



## LA GESTION DES EMOTIONS

### FACE AUX ADVERSITES, IL EXISTE TROIS TYPES DE COMPORTEMENT

- ★ Les personnes qui se lamenteront jusqu'au dernier jour de leur existence. Elles vivent un sentiment de perte, de peur, etc.  
**L'événement vécu** (perte de travail, d'un amour ; non concrétisation d'un projet, d'un rêve, etc.) **devient un traumatisme.**
- ★ Les personnes qui finissent par comprendre qu'un cadeau est contenu dans chaque obstacle.  
**Chaque épreuve que je rencontre peut être dépassée, j'en ai la force.**
- ★ Les personnes qui savent, même si elles ne savent pas quand, qu'elles diront un jour « Merci », que tout ce qui leur arrive est **un acte d'amour, de bienveillance délivré par quelque chose de plus grand.**

### LA SOUFFRANCE EST LIEE A LA FACON DE PERCEVOIR CE QUI M'EST ARRIVE

Dans chaque situation, il y a une opportunité à saisir. Je peux changer ma perception sur le passé alors il peut devenir inspirant :

- ★ Comment le passé m'a permis de devenir celui ou celle que je suis aujourd'hui ?
- ★ En changeant ma perception sur ce que j'ai vécu, je cesse d'être une victime :  
Je ne récolte pas ce que je mérite, je reçois ce que je réclame.  
Le Divin m'offre les conditions idéales de réalisation.

Les émotions non digérées du passé modifient ma vibration tout au long de ma vie. Si je ne parviens pas à les accueillir complètement, ces émotions continueront à attirer des expériences similaires à celles que j'ai connues auparavant.

**La charge karmique** c'est une forme d'énergie qui change ma vibration et donc ce que j'attire. J'attire ce que je suis, ce en quoi je crois.  
Si je ne me libère pas de mes émotions, le cycle continue.

### **Comment faire ?**

- Je me pardonne, je fais la paix avec cette part de moi qui a besoin de me protéger en étouffant mes émotions. J'envoie de l'amour à mon passé.
  - Je ne blâme ni rien, ni personne, je suis en train de devenir plus fort.
- ★ En identifiant mes émotions  
L'émotion arrive pour m'alerter qu'une partie de moi a besoin d'être écoutée, l'émotion m'avertit d'un dysfonctionnement :  
- la peur me prévient d'un danger pour que je puisse m'en protéger

- la colère m'aide à affronter une menace ou me permet de réagir face à une émotion qui me semble injuste
- la tristesse me permet de m'adapter à une perte, de réparer quelque chose
- la joie me rend l'existence plus douce et agréable, elle permet l'ouverture aux autres, elle donne le courage d'agir

### **Comment faire ?**

- Quand une émotion arrive, je l'accueille et j'écoute son message, je donne de l'attention à cette partie de moi :  
Gérer une émotion, ce n'est pas s'empresser de penser à autre chose, ce n'est pas inventer des échappatoires mentales sinon je n'écoute ni mon cœur, ni mon corps, seulement mon cerveau.
- Je ne rejette aucune émotion, je ne fuis pas mes émotions en les jugeant en fonction de mes croyances : telle ou telle émotion est positive, négative, réservée aux hommes (colère) ou aux femmes (peur, angoisse)

★ L'émotion me permet d'accéder à un autre niveau de compréhension, je peux me servir de ces émotions pour rebondir et aller vers l'état naturel de bien-être. L'émotion sert alors de boussole. Parfois, l'émotion principale se cache derrière d'autres émotions (la tristesse peut cacher la peur de se retrouver seul(e), etc.).  
Si je prends le temps de les écouter, je les libère et je retrouve la joie et l'état d'Amour.

#### ★ En identifiant mes croyances

Elles peuvent prendre différentes formes, ce sont les petites phrases du quotidien qu'on entend et qu'on se répète pour finalement les intégrer :

- les généralisations : « toujours » ; « jamais » ; « personne » ; « tout le monde », etc.
- les jugements : « c'est pas bien » ; « c'est mal » ; « c'est trop tard » ; « on ne fait pas ça à ton âge », etc.
- les règles : « je ne peux pas » ; « on doit agir comme ça », etc.

Dans notre monde occidental, en privilégiant le cerveau au détriment du cœur, on se coupe d'une partie importante de la compréhension.

Prêter une plus grande attention à mes émotions et à mes croyances me permet d'accéder à une meilleure compréhension de la vie.

### **Comment faire ?**

- je peux choisir d'aller vers ce qui me tient à cœur, vers mon essence en mettant de la conscience sur ce qui m'empêche d'être moi-même
- j'arrête de m'identifier à mon métier, mes biens, la réussite extérieure, etc.

#### ★ en écoutant mon corps

En faisant cela, je reconnecte mon intelligence cérébrale, émotionnelle et corporelle.

J'apprends à identifier les signaux qui me permettent de ne plus être déstabilisé(e) par un événement extérieur.

Ma qualité de vie dépend de ma capacité à accueillir le quotidien.

En cessant mes croyances, en identifiant mes émotions, ce qui m'arrive devient « juste » par rapport à ce que j'ai à accomplir dans la vie : les obstacles me donnent la force de me dépasser.

Dans chaque difficulté réside sa propre difficulté. A moi de changer ma façon de penser pour la trouver.

Quand le corps est en souffrance, il manifeste ses tensions et ses blocages. Il sert de boussole.  
Pour écouter mon corps, je cesse d'agiter mon mental en essayant de comprendre quelque chose, je le ressens : j'écoute le message que mon corps me transmet.

Exemple : si mon cœur bat trop vite, il essaie de me dire de me calmer, de faire le silence en moi.

Le corps parle car il a besoin d'être rassuré.

Les émotions provenant du corps sont les plus primaires, ce sont des réflexes physiologiques : le corps active une série de réactions chimiques (peur, colère, etc.). C'est une force instinctive et archaïque.

Les émotions déclenchées par la pensée sont plus sophistiquées : l'émotion est imprégnée de nos pensées, nos interprétations, nos associations avec le passé.

Les émotions posent un problème à partir du moment où notre réaction est disproportionnée par rapport à la situation et qu'elle entraîne des comportements inadaptés

Il peut arriver, qu'à cause d'événements trop douloureux, je me coupe de mes émotions et que je n'arrive plus à les identifier, je deviens imperméable à certaines sensations physiques.

### **Comment faire pour retrouver mes émotions ?**

- je me calme
- je me laisse aller à ressentir mes émotions sans me juger, sans me rassurer

En remontant à la racine, je distingue :

- mes sensations physiques
- mes réactions psychologiques
- les histoires que je me raconte et qui déclenchent le débordement émotionnel
- je peux repérer quelle(s) pensée(s) provoque(nt) mes émotions
- j'observe les pensées négatives et les remplace par des pensées plus positives

Au début, c'est difficile puis ça devient facile jusqu'à ce que ça s'avère nécessaire.

La tête, le cœur et le corps ne font qu'un : quand ils sont alignés, je suis entier(e) :

- dans cet état, je peux accueillir les émotions sans me laisser déborder
- dans cet état, je peux **oser** être qui je suis

(exemple : dire « non » à quelqu'un à qui j'ai l'habitude de dire « oui » ; oser exprimer mes sentiments, etc.)

Le bien-être commence par **Oser**.

## **OSER**

Quand je ressens un mal-être, je me pose la question de savoir ce que je n'ose pas, à commencer par le simple fait de me poser les bonnes questions.

Quand je n'ose pas, je fabrique de fausses excuses, des résistances pour ne pas admettre que mes agissements ne sont pas alignés avec qui je suis.

(exemple : je me fais croire que je ne suis pas prêt(e) ; que je ne suis pas obligé(e) de ; que j'ai tout fait pour,

etc.)

## **ETRE MOI-MEME**

Quand j'essaie de faire plaisir à tout le monde, quand je me soucie de ce que pensent les autres :

- ➔ je cesse d'être moi-même
- ➔ je ne suis plus fidèle à mes envies
- ➔ je me coupe de mes désirs

Parfois, je réponds aux besoins des autres pour exister et être aimé(e). En contrepartie, j'attends des remerciements, des regards, de l'affection, etc, ce qui peut aussi conduire à mettre les autres en position de m'être redevable.

Par ailleurs, si on me dit « non », je peux me sentir rejeté(e).

Pourtant, en me disant « non », les autres m'aident à repousser mes limites.

Dire « non » demande du courage mais en prenant conscience de cet état, je comprends à mon tour, qu'en disant « non », je peux aider les autres à grandir.

Ainsi, je ne laisse plus mon ego me convaincre que je suis rejeté(e), le refus qu'on m'oppose me permet aussi d'**oser** être moi-même en dépassant mes limites.

Quand je passe mon temps à rendre service, je n'ai plus d'espace pour moi, pour m'épanouir.

En disant « non », en étant moi-même, j'obtiens des relations justes avec les autres, je n'agis ni par peur ni par culpabilité.

Dire « non » à quelqu'un ou quelque chose, c'est se dire « oui » à soi-même.

### **Comment faire pour être moi-même ?**

- je prends le temps d'écouter mes envies, mes désirs
- j'écoute mon corps et ses tensions, ses douleurs
- je me relie à l'endroit à l'intérieur de moi, qui sait, qui sent, qui me guide

Comment espérer qu'une personne réagisse comme je le souhaite si je montre ce que je ne suis pas. Il s'agit de devenir authentique.

Les mots que je ne dis pas s'accumulent dans mon corps et se transforment en frustration, tristesse, colère, insomnie, honte, douleur, etc. Ils polluent mon bien-être.

J'apprends à être moi-même en arrêtant de me cacher où je crois être en sécurité. En me cachant, je me mens et j'obtiens des résultats qui ne sont pas ceux que j'espère :

- ➔ je ne peux attirer que ce que je suis

Pour savoir si je peux m'exprimer, je peux appliquer la règle des trois filtres :

- le 1er est le filtre de la **Vérité**  
*Est-ce que je suis sûr(e) que ce que je vais dire est la vérité ?*
- le 2ème est le filtre de la **Bonté**  
*Est-ce que je souhaite exprimer quelque chose de bien ?*
- Le 3ème est le filtre de l'**Utilité**  
*Est-ce que mon information est bénéfique ?*

Le reste du temps, je m'exprime avec le plus d'authenticité et de bienveillance possible.

### **Comment faire ?**

- je laisse le paraître car il enferme l'être, il oblige à mentir. Plus je suis dans l'apparence, plus je cherche à être aimé(e) pour ce que je ne suis pas
- je vais au-delà du mental
- je suis juste moi, vrai(e), authentique (je ne veux plus paraître, je veux Etre)
- chaque matin, je porte mon attention sur un point que j'ai envie d'améliorer et le soir, je fais le bilan : si je suis authentique, je le sens dans mon corps, mon cœur et ma tête

### **Création mentale**

En devenant conscient(e), je deviens lucide et responsable de mes créations mentales :

- ➔ tout ce qui m'arrive, je l'ai demandé, y compris les moments difficiles : je ne suis pas une victime, ce que je veux voir arriver, arrive.

C'est une idée difficile à accepter si je l'intègre avec mon mental. Je dois en faire l'expérience et l'observer avec mon cœur. Sur le plan spirituel, il n'y a pas de victime.

Le Plan est parfait pour devenir la personne que je suis.

J'ai le choix d'être conscient(e) ou inconscient(e), responsable ou irresponsable mais le degré de souffrance varie si je m'ouvre ou si je me ferme à la situation que je vis :

(exemple : après une séparation, je m'ouvre et je décide de changer de ville pour faire un nouveau travail, là où j'ai envie de le faire parce que c'est juste pour moi OU je me ferme et je décide de changer de ville pour faire un nouveau travail parce que je fuis une situation douloureuse).

### **Etat de paix**

C'est mon état naturel, quand je m'en éloigne, mon corps me prévient. Quand je me tourne vers les autres, quand je m'ouvre à des valeurs de partage, de générosité, d'authenticité, j'expérimente la paix intérieure.

### **Comment faire pour retrouver cet état de paix ?**

- je prends le temps de me réaligner  
(exemples : si je médite 30 minutes d'habitude, je double le temps de méditation quand mon mental est très agité ; si je ressens des émotions négatives envers quelqu'un, je lui envoie de belles pensées, etc.
- si je souhaite vivre une autre expérience que celle que je vis dans une situation donnée, je demande à voir autrement et je change les filtres que je plaque sur mes perceptions

En mettant de la lumière sur cette construction mentale, elle commence à disparaître. A partir de là, l'état de joie et de paix peut se manifester.

C'est une rééducation constante mais ressentir cette paix n'a pas de prix.

### **Vivre en pleine conscience**

Quand je prends conscience que la mort fait partie de la vie, alors elle ne me fait plus peur.

La pleine conscience de la mort me permet d'oser, de réaliser mes rêves, d'être moi-même. Vivre avec la pleine conscience de la mort m'ouvre à la vie.

La Terre est ma planète, l'Univers est mon refuge, je vis dans la plus grande énergie qui soit : l'Amour inconditionnel. Je peux m'y ressourcer, me rassurer, me réconforter et offrir à mon tour ma lumière.

### **Le sens de la Vie**

Mes émotions et mon corps me livrent des messages auxquels mon mental n'a pas accès. En intégrant les trois centres de compréhension, je retrouve mon entièreté.

Au-delà de ce que je vois et de ce que je comprends, si un événement arrive dans ma vie, c'est pour en faire quelque chose pour moi et pour les autres.

L'expérience est un héritage, je peux en faire une force, pour aider, inspirer les personnes confrontées à la même situation.

C'est en rayonnant que ma lumière peut guider les autres.