

Se consoler soi-même, ça s'apprend

Emotiologie, le mot n'existe pas dans le dictionnaire. Et pourtant, il fait référence à un art du cœur enseigné depuis des années à Marly (FR).



«J'ai appris à devenir ma meilleure amie»

Christiane Savio, créatrice de l'émotiologie

Enfourer ses émotions au plus profond de soi, mettre un couvercle dessus, bien étanche, développer des stratégies pour vivre avec, plus ou moins bien, ou se blinder, c'est ce qu'on fait tous à peu près. Résultats: la plupart se retrouvent esclaves de leurs colères ou de leurs peurs, submergés ou démunis face à des sentiments d'impuissance ou carrément dans le déni. Avec à la clé une répétition de schémas de vie douloureux – ruptures, maladies, échecs, conflits – dont on ne sait plus comment ressortir.

Christiane Savio a un truc. Plus que ça, cette grande femme rayonnante, aux pieds bien ancrés à Marly (FR), a développé une nouvelle approche: l'émotiologie. Ce mot qui n'existe pas dans le dictionnaire, elle se l'est approprié parce qu'il parle si bien de ce qu'elle fait et enseigne: s'occuper de ses émotions. En prendre soin, leur laisser une place dans le but d'acquérir une autonomie émotionnelle. En bref, ne plus se laisser mener par elles ni les subir, mais se donner les moyens de devenir ce qu'elle appelle son «maître cœur».

C'est à partir de son parcours de vie marqué par un père alcoolique et violent, la révolte et la colère, que Christiane Savio a créé son approche. Pour trouver des réponses à ses questions, elle a tâté de toutes les méthodes de développement personnel, avant de se spécialiser en

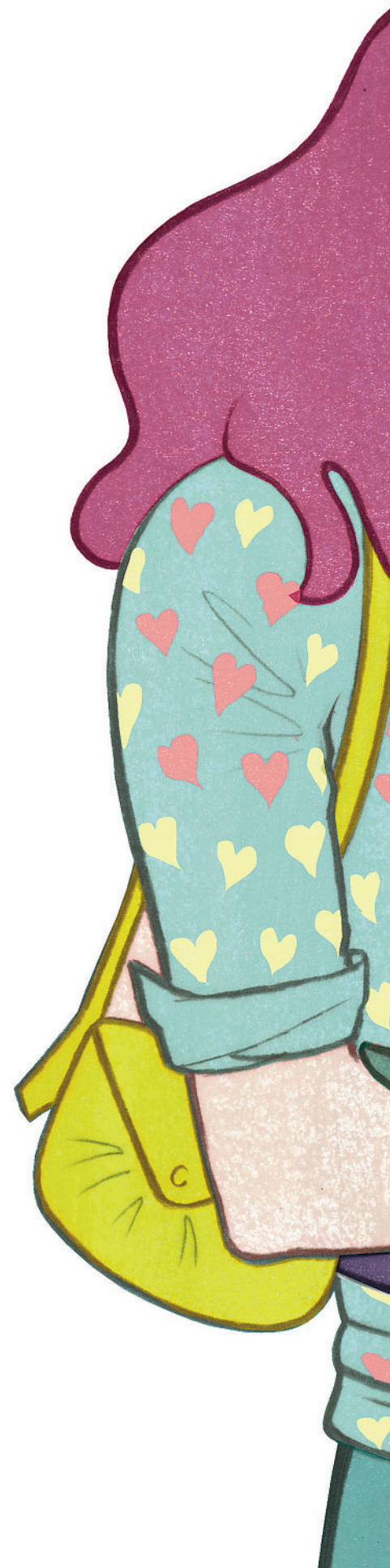
psycho-kinésologie (*lire l'encadré*). «A force de chercher, d'étudier, j'ai trouvé et compris surtout qu'il me fallait cesser d'accabler les autres et regarder en moi cette jeune femme blessée que j'étais.»

Prendre soin de ses émotions, ça s'apprend

A nouvelle discipline, nouveau métier: la Fribourgeoise, qui se défend d'être une gourou, pratique depuis dix ans, donne des conférences et forme des émotiologues. Aujourd'hui, «je suis apte à répondre de mes émotions. Quand j'ai de la peine, j'en prends soin. J'ai appris à devenir ma meilleure amie.»

L'émotiologie n'est pas une science, mais l'étude et la pratique des émotions. «La boîte à outils, on l'a en nous et les émotions sont autant de matière à créer, à transformer en ressources. Comment? Un mot que Christiane Savio aime bien. C'est avec lui qu'elle répondait à tous les thérapeutes, à tous les modes d'emploi de développement personnel qui la renvoyaient chercher en elle les réponses.

Comment donc? En écoutant son corps, en partant des ressentis qui sont les clés. La Fribourgeoise propose de les observer, les décortiquer, les identifier et les accueillir avec bienveillance. Et de s'entraîner comme un pianiste qui fait régulièrement ses gammes. Affronter ses peurs, ses colères, ses sentiments





La psycho-kinésologie, qu'est-ce que c'est?

Pour développer sa technique d'émotiologie, Christiane Savio s'est **basée sur les principes de la psycho-kinésologie**, dans laquelle elle s'est spécialisée durant dix ans. Cette méthode apprend à **observer ses pensées et les ressentis** qui leur font écho dans le corps. «Tous nos maux physiques ou difficultés de comportement sont d'origine émotionnelle.» C'est le credo de son initiateur Réal Choinière, un docteur en chiropraxie québécois formé aussi en acupuncture, ostéopathie, homéopathie et

diverses approches de psychothérapie. **Par un test musculaire**, les psycho-kinésologues identifient les relations entre les émotions et le corps. Partant du principe que les **difficultés vécues dans l'enfance** se répètent à l'âge adulte, leurs fondements, c'est de **découvrir les blocages émotionnels** de l'enfance, de les nommer puis de les transformer. Une pratique qui s'entraîne par des exercices réguliers.

Plus d'infos sur:
www.psychokinésologie.ch

d'impuissance ou de frustration change la vie, selon elle.

Un voyage au cœur de soi qui passe par... le cœur

Mais l'émotiologie n'a pas plus de la thérapie que de la science. Christiane Savio la définit comme un voyage au cœur de soi. Elle se voit comme un guide qui accompagne les premiers pas dans ce dialogue à soi. Un dialogue qui ne passe pas par l'intellect, mais par le cœur. Elle a d'ailleurs rédigé deux ouvrages sur cet art d'accéder à sa sensibilité pour que chacun puisse investiguer par lui-même.

Maman de quatre garçons adultes, elle va même plus loin: cette «hygiène de l'âme» devrait, selon elle, être enseignée dans les écoles. «Que les enfants apprennent cette autonomie émotionnelle, c'est-à-dire à se consoler eux-mêmes, dès le plus jeune âge. Nous les grands, quand on est triste, on attend que quelqu'un prenne soin de nous. Si ça apporte du réconfort, ça ne traite pas. Les enfants ont encore cette sensibilité, cette capacité à entendre l'âme.»

Texte: Isabelle Kottelat

Illustration: Rahel Nicole Eisenring

A lire: «L'émotiologie, un art de Cœur» et «Emotiologie, le Maître Cœur», aux Editions Eclectica. Plus d'infos sur: www.emotiologie.ch