultant de frustrations récurrentes relativement aux besoins instinctuels, ce qui donne le prétexte de se retirer à l’écart pour se concentrer sur des blessures réelles ou imaginaires. De même la luxure essaie de compenser l’affront résultant de désirs excessifs insatisfaits. Un manque d’estime de soi suscite ces désirs et amène à poser une image surévaluée de soi-même qui produit orgueil ou frustration suivant qu’on se juge à la hauteur ou non de cette image. Toutes ces émotions gravitent finalement autour de désirs excessifs non comblés relativement aux besoins instinctuels d’estime de soi, de pouvoir ou de sécurité. La montée soudaine d’une émotion affligeante nous avertit donc que l’un ou l’autre de nos programmes émotionnels inconscients pour le bonheur vient tout juste d’être frustré. La cause n’est pas nécessairement une mauvaise conduite de quelqu’un d’autre ou un évènement déplaisant en lui-même[[3]](#footnote-3).

Bertrand Giguère - septembre 2022

1. Voir aussi les autres passages où il est question des émotions : (p. 23-2) (p. 24, 2); (p. 107, 1) ; (p.114, 1 et 2); (p.115, 1); (p.121, 3); (p. 125, 2); (p. 136, 3); (p. 145, 2 et 3); (p. 186, 5); (p. 187, 6); (p. 188, 1); (p. 189, 1). [↑](#footnote-ref-1)
2. T. KEATING. *Invitation to Love,* […],p. 19-20. [↑](#footnote-ref-2)
3. T. KEATING. *Invitation to Love,* […],p. 23-25. [↑](#footnote-ref-3)