

## ÉMOTIONS BIBLIO FICTIVE

*Attention, vous êtes au bord de la rencontre avec un être fictif aux pensées et expériences très différentes des nôtres. Sans une grande ouverture d'esprit pour lui, il n'est pas plus judicieux de lire ce livre que de partir en voyage et refuser la rencontre avec ce nouveau territoire, cette nouvelle culture, et ces nouveaux modes de vie. N'ayez pas si peur pour autant, ici le voyage n'est que dans votre tête, il ne vous arrivera rien d'autre que d'être remis en question... ou pas... ;)*

### ÉMOTIONS

#### L'aptitude émotionnelle - définition subjective

Généralement, sont distinguées 4 familles d'émotions : la peur, la colère, la tristesse et la joie. Il y a aussi de nombreuses nuances : la honte (une sorte de peur triste), l'humiliation (une sorte de colère triste), la culpabilité, la dévalorisation, le rejet, l'injustice, la déception, ...etc. Je n'évoque pas là les situations de rejet ou d'injustice, mais bien ce qui est ressenti comme telles. Inversement, je pourrais me sentir totalement serein devant l'un, ou l'autre, ou une situation autre encore, considérée "négative". Il existe aussi des nuances d'intensité : de la crainte à la panique totale pour la peur, de la déception au désespoir pour la tristesse, de la gêne à la haine pour la colère, de la reconnaissance à l'extase pour la joie, ...etc.

Cette notion gagne à rester précise avec l'expérience humaine qu'elle représente. Souvent cette notion est amalgamée à des sensations ou des pensées ou des intuitions. Or, je considère que si les sensations sont une sensibilité au monde concret, si le mental est une aptitude à conceptualiser, puis à créer tout un univers abstrait d'organisation de ces concepts, et bien les émotions sont une sensibilité subtile à soi, à l'intérieur, à sa propre psychologie et à ses creux. Une émotion, ce que j'appelle émotion, ne parle **que** de soi, au fond, de ce que je crois être. **En schématisant, mes sensations offrent un capteur au monde concret, les émotions offrent un capteur à moi-même, et la conscience regarde subtilement cet ensemble.**

J'observe que le terme "ressenti" (qui n'existe pas dans le dictionnaire) fait souvent l'amalgame entre toutes les sensibilités, sensorielles ou émotionnelles ou intuitives. Chacune ayant des natures différentes, il est pourtant crucial de les distinguer !

Ainsi, ce que j'appelle émotion est exclusivement l'ensemble de ces mouvements intérieurs qui ne parlent que de moi. Si j'y mets toute ma conscience, j'observe que chaque émotion se fonde sur une autre émotion, qui se fonde sur une autre émotion, ...etc, jusqu'à se fonder originellement sur mon égo, mon identité virtuelle, sur ce que je crois être, le "moi" mental. Simplement, je ne suis pas ceci ! Je suis bien davantage ! Je suis un processus vivant ! L'intelligence émotionnelle, le processus émotionnel, est une invitation permanente à me reconnecter à ce processus vivant, partie de la vie entière. Cette invitation n'est "audible" que si je cesse de vivre mes émotions comme une sensibilité au monde. Mes émotions, toutes mes émotions, pointent mes blocages intérieurs !

Cette conscience des émotions remplace l'approche duelle consistant à classer les émotions entre "positives" ou "négatives". Cette distinction devient alors inepte ! Il n'existe pas de bonnes ou mauvaises émotions, de positives ou négatives. Il n'existe que des émotions qui me parlent de ce que je crois être. Bien sûr, l'égo est satisfait de certaines émotions, qu'il juge alors positives, et insatisfait d'autres émotions, qu'il juge alors négatives, mais la conscience "voit" au-delà de ce jugement là.

Par exemple, je peux me sentir "bien", vivre une émotion que je considère très positive parce que je me trouve dans une situation qui me rassure profondément. La conscience "voit" pourtant que, si je suis rassuré, c'est parce qu'il y a une peur, au fond ! Ainsi, cette "émotion positive" ne sera que temporaire. Cette peur rassurée à un moment donné, pourra être activée très désagréablement, à un autre moment. Lorsque je vis ma peur pour ce qu'elle est, peu importe si elle est rassurée ou activée, je vois que j'ai en moi quelque chose que je peux dépasser, transcender. Même chose avec cet autre exemple de me sentir en manque ou comblé. En surface, je pourrais avoir l'impression qu'il y a un vécu négatif et un positif, mais dans les deux cas, il y a en fait une sensibilité à quelque chose en moi qui n'est pas entier, et que je peux rendre entier, de façon autonome.

Ceci est une présentation du concept tel que je l'utilise. Ceci n'est pas la vérité ! Un mot n'est jamais ce qu'il représente. Il reste utile, pour me lire et me comprendre, de savoir ce que ce terme représente pour moi. Pour une expansion de ce que cette notion permet dans l'expérience humaine, j'invite maintenant à lire le dialogue en suivant le lien en haut de cette page.

## **SENSATIONS**

### **L'aptitude sensorielle - définition subjective**

Je pense que tout le monde s'accorde pour relier cette notion aux cinq sens perceptifs de l'humain : la vision, l'odorat, le goût, l'ouïe et le toucher, associé à la kinesthésie. Oui, tiens, que vient faire ce mot "kinesthésie" ? C'est le sens du "toucher" profond, la sensibilité interne du corps, des muscles, de certains organes.

J'invite en effet à augmenter la conscience de notre aptitude sensorielle. Pour la plupart, les sens sont surtout orientés vers l'extérieur et nous informent sur le monde. Je peux regarder mon propre corps, mais le plus souvent j'utilise la vision pour regarder tout le reste. Je peux sentir mon propre corps, mais le plus souvent je capte surtout les odeurs de l'extérieur. Je peux écouter mes propres sons internes, mais le plus souvent j'écoute les sons externes. Je peux goûter mon propre goût, mais le plus souvent j'utilise ce sens pour goûter des choses extérieures à moi, que j'ingère ou que je lèche.

Par contre, un de nos sens s'oriente principalement de façon interne et nous n'en avons pas toujours une conscience aboutie : communément, nous l'appelons le "toucher". Ce terme nous dirige déjà vers son rapport au monde, dehors ; vers ce que je touche et même, peut-être, vers ce que mes mains seulement touchent. Pourtant, pour commencer, je peux poser la conscience sur le fait que c'est la totalité de ma peau qui est sensible. Ainsi, toutes les parties de mon corps peuvent toucher. Cette sensibilité me permet de gérer le rapport direct de mon corps avec ce qu'il contacte. Ainsi, c'est moins un sens externe qu'un sens qui concerne le corps lui-même.

De plus, le corps est sensible intérieurement ; pas seulement en surface. Ceci s'appelle la kinesthésie. Alors si je considère la sensibilité de contact du corps entier, je peux considérer cet ensemble comme un seul sens. La partie la plus interne de cette sensibilité, celle des muscles, des organes, me permet une "écoute" vraiment intérieure cette fois. Par ce "toucher entier", je sais si j'ai faim, par exemple, si je me sens "bizarre", fatigué, si j'ai de la fièvre, ...etc.

Egalement, je capte avec ce sens l'empreinte corporelle de certaines intensités émotionnelles : la gorge serrée, le noeud dans l'estomac, le plexus bloqué, ...etc. Vraiment, c'est essentiel d'en avoir conscience : c'est notamment par cette sensation que j'accède à mes émotions ! L'émotion ne se réduit pas à cette empreinte corporelle, mais cette empreinte me permet d'en avoir conscience, par le biais de mes sensations.

Enfin, je souhaite préciser que, par "sensations", j'entends ces cinq sens et rien d'autre ! Cette rigueur permet de rester clair et précis à propos de chaque aptitude humaine et ne pas mélanger les sensations (cinq sens) avec d'autres aptitudes. Je le précise car c'est souvent fait. On peut entendre parler de la "sensation"(sic) qu'un humain est malhonnête par exemple. Ici, on se réfère à une intuition ou une pensée, mais rarement à un sens. On peut entendre parler de la "sensation"(sic) amoureuse. Ici, on se réfère à une émotion, probablement. On peut parler de la sensation que ça va bien ou mal se passer. Là encore, il s'agit d'une projection mentale ou d'une intuition, mais pas d'une sensation.

Ceci est une présentation du concept tel que je l'utilise. Ceci n'est pas la vérité ! Un mot n'est jamais ce qu'il représente. Il reste utile, pour me lire et me comprendre, de savoir ce que ce terme représente pour moi. Pour une expansion de ce que cette notion permet dans l'expérience humaine, j'invite maintenant à lire le dialogue en suivant le lien en haut de cette page.

## LE MENTAL

### L'aptitude mentale - définition subjective

Ce que je rassemble sous ce terme est l'ensemble de l'aptitude humaine à **abstraire** les données sensorielles, émotionnelles ou intuitives, à mémoriser les concepts ainsi créés, puis à les organiser en un vaste, complexe et hiérarchique système de pensées.

C'est surtout dans sa distinction claire avec les autres aptitudes humaines que ce concept m'est utile : l'aptitude sensorielle, l'aptitude émotionnelle et l'accès à la conscience. Car bien sûr, nous pourrions évoquer le mental rationnel, le mental imaginaire, le mental délirant, le mental projectif, le mental mémoriel, ...etc. L'univers abstrait est très riche et chacune de ses sous-aptitudes est très différente. Simplement, j'observe beaucoup de confusions entre le mental et les sensations, les émotions, les intuitions, l'amour... et je suis convaincu qu'il est crucial de commencer par distinguer les aptitudes fondamentales avant d'aller poser des distinctions à l'intérieur de chaque aptitude.

Le mental est très rapide et présent quasiment en permanence. Il n'efface pas les autres parties de l'expérience humaine (sensations, émotions éventuelles, conscience), mais y rajoute des inférences, interprétations, idées, croyances, idéologies, morales. Il "modifie"

les sensations ! Il "modifie" les émotions ! Il "modifie" les intuitions ! Non pas qu'il les transforme directement, mais il en fait un concept qui peut, au final, être la seule chose que le penseur va ensuite manipuler et donc vivre en conscience (une conscience réduite). Il se déconnecte alors de sa sensation, son émotion, ou son intuition pures, et ne "voit" et vit plus que le concept.

Précisément, le mental a trois outils d'inférences, de rajouts, de modifications : la sélection, la généralisation et la distorsion. Il est repérable ainsi : toute sélection, toute généralisation, toute distorsion ne peuvent qu'être les effets du mental ! Ceci aide à prendre conscience de son œuvre, à suivre ses traces.

Aussi, le mental est structuré en couches d'abstraction. L'aptitude d'abstraire n'est pas un phénomène binaire. C'est un phénomène très progressif. Il y a plusieurs intensités d'abstraction. En clair, je peux abstraire peu ou beaucoup. Un exemple : je perçois un objet. Mon mental peut l'abstraire en le concept "stylo". Mais il peut aussi l'abstraire en le concept, plus abstrait, "fourniture de bureau". Il peut l'abstraire encore davantage en le concept "outil". Il peut l'abstraire encore encore davantage en le concept "objet"... et encore plus en le concept "chose". De plus, le mental peut y associer d'autres abstractions en pensant "**mon** stylo" ou "un stylo moche" ou "un stylo satanique", ...etc. Du constat factuel jusqu'à la position morale paranoïaque, il y a une infinité d'interprétations possibles pour ce simple objet devant moi. **C'est à la fois toute la puissance et tout le délire du mental !**

Dans tous les cas, tout "objet mental", toute idée, ne sera jamais qu'un représentant infidèle de l'expérience concrète ! C'est une conscience de base ! Le mot n'est pas ce qu'il représente, il ne le sera jamais ! Une métaphore fréquente permet d'illustrer ceci en considérant le système de pensées comme une carte et l'expérience humaine concrète comme un territoire. Et simplement, nous le savons tous, la carte n'est pas le territoire et personne de sensé ne tenterait de voyager en marchant sur une carte. ;)

Attention ! Lorsqu'un humain a compris (seulement compris intellectuellement) toute l'illusion du mental, cette compréhension permet des postures nihilistes (souvent manipulatrices) qui consistent à tout nier, tout éluder (ou plutôt éluder tout ce qui sert son intérêt rhétorique), sous prétexte que toute idée est subjective et irréaliste. Par contre, lorsque je **vis** la différence entre l'abstrait et le concret, alors je vis toute l'illusion du mental **et**, en même temps, je vis aussi toute la différence de nature de l'expérience concrète.

Attention bis ! :) Bien évidemment, l'expérience concrète contient également quelque chose d'illusoire ; c'est un sujet métaphysique très intéressant. Ça n'est simplement pas la même illusion, le même degré d'illusion que celle de l'univers abstrait, mental. Et seul le mental peut faire un amalgame formel, rhétorique, entre ces deux illusions de natures intégralement différentes. **Quelque soit l'illusion de l'expérience humaine concrète, le mental reste l'illusion de cette "illusion" !** La conscience fait très facilement cette distinction ! Encore une fois, attention aux impostures nihilistes qui peuvent s'avérer très manipulatrices !

Un résumé possible est : **J'invite à considérer que ton expérience est sacrée. Elle gagne à être vécue pour ce qu'elle est, plutôt que pour ce que tu en penses !**

NB: Le propos de ce livre est l'être humain, l'expérience humaine. L'intention est d'améliorer cette expérience vers l'harmonie maximale, avec soi et avec le monde. Ce livre ne nie en rien tout ce qui est en amont, ailleurs, autre, en plus de cette expérience. Simplement, ça n'est pas son sujet.

Ceci est une présentation du concept tel que je l'utilise. Ceci n'est pas la vérité ! Un mot n'est jamais ce qu'il représente. Il reste utile, pour me lire et me comprendre, de savoir ce que ce terme représente pour moi. Pour une expansion de ce que cette notion permet dans l'expérience humaine, j'invite maintenant à lire le dialogue en suivant le lien en haut de cette page.

## **CONSCIENCE**

### **L'accès à la conscience - définition subjective**

Ici et maintenant, tu es devant un écran ou un papier et tu peux lire ces mots. Ton attention, ta conscience, est peut-être focalisée sur cette lecture ; une expérience combinée de ton aptitude sensorielle à voir et de ton aptitude mentale à interpréter ce que tu vois.

Pourtant, ton expérience sensorielle est beaucoup plus vaste que tu n'en as conscience ! Et tu peux poser la conscience sur la sensibilité de ta main gauche, maintenant, connaître sa position et ses frottements avec d'autres matières. De la même manière, tu peux poser la conscience sur la sensibilité de ton talon droit, de ton front, de tes genoux, ...etc.

As-tu suivi mon invitation ? Si non, je t'invite vraiment à le faire.

Merci (dans tous les cas). :)

Avais-tu conscience de ses sensations avant que je t'invite à y poser la conscience ? A priori, non. Pourtant tu vivais déjà ces expériences. Ton cerveau recevait ces sensations et les traitait. Ça fonctionnait. Simplement, tu viens d'ajouter quelque chose à cette expérience sensorielle. Tu viens d'ajouter la conscience. "Vois "-tu que c'est autre chose ? "Vois "-tu que ce sont deux aptitudes différentes ? La sensibilité sensorielle et puis la conscience de cette sensibilité ?

Évidemment, la conscience étant une dimension indépendante, elle ne fonctionne pas que sur les sensations. De la même manière, tu peux poser la conscience sur tes pensées. Là aussi, tu as peut-être maintenant des pensées actives, dont tu n'as pas conscience. Des traitements de fond de ton système de pensées. Quelle est ton intention en lisant ceci ? En as-tu conscience ? Y a-t-il une seule intention ou toute une hiérarchie d'intentions ? As-tu des valeurs qui fondent cet ensemble d'intentions ? En as-tu conscience ? Aussi, qui crois-tu être maintenant ? Ta nationalité ? Ta religion ? Ton métier ? Ton rôle familial ? Crois-tu que ta mère existe ? Est-ce une réalité ou une subjectivité culturelle, une idée ? As-tu conscience du filtre que ton mental met entre "toi" et le monde ? A quel point as-tu conscience de ce filtre ?

Et encore, cette aptitude de conscience peut se poser sur tes émotions. Là aussi, c'est de couches en couches... jusqu'à l'égo même. A quel point as-tu conscience de tout ton "arbre émotionnel" ?

Simplement, la conscience, pour moi, c'est cela : ce regard, ce témoin neutre et direct de l'expérience humaine. Tu peux "voir" tes sensations, tes pensées, tes émotions. Tu peux être témoin de ton expérience. Tu ne "regardes" pas ces choses avec tes yeux, n'est-ce pas ? Avec quoi ?

Enfin, cette aptitude d'ouverture à la conscience n'est pas qu'orientable sur **ton** expérience, intérieurement ! Tu peux également t'ouvrir aux autres, vers l'extérieur, en conscience. Vers un autre humain. Vers un autre être vivant. Vers une situation. Vers un objet. Vers un paysage. Il ne s'agit pas de l'analyser, de le juger, de le comparer. Simplement, purement, en avoir conscience. Être attentif, en ouverture (et non pas être concentré, focalisé, ce qui ferme la conscience et appelle le mental, la faculté d'analyse).

Ainsi, l'aptitude d'un humain à s'ouvrir à la conscience est très simple, très basique, très fondamentale. Elle est ainsi très souvent jugée peu intéressante, voire éludée. Pourtant, je témoigne qu'elle est très puissante.

Des synonymes pour moi de ce que j'appelle "ouverture de conscience" sont : amour, intuition, compassion, empathie.

Ceci est une présentation du concept tel que je l'utilise. Ceci n'est pas la vérité ! Un mot n'est jamais ce qu'il représente. Il reste utile, pour me lire et me comprendre, de savoir ce que ce terme représente pour moi. Pour une expansion de ce que cette notion permet dans l'expérience humaine...

Laurent Martinez