



Odile Nicolas-Etienne

# **BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023**

## **MODULE 1 SAGESSE EMOTIONNELLE**

**Leçon 6: SAGESSE EMOTIONNELLE =  
Maîtriser ses émotions négatives  
Sous section 1  
Résumé de la Session Web**

# La gestion des émotions négatives

Les façons de gérer l'émotion :

On peut maîtriser les émotions négatives par deux portes d'entrée :

- Par le corps
- **ou**
- par l'esprit
- **ou**
- les deux

Ici nous allons voir les outils qui permettent de transformer les émotions négatives en sagesse **par le corps.**

# L'émotion- mouvement intérieur - nous aide à avancer

L'émotion est un mouvement à l'intérieur de nous; une pulsion pour agir comme on l'a vu à la leçon 4 elle génère des comportements en nous, elle met en place une physiologie en nous afin de nous mettre en mouvement.

Lorsque je refoule l'émotion je ne lui permets pas d'atteindre son but et de répondre à sa fonction. Je me coupe alors des fonctions naturelles de la vie en moi !

La tristesse nous pousse à pleurer, à nous mettre en silence, à faire le point, à laisser aller quelque chose; un point de vue, une attente, une perception de soi, de l'autre... du monde.

La tristesse a pour fonction de me donner le temps de revenir à moi, de faire le point pour lâcher ce qui doit être lâché. Si je refoule la tristesse je ne parviendrai pas à prendre ce temps pour moi et lâcher et la tristesse va rester en moi, et se transformer alors en chagrin, désespoir, découragement, amertume etc...!

De même la colère a pour fonction de me mobiliser pour m'aider à poser une limite dans une situation qui porte atteinte d'une façon ou d'une autre à mon intégrité.

Si je refoule la colère, et si je prends l'habitude de refouler mes colères, je ne parviendrai pas à poser mes limites et je serai souvent face à des situations d'abus que je ne parviendrai pas à faire cesser, dans une position de « victime », à subir des événements que je me sens impuissante à maîtriser ou à faire cesser.

Nous avons besoin de l'énergie de la colère pour nous aider à nous affirmer dans la vie, comme nous avons besoin de celle de la tristesse pour nous aider à réaliser les changements qui s'imposent dans notre vie et à évoluer.

# Refouler l'émotion bloque le mouvement d'évolution dans notre vie

L'évolution suppose toujours de laisser aller une certaine perception de la réalité, que nous avons jusque là, pour embrasser une nouvelle perception de la réalité plus vaste ( exemple: personne ne m'aime - perception qui peut être là après une rupture affective - et qui a vocation à devenir si je laisse aller ce point de vue : « il ya des gens qui m'aiment et d'autres qui ne m'aiment pas forcément mais ce n'est pas grave » ! La tristesse nous amène dans cet espace de repli et de silence pour réexaminer notre réalité, nos croyances et « faire le deuil » de certaines visions du monde pour en embrasser de nouvelles plus vastes.

Si je me coupe de la tristesse, je me coupe de ces occasions qui me sont données d'évoluer, car grandir c'est toujours a-grandir sa perception du monde, et réévaluer ses croyances ! Si je me prive de la tristesse je me maintiens toujours au même niveau de conscience et je ne parviens pas à faire les « sauts » d'apprentissage dont j'ai besoin pour continuer à embrasser la vie dans toute sa diversité, sa richesse et sa complexité.

De même si je me coupe de la colère, je ne parviendrai pas à trouver en moi les ressources, l'énergie et la force pour m'affirmer et je continuerai de subir des situations difficiles parfois toxiques amplifiant mon sentiment d'impuissance et réduisant ainsi ma marge de manœuvre pour créer ma vie telle que je le désire et telle que j'y aspire... générant alors toujours plus d'insatisfaction, de frustrations et de mal-être !

Avancer dans sa vie suppose de dire oui à certaines choses et de dire non à d'autres, avancer suppose d'avoir le courage de laisser aller notre passé et les croyances qui ne servent pas notre évolution. Tristesse et colère nous aident en cela, et il en est de même pour toutes les émotions ! Elles nous aident à avancer. Mais encore faut il y accéder et ne pas les refouler !

# Les émotions refoulées provoquent des troubles et maladies psychosomatiques

Les émotions refoulées restent en nous jusqu'à ce que nous les libérons ! Elles ne partent pas d'elles même ! Et parfois elles nous pourrissent la vie et celle de notre entourage en faisant irruption de manière impromptue inattendue et incontrôlable .

Ceci explique ainsi la survenue de maladie psychosomatiques dont les listes sont longues.

En outre elles sont à l'origine de la dépression, des sautes d'humeurs, et des réactions émotionnelles disproportionnées.

Les émotions refoulées sont aussi une des causes des comportements violents, et agressifs.

Elles sont également la source des dépendances de toutes formes: affective, alimentaire, alcool , substances, etc...

C'est la difficulté d'accéder à nos émotions qui fait que nous recherchons des compensations pour nous sentir bien alors que le seul chemin durable pour se sentir bien consiste à libérer l'émotion négative. Une fois que les émotions négatives sont libérées, on se sent naturellement bien car l'organisme est programmé pour générer du bien-être grâce notamment à toutes les hormones que nous avons vu à la leçon précédente dès lors qu'on prend soin de lui et que l'on répond à ses besoins.

Si malgré cela on ne se sent pas bien c'est qu'il ya des émotions refoulées.

Sans libération on tourne en rond dans un cercle vicieux sans fin de recherches vaines de satisfactions à travers des objets à l'extérieur de soi. Mais cette recherche est toujours vaine car la véritable source de l'insatisfaction est ailleurs. C'est pour cela que toutes les dépendances de toutes formes finissent par être auto-destructives... Les comportements dépendants amènent à de plus en plus de déni de soi donc à de plus en plus de souffrance c'est une spirale descendante !

Les outils que nous allons voir ici nous aident à libérer ces émotions refoulées en douceur. Parfois cela peut être aussi nécessaire de faire appel à une aide extérieure lorsqu'on a du mal à le faire seul.

# Pourquoi refoulons nous nos émotions ?

Les émotions durent parce qu'on les retient La tristesse dure parce qu'on la retient, La colère dure parce qu'on la retient, l'agacement dure parce qu'on le retient

Toutes les émotions négatives durent et persistent vis à vis de telle situation ou de telle personne parce qu'on les retient, parce qu'on ne permet pas à ces émotions de circuler ! Parce qu'on ne les canalise pas et qu'on les bloque en nous.

C'est une réalité qui peut être difficile à entendre ou à concevoir mais ultimement les émotions restent en nous parce que nous n'avons pas fait le choix et pris la décision de les laisser circuler.

Voici quelques raisons pour lesquelles nous refoulons et maintenons nos émotions en nous.

# 1-Nous maintenons nos émotions parce que nous ne voulons pas qu'elles partent

Parce que nous y sommes habitués et que cela nous définit, en psychologie on appelle ça le bobo chéri !

Exemple: J'ai perdu un proche (un enfant, un conjoint..) et je pleure son départ pendant des années et je ne cesse de pleurer, je ne suis plus moi je deviens celle qui pleure son proche, je n'existe quelque part qu'à travers cela même si je vis cela en silence, cela devient une partie de mon identité je me suis identifié à l'émotion ! Vous avez certainement autour de vous des gens qui sont comme cela, identifiés à un drame qu'ils ont vécu dans leur vie, parce qu'ils n'ont pas réussi à faire face au raz de marée émotionnel que ce drame a généré dans leur vie. Ils l'ont « statufié » jusqu'à ce que cela devienne une partie d'eux !

L'émotion est une réaction de l'organisme à une situation et aux pensées que nous avons posées sur cette situation. Elle n'a pas vocation à se maintenir en nous. Même les émotions complexes, elles ont vocation à nous amener à reconsidérer nos croyances et perceptions de la réalité, à tirer des leçons de vie et à continuer à grandir parce que nous avons encore beaucoup de choses à apprendre de la vie et que nous sommes les élèves de la vie ! Sans cesse !

Un autre exemple: telle personne m'a fait telle chose, je ne lui parle plus, elle ne fait plus partie de mon univers, je ressens du rejet et je me maintiens dans ce rejet ! Et je construis ma personnalité sur ce rejet. Je suis certaine que vous avez aussi beaucoup d'exemples autour de vous de ce type de comportement. Prenons garde car nous aussi sommes tombés dans ce piège plus d'une fois. L'émotion n'est pas un trait de personnalité. Si elle devient un trait de personnalité alors nous sommes figés et bloqués dedans.

## 2-Nous maintenons nos émotions Parce que nous avons peur de les libérer

Nous avons souvent peur d'être noyés dans nos émotions.

Ne connaissant pas les chemins pour s'en libérer nous préférons les conserver plutôt que de nous aventurer dans un voyage en des contrées inconnues et donc peut-être potentiellement dangereuses!

Nous avons peur que l'émotion nous maîtrise qu'elle prenne le dessus sur nous; alors nous la maintenons en nous, parfois , même cachée de nous même.

Nous ne réalisons pas qu'elle est en réalité bien vivante et qu'elle continue de faire son oeuvre en nous.

Nous nous sentons parfois triste sans savoir pourquoi, nous nous mettons parfois en colère pour des choses futiles, nous sommes agacés par des petits détails de la vie, ou nous nous sentons déprimés.

Parfois nous réagissons de manière intense et disproportionnée à certains événements! Tout cela vient de ce que nous avons refoulé mais qui est toujours vivant en nous.

Il peut y avoir beaucoup d'autres raisons pour lesquelles nous refoulons nos émotions. Toutes sont liées à une méconnaissance de l'intelligence émotionnelle et de la faculté que nous avons de transformer nos états et d'apprendre de nos émotions.



# les émotions refoulées vivent en nous et refont toujours surface

*L'émotion refoulée ne meurt pas dans les tréfonds de notre être, elle ne sommeille pas non plus, elle est bien vivante et vibrante de manière sous-marine.*

L'émotion refoulée traverse les contrées de notre être et émerge de manière impromptue dans notre quotidien comme des fuites vibratoires, des fuites énergétiques qui s'entendent, se voient et se perçoivent au delà de nos océans intérieurs.

Les émotions refoulées finissent à terme par prendre le dessus sur nous et notre vie.

# Comment libérer l'émotion au lieu de la refouler ?

On ne peut bien entendu pas libérer nos émotions à tout moment dans n'importe quel contexte, même si avec la respiration c'est possible dans beaucoup de situations. Il faut toutefois un cadre propice pour revenir à soi et s'occuper de son état émotionnel.

Nous rechercherons à canaliser l'émotion, à trouver un chemin par lequel elle peut se libérer.

Canaliser l'émotion permet de libérer le mouvement, l'énergie induit par l'émotion et de recevoir la sagesse, l'illumination, la réponse, et la créativité dont nous avons besoin pour notre vie et la/ou les situations en question.

Par exemple canaliser la tristesse, c'est prendre le temps de la sentir et l'écouter. Qu'est ce qu'elle a à me dire ? Comment mon corps se sent-il ? Qu'est ce qu'elle génère en moi comme sensation ? comme pensées ? Et me permettre d'être traversé, jusqu'à ce que cela se dissipe naturellement et que je comprenne enfin ce que je ne comprenais pas, et que je vois enfin clair sur ce que je ne voyais pas.

Car l'émotion se dissipe toujours et se transforme en perle de sagesse et de clarté.

Toutes les émotions sont éphémères et passagères et ont pour vocation à nous amener ailleurs .. vers une autre émotion plus positive, une autre compréhension, une autre perception !

# 1- Commencez par décider de libérer l'émotion négative

Pour canaliser l'émotion et la libérer, il faut tout d'abord le vouloir. C'est à dire qu'il faut prendre la décision de libérer l'émotion, de ne pas la garder, de ne pas la maintenir en soi cachée ou non.

Cela peut paraître évident mais vous pourrez continuer pendant des semaines des mois ou même toute votre vie à vivre avec des émotions négatives qui vous pourrissent la vie, celles ci ne vont pas se transformer et disparaître tant que vous n'aurez pas décidé en ce sens !

Voici par exemple le discours intérieur que nous pourrions tenir à nos émotions pour nous aider à les laisser circuler:

« ma tristesse , mon inquiétude , mon angoisse .... Je vais faire quelque chose avec toi et je vais te laisser partir ... ! Je sais que ta destinée n'est pas de rester là dans mon corps indéfiniment, je sais que tu avais une information pour moi, un message, que je n'ai pas voulu entendre jusqu'à aujourd'hui ! Je vais à compter d'aujourd'hui accepter d'écouter ton message et accepter de te laisser suivre ton chemin naturel et arrêter de te retenir dans mes cellules dans mon corps dans ma vie, je sais entendre que ce n'est pas une façon saine de vivre et que cela nuit à mon bonheur et à celui de mes proches ainsi qu'à mon épanouissement et à ma santé ! » .

## 2- choisissez le moment et le mode de libération qui vous conviennent

Au moment où l'émotion survient il convient de décider ce que je vais en faire: la libérer de suite ou plus tard selon ce qui est possible dans le contexte et selon l'émotion, puis au moment opportun choisir selon quelle modalité je vais libérer.

<b>Par l'expression à travers corps</b>	<b>Par l'expression créative</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ <b>par le mouvement</b> : courir sauter , danser , Sauter , le sport , le ménage</li> <li>▫ <b>par la voix</b>, le son, le cri ( seul dans la nature ou un espace clos ) , la parole ( non agressive ou invasive ) et à la juste personne capable d'accueillir,</li> <li>▫ <b>l'écriture</b> (mouvement relié à mes émotions et à ma pensée) la tenue d'un journal, écrire une lettre....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Par le <b>dessin</b>,</li> <li>▫ Par le <b>modelage</b>,</li> <li>▫ Par la <b>peinture</b></li> <li>▫ Par la <b>poésie</b></li> <li>▫ Par le <b>chant</b>,</li> <li>▫ et toute forme d'expression dans laquelle l'émotion peut être transférée.</li> </ul>
<p>La respiration est la façon la plus naturelle que nous avons de canaliser et libérer nos émotions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Que fait l'artiste sinon transformer ses émotions dans une forme visible et palpable ce qui lui permet alors de partager son émotion dans un mode d'expression artistique : musique , peinture, écriture, poésie , littérature etc...</li> </ul>

## Par le corps

- **La respiration** est la façon la plus naturelle que nous avons de canaliser et libérer nos émotions. C'est celle que nous avons toujours utilisé depuis notre enfance pour réguler nos émotions. La respiration active profonde le système para-sympathique à travers le nerf vague et enclenche la régulation de tout notre système nerveux.
- **Les pleurs** :L'analyse de la composition chimique des larmes explique leur effet bénéfique. D'une part parce que le message nerveux qui provoque les larmes entraîne l'apparition d'antalgiques naturels. D'autre part parce qu'elles permettent une meilleure élimination des molécules responsables du stress ou de toxines apparues sous l'effet du stress. Une étude a même calculé que pleurer diminue la tristesse ou la colère d'environ 40 %.
- **Le mouvement** :Quand nous étions enfant nous régulions nos émotions en bougeant, dans la cour de récréation, et à tout moment en sautant et en bougeant. Aujourd'hui notre corps est « enserré » par notre mode de vie dans des mouvements stéréotypés et assez limités. Or le mouvement est un moyen très efficace de réguler les émotions, non seulement par ce qu'il provoque une libération d'endorphine, mais aussi tout simplement parce qu'il permet de décharger les hormones de stress dans le corps, enfin parce qu'il nous amène dans un état d'équilibre sur le plan du système nerveux qui nous permet de réévaluer la situation de stress.
- Un des mouvements très efficaces pour libérer le stress est le fait de trembler - comme les animaux le font instinctivement après avoir été menacés - ceci est la base d'une méthode de thérapie du trauma : « le somatic experien-cing ». Ce tremblement va permettre de libérer l'excès de cortisol et d'adrénaline dans le sang.
- Ainsi par exemple pour changer nos états et libérer notre stress on pourra mettre une musique et danser pendant 5mn librement. Toutes les pratiques d'activités sportives contribuent ainsi à réguler nos états émotionnels. Mais pour décharger véritablement un stress précis il est nécessaire

# Les 3 Etapes pour libérer l'émotion par le corps

Pour libérer une émotion spécifique par le corps, voici les étapes à réaliser ( comme avec la respiration ):

**1- conscientiser ECP** l'ensemble du phénomène émotionnel : corps- coeur - esprit

il s'agit de nommer l'émotion, la sensation et la pensée: ECP

**2- faire l'activité libératrice** en conscience de mes sensations corporelles,

Et poursuivre l'activité jusqu'à un changement complet de mon état

Éventuellement passer d'un outil à un autre jusqu'à changement de mon état

**3- évaluer ECP** à la fin de la libération

Et poursuivre jusqu'à libération complète, c'est à dire changement d'état émotionnel d'une émotion négative à une émotion positive ( voir la spirale émotionnelle ).

Lorsque je libère je dois parvenir à ce résultat sinon cela signifie que je n'ai pas été au bout du processus de libération de l'émotion.

Ces modes de libération lorsqu'ils sont pleinement employés permettent de:

- **Changer nos états intérieurs** : Passer d'une émotion négative sur la spirale descendante en émotion positive sur la spirale ascendante.
- **Retrouver la clarté** sur le sujet qui nous préoccupait, mieux comprendre ce qui s'est passé.
- **Retrouver l'accès à notre créativité, à notre intuition** et à notre sagesse: trouver des réponses et une solution, comprendre ses besoins.