



Odile Nicolas-Etienne

# **BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023**

## **MODULE 1 SAGESSE EMOTIONNELLE**

**Leçon 8: SAGESSE EMOTIONNELLE =  
Amour de soi = guérison profonde = empathie véritable = Harmonie**

**Sous section 2  
Résumé Atelier**

# Renforcer notre responsabilité personnelle

L'objectif de tout ce processus est la responsabilité personnelle, c'est à dire nous permettre de sortir de l'attitude de victime centrée sur l'autre ou les autres; ce qu'ils ont fait, ce qu'il, ou elle, a fait, et pourquoi il l'ont fait. C'est cette partie de moi qui se sent, et se croit soumis, et sous l'emprise de l'autre qui fait cela. Il s'agit au contraire de revenir à soi: ce que je ressens ce que je pense ce dont j'ai besoin.

## **Reconnaitre que nous sommes tous des êtres blessés**

Nous sommes tous des êtres fragiles, et vulnérables et nous avons tous besoin d'accepter, d'accueillir cela et de nous pardonner totalement. Nous pardonner notre vulnérabilité, nos expériences difficiles, notre manque de conscience, et notre ignorance....

Nous avons tous été blessés d'une façon ou d'une autre dans nos vies. Et cette blessure n'a pas été accueillie, et nous sommes restés coincés dedans, comme paralysés ! Ultimement une grande partie de nos expériences de vie , et de nos émotions nous renvoient à nos blessures primordiales de l'enfance !

Toute blessure non accueillie nous empêche de comprendre pleinement la vie, le monde, les autres. Si nous avons pu pleurer sur certains événements traumatisants et en parler nous aurions pu comprendre et accepter les nuances, les reliefs, de ce grand paysage qu'est la vie. Mais nous sommes nombreux à être restés bloqués dans notre souffrance, faute d'accueil, d'amour, et d'attention. Nous n'avons pas pu comprendre toutes les nuances de la vie, parce que ces nuances contiennent aussi la souffrance de l'autre, des autres, ainsi que leurs failles et leurs blessures. Mais nous ne pouvions pas comprendre ces blessures aveugles et sourds que nous avons du être à nôtre propre souffrance, pour notre propre survie.

A travers l'acceptation de ma propre souffrance aujourd'hui, je peux comprendre et accepter la souffrance du monde. Et à travers cette compréhension nouvelle de moi même, je peux devenir un être véritablement mature.

# Ouvrir les yeux sur notre Histoire Personnelle

Lorsque nous vivons une situation de mal-traitance dans notre vie personnelle, ou d'abus de quelque forme que ce soit, c'est parce que nous répétons une forme de mal-traitance ou d'abus que nous avons vécu enfant.

Mais n'ayant pas été accueilli et entendu dans notre sentiment d'injustice ou de colère ou de frustration dans l'enfance nous l'avons refoulé et nous avons fini par trouver cette situation de non respect de nos besoins comme « normal ». Enfant nous n'avions pas le choix et c'était une stratégie de survie. Mais profondément en nous nous savions que c'était injuste et anormal!

Lorsque nous devenons adulte, nous n'avons plus de souvenir de l'abus ou des abus, des non-respects de nos besoins ( car cela a été refoulé) et nous recréons des situations proches avec des personnes qui abusent d'une façon ou d'une autre de notre innocence parce que nous ne reconnaissons toujours pas **pleinement** l'abus ou la mal-traitance, comme tel. C'est comme si quelque part en nous, nous étions resté à l'état d'enfant incapable de voir et de mettre un arrêt à une situation d'abus. Tout se passe comme si nous avions du fermer les yeux quand nous étions enfant pour survivre et qu'adulte nous avons nos yeux toujours fermés, dans une certaine mesure ! Ou tout au moins pas complètement ouverts.

De plus inconsciemment cette blessure a généré un sentiment inconscient d'impuissance, et de faiblesse, ( puisque je n'ai pas réussi à me défendre dans mon enfance ) qui nous amène à nous reposer souvent sur une ou des personnes« de confiance » pour satisfaire nos besoins, plutôt qu'à apprendre développer une autonomie par rapport à notre vie et nos besoins. Ces personnes tendent finalement à devenir nos bourreaux comme le parent que nous avions enfant : ( une personne de confiance qui prenait soin de nos besoins et qui ne nous a pas totalement respecté).

# **L'Intelligence émotionnelle ouvre notre coeur à sa dimension la plus élevée**

L'ignorance de cette blessure ( puisque refoulée ) nous amène à nous juger et nous auto-flageller lorsque les choses ne se passent pas selon nos attentes. Il est à ce moment difficile de voir et d'accepter que nous subissons une certaine forme de mal-traitance, que nous répétons un schéma du passé, et que la ou les personne(s) en qui nous avons placé notre confiance a (ont) elle(s) aussi des failles ! Tout comme l'adulte qui nous a maltraité enfant mais que nous avons gardé en haute estime pour notre survie !

Pour en sortir il n'ya qu'un seul chemin accepter de sentir ce qui a été refoulé. Et c'est ici que l'intelligence émotionnelle est précieuse.

Lorsque je parviens à accueillir, aimer, rassurer et accompagner cette partie « faible et impuissante » en moi, je peux progressivement guérir cette blessure et combler cette faille en moi. Et progressivement l'abus ne peut que cesser: la victime en moi se dissout dans mon coeur aimant, je redeviens une personne forte solide et capable d'assumer sa vie.

Pour guérir cette partie de moi je dois ouvrir mon coeur profondément. C'est cela qui ouvre mon coeur à sa dimension christique et c'est cela qui fait que je deviens une personne véritablement aimante au sens le plus noble du terme. Cet amour de moi même me rend plus fort et capable de poser des limites claires, de dire de vrais oui et de vrais non dans ma vie! Des oui « habités » et des « non » assumés !

# L'Intelligence émotionnelle ouvre notre coeur au pardon

L'amour de soi est à la base du déploiement de l'être sur le plan spirituel et sur le plan global.

En me donnant de l'amour un peu chaque jour par les pratiques d'amour de soi j'apprends à diriger l'amour qui est en moi vers moi même.

Et quand je fais cela je crée un tel espace de sécurité, de chaleur et de bien-être à l'intérieur de moi, que les parties les plus vulnérables et fragiles de mon être se révèlent. Ces parties de moi les plus désemparées peuvent se montrer pour être enfin accueillies, aimées et guéries.

Ceci est l'expérience ultime de l'Intelligence émotionnelle

C'est le stade ultime et cela nous amène au Pardon.

Quand je peux accueillir profondément les parties de moi les plus vulnérables, le pardon émerge tout naturellement.

J'en viens à me pardonner ma fragilité. Je me pardonne parce que je comprends que cette fragilité provient d'expériences passées difficiles. Et ce pardon me permet d'ouvrir sincèrement mon coeur à qui je suis vraiment dans toute ma complexité et dans toute la richesse de mon expérience de vie.

# L'intelligence émotionnelle nous amène à la joie primordiale et à la béatitude de notre véritable nature

Lorsque l'on guéri les parties de soi plus profondes, les blocs de glace ( blessures du passé figées dans le temps ) dans notre inconscient, comme sous l'iceberg se mettent à fondre et notre soleil intérieur se met à rayonner de plus en plus.

A chaque fois que je rencontre une faiblesse je deviens plus fort parce que je comprends mieux qui je suis, je comprends mieux la vie et cette compréhension me donne plus de force.

C'est ainsi que petit à petit, je m'éveille à ma nature profonde qui est amour, qui est joie, qui est beauté et pureté intérieure. je m'éveille à qui je suis vraiment.

L'amour de soi est comme une vague qui nous purifie qui nous nettoie intérieurement et qui nous permet de revenir à notre état naturel : Béatitude, joie , bien-être.

A chaque fois que je me donne de l'amour, de la tendresse, du réconfort, du bien-être, je ré-accède à cet état naturel qui m'appartient et qui a toujours été là , en moi, cet état de joie, qui a juste besoin que la voie soit libérée afin que je puisse enfin être tout simplement.

Dans ces états de béatitude de joie de bien-être je deviens inspirant pour ceux qui m'entourent. Je deviens une force naturelle de progrès humain et spirituel tout simplement par mon rayonnement naturel !

# Pratiquer l'Intelligence émotionnelle

L'Intelligence émotionnelle se pratique à deux moments différents:

- dans la journée au moment même ou presque pour mieux gérer les situations et les relations interpersonnelles ,
- mais aussi à postériori le soir ou le matin sur des situations passées.

## Pratiquer L'IE dans l'instant

- **1- le temps d'arrêt**

- il doit y avoir un temps d'arrêt ( sinon je suis dans la réaction ) qui permet de sortir de l'espace de l'ego qui veut avoir raison pour rentrer dans l'espace de l'être qui veut vivre heureux ensemble !
- le temps d'arrêt peut durer 3 secondes, une heure ou plus, cela dépendra du temps nécessaire.
- Ce temps nous permet de répondre à la situation à partir d'un espace juste qui permet aussi à l'autre de faire sa propre transformation.

- **pendant ce temps d'arrêt:**

- je prends conscience de ce que je vis et je le nomme : exemple: " je suis en colère" , " je suis déçue" ....

- **2- je maîtrise et je libère** l'état émotionnel jusqu'à un changement de perspective; la respiration est la clé numéro 1.
  - je vais pratiquer l'outil de libération jusqu'à que je sois parvenu à un tout autre état intérieur et à une toute autre vision de la situation; c'est à dire un changement radical de point de vue sur la personne et la situation;
  - l'erreur que l'on fait souvent est de commencer à pratiquer et libérer jusqu'à 50% puis on reste accroché au même point de vue ( l'autre à tort et moi j'ai raison ... ! ) et notre énergie est toujours empreinte d'énergie négative, de colère de jugement, de déception etc... et on essaye de « gérer » la situation avec plus de calme mais pas une vraie paix intérieure. L'entraînement à respirer est la clé.
  - le changement de point de vue est vraiment radical lorsqu'on pratique réellement la libération émotionnelle jusqu'au bout. Cela demande de reconnaître que les choses ne sont pas telles que je les vois maintenant à travers le filtre de ma colère, de ma tristesse, de mon émotion du moment. Je reconnais que je ne suis pas forcément dans la vérité pour le moment, et que mon regard est troublé par mes émotions. Et j'accepte de faire le processus nécessaire pour atteindre un autre état d'être.
  -
- **3- j'agis en accord** avec ma nouvelle perception et mes besoins profonds, je prends soin de mes besoins
- **4- je comprends mieux l'autre** de manière détachée et sans attente
  - Je suis capable de communiquer d'une façon saine et même parfois inspirante

# Pratiquer L'IE A postérieur

- Pour des évènements qui se sont passés ( il ya un jour , une semaine, un an, 10 ans.. ) je prends un temps pour faire le point.
- Ce temps me révèle que quelques chose dans ma vie me touche, m'interpelle et demande du temps d'écoute et de soin.
- C'est un espace privilégié pour me régénérer émotionnellement, un temps que je prends pour moi pour m'écouter et pour me sentir
- **Conscience**
  - je vais sentir ( corps, coeur , esprit )
  - je vais accueillir ce que je sens
  - je vais identifier l'origine du malaise
  - et nommer ce qui se passe en moi ( corps coeur esprit )
- **Maitrise**
  - ` je vais prendre soin : ( libérer )
    - respirer
    - pleurer
    - dessiner
    - écrire une lettre à cette personne
    - écrire dans mon journal
    - bouger
    - etc..

# Pratiquer L'IE A posteriori nous amène à créer un nouveau monde de paix

- **Re-motivation**
  - lorsque je me sens mieux
  - j'ai compris ce qui se joue, ce qui se passe en moi et de quoi j'ai vraiment besoin
  - je vais agir en adéquation avec mes besoins
- A travers ce temps pour moi je peux mieux me comprendre,
  - si c'est trop lourd alors peut être est ce bon d'y revenir demain ou dans une semaine et continuer à me donner de la tendresse pour descendre dans la profondeur,
  - et à force de faire cela une partie de moi qui a besoin de soin va un jour se révéler,
  - Je peux ensuite en prendre soin sous la forme d'une méditation d'amour bienveillant, d'un dialogue avec mon enfant intérieur etc..
  - Petit à petit cela me permet alors de lâcher des attachements toxiques dans ma vie,
  - Et à mieux prendre soin de mon enfant intérieur, de qui je suis vraiment, de mes besoins de mes désirs et de mes aspirations.
- Dans ces moments privilégiés avec moi même, je me rencontre, je me connais, je m'accompagne et je me donne la main. Et pendant que je fais cela il ya des gens qui viennent vers moi, qui sont attirés par mon rayonnement, ma joie ma paix. Et je continue à prendre soin de moi .
- Et c'est ainsi que l'on entre dans une nouvelle ère dans laquelle nous partageons nos rayonnements réciproquement, et chacun prend soin de lui même et on entre ainsi dans un nouveau monde et paradigme de co-création, coopération et fraternité.

# Je suis guidée sur ce chemin: revenir à moi est la clé

En réalité, je suis un être de ressenti, j'ai une boussole à l'intérieur de moi, et lorsque je m'aligne avec cette boussole intérieure ma vie est plus facile et plus fluide; je peux gérer ma vie à partir de mon centre de pilotage intérieur: mon intuition, mes pensées, mon corps, et mes émotions. Tout cela me guide pour une navigation plus fluide plus aisée dans les méandres, de la vie, ces hauts et ces bas.

Lorsque l'on est en contact avec la vie en nous, naturellement on peut ressentir le besoin de respirer pour réguler nos émotions. Lorsqu'on est plus en contact avec nos émotions on ressent beaucoup plus ce qui se passe en nous, les sensations ,les douleurs on peut mieux écouter les messages intérieurs, afin de mieux se réguler, pour plus d'équilibre de joie, de bonheur et d'harmonie.