18 blogueurs répondent à :

Qu'est-ce que je mets en place dans ma vie pour être plus fort émotionnellement ?

VIVRE-SES-EMOTIONS.FR

Bonjour à vous lecteur !

Je suis Matthieu, du blog **Vivre ses émotions**.

Dans cet ebook, vous retrouverez la participation de 17 blogueurs + la mienne (donc 18 avis différents) concernant une question que j'ai posé à chacun et qui a écrit un article complet sur le sujet.

La question était :

« Qu'est-ce que je mets en place dans ma vie pour être plus fort émotionnellement ? »

Par "fort émotionnellement", j'entends : ne pas "trop" se laisser influencer par nos émotions, avoir le mental permettant de prendre le dessus et gérer notre vie comme nous l'entendons, aussi bien dans les moments faciles que difficiles.

Le sujet sous-entend qu'il s'agit de vous, mais vous pouvez également rajouter dans votre article sur ce que vous faites pour rendre vos enfants plus forts émotionnellement par exemple, votre conjoint, vos parents, …

Mon blog traitant du développement personnel, et plus particulièrement des émotions. Cette question m'a parue intéressante pour 2 raisons principales :

- la question est suffisamment large pour qu'elle parle différemment à chacun. La notion de « fort émotionnellement » pouvant être appréhendée de façon tout à fait différente par chaque personne (et vous verrez que ça a été le cas).

- les réponses sont diverses et variées, et cet ebook constitue donc une source d'inspiration importante pour quiconque s'intéresse à ses émotions.

La variété des réponses vous permettra certainement d'être en accord avec certaines visions, et peut-être plus éloignées de certaines. Il n'y a pas de vrai et de faux, à chacun d'y trouver son compte.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne lecture.

Par Emily du blog https://etre-enfin-zen.com

3 choses à mettre en place pour être plus fort émotionnellement

La question “qu’est-ce que je mets en place pour être plus forte émotionnellement”, sous-entend que j’ai été moins forte. Comme je l’explique dans mon à propos, on ne savait pas se parler dans ma famille sans se faire de mal, on ne savait pas faire sans crier et s’insulter. J’étais la seule fille de la fratrie, j’étais celle qui devait être gentille. Or, je n’étais pas du tout gentille, parce que j’exprimais des émotions que je n’avais pas le droit de montrer, comme la colère. Du fait que je n’avais pas le droit d’exprimer ce qui n’allait pas chez moi, je ne me sentais pas aimée. Me sentir « pas aimée » et réprimer mes émotions a fait que je me suis construite sur des fondations friables, avec un mental confus.

Aujourd’hui, ce qui aurait été inimaginable pour moi à l’époque, c’est que tout cela me donne le sourire.

Pour en arriver là, il a fallu que je modifie mes façons de fonctionner. Alors, qu’est-ce que j’ai mis en place dans ma vie pour être plus forte émotionnellement ?

1- Les émotions sont mes amies

Quand on n’écoute pas ses émotions, au bout d’un moment elles s’en vont, mais vous avez certainement remarqué qu’elles reviennent toujours et frappent de plus en plus fort. Leur intensité ira en augmentant jusqu’à ce qu’elles soient entendues. J’avais 23 ans lorsque la cocotte-minute a explosé. Mes émotions, à force d’être réprimées, se sont transformées en un ouragan que plus rien ne pouvait arrêter. Sauf une chose.

Nos émotions existent pour une bonne raison : elles sont des garde-fous qui nous signalent que nous avons été touchés à l’intérieur de nous. Par exemple, je peux être en colère parce que mon copain m’a raccroché au nez. Ca me met en rage. Qu’est-ce qui se cache derrière cette colère ? Peut-être que je ne me sens pas entendue, reconnue, acceptée, aimée, etc…

Mon émotion vient me dire qu’il se passe quelque chose en moi qui a besoin d’être écouté. Qu’il y a **une blessure qui a besoin d’être soignée.**

Aujourd'hui, contrairement à mon adolescence où je craignais mes émotions, je fais équipe avec elles. En ce moment par exemple, je me dis "ah tiens, je ressens un malaise quand arrive le vendredi soir, pas envie d'être seule, qu'est-ce que cela vient toucher chez moi ? De quoi est-ce que j'ai peur ? Quelle blessure est-ce que cela vient réveiller ?" **Mon émotion est une amie : elle me dit que quelque chose en moi a besoin de mon attention.**

Il m'est devenu essentiel d'écouter mes émotions, car c'est grâce à elles que je peux travailler sur mes blessures, qu'elles soient anciennes ou plus récentes. Je les considère maintenant comme un projecteur qui met la lumière sur ce qui me fait mal dans mon coeur.

J'ai remarqué qu'en les écoutants, elles perdent rapidement de leur intensité, elles s'adoucissent.

Cela peut paraître contradictoire, mais quand on écoute ses émotions, on devient plus fort émotionnellement. Mais à bien y réfléchir, c'est logique : si je les rejette ou les réprime, je suis vulnérable car je me laisse mener par mes émotions, qui seront toujours plus puissantes que moi. Accepter leur présence pour faire équipe avec elles me rend plus forte.

2- Je me détache des émotions des autres

Cette faculté que j'ai apprise est beaucoup plus récente. Je l'ai apprise avec la découverte en juillet 2016 du développement personnel. Avant, lorsque quelqu'un explosait de colère devant moi, ou bien était triste, ou bien, plus insidieux, essayait de me faire culpabiliser, je prenais tout pour moi.

J'ai appris à me détacher de cela. A faire la part des choses entre mes émotions et celles des autres.

Je suis quelqu'un d'hypersensible. Une vraie éponge émotionnelle. Mais j'ai réussi à changer cela, à faire de mon hypersensibilité une force. Je vais vous expliquer comment en vous donnant un exemple que j'ai vécu.

Plusieurs personnes se sont moquées de moi :

- TOI, devenir assistante sociale ? me disait-on en riant et en me toisant de la tête aux pieds, lorsque j'ai décidé de passer le concours d'entrée en école d'assistante sociale

Je prenais les choses pour moi : si la personne se moquait de moi, c'est parce qu'elle avait raison, c'est moi qui avait fait quelque chose qu'il ne fallait pas. Dans cet exemple, j'avais un rêve, devenir assistante sociale, et je comprenais dans les moqueries que j'étais bien bête d'avoir ce rêve. N'avais-je donc pas vu que c'était au-dessus de mes capacités ? J'étais bête au point de ne pas le voir ? En me toisant de la tête aux pieds, on essayait de me rabaisser, et ça marchait. Voilà ce que me renvoyaient ces moqueries.

Heureusement, une toute petite flamme était allumée dans mon coeur et dans mes tripes, cette petite flamme c'était la confiance en moi et en mon projet. Je croyais qu'elle était petite cette flamme alors qu'elle brûlait tout à l'intérieur de moi, elle brûlait tous les obstacles qui se sont dressés sur ma route, c'est elle qui m'a emmenée vers ma réussite : j'ai été reçue dans les deux écoles où j'ai passé mon concours d'entrée, et j'ai obtenu mon diplôme avec une moyenne de 14. Au fur et à mesure de mes études, je me disais "ils avaient bien tort tous ces cons, c'est moi qui ai eu raison, et j'ai bien fait d'écouter mon coeur et pas le leur qui est tout flétri".

Apprendre à distinguer mes émotions de celles des autres a été salvateur pour moi : cela m'a donné confiance en moi. Cela m'a permis de donner moins de crédit à l'autre et de faire plus confiance à ce que me dit mon coeur.

La colère, les moqueries, la tristesse, ou même la joie et l'enthousiasme exprimées par l'autre ne m'appartiennent pas. Elles appartiennent à l'autre. Ne pas se laisser embarquer par les émotions de l'autre permet de rester à sa place à soi, de protéger son intégrité, son intimité, de de protéger l'intérieur de sa maison.

3- Le besoin non satisfait

J'ai compris, bien des années plus tard, que derrière chaque émotion difficile exprimée se dissimule un besoin qui n'est pas satisfait, une blessure qui fait encore mal. Si ça marche pour moi, ça marche aussi pour les autres. Comprendre cela m'a rendue extrêmement forte car j'ai de moins en moins peur des réactions des gens, et puis, cela permet de développer mon amour et ma compassion pour l'humanité.

Lorsque ces personnes riaient et se moquaient de moi, en apparence elles me paraissaient être des personnes très fortes. Parce qu'elles osaient se moquer de moi, elles me donnaient l'impression d'être des personnes qui savaient s'affirmer. Mais si on creuse, que se cachait-il derrière leurs moqueries ?

Pour certaines personnes, je devais leur renvoyer que moi j'osais exprimer mon rêve et agir pour le réaliser. Cela les renvoyait à leurs propres médiocrités. Peut-être que ces personnes avaient grandi dans des familles où on ne valorisait pas le rêve ? Peut-être qu'elles se sentaient condamnées à être ce qu'elles étaient ? Peut-être qu'elles craignaient que je prenne de la hauteur par rapport à elles ? Il peut être plus facile de se moquer de quelqu'un plutôt que d'avouer qu'on se sent petit et fragile. Maintenant, sachant cela, cela me touche de savoir que derrière leurs moqueries se cachaient en fait des blessures.

Chercher quel est le besoin de la personne lorsqu'elle exprime une émotion m'a rendue beaucoup plus forte émotionnellement. Parce qu'en comprenant ce qui se dissimule derrière ses émotions à elle, je n'ai plus peur de ce qu'elle exprime. Je sais que c'est une blessure, une fragilité qui parle.

Pour résumer, pour être plus fort émotionnellement, je vous invite à :

- Accepter la présence de vos émotions, à les voir comme des amies qui sont là pour vous montrer quelles sont vos blessures qui ont besoin de votre attention.
- Ne pas prendre les émotions des autres pour vous. Laisser l'autre à sa place et rester à la vôtre vous permettra d'apprendre à protéger votre intégrité.
- Chercher quel est le besoin non satisfait, la blessure qui parle lorsque quelqu'un exprime une émotion difficile, fera que vous aurez moins peur de cette personne et ouvrira la porte à la compassion.

Voilà, cette liste n'est pas exhaustive bien sûr. Peut-être que de votre côté vous mettez d'autres choses en place pour être plus fort émotionnellement. N'hésitez pas à nous en faire part dans les commentaires, ensemble nous sommes plus forts.

Par Emily du blog https://etre-enfin-zen.com

Par Caroline du blog https://lecolibriimparfait.com

Devenir un peu plus fort émotionnellement

Quotidiennement nous sommes aux prises avec nos émotions. Tantôt douces et agréables, parfois dérangeantes ou violentes, ses réactions chimiques à l'intérieur de notre corps, s'imposent à nous et parfois même nous submergent totalement.

Quand on découvre le développement personnel, on passe Obligatoirement par la "gestion de nos émotions".

Plus que de la gestion (car cela sous-entend un contrôle) je préfère parler d'accueil de mes émotions.

Une émotion, en bref : c'est quoi ce truc étrange qui m'envahit ?

Sans tenter de vous donner une définition de l'émotion car le sujet est très vaste (je vous ferait un article complet sur le sujet prochainement du coup..), tentons au moins de comprendre de quoi nous parlons.

L'émotion, dont on ne connaît souvent que ses différentes classifications (peur, colère, tristesse, joie, surprise et dégoût) est un mouvement, un changement par rapport à un état initial.

En premier lieu, elle est une série de réactions à l'intérieur de notre corps. Le rythme cardiaque change, la respiration se modifie… voici **l'aspect physiologique** de l'émotion en réponse à un **stimuli extérieur**.

Notons également la composante cognitive de l'émotion : l'esprit est lui aussi agité par l'émotion et nous fait penser différemment.

Enfin, puisque l'émotion nous prépare et bien souvent même nous pousse à l'action, on peut parler de sa troisième composante : la **composante comportementale**.

Une émotion c'est comme un facteur : elle a un **message à nous délivrer**. *Expéditeur : votre subconscient chéri !, destinataire : votre conscient.*

Quand le facteur vous dépose un recommandé (l'expéditeur veut être certain que vous receviez le message), le facteur frappe gentiment à la porte. Vous ne répondez pas ? Il sonne. Vous ne répondez toujours pas ??? Il tambourine à la porte jusqu'à ce que vous ouvriez cette porte !!! Bon ok, j'avoue, dans la vraie vie ça ne se passe pas tout à fait ainsi : si mon facteur se mettait à frapper comme un cinglé à ma porte, je pense que ses calendriers pleins de chatons et de canetons il pourrait se les mettre dans ….oh la la , je m'emballe là ! Tiens, de la colère…

Mais alors pour être tranquille : il me suffit d'écouter le message, d'écouter mon émotion ?

C'est en effet la première chose que je mets en place pour être plus forte émotionnellement : **j'accueille, j'écoute, je laisse exprimer et je remercie mon émotion.**

Accueillir, cela signifie pour moi la **nommer**. C'est un exercice qui n'est pas aussi simple qu'il y paraît car il requiert une notion assez fine de la palette des émotions qui peut m'envahir. J'ai donc appris à nuancer, à développer mon champ lexical des émotions afin d'être au plus juste avec elles. Fini les simples : *je suis contente, je ne suis pas bien*. Il est important de savourer les subtilités : *je me sens joyeuse, comblée, je suis inquiète, agacée, je suis effrayée, surprise…*

Ensuite **j'écoute son message** : derrière chaque émotion il y a un besoin, un désir. Que veux-tu me dire ? Quel est mon besoin ? *J'ai besoin d'être rassurée, d'être reconnue, je désire réussir…*

Je reconnais que ce n'est pas la partie la plus simple et que j'ai encore beaucoup à travailler sur ce point. Mais je fais de mon mieux.

Vient le moment de **laisser s'exprimer l'émotion** !

Alors là… ce n'est pas non plus une mince affaire que celle-là ! Quand on a appris à bien verrouiller ses émotions, oser les exprimer peut relever du combat ! Pourtant ce n'est qu'à partir de là que les choses s'apaisent ; sinon on nourrit notre dialogue intérieur de **regrets**, de **ruminations** qui nous rongent jusqu'au moment où l'on explose !

J’ai enfin fait l’expérience de laisser parler ma colère il y a quelques mois.

La colère est souvent l’une des émotions qui nous dérange le plus, la méchante grosse colère que l’on doit réprimer pour pouvoir rester “aimable” aux yeux de nos parents (et tout autre figure d’autorité). La colère pourtant qui nous parle de notre “territoire”.

Pendant que je suivais une formation de **David Laroche en 21 jours “Libérez votre potentiel”,** une séance était consacrée à cet exercice d’expression des émotions. Il nous fallait s’autoriser à ressentir l’émotion, **vraiment**, la laisser grandir même et l’exprimer. Ce jour-là… c’est la colère qui a croisé ma route ! Zut, il me fallait donc l’affronter aujourd’hui pour ne pas me défiler devant l’exercice du jour… Bon, alors j’y vais : je la ressens cette colère, elle monte jusqu’à ne plus pouvoir rester enfermée à l’intérieur de moi ! Je trouve mon ami, assis dans le salon, et je cherche les mots pour lui parler… de moi !! Pas de **“tu” qui tue**, juste “**Je**” !!! Et pour la première fois, je m’exprime, sans trop bafouiller, peut être en pleurant, sûrement même, je ne m’en souviens plus en fait tellement ça a été intense et libérateur pour moi ! Les mots sortent et libèrent cette revendication qui était la mienne : *je veux me sentir respectée* !

Waouh !! Quel effet. Ce jour-là j’ai fait voler en éclat l’une de mes pires **croyances limitantes** : je peux oser dire mon désaccord, ma colère sans que les choses ne dégénèrent en combat physique, sans que la relation ne soit brisée à jamais.

Pour finir, je **remercie l’émotion**. Et oui, ça peut paraître ridicule pourtant, c’est nécessaire. L’émotion a fait son job. Elle nous fait grandir ; elle nous apprend à sentir et exprimer ce qui est juste pour soi !

Un autre point qui me permet d’être plus forte émotionnellement c’est de reconnaître que nous sommes tous responsables de nos propres émotions.

Dans une relation c’est 50/50

Longtemps je me laissais envahir par les émotions des autres. Quelqu’un arrivait en étant en colère et je réagissais instantanément. Je me mettais moi aussi en colère pour lui répondre sur le même ton *(heu… bon, comme j’avais peur de ma colère, je me contentais de bouillir à l’intérieur de moi sans vraiment revendiquer quoi que ce soit, et surtout en flippant de voir le conflit partir en vrille…).*

Aujourd’hui, je sais que **chacun est responsable de son état interne**. On peut tous choisir dans quelle émotion on a envie d’être ou de rester. Ainsi, une personne en colère n’a plus la même emprise sur moi désormais : elle est responsable de **sa colère, ce n’est pas la mienne**.

Cela permet aussi de pouvoir suivre vos rêves sans vous laissez démotiver par les peurs des autres.

L’apprentissage des émotions et de leur expression est arrivé tard dans ma vie. Combien de fois ai-je raté des occasions de parler et donc de **me libérer d’un poids** (injustice, irrespect…); combien de fois ai-je baissé les bras, sabordée que j’étais par les **doutes et les peurs des autres** ?

Combien de fois ai-je sentie autour de moi des gens totalement envahis par leurs émotions au point de perdre le contrôle de la situation (bagarres, joutes verbales, relations brisées par des emportements…)

Ces mésaventures je voudrais les épargnées à mon p’tit gars alors je tente de lui apprendre ses propres émotions. “*Oh, je vois que tu as l’air triste ou en colère parce que je te dis non*…” Ce qui est bien c’est le double effet kisskool : je suis obligée d’exprimer moi aussi mes émotions pour que mon enfant comprenne **comment ça se manifeste aussi chez les autres** :”*Je me sens agacée par cette nouvelle que je viens de lire ; je suis émerveillée par la beauté de ce spectacle*…”

Je suis ravie d’entendre mon pt’it gars de 23 mois qui nomme déjà ses émotions et celles de ses proches :”Clément en colère ; papa triste…”

Les émotions ne sont pas des bêtes noires à museler et à maîtriser à tout prix. Les laisser s’exprimer n’est pas un signe de faiblesse mais bien au contraire une **force géniale** à développer.

Les émotions nous guident sur ce qui est bon pour nous, elles nous permettent de nous affirmer dans la non-violence et le respect de l’autre (car on parle de soi !!!)

Je vous souhaite donc, une belle cohabitation avec vos émotions!

Par Caroline du blog https://lecolibriimparfait.com

Par Evan du blog https://www.papa-et-patron.fr

Être meilleur avant tout : se battre contre nos émotions

Se mettre en concurrence avec soi-même

Allons-y ! Partons en guerre contre nos émotions ! C'est qui le plus fort, après tout ? Elles ou nous ?
Montrons à nos enfants qui est le maître à bord !

Et bien oui : quel est le premier rôle d'un parent, d'un papa, d'une maman pour son enfant ?!
Ne serait-ce pas de l'aider à grandir ? De devenir plus fort, plus beau, plus tout … ?

Personnellement, je ne pense pas qu'il faille l'emmener vers une relation de concurrence avec les autres.
Devenir meilleur de soi-même est déjà une première difficulté.

Si dès le plus jeune âge, on veut amener nos enfants à devenir meilleur, mieux vaut trouver le bon moyen pour qu'il s'accepte déjà tels qu'ils sont : des enfants, qui grandissent, des enfants avant tout.
C'est tout le contraire que de penser que nos enfants sont des adultes en devenir.

Penser qu'ils sont des adultes en devenir, c'est déjà attendre d'eux qu'ils sont des adultes, non finis, en cours de construction.
Donc nous allons attendre d'eux de :

- savoir gérer la colère comme nous, les adultes

- savoir faire un choix, comme nous, les adultes
- être sûr et ne jamais crier …

Ça fait rêver, vous ne trouvez pas ? Croyez-vous vraiment que tous les parents sont comme ça avec leurs enfants ?

De l'exemplarité à la réalité

Nous voulons toutes et tous, nous les parents, montrer l'exemple à nos enfants, pour qu'ils aient un guide, un mentor, pour les emmener loin dans la vie.
Et que se passe-t-il quand on leur crie dessus ? Que se passe-t-il quand, nous aussi, nous nous énervons : sur notre conjoint-e, ou bien sur nos enfants ?

Que montre-t-on alors à nos enfants comme modèle ?

C'est bien tout le problème : a-t-on défini un modèle que nous souhaitions offrir à nos enfants ?
S'est-on arrêté une journée, en se disant :

- qu'est-ce que je souhaite montrer à mes enfants ?
- quelles sont les valeurs que je souhaite qu'il acquière ?
- comment doit-il accueillir ses émotions ?

Un plan de bataille pour les éliminer

Car, pour beaucoup, nous voyons les émotions, surtout les négatives, comme des ennemis.
Il faut lutter contre la colère, dira-t-on d'un côté. Il faut s'empêcher de pleurer (pour être fort, et un futur adulte super-de-la-mort-qui-tue), verra-t-on de l'autre côté.
Nous devons prendre le dessus, les combattre, les gérer, les …

Vous ne trouvez pas qu'on dirait un plan de bataille pour aller à la guerre ? Ou tout du moins, une stratégie d'entreprise pour contrer un client agressif ?

A force de les voir comme des ennemis, on va en faire des ennemis à coup sûr.
Passant alors d'émotions normales, elles vont devenir des combattantes hors-pair.

Telles ces bactéries qui à force de recevoir des antibiotiques deviennent de plus en plus résistantes, plus on tentera d'effacer ses émotions, plus elles deviendront résistantes, fortes, et destructrices.

Le calumet de la paix

Et voilà, le mal est fait, vous n'avez qu'à vous en prendre qu'à vous même : vous vouliez lutter contre elles, vous en avez créé des monstres sanguinaires.
Oula je m'emporte … Je ne suis pas dans un film …

Revenons à nos émotions, vous voulez bien ?

Heureusement pour nous, le cerveau est **résilient**. Rési-quoi ? Résilient, ça veut qu'il peut se moduler, changer sa configuration, même s'il a souffert avant.
Et ça c'est une super nouvelle pour nous, vous ne pensez pas ?

Après avoir fait la guerre, il serait peut-être temps d'enterrer la hache (de guerre), et fumer le calumet de la paix ?
Nous serions ainsi plus zen, et tellement plus cool (je me demande bien ce qu'ils ont mis dans ce calumet … !)

Les émotions, des amis, pour la vie

Tout ennemi peut devenir un ami, si on y voit un intérêt commun, si l'on partage quelque chose ensemble.
Cela peut être un ennemi commun, ou bien une passion commune, .. à vous de voir.

Ici, à priori, vu que ce sont vos émotions, le **bien commun : c'est vous**. A savoir votre cerveau, et votre corps.

Alors, au lieu de partir en guerre de 100 ans contre vos émotions, il est plus intéressant de trouver un terrain d'entente, et de viser l'amitié.
Oui l'amitié, rien que ça !

On a peur de ce que l'on ne connaît pas.

Pour devenir ami(e) avec vos émotions, pour que vos émotions vous apprécient, il va falloir apprendre à vous connaître.
Et cette rencontre va vous changer, comme lorsque l'on rencontre cet-te ami-e avec qui on veut tout faire, tout tester.

Je vous parlais dernièrement d'un livre qui a changé ma vie : les mots sont des fenêtres de Marshall Rosenberg.
Je vous disais que ce livre m'a appris un point très important : **s'écouter**, et **écouter ses besoins**.

Ecouter ses besoins

En fait, la colère, cette émotion forte, très intense, qui est-elle ? Ne serait-ce pas la conséquence d'un besoin qui n'a pas été respecté, écouté ?

Exemple
Je me mets à hurler sur mes enfants, qui criaient dehors : les enfants, vous arrêtez tout de suite ! Je vous ai déjà dit que je ne voulais pas de cris !
Ne connaissant pas mes émotions, ni mes besoins, je ne sais pas pourquoi je réagis comme ça. Et d'ailleurs ça n'a pas d'importance pour moi.

Hmm … en fait, j'ai quand même des remords. Et puis, en fait, pourquoi je leurs ai crié dessus ?!

OK, maintenant, on reprend l'exemple, avec connaissance de mes besoins.

Exemple 2
Je sais que j'ai un besoin de tranquillité, de calme, en ce moment.
Les enfants crient dehors … non en fait, je leur ai dit en rentrant tout à l'heure que je souhaitais du calme, et de la tranquillité, après ma grosse journée.
Et … les enfants crient quand même !

Ah oui, j'avais oublié, j'avais aussi un besoin d'être écouté, voilà la colère qui monte encore ! Que devrais-je faire ? Crier ?!

La colère, une sacré émotion !

Ah la colère, c'est vraiment une émotion difficile à appréhender et à accepter.
Ne dit-on pas à nos enfants, à notre conjoint : ne te mets pas en colère, calme-toi ?!

Et ça nous fait quoi, la plupart du temps ?
Nous voilà encore plus énervé-e !

C'est un comble en fait …

La colère serait-elle une amie impossible ?
Et bien, je me lève et j'affirme que la colère peut devenir votre amie ! Oui, une amie ! Même

votre meilleure amie !
Pourquoi ?

La colère est votre amie protectrice !

Et dès qu'on le sait, on se dit : tiens en fait, la colère, elle est sympa, non ?
OK, ok, je vous vois venir : hey c'est facile à dire, en théorie, on arrive à gérer sa colère, mais en vrai ?!

En vrai, avant d'être ami-e-s, on commence par cohabiter avec la colère. C'est un peu la guerre froide !
Puis, petit à petit, pas à pas, on commence à l'apprécier la colère.

Je ne dis pas qu'il faut crier sur tout le monde, je dis qu'il faut écouter la colère, comme toutes les autres émotions (positives ou négatives).
Plus on l'écoute, plus elle parle, plus elle est bavarde !

Et nous apprenons alors, nous comprenons, que des besoins n'avaient pas été exprimés !

Une illustration : Dumbo

Au début de l'écoute, du passage de l'état d'ennemi, à l'état d'ami, il pourra y avoir des moments où les émotions seront encore trop fortes, impossibles à comprendre.
Nous aurons alors encore cette sensation d'animaux sauvages trop longtemps en cage.

Que faire ? Les brider ? Les laisser en cage ?
Tenter de les contrôler une nouvelle fois ?

Pour illustrer ce passage, je souhaite retourner en enfance. Vous connaissez le dessin-animé Dumbo ?
Vous savez ce petit éléphant qui a de grandes oreilles, et qui se sent tellement mal d'être différent, maladroit … jusqu'au jour où il découvre qu'il peut voler avec ses oreilles : imaginez le changement ! La confiance en lui qu'il a dû reprendre !

Bon, dans cette histoire, on a deux exemples très précis de comment on peut réagir face à ses émotions.

Exemple 1 – Maman défend son petit

A un moment Dumbo se fait bousculer par des enfants qui se moquent de lui : il est petit, il a de grandes oreilles. Ils commencent alors à le taper, à l'embêter.
Que fait la maman ?

Elle qui est pourtant toute gentille va s'énerver, et se déchaîner pour protéger son enfant. Rien de plus normal pour une maman, vous allez me dire.
Sauf que c'est …une éléphante … Quand c'est en colère, ce n'est pas la même chose qu'une petite souris (quoique …)

Que font les gardes, les gens du cirque ?
Ils l'encerclent, la maîtrisent, et la mettent dans une roulotte .. toute seule, sans son bébé !

Ce que nous pouvons en retenir

La maman n'était pas méchante, elle voulait défendre son petit. Personne ne lui a demandé ce qu'elle avait.
Et oui, elle parle éléphant, et nous les humains ne savons pas parler l'éléphant (ou peu).

Le résultat : une maman qui est enfermée, et jugée comme méchante, et un bébé qui est tout seul.

Transposons-ça à nos émotions
Sans possibilité de parler avec nos émotions, nous ne pouvons pas les comprendre.
Au lieu de les écouter, nous préférons les enfermer en cage.

Exemple 2 – Dumbo a peur de voler

Dumbo découvre qu'il peut voler.
Par un grand hasard (en se réveillant sur une branche d'un arbre), il remarque qu'il est arrivé ici en … volant.

OK, maintenant qu'il sait qu'il peut voler. Il va falloir qu'il apprenne à le faire tout le temps, qu'il apprenne comment bien voler.
Des oiseaux (des corbeaux), avec son ami la souris, viennent en aident à Dumbo.

Comment ? En lui donnant une plume magique, et en le soutenant, l'encourageant.
Et vous connaissez la suite : Dumbo découvre qu'il sait voler, et même très bien.
Il devient alors la star du cirque !

Ce que nous pouvons en retenir

Dumbo ressent une émotion forte : la peur, et il ne sait pas comment la gérer.

Résultat : Dumbo reste pétrifié, et n'a pas confiance en lui.

Transposons-ça à nos émotions
Avec un élément déclencheur, nous avons envie d'aller de l'avant. Nous avons plus confiance en nous.

Avec des amis, un mentor, nous pouvons aller plus loin, nous surpasser.
Les écouter, sans les laisser nous guider !

Ce qu'il faut en retenir

Pour réussir à bien vivre avec nos émotions, il faut passer par 4 étapes essentielles :

- Reconnaître nos émotions
- Apprendre à les comprendre, leur parler
- Ecouter ses besoins, pour les comprendre
- Lâcher prise : ne pas se mettre la barre trop haute, pour avancer et mieux se sentir avec ses émotions.

Devenir meilleur en entreprise, et à la maison

Après avoir écouté vos émotions, sans les avoir laissées guider votre vie, vous deviendrez quelqu'un de meilleur.
Non pas meilleur, avec des points supplémentaires, mais meilleur, dans le sens **qui veut et apporte le mieux**.

En entreprise

Avec vos salariés, vos clients, vous saurez mieux réagir.

En apprenant à écouter vos émotions, vous laisserez la place à votre intuition. Elle vous permettra par exemple de la suivre pour éviter de signer un pacte d'associés nocif.
Et elle vous aidera à savoir quels sont les besoins qui ne sont pas satisfaits face à un de vos salariés.

En RH, vous comprendrez alors mieux vos salariés, pour mieux les coacher, les manager.

Laisser la place aux émotions en entreprise est souvent un taboo.
Et pourtant, je suis convaincu que les émotions ont leur place, si on les écoute, si nous ne les bridons pas !

A la maison

Mieux réagir face aux réactions de ses enfants, de son-sa conjoint-e, apportera un climat plus serein à la maison.
En écoutant vos besoins, vous saurez à l'avance ce que vous souhaitez, pour prévenir votre famille de ce que vous attendez.

Vous accepterez aussi plus facilement les colères de vos enfants, de votre conjoint-e.
Non pas qu'il est agréable de voir quelqu'un être en colère face à soi.
Cependant, en se disant : quel(s) besoin(s) n'est pas exprimé chez mon enfant, chez mon-ma conjoint-e, cela permettra d'amener une discussion.
Discussion qui amène plus d'écoute.

Je suis convaincu que l'écoute est essentielle pour une famille épanouie !

Par Evan du blog https://www.papa-et-patron.fr

Par Aby du blog https://mes-kilos-senvolent.fr

Être plus fort émotionnellement

Ce que je mets en place pour être plus forte émotionnellement ? Ne pas laisser mes émotions dominer ma vie et me contenter de les subir jours après jours de manière impuissante ? Ma réponse va peut-être te surprendre mais … **je les écoute !** J'ai toujours été très émotive. Hypersensible, j'ai dû faire face à de nombreux obstacles issus principalement de moi : le stress, les angoisses, les peurs, la colère, et j'en passe… A tel point que cela m'a rendu malade physiquement à plusieurs reprises. Aujourd'hui, c'est beaucoup moins le cas. Suis-je devenue insensible ? Absolument pas. Je dirai même qu'au contraire j'ai gagné en finesse. J'ai appris à mieux connaître mes émotions, à en distinguer les infinies nuances de celles-ci *(du moins en partie)*, ainsi qu'à mieux y répondre. Au final, je suis toujours hypersensible, très émotive, mais j'ai commencé *(la route est longue)* à faire de ce trait de caractère non plus un fardeau mais un allié. **Comment ? En leur donnant la parole, tout simplement !**

Mon plus gros échec auquel je me suis accroché pendant de nombreuses années **a été d'essayer de les dompter, de les contenir coûte que coûte** et de vouloir les contrôler. Je leur interdisais d'exister ! Cela marche un temps, quelques minutes, quelques heures, puis celles-ci reviennent à la charge. En prime, celles-ci reviennent contrariées et se plaisent à le faire savoir ! Plus fortes, plus indomptables, plus complexes, il devient difficile de les contenir, alors on se munit de plus grandes œillères : et **c'est le début du cercle vicieux** qui mène parfois jusqu'à la dépression. J'étais sur ce chemin-là, et un jour, j'ai dit stop. Ce n'a pas été facile. Je traînais derrière moi toute cette charge à laquelle j'avais dit non en utilisant tous les outils courants pour les dissimuler : respiration profonde, relaxation, hypnose et j'en passe. Mais ne me fais pas dire ce que je n'ai pas dit ! Ces outils sont bons ! Seulement voilà, **un bon outil est inutile si l'artisan qui l'utilise travaille de la mauvaise façon**. Et la mauvaise façon c'est celle-là : essayez de masquer, d'ignorer ou de contrôler les émotions sans chercher à les comprendre plutôt que de les laisser s'exprimer pour ensuite se guider pour avancer vers un mieux-être !

Revenons donc aux émotions : ma façon pour mieux les gérer, ne pas les laisser m'influencer est d'abord de les écouter ! **Si une émotion se manifeste, c'est qu'il y a une raison**. Elle porte en elle un message dont l'importance est liée à son intensité.

L'émotion peut avoir :

- **une cause** purement **externe** : si je vois une personne couverte de sang courir vers moi avec un couteau, il est normal et naturel que je prenne peur,
- **une cause interne** : je vois un carnet rouge posé sur une table et j'ai une crise d'angoisse à cette vision. Le déclencheur, ici le carnet, est un élément neutre. L'angoisse vient donc d'une analogie inconsciente qui m'appartient,
- **une cause double**, interne ET externe : certaines situations comme entendre des gens se disputer dans la rue *(cause externe)* vont interloquer la grande majorité des personnes mais les émotions ressenties pourront être différentes chez chacun : colère, peur, tristesse, … en fonction de leur vécu *(cause interne)*.

Ainsi, quand je ressens une émotion qui me limite et qui m'empêche d'être sereine ou encore une émotion qui crée un obstacle dans ma vie, je me pose en premier la question : est-ce normal de ressentir cela ? *(une situation de danger par exemple)*. Ensuite, j'analyse précisément le contexte. J'essaie de ressentir et de décrire le plus finement possible ce qui se passe en moi, mon ressenti puis je me demande ce qui l'a déclenché : des paroles, un geste, un objet… ou encore un objectif à atteindre, une action à accomplir. A ce moment-là, deux schémas se dessinent :

- soit je découvre que **l'émotion négative est en lien avec un mauvais souvenir** et n'a donc aucun rapport avec le présent hormis mon traumatisme ou mon empreinte négative. Le fait d'en prendre conscience fait généralement baisser la pression. Je me rappelle du contexte et je vois bien, avec mon regard de l'instant présent que tout est désormais différent et que je suis capable de me détacher et d'avancer.
- Soit je découvre que **l'émotion exprime une vision négative d'un aspect de moi-même** : « je suis trop nulle pour arriver à faire ça», «je n'ai pas le temps, je n'y arriverai jamais », etc. Dans ce cas, l'émotion est un panneau indicateur criant « attention, il te faut prendre les choses en main sérieusement si tu veux avancer ». Je me sens trop nulle pour réussir un challenge ? Ok, je prends des cours ou un coach pour m'aider à surmonter ma « nullité » et m'aider à m'améliorer. Je n'ai pas assez de temps ? Je teste une méthode pour mieux m'organiser et apprendre à gérer mon temps ou je délègue d'autres activités moins importantes temporairement.

Et bien sûr, désormais que j'ai écouté le message véhiculé par mon émotion ressentie, ces mêmes méthodes que je citais plus haut *(respiration profonde, relaxation, etc)* deviennent des alliées pour m'accompagner dans l'adoption d'une nouvelle attitude et le lâcher prise de ce qui a été.

Par Aby du blog https://mes-kilos-senvolent.fr

Par Julia du blog https://createur-recherche-paix-interieure.com

Vivre nos émotions, un défi de société

Qu'on le veuille ou non, en tant qu'Etre humain, **les émotions font partie intégrante de notre vie.**

Quand j'ai pris connaissance de la question de Matthieu: ***Que mets-tu en place dans ta vie pour être plus fort(e) émotionnellement?*** Je fus rapidement envahie par un fort sentiment de protestation: Plus fort que qui? Plus fort que quoi? Qu'est-ce que cela veut bien dire?
La question m'avait surprise et dérangée. Mon coeur s'est accéléré, mes gestes se sont agités… Bonne nouvelle, j'éprouvais des émotions!

« L'important n'est pas ce qui nous arrive, mais la façon dont nous réagissons qui importe. » Epithète

Qu'est-ce qu'une émotion?

Le mot « *émotion* » vient du latin « motio » qui signifie le mouvement. Par extension, nous pouvons définir le mot « *émotion* » comme « énergie en mouvement ».

Au cours des siècles derniers, des centaines – voire des milliers – d'études ont été faites pour essayer de rationaliser, catégoriser et comprendre nos émotions.
Certains chercheurs affirment qu'il y a six émotions principales : la peur, la joie, le dégoût, la tristesse, la colère et la surprise.
Robert Plutchik nous propose, dès les années 1980, un modèle basé sur huit émotions fondamentales : la peur, la tristesse, la colère, la surprise, le dégoût, la joie, la confiance et l'anticipation. Mis en relation, les résultats de ses recherches sont présentés dans ce qu'il a appelé la Roue des Emotions.
Enfin, plus récemment, le Dr Bruno Kahne, dit « The Emotion Finder », répertorie, quant à lui, 34 émotions qu'il classe en 2 grandes catégories : celles basées sur la joie et celles basées sur la peur.

Chaque jour, des dizaines d'émotions traversent notre corps de chair et s'expriment dans la matière. En tant qu'Etre Humains, **nous sommes par définition, des Etres émotionnels**. Bien que la question soit complexe, nous nous accorderons sur le fait qu'une émotion est un état de conscience spontané, naturel et accompagné de signes physiologiques.

Pourtant, pendant de nombreuses années, par gène, pudeur, éducation ou dictat de société, j'ai moi-même eu beaucoup de difficultés à exprimer mes émotions…

Laissez-moi vous raconter une petite histoire…

Il y a vingt ans de cela, j'étais une petite fille modèle : je menais une scolarité exemplaire, j'aidais volontiers dans les tâches domestiques, je participais à de nombreuses activités extra scolaires, je prenais trois cours de danse par semaine et je ne manquais pas un samedi pour aller monter à cheval. Les gens m'appréciaient et j'avais beaucoup d'amis.

D'apparence toujours très joyeuse, j'avais appris, sans m'en rendre compte, à ne plus vraiment laisser aller mes émotions dites comme « négatives ». Je me devais de faire bonne figure en tout temps et cela me plaisait de répondre parfaitement aux critères que l'on attendait de moi. Je voulais être aimé.

J'ai grandi avec l'idée d'être forte, que je ne devais pas montrer mes faiblesses, qu'être vulnérable ce n'était pas « acceptable »… Pendant plus de dix ans, je n'ai pas pleuré. J'avais la sensation de tout maitriser, de contrôler ma vie. J'étais devenue forte… aux yeux des autres.

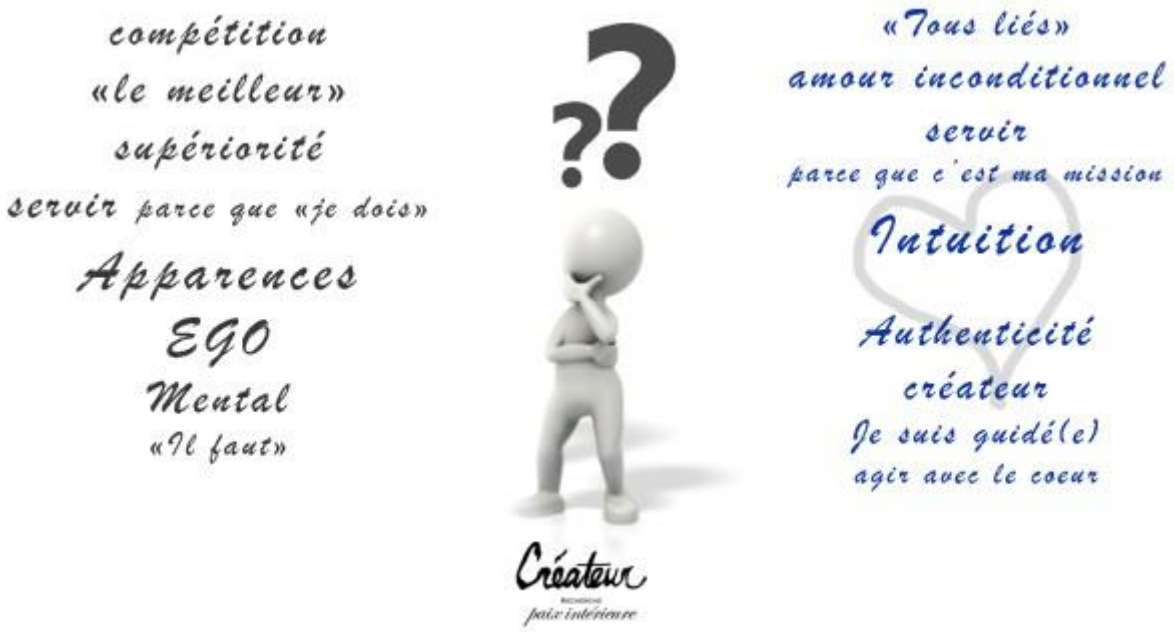
A l'aube de ma majorité, je fis, pour la première fois, une joyeuse dépression.
Ce que je ne savais pas à l'époque, c'est qu'en faisant taire mes émotions, j'avais considérablement affaibli mon système immunitaire, les fondations physiques et psychiques nécessaires à la vie.

Que s'est-il passé?

Dans ce monde actuel, plus encore dans nos sociétés développées, nous encourageons **l'amnésie de nos émotions** pour laisser place au paraitre. Faire bonne figure est souvent devenue une priorité et, sans vraiment en être conscient, nous portons tous de jolis masques de société.
C'est d'ailleurs très amusant de répondre à un carnaval d'articles sur le thème des émotions pour parler des masques de bienséance, car en effet, il s'agit principalement de masques qui cachent nos émotions.

Dans un sens, porter un masque de bienséance peut parfois être nécessaire. Ces masques nous aident à surmonter certaines peurs et à être accepté dans certains milieux.
Si vous piquez une crise d'hystérie au beau milieu d'un restaurant étoilé, il se peut fort bien, que vous soyez banni de l'établissement à tout jamais. Il y a certaines règles de bienséance à respecter, et cela pour le confort de tous.

Cependant, ce que l'on ne nous dit pas, c'est que **porter des masques à répétition nous éloigne de notre nature profonde et cela alimente un grand conflit intérieur** : celui de choisir, d'un côté, le monde des apparences, ou, de l'autre, celui de l'authenticité. L'un ne peut aller avec l'autre.



Alors que d'un côté, nous nous laissons bercer par des discours toujours plus convainquant sur le fait de bien paraitre, de se vêtir des dernières griffes à la mode, de consommer toujours plus, de faire plus d'argent, de rendre service, quitte à s'oublier soi-même, parce que « c'est bien »… de nouveaux mouvements qui encouragent la simplicité et l'authenticité apparaissent.

Reprendre sa place de créateur

Dans ce festival de paradoxes, **nos émotions restent pourtant un excellent indicateur de notre état intérieur.** Ils nous permettent de ressentir le conflit ou la paix intérieure qui nous habite pour nous donner l'heure juste…

En tant que créateur de votre vie, sachez que vous aurez toujours le choix entre écouter votre mental ou votre coeur. Le choix d'écouter vos émotions ou de les faire taire.

Lorsque vous rendez service parce que « c'est bien », alors que votre coeur n'y est pas, vous alimentez, inconsciemment, une frustration. Et une accumulation de petites frustrations devient de la colère.
Alors, comment évacuer les tensions que nous accumulons au cours de ces journées entières passées sous nos masques de bienséance?

Retour à l'essentiel en 4 temps

1. Observer les émotions qui traversent notre corps.
Notez-les si besoin. Prenez des notes sur vos ressentis. Coupez votre télévision (pour toujours si possible) et concentrez-vous dès aujourd'hui sur vos états d'Etre. Je vous encourage à faire l'exercice pour vous-même. Soyez honnête!

2. Accueillir l'émotion comme elle est. L'accepter.
Ne pas accueillir une émotion, vouloir la rendre plus forte, revient à la bloquer. Or ne pas accepter ce qui est, c'est empêcher d'être ! Ce blocage, que l'on crée par la non-acceptation, à l'image d'un barrage d'eau qui finit par céder sous la force de la pression, va nourrir une irritation intérieure ou une frustration qui risque de se déverser, un jour, de manière incontrôlée.

« Be the change you wanna see.» Gandhi

3. Faire le choix de l'authenticité
Gandhi a dit *« Be the change you wanna see »* (Soyez le changement que vous voulez voir dans ce monde). Le premier mot est « soyez », du verbe ETRE.

Lorsque je me suis engagée sur le chemin de l'authenticité, ma vie a littéralement changé. J'ai baissé les armes, déposé les masques et je me suis engagée envers moi-même : je voulais ETRE tout simplement. Pour se faire, j'ai dû m'accepter dans ma parfaite imperfection, accepter mes émotions, ma vulnérabilité, accepter d'être en colère, de pleurer, de rire, de me laisser surprendre.

Par cette « simple » décision, le regard des autres a changé sur moi parce que j'avais changé quelque chose en moi. Je n'essayais plus d'être quelqu'un d'autre.

4. Apprendre à libérer nos émotions
Si vous voulez réellement servir le monde, vous devez trouver votre place, votre mission et pour cela, il est primordial **que vous respectiez votre rythme et que vous preniez soin de vous**.
Comment voulez-vous aider un ami sur le point de tomber du bord d'une falaise, si vous-même n'êtes pas en sécurité?

Vous ne pourrez correctement aider les autres si vous n'êtes pas sur une base stable et solide.
Vous devez apprendre à libérer vos émotions et prendre vos responsabilités.
Cette partie pourrait faire l'objet d'un article à elle seule, mais brièvement, cela revient

à **vous construire une structure solide** pour pouvoir faire face à n'importe quelle situation. Et je ne parle pas ici de ***base forte***, mais bel et bien solide. ***(Cela me rappelle mes cours de structure en école d'architecture où l'on construisait des maquettes en carton et il fallait pouvoir marcher dessus !)***

Pour se faire, je ne vais pas vous proposer un atelier maquette en carton (quoi que…), mais voici 3 pistes à explorer :

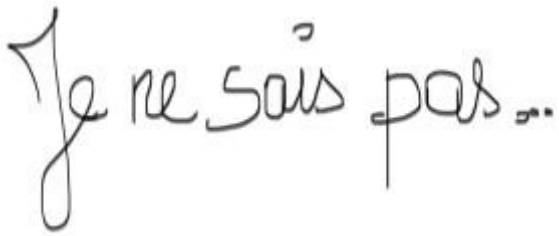
Je vous encourage à répertorier **toutes les activités qui vous font vibrer et vous passionnent**. Celles où vous ressentez une connexion particulière avec votre essence, celles où vous vous sentez libre ! Pour certains il s'agira d'un sport, pour d'autres de la musique ou de la peinture… d'une manière générale, la plupart des activités manuelles et artistiques nous permettent cela.

La méditation est une bonne façon de se découvrir, de ralentir notre rythme et se recentrer. De plus, le calme de l'esprit permet de développer toutes les qualités : concentration, courage, confiance…

Aller chercher de l'aide extérieure: consulter des thérapeutes spécialisés si vous en ressentez le besoin. Ils sont là pour vous accompagner et accélérer votre libération. Je vous invite à aller visiter **ma page de personnes ressources**.

Pour résumer…

Comment peut-on être plus fort émotionnellement alors que, par définition, une émotion a *juste* à ETRE, puisqu'il s'agit d'une énergie en mouvement?
De mon point de vue, vouloir devenir fort émotionnellement, renvoie à une peur : celle de nous-même. C'est un peu comme si l'on se demandait : que puis-je mettre en place dans ma vie pour avoir une carapace plus rigide, un masque plus épais pour me protéger d'une société si méchante…?



Vous êtes des créateurs. Alors, ce que je peux vous dire, c'est qu'en observant mes ressentis, en accueillant mes émotions, et en les libérant, je n'ai progressivement plus éprouvé le besoin d'être plus forte émotionnellement.
Nous sommes des êtres émotionnels d'habitude, et nos émotions ont besoin de circuler en nous !

Observez-les, acceptez-les et apprenez à les libérer.
Cela demande du courage de prendre la décision de suivre son coeur et son intuition, du courage de s'ouvrir à son être authentique et du courage de ramener le calme et la paix en nous, mais si vous me lisez, je sais que vous êtes prêts! Je ne dis pas que cela est facile, mais c'est possible !

« Passez un peu de temps seul, chaque jour.» Dalai Lama

Je vous souhaite de vivre pleinement vos émotions, quelles qu'elles soient, un pas à la fois, dans le respect de vous-même et dans le respect des autres.

Par Julia du blog https://createur-recherche-paix-interieure.com

Par Lucien du blog https://riche-de-temps.fr

3 astuces pour être plus fort émotionnellement

Parfois, contrôler ses émotions est crucial

Vous devez **contrôler votre stress** pendant vos entretiens d'embauche. Vous devez **garder votre lucidité** malgré la colère.

Sur toute notre vie, les moments pendant lesquels on doit faire preuve d'un self control sans faille sont relativement **rares**. Par contre ils sont **importants** car ils définissent en grande partie le reste de notre existence. Il y des centaines de conseils pour devenir plus fort émotionnellement sur internet. Je n'ai aucune envie de faire une liste. Et vous le savez, ce qui compte pour moi, c'est **l'action** et la **mise en pratique**. On n'avance pas simplement en sachant des choses. Pour changer et progresser, il faut agir.

Passons donc aux outils que j'utilise personnellement pour être stable émotionnellement.

1- Se confier. Quand c'est la panique, je n'arrive pas à être lucide. J'ai envie de tirer des conclusions et d'agir au plus vite pour rétablir la situation. Mais couvent ça revient un peu à écoper l'eau d'un bateau qui coule au lieu de se mettre à chercher le canot de sauvetage le plus proche. Evidemment, il faut bien choisir les personnes qui pourront à la fois être bienveillantes et vous aider à penser plus clairement.

2- Se rappeler qu'une émotion, c'est une information. Ça permet tout de suite de prendre du recul et je trouve ça magique. L'idée est de constater sans jugement le stress. De se demander d'où il vient et comment on pourrait s'en sortir. Une fois ce constat fait, on passe à la troisième étape !

3- Est-ce le bon moment pour prendre une décision ? Et la réponse est souvent non. Lisez attentivement, c'est **l'astuce qui m'aide le plus !**

Prenons un exemple. Vous avez une carrière très intéressante et vous **aimez votre job.** Seulement, depuis une semaine, un de vos collègues prend les mérites de votre travail et se fait bien voire par les dirigeants à votre place. Les bruits de couloirs disent qu'ils ont prévu de promouvoir ce collègue prochainement parce qu'il travaille très bien ! Vous êtes au fond du trou. **Le monde est injuste**, vous êtes invisible et vous vous demandez comment ça pourrait aller plus mal ! Ce soir, vous êtes au plus bas et vous songez à quitter votre travail. De toute façon, personne ne vous reconnaît à votre juste valeur !

Mais là, **attention**, je vous rappelle que ça ne fait qu'une semaine que vous avez des problèmes au boulot ! Peut-être que c'est juste une mauvaise soirée. Peut-être que la semaine prochaine vous vous rendrez compte que le boss n'est pas dupe et que c'est vous qu'il veut promouvoir.

Voulez-vous vraiment gâcher la belle carrière qui va se présenter à vous sur un coup de tête ?

Ce qu'il faut retenir, c'est que souvent, quand on est au plus bas, on ne voit que les pires solutions. Alors, **il vaut mieux attendre que la tempête passe avant de prendre une décision sérieuse.**

Par Lucien du blog https://riche-de-temps.fr

Par Christophe du blog https://christophe-lorreyte.fr

Qu’est-ce que je mets en place dans ma vie pour être plus fort émotionnellement ?

Flashback émotions :

Mon enfance

Pour répondre à cette question, un flashback s’impose.

Il me faut regarder dans le rétroviseur et interroger mon histoire. Lorsque je rends visite à l’enfant que j’étais, je constate en premier lieu qu’il n’avait pas encore suffisamment tissé de liens avec l’extérieur, ni n’avait le recul nécessaire pour comparer son éducation, sa vie à celle des autres. J’acceptais donc tout sans remise en question. C’est le cas d’ailleurs de tous les enfants du monde qui remettent à leur naissance un chèque en blanc éducatif aux adultes de leur entourage.

L’enfant au début de sa vie ne choisit rien. Il subit le bon vouloir des adultes qui le prennent en charge. Il se construit bon an mal an en calquant ses émotions sur celles d’adultes plus ou moins accomplis. C’est donc le hasard chanceux ou malchanceux qui forme le début de notre personnalité émotionnelle. Nous réagissons aux stimuli d’un environnement et nous nous construisons en fonction de ces expériences.

En tout cas, pour moi, c’est ainsi que cela a débuté.

En effet, jusqu’à l’âge de sept ans, j’étais un enfant très épanoui à la maison et ouvert au monde des adultes. Par contre, la compagnie des enfants de mon âge n’avait pour moi que très peu d’intérêt. J’étais à l’’école un enfant plutôt timide et sensible. Je m’ennuyais sur les bancs de l’école et je ne pensais qu’à rentrer chez moi. Je ne saisissais pas bien l’intérêt de la sociabilisation. Taper dans un ballon, échanger des vignettes de foot et se bagarrer pour affirmer son autorité me laissaient de marbre.

Ne vous méprenez pas, étant très communiquant et très épanoui à l'extérieur de l'école, je n'étais pas diagnostiqué « autiste », j'étais simplement « pas intéressé » par les activités de mes congénères. Je rêvais et construisais en silence ce qu'allaient devenir mes futures pensées et constituer ma personnalité.

Mes parents alertés par les professeurs me mirent au judo et au théâtre pour « me sortir » de mon presque mutisme scolaire, activités dans lesquelles d'ailleurs je m'épanouissais.

En fait, à bien y réfléchir, c'était l'école qui posait problème. Dans cette structure uniformisée, je me sentais prisonnier. On y rentre à une heure précise pour en sortir à telle heure et tout cela sans bouger une oreille de peur de se la faire tirer. Eh oui, l'école de mon enfance c'était ça.

Et comme, lorsque nous sommes enfants, ce sont les adultes qui gèrent nos vies, il n'y avait que peu d'échappatoire. Toutefois l'amour familial et mes activités annexes me permirent tout de même de m'épanouir et de m'équilibrer.

Voici, dans cette première partie de vie ce que les adultes firent pour moi afin de me renforcer émotionnellement.

Mon adolescence

L'adolescence rompit cet équilibre. Mon désir de liberté sous-jacent devint urgent et il s'imposa à moi amplifié par la testostérone moteur de l'adolescence. Les filles prirent alors toute la place dans mon « esprit » ; si toutefois l'esprit avait encore un peu à voir avec ces pulsions charnelles.

Comprenez-moi, avec l'adolescence mes rondeurs enfantines, mes chaussures orthopédiques et mon appareil dentaire venaient d'être remplacés, avant que même je m'en aperçoive, par un physique de jeune premier qui sans conteste plaisait aux filles.

Ce fut une période d'amusement où je renforçais ma confiance en moi par mes conquêtes amoureuses et où je paradais avec aisance dans la cour des jeunes de mon âge. L'ego battait son plein. Le processus c'était inversé. J'étais passé à la maison du stade extraverti au mutisme presque total et, avec mes camarades, de l'enfant introverti au chef de file que l'on envie.

Ce que je fis pour moi à cette époque : vivre pleinement, profiter et « m'en foutre » car, lorsque l'on commence à être bien dans sa vie, c'est ce que l'on a tendance à faire. C'était la période de l'expérimentation du plaisir.

Lorsque le temps des teenagers frappe à la porte l'ego s'affirme. Plus il a été contraint dans l'enfance, plus il s'exprime avec force dans l'adolescence, qu'il s'agisse d'actes de révolte ou de symptômes inconscients. **C'est le temps des premiers choix**. C'est le temps où les caractères s'affirment et où les émotions sont souvent exacerbées. C'est à cette période

qu'apparaissent les premières remises en question et les premiers bilans sur ce que nous sommes et sur ce que nous voulons devenir.

C'est donc dans cette période d'adolescence que nous commençons alors à ébaucher et envisager des solutions pour devenir plus fort émotionnellement.

Ma vie de jeune adulte

Puis, après les études, ce fut la vie active, le monde des finances et de nouveau je fus confronté à ce que j'avais connu dans mon enfance, c'est-à-dire un désintérêt total pour ce que j'apprenais et pratiquais. Je faisais de mon mieux et réussissais brillamment mais je ne m'épanouissais plus.

Il fallait donc entreprendre autre chose, faire preuve de courage et remettre en question ce que l'on croit être acquis pour la vie. J'entrepris de nouvelles études, tout d'abord en psychologie puis ensuite en Médecine Traditionnelle Chinoise, multipliant également les apprentissages annexes, des stages en tout genre et des formations plus intimes comme la psychanalyse, la méditation zen ou encore en intégrant des groupes de réflexion.

Ce que je fis en tant que jeune adulte : apprendre des techniques, prendre de la consistance active.

Si je vous parle de cela, c'est pour vous faire comprendre que rien n'est jamais perdu. Vous pouvez, avec de la passion et du travail bien sûr, réaliser vos rêves. Vous pouvez décider de devenir qui vous voulez. Sorti de l'enfance, vous pouvez ensuite diriger votre vie comme vous l'entendez. Il faut vous armer de courage et avancer sur votre chemin en profitant du paysage et non en vous fixant seulement sur vos objectifs. Comme le dit cet adage usé jusqu'à la trame de ***Robert Louis Stevenson*** : « *L'important ce n'est pas la destination, mais le voyage en lui-même* ».

Ma solution :

Entreprendre vous rend plus fort. L'action, le simple fait d'agir vous pousse vers un avenir meilleur et vous renforce dans vos émotions. Prenez du temps pour avancer, entreprendre, agir. Alors que l'angoisse se nourrit de projections futures et la dépression du passé, la force émotionnelle, quant à elle, se cultive dans l'action. Etre actif permet de vous réaliser et ainsi de vous renforcer émotionnellement. Toutefois, ne croyez jamais vous « *blinder* »complètement face aux émotions.

Etre plus fort ce n'est pas débrancher le disjoncteur des émotions, c'est au contraire les accueillir et les ressentir pleinement. Vous devez juste prendre du recul et relativiser l'importance des situations qui vous procurent ces états et qui mettent de la couleur dans vos vies. Ne pas ressentir pour ne pas souffrir, c'est vivre en noir et blanc, ce n'est pas la solution.

Vous dérivez sans le savoir et insidieusement vers la dépression. Ne plus ressentir, c'est mourir à soi-même, ce n'est pas se protéger.

Personnellement, je pratique Zazen. J'accueille les émotions, je les laisse passer. Qu'elles soient bonnes ou mauvaises, je ne m'y attarde pas trop longtemps. Les émotions se renouvellent sans cesse et je peux vivre ainsi, au présent, une palette variée d'émotions.

Afin de vous renforcez émotionnellement, vous devez également arrêter de « croire au Père Noël ». Regardez la vérité en face et assumez. Admettre que tout est changement perpétuel et que tout finit par s'éteindre permet de comprendre que peu de choses ont finalement de l'importance.

Ce que je mets en place dans ma vie pour être plus fort émotionnellement, c'est cet état d'esprit soutenu par l'action.

Chaque jour, j'apprends un peu plus à vivre mieux dans l'amour et la tolérance. Alors mon armure, face aux autres, s'allège. Un jour, peut-être je serai suffisamment fort pour me présenter à vous nu et sans artifices…

Par Christophe du blog https://christophe-lorreyte.fr

Par Eric du blog https://confiance-en-conscience.com

Connaître sa peur pour l'apprivoiser

Les animaux sont confrontés à la peur dans leur environnement lorsque leurs sens perçoivent **une source de danger.** Cette émotion leur permet d'enclencher une réaction automatique favorable à leur survie. En tant qu'humain, je dispose du même mécanisme. Et en tant qu'humain, j'ai aussi une faculté d'anticipation et de l'imagination. Ces éléments clés de mon intelligence peuvent aussi être **source de peur ou du sentiment d'insécurité diffus qu'est l'anxiété**. En comprenant ma peur, je peux la surpasser et même m'en faire une alliée.

Une protection naturelle

Le but de la peur est que nous prenions les mesures pour éviter de souffrir. Cette souffrance peut être physique ou psychique. Donc **son but est positif**, il est de me protéger. C'est déjà un premier point qui me permet d'accepter son utilité. Et ce qui est utile n'est pas nécessairement agréable…
La réaction de peur provoque une **vigilance accrue**, une comparaison inconsciente avec des événements passés similaires à ceux vécus et une mobilisation musculaire. Notre respiration va également ralentir et notre voix devenir plus aiguë.

> « O peur, peur auguste et maternelle, peur sainte et salutaire, pénètre en moi, afin que j'évite ce qui pourrait me nuire. » Anatole France

Tout ceci nous prépare à l'une des trois **réactions stéréotypées**, c'est à dire automatique :

1. Fuite
2. Combat
3. Inhibition (Une paralysie qui permet de se focaliser ou de « faire le mort » chez certains animaux.)

Ces réactions sont difficiles à exprimer ou réprimer dans notre environnement social. Et ne pas pouvoir le faire, alors que la menace perçue perdure, est à **l'origine de ce que nous**

nommons le stress.
Lorsque nous avons peur pour notre intégrité physique, c'est le moment **d'écouter notre intuition**. Et dans un tel cas, comme le conseillait mon professeur d'arts martiaux, le plus approprié est la fuite.

Mes peurs spécifiques d'humain

La peur est déclenchée par **un événement futur**. La peur d'une agression physique dépend d'une menace imminente, mais la plupart des peurs que je peux éprouver dans ma vie concernent néanmoins des situations futures que j'anticipe et que je considère comme probables. D'ailleurs, plus cette situation me semble possible, plus ma peur sera forte. De même, quand elle se rapproche dans le temps, ma peur s'intensifie. De plus, la peur est accrue face à l'inconnu.

« Quand on ne sait pas, on a peur. » Eric Cantona

La peur est en rapport avec nos **perceptions**, notre **expérience** et nos **croyances**. Une expérience traumatique du passé peut la faire se réveiller dans une situation proche. Il en est de même pour des **expériences négatives** moins graves mais répétées. Notre éducation scolaire est par exemple particulièrement propice à ce que nous développions la peur de parler en public : s'exprimer devant un professeur, une classe ou un jury pouvant fréquemment être l'occasion d'être jugé, voire humilié.

« Les inhibitions viennent de la peur du jugement des autres. » Gilbert Trigano

Enfin, pour avoir peur… il faut qu'il y ait un échappatoire possible ! Les témoignages de personnes confrontées à des **situations extrêmes**, comme des catastrophes naturelles, des incendies et qui en ont rechapé le montrent. En comprenant qu'il n'y avait pas d'issue sans dommage possible, **leur peur s'est arrêtée** pour faire place à la résignation ou à une résolution extrême à braver l'environnement. Dans les deux cas, une forme de lâcher-prise.

Pour surpasser nos peurs, faut-il en passer par là ? Ce serait un peu extrême, mais il y des leçons à en tirer. Je vous dirai un peu plus loin comment je l'utilise.

Utiliser la peur

Nous l'avons vu, la peur est **une émotion légitime**. Il ne s'agit donc pas de la réprimer. Un déclencheur de la peur est la sensation ou l'appréhension de la perte de contrôle. Souvent, cela est dû à un manque d'information. Face à cette alerte, j'utilise **deux techniques pour me préparer**.

« J’ai peur du jour où je n’aurai plus peur. » Martine Delerm

1. Anticiper la situation future, en me posant des questions : quel est le risque ? De quoi ai-je besoin, et tous ces besoins sont-ils couverts ? Est-ce que je me sens sur la défensive ? Qu’est-ce qui me fait peur spécifiquement dans la situation ? Suis-je assez préparé ?
   Répondre à ces questions me permet de **prendre les mesures nécessaires** si je m’aperçois qu’il y a un manque.

2. En parler à une personne de confiance. Afin éventuellement de recueillir ses conseils, et aussi parce qu’en m’exprimant je ne reste pas confiné dans mon monologue intérieur qui peut avoir tendance à tourner en boucle dans ce genre de situation. De plus, mon partenaire va m’aider à **faire le tri** entre les sujets de **préoccupation réalistes** et ceux qui relèvent de **mon imagination**.

« Le courage croît en osant et la peur en hésitant. » Proverbe romain

Dans certaines situations, ma peur se déclenche et je trouve cela normal. Par exemple quand je dois prendre la parole en public ou faire une activité pour la première fois. C’est là que le **lâcher-prise** va m’aider. Je sais que je vais ressentir de la peur. Je sais aussi que **je veux vraiment** me mettre dans la situation qui me fait peur, et que donc je n’ai **pas d’échappatoire**.
Alors oui, je vais quand même ressentir cette sensation désagréable, mais seulement brièvement. C’est un signal de **sortie de ma zone de confort**. J’ai intégré qu’ensuite j’aurais appris quelque chose de nouveau. La peur est donc bon signe ! Les émotions nous aident à **vivre plus intensément**. Et comme en cette circonstance il s’agit d’un choix, la satisfaction et la joie après coup est encore plus grande. Une belle session de formation, une étonnante séquence d’hypnose de rue avec des inconnus sont des plaisirs qui se méritent. Quelles sont ces situations qui en valent le coup pour vous : jouer dans une pièce de théâtre ? Faire de la musique ? Qu’auriez-vous envie de faire que vous n’avez jamais osé faire à cause de la peur ?

En résumé : La peur est un signal. Le reconnaître permet de s’interroger sur notre niveau de préparation et de remédier à ce qui nous manque. En parler à quelqu’un de confiance nous permet aussi de faire la part des choses entre réalité et fantasme.

Préparation grâce à la visualisation

Voici ma technique **pour me motiver** face à une situation future où je ressens de l’anxiété. Mon objectif est que tout s’y passe de façon idéale pour moi.
A vous d’imaginer votre objectif et de lire les étapes suivantes avant de les réaliser à votre tour**.**

- Fermez les yeux et détendez-vous.

- Imaginez-vous face à un grand mur blanc
- Sur ce mur, vous allez peindre, dessiner une scène correspondant à l'atteinte de votre objectif.
- Mettez des couleurs bien vives
- Maintenant, la scène se met en mouvement, observez-là
- Puis plongez dedans, pour prendre votre vraie place
- Que voyez-vous ? Qu'entendez-vous ? Que sentez-vous ?
- Quelles sont vos sensations ? Interrogez-vous aussi sur les pensées qui traversent votre esprit à ce moment
- Ressentez la satisfaction d'avoir atteint cet objectif, en vous. Comment les autres réagissent-ils ?
- Intensifiez tout ce qui est positif et vous fait sentir de la satisfaction
- Prenez le temps d'en profiter, d'explorer
- Rouvrez les yeux, retour dans le présent avec le sentiment de savoir ce qui est à faire et de ce qui sera.

« Tout l'apprentissage a une base émotionnelle. » Platon

Par Eric du blog https://confiance-en-conscience.com

Par Dorian du blog http://www.plateforme-bienetre.fr

Comment être FORT ÉMOTIONNELLEMENT ?

Cet article a été écrit pour parler d'un sujet que j'adore et en même temps je déteste. Je le déteste parce que l'angle d'approche me semble complètement absurde, et en même temps, ça me permet de faire un article que je vais me permettre d'être un peu punchy en démolissant certaines façons de pensées absurdes de mon point de vue.

Le sujet c'est « Qu'est-ce que je mets en place dans ma vie pour être fort émotionnellement ? ».

Cela me fait penser immédiatement au développement personnel.

Vous savez, je suis fort, je suis costaud, j'ai mon masque, plus aucune émotion ne me traverse, je suis imperturbable. Je suis le type qui applique toutes les techniques qui lui permettent de se sentir bien dans sa vie et la façade elle est nickel. Je ne montre rien du tout. Je peux aller en soirée, faire le mec super jovial qui rigole et tout ça, yes !

Et puis en même temps, à l'intérieur, je pleure, c'est la cata.

Mais non, je montre, je suis fort et je veux que les autres voient que je suis fort.

Alors qu'est-ce que signifie **être fort émotionnellement** ?

J'ai envie vraiment de prendre la chose complètement à l'envers et de me dire en fait que **je n'ai pas à être fort émotionnellement**.

Au contraire, j'ai à **me laisser traverser par toutes les émotions que la vie me propose de vivre** parce que je suis là aussi pour les vivre.

Et que si je ne les vis pas, je vais les cristalliser dans mon corps et c'est ça qui va faire que je vais devenir insensible, je vais devenir mou, je ne vais pas savoir quoi faire dans ma vie, et me retrouver bloqué à ne plus savoir qui je suis et où je souhaite aller.

Comment être fort émotionnellement ?

Et bien l'idée c'est plutôt, à mon sens, faible ou plutôt vulnérable, et de se laisser traverser, d'arrêter d'être dans ce contrôle.

Maintenant, je vais vous guider, je vais vous donner quelques étapes qui m'inspirent vraiment et qui me permettent justement de pouvoir maîtriser mes émotions ou gérer mes émotions au mieux et d'être voilà dans cette fluidité au quotidien.

Le premier point, c'est clairement de **ralentir et faire de la place pour vivre ses émotions**.

Ça peut être aussi de méditer mais ça peut être simplement de laisser de la place pour que vous puissiez vivre vos émotions et qu'elles puissent, que ça puisse être fluide, qu'elles puissent être libérées et que vous ne soyez pas noyé dans tout ça.

Parfois il y a des choses qui nous arrivent, il y les émotions qui s'emballent, on veut essayer de contrôler tout ça parce que c'est trop.

Et en même temps, si on ne les vit pas, elles vont garder leur place en nous et elles vont nous polluer d'une certaine façon.

L'idée c'est de s'autoriser à faire de la place. Si vous faites une pause maintenant, stop, vous arrêtez votre lecture et que vous vous demandez « *Est-ce que j'ai un seul problème ici et maintenant dans ma vie ?* ». Stop arrêtez de lire maintenant 10 secondes et posez-vous la question.

Alors est-ce que tu as un seul problème ici et maintenant, dans cette nanoseconde-là, dans ta vie ?

La réponse est claire et évidente : c'est NON.

Pourquoi ? Parce que les problèmes qu'on a ne sont basés que sur notre perception des choses et sur notre perception du temps.

Très souvent on va se baser sur le passé, sur ce qu'on a fait dans le passé et qui peuvent être encore des boulets.

Et surtout sur le futur qui arrive et sur les scénarios qu'on a planifiés et qu'on imagine qui vont arriver et qui nous polluent notre existence aussi.

Quand on se permet de ralentir, on se permet justement de vivre ce moment présent pleinement et de ne plus s'identifier à tous ces scénarios que l'on se fait, toutes ces suppositions où on en oublie de vivre pleinement, ici et maintenant, et de donner notre meilleur pour tendre dans la direction de notre cœur.

Et de vraiment prendre cette responsabilité et ce pouvoir créateur qui nous est inhérent et accessible à chaque instant, pour vraiment créer notre vie et se laisser porter par ces énergies et ces « êtres » qui nous soutiennent à chaque instant.

On est soutenu à chaque instant dans notre vie mais si on cherche à tout contrôler et à tout brider, et bien on ne peut pas vivre dans cet épanouissement total.

C'est pour ça que « être fort émotionnellement », à mon sens, ça n'a pas de sens.

L'idée c'est plutôt d'apprendre à se laisser traverser par la vie, par ses émotions et à les vivre pleinement.

Bien sûr, il y a des situations dans lesquelles il est préférence de savoir se contenir (et encore… c'est vraiment pour dire qu'on est dans une société en transition et qu'il y a des situations dans lesquelles on ne va pas forcément vivre nos émotions pleinement), mais de façon ultime vous les exprimez tout le temps.

L'idée dans ces moments-là, c'est que plus vous allez ralentir dans votre vie, plus vous allez vous permettre de méditer ou d'observer ce qui se passe en vous, d'accueillir tout ce qui arrive, et bien **plus vous allez faire de la place pour laisser émerger votre véritable Soi** et pouvoir être vraiment vous-même à chaque instant.

Et c'est ça l'intérêt de la méditation. Ce n'est pas de ne plus avoir de pensées pendant 30 minutes, c'est clairement d'apprendre à ralentir, à faire de la place dans votre vie et à pouvoir vivre vos émotions, être vous-même à chaque instant et d'avoir un flux de pensées qui soit plus calme et qui vous permette d'être vous-même beaucoup plus facilement.

L'autre point que je souhaite vous partager ici, c'est celui de **se désidentifier de ses émotions** et de l'illusion du personnage que vous jouez.

Vous n'êtes pas (seulement) vos émotions, vous n'êtes pas vos pensées, vous n'êtes pas ce corps, vous n'êtes pas toutes ces expériences que vous vivez.

Et on est dans cette illusion de s'attacher à tout ça, alors qu'on est bien plus.

Tout ceci est de l'ordre de la **loi d'unité**. Nous sommes tous un, on est tous unis, on n'est pas limité à notre corps physique et à nos pensées. On est tout. On peut tout capter, on peut être en lien avec tout, on peut être en lien avec chaque être qui nous côtoie, de près ou de loin.

Je peux être en contact avec la nature, avec tout ce qui m'entoure à chaque instant, avec tout ce qui est physique, non physique, tout ce qui semble vivant ou pas vivant.

Tout est énergie donc je peux littéralement me désidentifier de toutes ces émotions qui peuvent parfois me polluer, et me dire que je suis d'avantage que ça.

Et donc, à un moment donné, je dis stop.

J'arrête le flux et je prends conscience que je peux m'extraire de l'équation.

Je peux m'extraire de ce flux parce que je me suis juste identifié à tout ça et c'est pour cette raison que ça prend autant de place.

Je peux alors simplement prendre du recul, **me connecter à l'espace sacré dans mon cœur**, me connecter à cette énergie du vide, qui est extrêmement dense, extrêmement plus dense que la matière et qui est gorgée d'énergie à laquelle je peux me connecter à chaque instant.

Pour cela, il y a des processus que j'explique dans d'autres vidéos et notamment dans la formation sur les lois universelles que vous pouvez suivre librement ici.

Vous pouvez clairement être fort émotionnellement, c'est-à-dire être dans cette maîtrise grâce au recul et à la désidentification qui est vitale.

Mon seul conseil ici, c'est **ne cherchez pas être fort émotionnellement dans le sens où on l'entend habituellement parce que ça sera votre propre prison.**

Cherchez vraiment à vous libérer, à être libre de pouvoir vous exprimer pleinement à chaque instant.

Tout cela se fait en vous extrayant de cette notion de temps, du passé, du futur, à ralentir, à revenir dans le monde présent et à vous désidentifier de toutes ces émotions qui ne sont pas vous, qui ne vous appartiennent pas spécialement.

J'espère que vous saurez trouver cette voie de légèreté qui est un chemin passionnant sur lequel vous pouvez prendre un plaisir immense à travers toutes les expériences et découvertes qu'elle vous offre.

Par Dorian du blog http://www.plateforme-bienetre.fr

Par Mélanie du blog http://www.redonner-un-sens-a-sa-vie.com

Comment être plus fort émotionnellement ?

Ça m'a tout de suite fait penser au film d'animation « vice versa », alors c'est avec joie que je me prête à ce jeu du carnaval.

Entrons dans le vif du sujet

Je vais aborder ce qui « affaiblit » émotionnellement. Perte d'un être cher, divorce, séparation, perte d'emploi, burn out, dépression, accident, … bref la liste est longue. A l'image d'un tsunami, lorsque la vague balaye tout sur son passage, nous déployons une force considérable pour ne pas nous laisser abattre. Notre émotionnel est comme « anesthésié » pour nous préserver de la souffrance que l'on pourrait ressentir.

En gardant l'image d'un tsunami, lorsque nous voyons les dégâts causés, nous nous effondrons. C'est à ce moment-là que notre émotionnel se manifeste. Nous avons mal dans notre chair et dans nos tripes, nous rencontrons nos émotions. Après de tels chocs, nous craignons de souffrir à nouveau, et c'est notre mental qui va chercher à nous protéger. A chaque situation « rappelant » le passé, notre mental nous envoie un signal d'alerte « attention ». Une dualité se créé entre l'envie d'aller de l'avant et les peurs du passé. C'est là que nos émotions peuvent nous affaiblir car elles nous envahissent et notre élan va s'étioler pour faire place au doute, au manque de confiance en soi, …

Alors qu'est-ce que je mets en place dans ma vie pour être plus fort(e) émotionnellement ?

De mon point de vue, la réponse est dans la question et je vous partage en quoi mes émotions me rendent plus forte aujourd'hui dans ma vie. Vous voulez savoir comment ??? En gardant

l'essentiel et ce qui me remplit de joie. C'est comme cela que **j'ai pu faire de mes émotions une force. Et c'est mon plus grand message dans cet article : nos émotions sont des repères, un GPS** et non un fardeau que l'on trimbale bon gré mal gré ! Les émotions sont le lien entre les pensées et le corps en instantané. Elles servent d'indicateurs pour que l'on « sente » dans notre corps ce que l'on vit bien ou mal. Elles nous affaiblissent lorsque nous les subissons et les laissons-nous submerger, mais nous avons la possibilité de les utiliser, d'ailleurs elles sont là pour ça ! A partir du moment où on les utilise, nous reprenons le pouvoir créateur dans notre vie ! Le film « vice versa » en parle très bien, chaque émotion y est représenté, à découvrir si vous ne connaissez pas et à revoir pour le plaisir.

Mode d'emploi

Je les utilise pour mettre de l'ordre dans ma vie à tous niveaux. Elles permettent d'aller à l'essentiel et de ne pas tergiverser pendant des plombes, bien que je sois une adepte de la réflexion, j'apprends à les écouter de plus en plus.

Quand je sens de la joie : c'est que ce que je vis me convient donc j'en profite, dans ces moments-là, tout semble ouvert devant moi. Ma vie ressemble à une belle route dégagée et sans encombre, alors en avant toute!!

Quand je sens des émotions moins agréables (peur, colère, dégoût…) ça m'indique que ce que je vis n'est pas ok pour moi. Et qu'il y a quelque chose à transformer car cela ne me convient pas dans l'état actuel des choses. Et c'est en ça que ces émotions dites « négatives » mais que je nomme « désagréables ou inconfortables », nous aide grandement.

Pour réajuster la situation, je regarde **le « besoin » qui n'est pas respecté**. Une fois que c'est plus clair, il est possible d'arranger la situation si c'est possible ou bien de la clôturer.

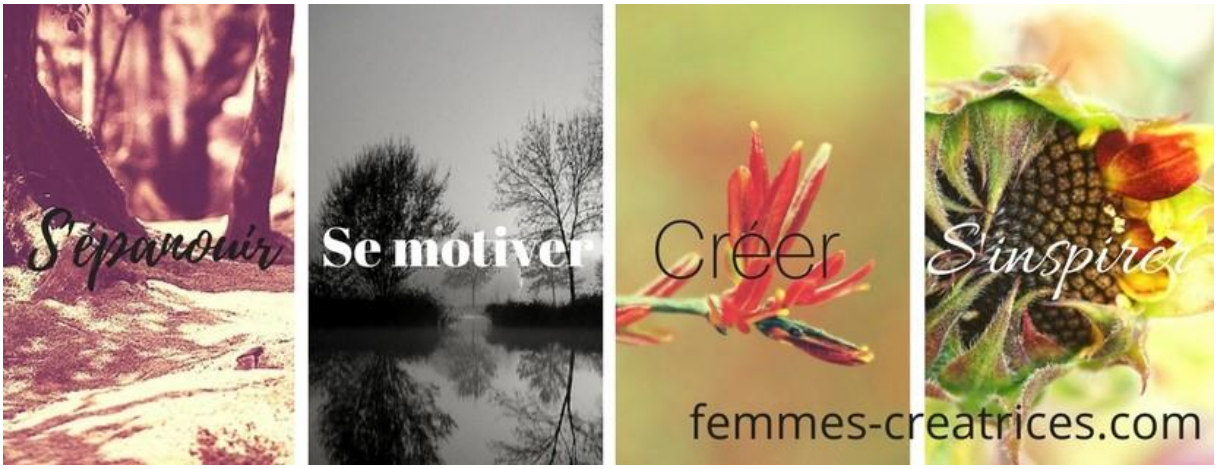
Je vois les émotions comme un GPS qui m'indique la route la plus adaptée pour moi par rapport à l'objectif que je souhaite atteindre. Une émotion inconfortable serait comme le système de détection de radar mobile qui m'indique de faire attention et de veiller à ma conduite. Et s'il y a un obstacle, regarder les options offertes pour les contourner. J'espère que cette image du GPS va vous aider à mieux vivre vos émotions.

Le mot de la fin

Quand on ne se sent pas bien, on bloque l'émotion et on va chercher à compenser avec autre chose pour retrouver du bien-être et de l'apaisement. Plus nous retenons ou rejetons nos émotions, plus elles se cristallisent en nous. **L'idéal est de se poser et d'accueillir l'émotion la plus présente. Ensuite en la laissant circuler dans tout le corps, elle se dissipe assez vite. Ensuite respirer profondément et sentir ce qui serait le plus juste pour soi.** Une thérapeute m'avait dit un jour que les émotions se comportent comme un enfant qui demande de l'attention. Moins on l'écoute et plus il cherche à se faire entendre, plus il multiplie les possibilités de se faire remarquer.

« Les émotions sont comme un muscle, plus vous les utilisez, plus vous avez confiance en elles et plus vous savez que vous pouvez compter sur elles. Et cela vous rend fort(e) »

Par Mélanie du blog http://www.redonner-un-sens-a-sa-vie.com



Par Serena du blog https://femmes-creatrices.com

Qu’est-ce que je mets en place dans ma vie pour apaiser mes émotions ?

Par “forte émotionnellement”, Matthieu entend : « ne pas “trop” se laisser influencer par nos émotions, avoir le mental permettant de prendre le dessus et gérer notre vie comme nous l’entendons, aussi bien dans les moments faciles que difficiles. »

Bien que je comprenne le sens du thème, un petit mot me fait longuement réfléchir. « **Forte** émotionnellement ». Est-ce que cela veut dire qu’une personne émotive serait « **faible** émotionnellement » ? Et jusqu’à quel degré est-il bon de justement, se laisser influencer par ses émotions et dans quel contexte ?

Dans le contexte « créatif et artistique », n’est-il justement pas « faible » de ne pas se laisser toucher par les émotions ? Est-ce que J.K Rowling n’est pas « forte émotionnellement » par sa capacité à agencer son récit pour nous tenir en haleine ? N’est-ce pas le propre des artistes de transmettre des émotions en y observant la juste mesure ? Et quelle est cette juste mesure ?

Je pense que reconnaître les émotions dans l’art nécessite de se laisser « emporter » par elles.

Bref, la notion est un peu floue, d’où le « trop » mis entre guillemet par Matthieu j’imagine.

Cet équilibre subtil entre **vivre ses émotions et ne pas se laisser gouverner par elles** est propre à chacun, ce qui fournit une énorme palette d’êtres humains différents et c’est ce qui fait notre richesse.

Il y a effectivement bien des moments où je sens qu’il est bon de m’occuper de mes émotions parce qu’elles me portent préjudice. C’est le cas lorsque je me surmenage, que je suis en colère, affaiblie ou au contraire, un peu trop agitée. Pour chacun de ces moments, voici mes bons réflexes :

1) La méditation lorsque je me surmenage

Lorsque je suis dans une période de grosse « productivité », il arrive que je parte dans tous les sens parce que je m'impose des plannings trop chargés (et oui, hélas !). Il m'arrive alors un réflexe pour baisser l'émotion de fatigue d'esprit/de stress présente. Je reste assise le temps d'un bâton d'encens (+ou- 20minutes) **à observer ma respiration.**

Je dois dire que ça fait son effet.

Car forcément, durant ces moments, j'ai beaucoup de pensées qui me traversent l'esprit et je m'oblige à « lâcher prise ». C'est-à-dire qu'au lieu d'agir directement après avoir pensé « il faut faire telle tâche », **je laisse volontairement le temps s'écouler.**

Je m'oblige à ne rien faire le temps d'un bâton d'encens. Le résultat est qu'après, je suis plus relaxée et je suis plus concentrée.

2) La communication non violente lorsque je suis en colère

Lorsque je suis en colère, il me vient un autre bon réflexe. Plutôt que de râler directement sur une personne, **je vais parler de moi, de mes sentiments.**

Donc je commence mes phrases par « je suis furieuse » ou « je me sens en colère ». Du coup, au lieu de déverser la colère sur l'autre par des accusations, ou sur moi-même en la refoulant, je déverse la colère à … personne. Je suis juste en colère et je fais de mon mieux pour l'exprimer **dans les règles de l'art.**

Parler en « je » et mettre le « tu » accusateur aux oubliettes est essentiel pour ne pas blesser l'autre. Je sais que ça permet à l'autre de se rendre compte du problème et ça lui laisse le temps d'évaluer la situation pour plus d'écoute.

3) Les massages, bains, séances de shiatsu, de tai chi, la tisane lorsque je suis affaiblie ou nerveuse

Il y a des moments où la méditation pure et dure m'est difficilement accessible directement. C'est le cas lorsque mon esprit est trop agité ou trop éloigné du moment présent. Mes émotions sont alors un sentiment de mal-être, je ne me retrouve plus.

Le bon réflexe est alors de **se faire du bien**. Je passe par l'intermédiaire d'autres moyens qui me font descendre les émotions un peu trop fortes. **En soignant mon corps**, en faisant des exercices corporels, je me retrouve et mes émotions de malaise s'envolent. **Se reconnecter à son corps par les massages**, par le brossage de la peau, par la prise d'un bain, par des odeurs apaisantes comme l'orange douce, la lavande est efficace pour moi.

4) L'écriture pour repérer mes émotions et faire le bilan

L'écriture est la peinture de la voix – Voltaire

Parfois, je ne sais juste pas quelle émotion me traverse. Cela arrive quand je vis **des situations inédites**, où **j'apprends énormément** et où je sens que c'est important pour moi.

Je pose alors mon ressenti sur papier, cela me permet de « digérer » les nouvelles émotions. Au-delà de ça, j'écris quotidiennement, afin **d'avoir un recul sur mes journées, mes émotions, mes buts, mes expériences.**

S'il y a une habitude à prendre que je conseille, c'est celle-là.

Il faudra peut-être un peu « se forcer » à écrire au début, mais avec le temps, on ne peut plus s'en passer ! L'écriture devient alors un moment à soi, délicieux.

Par Serena du blog https://femmes-creatrices.com

Par Paul du blog https://larbreabienetre.com

Pourquoi nos émotions transformeront le monde ?

Un bien triste constat

Nous vivons tous dans une ***société malade*** qui influence nos vies. Une société de consommation nous rendant chaque jour plus individualiste. Cette consommation folle épuise chaque jour les ressources naturelles de notre planète alors que celle-ci est limitée. Ce constat annonce alors la fin inéluctable, non pas, comme beaucoup le pense, de notre planète mais de l'espèce humaine. **La terre, elle, s'en sortira toujours, comme elle l'a toujours fait jusqu'à présent** en décimant des espèces régnantes à coup de catastrophes naturelles. Elle n'a pas besoin de nous qui ne sommes, pour elle, que des puces sur le dos d'un chien qui lorsqu'il en a assez, se secoue pour s'en débarrasser.

Certes, le tableau que je dépeins est noir mais il n'y a pas besoin d'être un scientifique pour voir qu'il est malheureusement vrai.

Mais alors, que pouvons-nous faire pour remédier à ça avant qu'il ne soit trop tard ?

Et bien, sur cette question, certains plutôt pessimistes (dont j'estime ne pas en faire partie), vous dirons qu'il est déjà trop tard car nous avons atteint le point de non-retour. En effet, il est aujourd'hui prouvé, que **notre consommation est supérieure aux ressources que la terre peut fournir pour notre population mondiale.**

Puis il y a ceux, plus optimistes (dont je pense faire partie), qui considèrent qu'il y a toujours la possibilité de faire machine arrière. En effet, **il existe de nombreuses alternatives à notre système économique** comme la décroissance qui passe par le troc, ou l'inversement de l'obsolescence programmée de nos appareils ménagers et d'autres solutions encore de ce type pour ce qui est de l'alimentation, l'éducation, la politique… Bref, je ne vais pas aujourd'hui vous énumérées toutes ces solutions mais il y en a énormément, il suffit juste de prêter l'oreille aux médias alternatifs pour en prendre connaissance.

C'est donc réjouissant de découvrir qu'il existe des solutions alternatives, mais on est alors en droit de se demander **pourquoi donc les gouvernements, les grands chefs d'entreprises, les peuples n'utilisent pas majoritairement ces solutions pour sauver d'urgence notre société ?** Et bien tout simplement à cause de nos **émotions**. Cette réponse peut vous sembler farfelue ou étrange mais c'est pourtant bien de cela qu'il s'agit. Nous n'agissons pas car nous gérons mal ou nous sommes mal gérés par nos émotions.

Gérons-nous mal nos émotions ou sont-ce elles qui nous gèrent mal ?

Cette question paraît absurde étant donné que nous sommes censés être maître de nos **émotions** et c'est vrai. Néanmoins si vous regardez bien la réalité des choses, vous vous apercevrez que nous sommes bien souvent dépendant de celles-ci. Nos **émotions** agissent inconsciemment sur nos comportement et ça les publicitaires, les médias, voir même les politiciens l'ont bien compris. C'est donc pour cela **qu'ils créent des slogans publicitaires qui vont influencer nos esprits sans que nous le voulions**. Notre cerveau par le biais du nerf optique va enregistrer toutes les informations que nous voyons sans que nous ayons le moindre contrôle dessus. De là, ces informations sont traitées par notre **subconscient** qui va interagir avec la mémoire de nos expériences vécues et de nos **valeurs**. Par la suite, ça sera notre capacité à traiter consciemment les informations qui apparaîtront à la surface de notre **conscience** par la pensée et nos **émotions**, qui fera toute la différence. Mais pas seulement puisque nous aurons besoin d'un autre facteur déterminant pour le traitement de ces informations : la prise de recul sur les événements, en somme, du temps pour soi.

Nous sommes donc pris en otage, sans le vouloir vraiment, par notre société, toujours plus rapide qui ne veut pas que nous prenions ce temps pour nous, car il engendrerait le risque de remettre en cause tout le système. Un système qui nous a transformé en esclaves de la consommation.

Comment reprendre le contrôle de nos vies ?

Il est donc important de reprendre le contrôle de nos vies et pour cela nous devons devenir maître de nos **émotions**. Pourquoi ? Parce-que ce système les utilise en jouant sur nos peurs et celles-ci sont stimulées par notre cerveau reptilien, le cerveau de notre instinct primaire, animal et de survie. **Cet instinct nous pousse à commettre des actes égoïstes pour nous défendre,** pour nous protéger mais lorsqu'il est en permanence stimulé, il nous transforme en sauvage **hyper-stressé** prêt à tout pour défendre le bout de gras. **C'est malheureusement ce comportement généralisé de l'espèce humaine qui régit aujourd'hui le monde.**

Et pourtant, nous avons la capacité de générer des **émotions** bien plus positives que la peur, pour rendre nos vies meilleures. La joie en fait partie mais il en est une en nous qui a la faculté de renverser le monde et c'est d'elle que ceux qui dirigent le système ont peur.

Cette émotion suprême est tout simplement l'amour. Néanmoins il existe plusieurs types d'amour que je partagerais en deux groupes principaux :

- **L'amour passionnel** avec un conjoint, l'amour que l'on porte pour ses enfants, sa famille, ses amis mais surtout l'amour que l'on a pour tout ce qui est beau, pour la vie, nos congénères.

- **L'amour empathique** qui lui peut transformer toute notre vie, toute notre société car créateur de solidarité, de fraternité pouvant renverser des gouvernements, des sociétés.

Cela fut déjà le cas par exemple, lors de la révolution des œillets au **Portugal** dans les années 70 lorsque le président voulait contrôler avec son armée une population en colère contre le régime dictatorial. Les choses avaient commencées dans le sang jusqu'à ce que des personnes se soient mises à offrir aux soldats des œillets. Ce geste de paix empreint d'amour pour son prochain, alla jusqu'au cœur des soldats qui finirent alors par se ranger du côté de la population, forçant ainsi le dictateur à fuir le pays.

Voici donc une preuve concrète que l'amour avec un grand A peut transformer **le monde**.

Alors qu'attendons-nous pour utiliser ce pouvoir illimité et immense qui réside en nous ?

Nous devons apprendre à entretenir le feu de cette émotion pour pouvoir la maintenir en nous car les émotions sont éphémères. Il est par conséquent vital de le faire surtout lorsque nous avons des outils simples pour cela.

Je vais donc vous donner celui que j'estime être le plus facile à utiliser mais aussi le plus puissant que je connaisse. Cependant **il faudra veiller à l'entretenir régulièrement comme un feu dans la cheminée** pour qu'il puisse, au fur et mesure du temps, devenir une habitude aussi naturelle que de respirer.

Cette technique consiste tout simplement de **centrer son attention sur son cœur**. Si vous prenez un peu de recul, vous remarquerez que notre attention est souvent située sur la tête donc le **mental**. Nous prenons des décisions et agissons toujours en fonction de ce que le mental nous dicte, ce qui est un peu normal étant donné que nous utilisons nos expériences passées et **nos valeurs** pour cela, mais ça ne suffit pas.

Tout cela vient du fait que malheureusement tout notre système d'enseignement est basé sur la logique, la réflexion et cette partie ne développe que l'intelligence cérébrale. En conséquence, l'intelligence émotionnelle est négligée même si aujourd'hui on la prend de plus en plus compte.

Quand vous vous centrez sur le cœur, vous vous mettez alors en connexion avec votre nature profonde, base de la compassion et de l'empathie. La philosophie japonaise appelle ça "Kokoro", être centré sur le cœur et c'est l'un de leurs principes de vie le plus important.

Ainsi lorsque vous avez une conversation avec quelqu'un, vous vous connectez directement et **inconsciemment** en son cœur, à sa nature profonde. **Vous créez par conséquent un lien privilégié avec votre interlocuteur**. Vous êtes, comme on dit au japon, "in shin den shin", de cœur à cœur. Dans cet état, il est alors bien difficile qu'une personne vous trompe car vous êtes capable de discerner le vrai du faux en ressentant les choses.

Mais ce qui est aussi important, c'est que vous êtes toujours dans ce qui est juste de faire ou de dire. Vous trouverez toujours les mots justes pour vous exprimer et surtout comprendre votre interlocuteur puisque **vous êtes aussi dans une qualité d'écoute exceptionnelle**.

Personnellement, cet enseignement que m'avait donné mon mentor, fut la base et la clé de ma transformation. **Elle m'a permis d'améliorer mes relations avec ma famille, mes amis et mes collègues alors que je suis un grand timide.** Elle m'a aussi permis de faire le tri dans

mes **relations**, et d'identifier les **vrais amis**. Mais elle m'a surtout permis d'**être sincère avec moi-même et les autres, donc vrai**.

Exercice

Cette petite technique simple m'aide aussi à apprécier la beauté des choses même lorsque c'est censé être laid. Je vous propose d'ailleurs de tenter cet exercice pour mieux comprendre : promenez-vous en forêt et restez centré sur votre cœur. Prenez le temps de le faire, en contemplant, avec une respiration lente. Observez et ressentez. Vous allez vous étonner de voir comment la beauté de tout ce qui vous entoure vous apparaîtra. Même dans les choses les plus insignifiantes, **vous sentirez votre cœur rayonner**.

Cet état d'altruisme résonnera ainsi en vous comme un signal émetteur et attira en conséquence les bonnes relations à vous sans avoir à faire quoi que ce soit d'autre pour cela. **Elle vous ouvrira des portes incroyables et inimaginables qui transformeront ainsi votre vie.** C'est donc un merveilleux cadeau que vous vous offrirez.

Exercice méditatif

Aussi, si vous souhaitez aller encore plus loin pour augmenter la force de ce "pouvoir", prenez chaque jour un moment, quelques minutes par exemple. Posez-vous dans un endroit calme et agréable, puis joignez vos mains au niveau du cœur comme une prière. Concentrez votre attention sur le bout de vos majeurs. Respirez et laissez les pensées passer comme des nuages dans le ciel et sans vous y attardez dessus. **Cette technique aura pour effet d'amplifier votre signal émetteur et donc d'augmenter votre bonté**, d'attirer plus rapidement ce que vous désirez au plus profonde de vous.

Pour finir, je peux témoigner que cette petite technique a eu sur ma vie des répercussions positives et extraordinaires. Elle a attirée à moi des opportunités incroyables pour mon évolution personnelle et professionnelle. Mais surtout elle m'aide à être toujours sur la bonne voie, car **elle m'indique le bon chemin à suivre**. En somme, je suis mon instinct.

Conclusion

Imaginez alors maintenant, les retombées incroyables qu'elles pourraient avoir sur notre société si tout le monde l'appliquait. Voyez comment une si simple technique mais pourtant si ancienne, peut vous changer et en conséquence ***changer le monde***.

C'est donc peut-être là, qu'est le véritable Graal tant recherché par les chevaliers de la table ronde. D 'ailleurs, le Graal n'est-il pas une coupe pour recevoir le vin, donc la coupe ayant la forme du cœur prêt à recevoir le sang rouge comme le vin ? **Le secret est tellement bien gardé par un système qui a mis en place un tour de magie si efficace et si prodigieux qu'il nous pousse à chercher à l'extérieur de nous ce qui se trouve finalement en nos cœurs**.

Alors maintenant que vous savez tout cela, il ne tient qu'à vous de la mettre régulièrement en pratique, chaque jour, pour votre propre bien mais aussi pour votre famille et surtout pour notre humanité.

Pour sauver notre humanité, **partagez au maximum cet article autour de vous et pratiquez, pratiquez, pratiquez…** pour devenir un transformateur de vie.

Créons notre carnaval d'émotions pour changer notre monde dans la joie et l'amour !

Par Paul du blog https://larbreabienetre.com

Par Laura du blog https://sanssucresilvousplait.com

Gérer ses émotions

Émotive, moi ? Nah ! OK, il m'arrive d'être un tantinet triste, d'avoir peur, d'être stressée, embarrassée et même d'être un chouïa énervée (vraiment un chouïa !). Certains proches diront que je suis caractérielle. Mais il m'arrive aussi d'être de super bonne humeur et de péter le feu ! Si, si je vous jure !

En fait, comme tous, pendant ces moments de colère, de stress ou de joie, je suis envahie d'émotions. Ces dernières n'arrivent pas, en général, d'un coup d'un seul sans raison : une situation donnée est souvent à l'origine de nos émotions.

Cependant, **la façon dont nous gérons ces émotions est très importante.** Parce que, oui, nous pouvons les gérer.

Je ne suis pas experte en la matière et je ne le fais pas à la perfection, loin de là ! Mais j'ai appris que l'esprit pouvait être contrôlé afin de ne pas nous laisser influencer par celles-ci, permettant de vivre plus en harmonie avec soi-même, en trouvant une sorte de positivité intérieure. Parce que lorsqu'on ressent une émotion négative peu agréable, on n'y réagit pas souvent de la bonne manière, ce qui ne fait qu'amplifier notre négativité.

Je vais donc, ici, tenter d'expliquer ma façon de gérer mes émotions négatives.

Commençons brièvement par un peu d'histoire.

Avant, je me laissais submerger ou abattre par mes émotions

- Il m'arrivait, parfois, de prendre une mauvaise décision au moment où je ressentais une émotion négative. En effet, lorsqu'on est en colère (ou même quand on est content), il nous arrive de réagir par **une action**. C'est notre façon de répondre à notre mal-être (ou notre bien-être). **Mais, sous l'influence d'une émotion négative, nous agissons souvent négativement.** Qui n'a pas, dans un moment de colère, dit des mots blessants à une personne et les a regretté une fois l'orage passé ? Ou qui n'a pas regretté d'avoir englouti tant de malbouffe lors d'un moment de déprime ?

- Ou alors, je tentais d'ignorer mes émotions. Dès que je ressentais une émotion négative, j'essayais de la camoufler, de faire comme si elle n'existait pas, de l'enfouir au plus profond de moi. Mais les ignorer, c'est les remettre à plus tard… car elles resurgiront… et en force !

- Enfin, il m'arrivait de ressentir de la haine envers moi-même. Par exemple, lorsque je ressentais de la honte ou de l'embarras, mon esprit se remplissait de négativité. Je me sentais fautive de mon état émotionnel : il fallait bien un coupable dans cette situation désagréable. Je nourrissais donc ma négativité par de la négativité… évidemment, ça n'aidait pas. Un vrai cercle vicieux.

À l'époque, pour moi, l'esprit, les émotions… tout ça était très abstrait. Je pensais que l'esprit ne pouvait pas être contrôlé, que si on ressentait telle émotion intérieurement, c'était comme ça, qu'on ne pouvait rien y faire. Je pensais qu'on ne pouvait contrôler que ce qui était physique, « réel » (tous ces spirituels-là, quelle bande de barjots !).

Mais ça c'était avant.

Avant ce fameux stage effectué en Indonésie en janvier 2016. Pendant 10 jours, j'ai vécu dans un centre dans lequel j'ai appris les pratiques de **la méditation indienne Vipassana** . Lors de ce stage, nous n'avions aucun contact avec l'extérieur et nous avions la ferme interdiction de parler à qui que ce soit, ni à nous-même (oui, pendant 10 jours !). Je vous avoue que lors des premières séances de méditation, je me suis demandée à plusieurs reprises ce que je faisais là ! Mais au final, ce fut une expérience, certes peu ordinaire, mais très enrichissante. Au fil des jours, tout devient plus clair. On nous apprend à contrôler notre esprit face à nos émotions et sensations internes, principalement les mauvaises, et l'entraîner à de ne pas y réagir.

En général, lorsque l'on ressent un sentiment de colère, on se tourne tout de suite vers ce qu'on pense être la cause directe de notre colère (une personne, par exemple, ou soi-même, hein Laura) puis on l'accuse de notre état émotionnel. Or, **notre réaction intérieure face à cette émotion est l'élément sur lequel il faut se focaliser et contrôler.** C'est ce que ce stage

m'a fait comprendre. Tout réside dans la façon dont NOUS réagissons à telle ou telle situation externe.

Comme je le disais au départ, avant, je réagissais très mal à mes émotions : soit je prenais une (mauvaise) décision sur le champ, soit j'essayais d'enterrer mes émotions, ou soit je les nourrissais d'encore plus de négativité.

Mais alors, concrètement, comment gérer nos émotions négatives ?

Dès qu'une émotion apparaît, elle se manifeste physiquement : frissons, sueur, chaleur, tremblements, respiration accélérée, boule au ventre, gorge nouée, etc… Il faut donc, à ce moment, **observer les sensations physiques que celle-ci nous fait vivre sans y réagir** (tiens coucou émotion !). Plus facile à dire qu'à faire, certes, c'est une technique à apprendre mais loin d'être difficile.

En fait, en observant cette émotion, on ose l'affronter et l'accepter. On se rend compte alors qu'elle n'est que de passage, souvent de courte durée, et qu'elle disparaît d'elle-même.

Il faut donc :

- se rendre compte de l'émotion qui nous traverse
- s'arrêter et la ressentir réellement en observant les sensations physiques qu'elle apporte
- ne pas y réagir (surtout ne pas ressentir de haine envers elle) et l'accepter en se disant qu'elle fait partie de nous
- respirer profondément et lentement quelques secondes/minutes
- laisser l'émotion faire son affaire et la voir disparaître (tchao émotion négative !)

Nous ne sommes alors que **des observateurs neutres**, c'est tout.

Bien évidemment, pour que cette pratique soit totalement effective et pour que notre esprit devienne un expert dans la gestion de nos émotions et nous guérisse de toutes négativités, il faut pratiquer cette technique sur le long terme.

À mon grand regret, je ne l'ai pas continuée et ce, malgré mes promesses et engagements (grrr…). Mais j'en ai quand même tiré des bénéfices et ai gardé un peu de pratique. Je sais qu'il est possible de contrôler son esprit afin de connaître la paix intérieure. Le fait de savoir

que je peux les identifier et les contrôler m'aide dans mon quotidien. Cela me permet d'être plus forte que mes émotions, de ne pas les laisser dicter ma vie (non mais !). Même si, comme je l'ai dit plus haut, je ne les gère pas à la perfection !

Par Laura du blog https://sanssucresilvousplait.com

Par Gaël du blog https://changeraujourdhui.com

3 solutions pour (mieux) vivre ses émotions

Vous me demanderez je suppose, ce que cela signifie d'être plus fort émotionnellement ?

J'aurai tendance à vous répondre qu'être plus fort émotionnellement, c'est paradoxalement être plus sensible à ses émotions.

C'est à dire être capable de les identifier, les reconnaître, les nommer, et les ressentir. Combien sommes-nous par exemple, notamment dans le cadre professionnel, à entamer une discussion avec un **a priori** négatif sur l'objet de la discussion voire sur l'interlocuteur, sans le verbaliser et parfois sans le reconnaître vis-à-vis de nous-mêmes.

L'émotion peut être soit la résultante d'un comportement – le nôtre ou celui de quelqu'un d'autre, d'une pensée, voire de sensations internes (le cœur qui bat) ou externe (sensation d'un objet, odeur…), soit le facteur déclenchant d'un ou plusieurs de ces éléments (pensée, comportement, sensations).

Être à l'écoute de soi

Le premier enjeu – en tout cas le mien – est donc d'être à l'écoute de soi-même, et de ses processus internes. Il s'agit donc, lorsque l'on ressent une émotion forte, de s'arrêter pour s'observer : **Ok, je me sens triste, en colère, angoissé, ou au contraire joyeux, heureux, plein d'énergie.**

VIVRE-SES-EMOTIONS.FR

A ce moment-là, que se passe-t-il en moi ?

Que suis-je en train de me dire, quel est mon dialogue intérieur ?

Il arrive souvent que l'on ne se rende pas compte qu'une petite voix tourne en boucle à l'intérieur – qu'elle soit aidante **(exemple : pendant un round d'entrainement de boxe, cette voix qui me dit "je me sens bien, je prends plaisir")** ou limitante **("je suis fatigué", "ce sujet / cette personne est chiant(e)").** De fait, ce dialogue a un effet sur nos émotions (voir à ce sujet mon article : comment transformer votre voix intérieure).

Qu'est-ce que je fais ?

Ai-je une attitude, un comportement particulier ? Une posture renfrognée, le visage tiré, sous tension, ou au contraire une position ouverte, le regard "ouvert" sur ce qu'il se passe autour de moi, etc…..

Quelles sont mes sensations ?

Comment se manifeste l'émotion dans mon corps (la colère correspond-elle à une bouffée de chaleur ou une suée froide, et à quel endroit dans mon corps ? Quelles autres sensations sont présentes (internes ou externes) ?

Une fois conscient de tout cela, je deviens plus conscient de mes processus internes, et des liens de causalité entre ce que je me dis, ce que je fais, ce que je sens/ressens et mes émotions.

Je peux donc décider d'agir à plusieurs niveaux.

1. Savoir ce dont j'ai besoin en cas d'émotion négative

S'il s'agit d'une réaction ponctuelle, je prends le temps de la ressentir et de l'accepter, même négative, puis de comprendre mon besoin (la Communication Non Violente est un outil très puissant à cet égard) et ma "demande" pour y répondre. S'il s'agit d'une réaction récurrente,

et de fait limitante, je cherche en quoi cette émotion est utile pour moi – quelle est sa fonction, puis à remplir cette fonction différemment, et de manière plus adaptée à mes objectifs.

2. Concrètement, comment agir sur ses émotions récurrentes : trois exemples simples

1. Sur le moment : j'utilise les étapes décrites plus haut (je prends le temps d'observer ce qui se passe en moi) et utilise souvent le cadre de la Communication Non Violente. **"Lorsqu'il se passe XX, je me sens YY parce que j'ai besoin de ZZ… et ma demande est AA (vis-à-vis de moi-même d'autrui…)".** Je vous conseille très fortement de lire le livre "Les mots sont fenêtres (ou bien ce sont des murs) de Marshall Rosenberg.

2. J'utilise également la technique de l'ancrage. Le principe est simple : associer à un geste particulier une émotion positive. Cela peut sembler étrange de prime abord, mais je vous invite à tester. Vous serez rapidement convaincu de cet outil simple et efficace qui permet de renforcer ses émotions positives et de pouvoir y faire ensuite appel lorsque l'on en a besoin.

3. Enfin, les émotions négatives sont chez moi souvent liées à une petite voix intérieure : j'ai appris à la modifier pour influer positivement sur mes émotions. Par exemple, lors d'un dîner un soir de septembre, je suis arrivé stressé de ma journée de travail, et contrarié. Les premières minutes du dîner s'en sont ressenties et la tension montait progressivement. J'ai à ce moment décidé de m'isoler quelques minutes, pour me détendre, et transformer mon dialogue intérieur. L'impact a été immédiat, et nous avons passé une très bonne soirée !

3. Renforcer ses émotions positives

Si l'on se focalise souvent sur nos émotions négatives, il est également de s'intéresser à nos émotions positives. Que se passe-t-il lorsque l'on se sent bien ? Quels comportements spécifiques a-t-on, que se dit-on, que ressent-on dans notre corps ?

Cela nous permet de

1. Se rendre compte que l'on va régulièrement "bien", et que nous pouvons nous sentir "bien" de plein de manières différentes !

2. Comprendre ici aussi nos processus internes, pour pouvoir provoquer plus consciemment ces états de bien-être

3. Les renforcer, notamment grâce à la technique de l'ancrage citée plus haut, afin d'avoir "à disposition" des émotions ressources

A votre tour à présent de partir à la découverte de vous-mêmes, pour mieux vous comprendre, développer votre capacité à changer en autonomie, et ressentir les émotions qui sont importantes et bénéfiques pour vous !

Par Gaël du blog https://changeraujourdhui.com

Par Nathalie du blog https://jeconstruismonbonheur.com

Comment gagner en stabilité émotionnelle ?

Depuis un an environ, je me forme et j'essaie de pratiquer la **CNV (Communication NonViolente).** Une rapide recherche sur Google vous expliquera qui a créé la CNV, ce que c'est, quels sont les ouvrages de références… Pour ma part, je voudrais expliquer en quelques mots **les 4 étapes du processus** et en quoi cela m'aide à ne plus réagir bille en tête à partir d'une perception erronée. Oui "perception erronée" parce que par le passé, j'avais tendance à me laisser embarquer par mes peurs et sentiments sans même m'en apercevoir, car je ne prenais pas le temps d'écouter mes émotions et de prendre du recul nécessaire.

1) Observation

La première étape du processus et d'observer **quel événement a déclenché en moi une réaction.**
Ici, plutôt que d'agir, la CNV nous invite à prendre un temps pour soi pour s'introspecter. L'idée est de mettre le doigt précisément sur ce qui a provoqué en moi une émotion. Cela peut-être, les paroles, l'action ou l'inaction d'une personne. A cette étape, la CNV nous demande d'être "objectif", c'est-à-dire de décrire la situation en **citant des faits et gestes concrets** que n'importe qui aurait vu lui aussi. Par exemple, on évitera de dire : "il parle pendant des heures sans que je ne puisse en placer une !", on essaiera plutôt : "Il a parlé pendant 20 minutes sans que je ne parvienne à l'interrompre."

2) Sentiments

Ensuite, on continue l'observation, mais cette fois-ci, on tourne la caméra vers l'intérieur de nous-même. **Quelles émotions l'événement a-t-il provoqué en moi ?** A cette étape, l'idée est **d'accueillir l'émotion et de l'accepter telle qu'elle est** sans jugement, sans la rejeter ou la trafiquer. On essaie de laisser être ce qui est là, parce que le sentiment que nous éprouvons a une information précieuse à nous donner sur nous-même. Elle va nous indiquer quels sont les besoins qui sont nourris ou pas.

A cette étape, nous cherchons à **poser des mots pour définir nos sentiments et leur degré d'intensité.** Dès le début de ma formation, on m'a donné une liste de mot pour m'aider à

définir mes sensations. Je me suis rendue compte à quel point mon vocabulaire était pauvre pour exprimer ce que je ressentais. Rien que d'accueillir et poser des mots plus justes sur mon ressenti m'apportait du soulagement. Parce qu'en faisant cela, **je me donne de l'empathie**.

3) Besoins

En CNV, nous considérons les émotions comme des indicateurs. **Si l'émotion est désagréable, c'est que l'un ou plusieurs de mes besoins ou valeurs n'est pas nourri. Si l'émotion est agréable, c'est que mes besoins/valeurs sont nourris.**
Là aussi, la formatrice m'a donnée une liste de besoins pour m'aider à les trouver plus facilement. Et encore une fois, j'avais bien besoin de cette liste. Si vous souhaitez approfondir le processus jusqu'ici, j'ai publié précédemment un article intitulé "Comment trouver nos besoins cachés". La liste des besoins les plus courants s'y trouve.

4) Demande

La 4ème étape est celle que nous avons tendance à oublier alors que c'est peut-être la plus importante, si on veut que les choses changent dans notre vie. Ici, on tente de répondre à la question : **"**Qu'est-ce que je peux faire ou demander à quelqu'un de faire pour nourrir mon besoin ?**"**. La réponse à cette question est ce qu'on appelle une "stratégie" en CNV. Il faut que la demande soit concrète et négociable, sinon ce n'est plus une demande, c'est une exigence. Il faut aussi être prêt à s'entendre dire non. Lorsque l'on nous dit non, ce n'est pas à notre besoin, mais à notre stratégie. Alors on négocie. Aussi, lorsqu'on dit non à une demande, on dit "oui" à d'autres de nos besoins peut-être plus prioritaires à ce moment-là.

La CNV nous propose le schéma suivant pour formuler une demande :
Lorsque *[événement déclencheur de l'étape 1]*, je me sens *[sentiments de l'étape 2]*, parce que j'ai besoin de *[besoins identifiés à l'étape 3]*. Est-ce que tu serais d'accord de *[stratégie de l'étape 4]* ?

N'oubliez pas que **vous pouvez vous faire des demandes à vous-même**. Aussi, essayez d'avoir **plusieurs stratégies pour nourrir un même besoin.** Et évitez de faire dépendre vos stratégies à une seule personne pour nourrir un besoin donné. En quelque sorte, c'est rendre l'autre responsable de votre bonheur, et il n'y a que vous qui peut l'être.

Ce que cela a changé concrètement dans ma vie

Autrefois, j'étais presque à 100% dans la tête, j'étais coupée de mon coeur et mon corps, coupée de mes émotions et ressentis corporels. Quand ça n'allait pas, je ne savais pas vraiment pourquoi. Je pouvais avoir parfois des réactions assez violentes que je regrettais. Ou

bien je prenais soudainement des décisions radicales, qu'heureusement j'ai rarement regrettées.

En pratiquant la CNV, j'ai peu à peu développé l'habitude de m'arrêter quelques instants lorsque je perçois une émotion. Je quitte alors ma tête pour descendre dans mon coeur et mon corps (les émotions provoquent des ressentis physiques aussi) puis les écouter. Je prends le temps de comprendre quelle information ils ont à me délivrer. Quel besoin dois-je nourrir maintenant en priorité ? Comment puis-je agir en ce sens ? Petit à petit, ma perception s'affine et j'anticipe mieux mes émotions et besoins. Je n'attends plus que le vase déborde pour agir, tout simplement parce que je le vois se remplir. Je suis donc plus calme, plus équilibrée. Cela me permet de prendre mes décisions en ayant une vision plus juste, car je reste en lien avec mes besoins et mes intentions sont claires.

La CNV m'invite à plus de bienveillance et d'acceptation envers moi-même. Je me permet plus d'être qui je suis au moment où je le suis. Je vis mes émotions telles qu'elles sont à l'instant T. Et quand je suis ainsi avec moi-même, je le suis aussi avec mon entourage. Cela apporte beaucoup de paix et d'harmonie dans mes relations.

Par Nathalie du blog https://jeconstruismonbonheur.com

ENTREPRENEUSES INSPIRANTES

SOYEZ INSPIRÉE PAR VOS VALEURS ET INSPIRANTE PAR VOS ACTES

Par Stéphanie du blog https://entrepreneuses-inspirantes.com

Qu'est-ce que je mets en place dans ma vie pour être plus fort émotionnellement ?

Cela va faire maintenant plus de 20 ans que je m'intéresse à ce sujet mais sans trop savoir comment m'y prendre à l'époque, jusqu'au jour où j'ai été confrontée à une émotion qui s'appelle la **"tristesse"** suite à une rupture amoureuse. A l'époque, j'étais encore une étudiante fragile, qui ne s'aimait pas, qui n'avait pas trop confiance en elle et surtout qui était la championne pour camoufler ses émotions quand ça n'allait va pas ! Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **"le déni"** comme beaucoup de personnes peuvent l'être sans le savoir. Par exemple, lorsqu'on me posait des questions sur mon état, je répondais à côté de la plaque avec une telle conviction **"tout va bien, t'inquiète !"** tu sais ce genre de réponse polie qu'on a tendance à mettre **"en pilote automatique",** dans mon for intérieur, je devais me dire **"Tristesse moi ? connais pas ! même pas mal !".** Un jour en me voyant toujours aussi triste et démunie, une de mes soeurs me proposa d'aller faire une retraite au Village des Pruniers (en Dordogne)**, je ne savais même pas de quoi ça parlait " une retraite pour apprendre aux jeunes à vivre en pleine conscience", dans ma tête de cartésienne, je me disais " *cela ne peut pas être pire que ce que je suis en train de vivre actuellement*" alors j'ai accepté.**

Ce premier pas a été le début de tous mes autres pas pour apprendre à identifier ce qu'est une **"émotion désagréable"** et comment l'**apprivoiser pour garder cette paix intérieure** dont nous aspirons tous ! **J**e vais vous dévoiler dans quelques instants mes astuces sur **" comment canaliser les émotions même les plus douloureuses et tenaces".**

Ce désir de changement a été d'une importance capitale pour moi car j'avais découvert pour la première fois de ma vie **"comment prendre soin de mes émotions**" ! Waooh, une découverte EXTRAORDINAIRE du haut de mes 22 ans, je me disais à l'époque "*je ne comprends pas pourquoi on ne me l'avait pas dit plus tôt, ni à l'école ni à la maison ?! why ?!"*

Depuis cette retraite, cette découverte (bien sûr j'en ai fait d'autres depuis) d'ailleurs j'en ai même fait mon métier en tant que formatrice et kinésiologue. Aujourd'hui, j'aide les personnes à mieux comprendre pourquoi il est URGENT de prendre soin de son enfant

intérieur, d'être à l'écoute de ses émotions, d'apprendre à les canaliser pour ne plus être envahi lorsqu'elles pointent leur bout du nez.

Que nous dit la définition du Larousse sur l'émotion ? :

"Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement."

Intéressant, cette définition nous parle de "réaction affective transitoire", "d'intensité" provoquée par quelque chose d'extérieur à nous c'est-à-dire de notre "environnement".

Donc la bonne nouvelle c'est qu'une émotion :

- n'est pas permanente mais **juste temporaire**.

- est stimulée par quelque chose d'extérieur, **cela ne nous appartient pas !** Vous pouvez vous dire : " Je ne suis pas cette émotion ! " en l'associant à cette métaphore " c'est comme un nuage ça vient et ça repart…", rien n'est permanent et l'impermanence les enfants l'ont très bien compris, un coup leur jouet est une voiture puis se transforme en avion…C'est nous "adulte" qui sommes conditionnés et enfermés dans "nos pensées", à vouloir vivre comme si tout était permanent.

Voyons voir comment procéder pour transformer vos émotions désagréables en quelque chose de plus acceptable :

Imaginez qu'un enfant vienne vous voir pour venir jouer avec lui alors que vous êtes occupé à faire autre chose. **Comment réagissez-vous ?**

1. Vous pensez qu'en ignorant sa demande, il va vous laisser tranquille.

2. Il revient à la charge et vous l'ignorez toujours en espérant que cette fois-ci il va vous laisser tranquille.

3. Vous commencez à être irrité, et vous vous fâchez contre lui car il vous réclame une réponse à sa question que vous avez classée "sans suite" sans le lui dire.

Avec un peu d'honnêteté, êtes-vous irrité contre lui ou parce que vous n'avez pas le temps ou pris le temps pour solutionner cette situation ?

En fait, nos émotions peuvent parfois se comporter comme cet enfant. Elles viendront toujours à la charge si vous ne prenez pas un temps pour lui expliquer.

Vous allez me dire, ok c'est bien beau tout ça mais **"comment je peux faire quand la situation se présente ?"**

Appelons un "chat un chat" :

1. Apprendre à **identifier et écouter** une émotion qui est en train de vous envahir grâce au ressenti de votre corps ("est-ce que j'ai le coeur qui bat fort", "ai-je les mains moites"…)

2. **Reconnaitre sa présence** : ''est-ce une émotion agréable ou désagréable ?

3. Lui **créer un espace** pour qu'elle puisse s'exprimer, en fait, c'est lui donner un temps de parole pour savoir ce qu'elle a à vous dire, comme cet enfant.

4. **Prendre soin de son émotion** c'est la reconnaitre, l'accepter et lui témoigner de la gratitude d'avoir osé venir vous titiller sur ce qui ne va pas. Prendre soin de son émotion, c'est aussi lui demander de partir maintenant qu'elle a été entendue et câlinée (embrassez votre émotion négative c'est déjà reconnaitre qu'elle existe) dites-vous que vous n'êtes pas cette "émotion".

Un excès d'émotions comme la joie, la tristesse n'est pas forcément bon pour notre santé alors vous pouvez apprendre à les canaliser par le biais de la **méditation, de la respiration, du yoga, de l'auto-suggestion…Trouvez ce qui vous convient, pour cela il va falloir d'abord "expérimenter, essayer pour l'adopter".**

Grâce à toutes ces pratiques qui existent depuis la nuit des temps, vous allez pouvoir aiguiser votre outil au quotidien et apprivoiser vos émotions pour qu'elles deviennent des alliés et non des ennemis à abattre.

Nous pouvons tous apprendre à mieux vivre avec ces émotions, ces situations, ces changements qui surviennent dans notre vie mais cela demande **3 choses importantes :**

- **Une volonté** pour sortir de votre zone de confort

- **Du courage** pour affronter vos peurs

- **Une discipline !**

Voici comme promis mes astuces pour canaliser mes émotions et être plus en phase avec moi-même :

- **Méditer** tous les jours m'aide beaucoup à avoir les idées beaucoup plus claires même si ce n'est pas le but de la méditation. Savez-vous que nous avons plus de 60000 pensées par jour ? alors apprendre à s'arrêter permet à notre petit vélo dans la tête de faire une MEGA PAUSE. Pour les débutants, ce ne sera pas toujours facile car le hamster dans la tête continuera toujours à courir mais c'est en pratiquant que l'on devient plus confiant.

- **Créer des rituels pour prendre rdv avec moi-même. J'adore me lever tôt chaque matin avant la tribu et allumer une bougie, de l'encens avant de m'assoir sur mon coussin de méditation. Dans ce silence, je me sens en communion avec moi-même puis disponible pour les autres.**

- **Lorsque je sens qu'une émotion m'envahie avant une réunion, une prise de parole en public, je respire profondément 3 fois en gonflant mon ventre et je me dis** *" Je sais que tu es là ma peur mais je ne suis pas cette peur, je n'ai pas le temps de prendre soin de toi mais promis je le ferai en rentrant alors maintenant si tu veux bien partir ce serait TOP, je te remercie ".*

J'inspire, je suis calme, j'expire, je lâche-prise (dans ce contexte utilisé), mais vous pouvez utiliser les mots qui vous conviennent.

- **Visualiser une situation m'aide aussi beaucoup comme dirait mon prof de yoga "tout est parfait".**

- **Prendre soin de mon corps et de mon alimentation** tout en gardant le mot plaisir en tête ! Dans la psychologie bouddhiste, nous parlons de **"pensée juste-parole juste-action juste".**

- **Lire tous les jours à voix haute des affirmations positives** pour l'ancrer dans mon subconscient. Le cerveau ne fait pas la différence entre ce qui est réel et ce qui est imaginaire.

- **Choisir** les personnes avec qui j'ai envie d'être, **un environnement sain et positif** est très important pour garder le moral lors d'un changement. Des personnes négatives peuvent être toxiques sans le savoir car elles vous communiquent leur peur.

- Avoir le courage de changer, d'en parler pour être **accompagné par un professionnel bienveillant mais pas complaisant.**

- **Continuer à apprendre, à se former** pour tendre vers son **"Soi authentique".**

J'espère que cet article vous aidera à :

- **Regarder et accepter vos émotions différemment,**
- **éclairer votre chemin parcouru**
- **vous élever un peu chaque jour avec du courage et de la discipline.**

Je vous invite à terminer cet article avec une pointe d'humour. Savez-vous que les émotions ont un impact sur notre corps mais que le corps également pouvait avoir un impact sur nos émotions ? La science s'est penchée sur cet effet.

Voici l'illustration de Charlie Brown, le héros des bandes dessinées de Peanuts de Charles Shultz.

Traduction :

"Ca c'est ma posture déprimée"

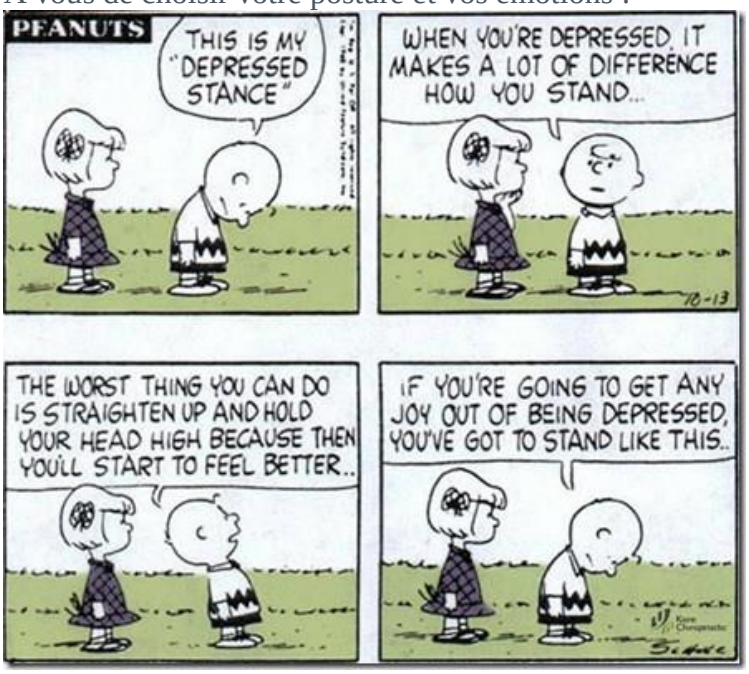
"Quand on est déprimé, la façon de se tenir fait toute la différence."

"La pire chose à faire, c'est se tenir bien droit, les épaules dégagées, parce qu'on commence tout de suite à se sentir mieux".

"Pour vraiment profiter de sa dépression, il faut se tenir comme ça…."

Pour nos amis mal-voyants, Charlie Brown montre à son amie la posture à prendre pour être déprimé (Il est debout, la tête complètement baissée regardant le sol).

A vous de choisir votre posture et vos émotions !



Du fond du coeur, je vous souhaite d'être la personne que vous désirez ETRE.

"Exister est un fait, vivre est un Art."

"Avec la joie, tout est possible".

Par Stéphanie du blog https://entrepreneuses-inspirantes.com

Par Anne du blog https://le-tdah-au-quotidien.com

Avoir peur du changement et décider d'avancer

Je voudrais partager avec vous une réflexion sur une émotion en particulier, une peur qui concerne beaucoup d'entre nous, **la peur du changement**. Je m'essaie donc à un style un peu différent du blog pour m'ouvrir à vous, cher lecteur qui me lisez.

Je suis une jeune blogueuse passionnée par un sujet qui lui est très intime, le TDA/H. Qu'est-ce que c'est ? C'est un problème chronique d'instabilité de l'attention, avec ou sans hyperactivité. On le connaît plus sous le nom de trouble d'hyperactivité chez les enfants. On connaît moins les diverses formes qu'il peut prendre, les difficultés qu'il provoque au quotidien ou les avantages qu'il apporte dans la vie d'une personne qui a choisi de mener sa vie en fonction de cette personnalité compliquée. Aujourd'hui je suis capable et heureuse de partager mes articles avec vous. Pour cela j'ai dû faire beaucoup de changements dans ma vie et ma façon d'être, changements qui ont été bénéfiques et m'ont donné de la confiance en moi. Et pourtant je n'ai pas fini d'avoir peur… Peut-être êtes-vous comme moi ? Peut-être êtes-vous bloqué par quelque chose dans votre vie ? Et peut-être voulez-vous dépasser cette difficulté pour avancer ?

Vouloir le changement

Je n'ai jamais été quelqu'un qui a beaucoup de confiance en soi. Ni un caractère très démonstratif en public. Pourtant, ma nature et mon histoire m'ont toujours poussées à ne pas accepter les choses de la vie qui me semblent injustes, dénuées de sens ou monotones. Je ne rejette pas la société qui m'a mise au monde, ni les gens qui ont croisé mon chemin et qui étaient si éloignés de mon éducation. La beauté du monde vient de sa diversité… Mais il est si difficile pour un enfant de grandir dans une société tellement normée et dont les individus ont souvent abandonné leurs rêves, sans se perdre en chemin, sans perdre son but et ses convictions de vue.

Je ne pouvais pourtant pas admettre la vie que l'on me réservait. Je ne suis pas faite pour elle et je sais qu'elle me rendrait malheureuse, inconsistante à mes yeux, et incapable aux yeux

des gens qui croiseraient mon chemin et me verraient si peu sûre de ce que je créerais chaque jour. J'ai donc toujours gardé au fond de moi l'espoir de pouvoir faire quelque de chose constructif de ma vie, quelque chose qui me rendrait fière et heureuse.

Le changement est un choix…

Il y a beaucoup de chemins à prendre dans une vie. Chaque choix peut nous mener à une infinité de possibilités. Ce qui nous permet de ne pas nous égarer, c'est nos buts. Cette perspective peut faire peur, quel choix faire dans un moment où tout peut changer, où un tournant se dévoile dans notre vie ? Doit-on prendre ce chemin trop difficile, inaccessible, qui semble nous mener à un but ? Ou alors cet autre chemin qu'on nous demande de prendre, pour notre bien, pour nous empêcher de souffrir ?

Cette décision, il n'y a que nous-même qui puissions la prendre. Quelles que soient les raisons, nous sommes seuls à devoir diriger et assumer notre vie. C'est une de ces décisions que j'ai pris en m'engageant dans cette nouvelle aventure, un blog sur le TDA/H, sujet au combien passionnant et intime. Aider les autres, tout en respectant ma propre nature, créative mais incapable de s'adapter à une entreprise classique avec des règles qui me paraissent absurdes, des horaires stricts que je suis incapable de suivre, des méthodes de travail contre-productives pour moi… Vous avez peut-être une de ces décisions à prendre ? Vous fait-elle peur ?

La décision d'avancer ne peut venir que de nous

Certaines personnes ne feront jamais ce choix. Parce qu'elles ont trop peur, parce qu'elles n'ont pas les clés, pas la force d'ouvrir la porte, et pas le recul nécessaire pour voir cette personne qui pourrait leur apporter cette aide si précieuse, simplement en les soutenant, indépendamment de leur choix.

Quel que soit notre but, nous nous imaginons souvent qu'il n'y a qu'un seul chemin pour l'atteindre. Mais c'est oublier l'infinité de possibilités qu'offre la vie. Il n'y a qu'un seul chemin le plus court et peu de chemins plus faciles, mais est-ce vraiment les plus riches, intéressants et instructifs à suivre ? Et quel que soit le choix que l'on fait, n'est-ce pas de toute façon une évolution et donc un bienfait, quelles que soient les contrées où il nous mène ?

Peu importe la décision, elle doit être la nôtre. Et si elle semble s'éloigner du but dans un premier temps, en gardant les yeux rivés sur lui, les petits chemins détournés finiront par y mener. À condition que l'on n'abandonne jamais, qu'on garde foi en soi. Plusieurs fois dans ma vie, par manque de confiance j'ai fait le choix que l'on attendait de moi. À chaque fois ce fut une trahison de mes convictions, et un échec. Je suis incapable de suivre un chemin sans conviction. Plusieurs fois je n'ai pas réussi à faire un choix à temps… ce furent des occasions manquées que j'ai regrettées par la suite. Mais les choix que j'ai faits en suivant mes

convictions, je ne les ai jamais regrettés, même dans l'échec. Vous avez sûrement en mémoire des situations, des passages de votre vie ou vous avez pris un tournant… était-ce votre choix ? Avez-vous raté des occasions de faire ce qui vous tenait à cœur ? L'avez-vous regretté ?

Sortir de sa torpeur

Alors maintenant, ce choix, qu'est-ce qui peut bien nous empêcher de le faire ? Qu'est-ce qui nous fait si peur ? Ce qui nous fait si peur, c'est justement la peur du changement. Que l'on réussisse ou que l'on échoue, nous devrons assumer nos choix et vivre avec cet inconnue qui, on en est intimement persuadés, pourrait mener à notre perte…

Cette conviction intime et paralysante est normale. Elle est un bienfait et une protection contre le danger. C'est grâce à cet instinct que nous avons su, à travers les âges, nous protéger et prospérer. Mais un instinct ne réfléchit pas, il est un bouclier qui se déploie à l'approche de ce qui pourrait être un danger, sans distinction et sans prendre en compte la volonté de son hôte.

Aujourd'hui ce fonctionnement n'est plus un mystère pour la science. On sait que ce vaillant protecteur s'appelle le cerveau reptilien. Et on sait aussi comment diminuer son emprise. Des méthodes ont été mises au point, des thérapies engagées, des personnes sorties de leur embarras…

Mais pour réussir à dépasser ses peurs, la première chose à faire est toujours la même et elle ne peut se faire que seul. Il faut poser un pied en avant. Accepter de sortir de sa zone de confort, de son cocon. Quand on fait ce premier pas, on se sent beaucoup mieux après. Quelle que soit la direction, quel que soit le but ou les difficultés à dépasser, il faut avoir la foi dans ses capacité à faire ce pas, et dans la capacité de la personne qui nous tendrait la main, sans nous forcer à prendre telle ou telle direction, à pouvoir nous soutenir.

Comment je suis en train de dépasser certaines peurs et pourquoi

J'ai eu cette chance. Mon incapacité à rentrer dans les normes aurait pu m'empêcher de m'intégrer, d'être heureuse ou de trouver ma voie, mais j'ai choisi qu'elle serait ma force et m'obligerait à suivre ma propre voie. C'était un choix. Il ne m'a pas empêché d'avoir peur, mais il m'a sortie de mon impasse. La peur ne disparaît qu'en pratiquant l'inconnu, parce qu'il finit par devenir connu. Et à chaque pas, je recommence. Je respire, je fais un autre pas, et je me sens mieux.

Nous n'avons pas à atteindre le but. Nous n'avons pas à réussir ou à échouer. Nous avons juste à prendre une grande respiration, et à faire ce premier pas.

Par Anne du blog https://le-tdah-au-quotidien.com

Par Matthieu du blog https://www.vivre-ses-emotions.fr

Qu’est-ce que je mets en place dans ma vie pour être plus fort émotionnellement ?

La vie n’est pas rose tous les jours. Nous sommes quotidiennement soumis à de nombreuses émotions, que nous ressentons de façon positive ou négative.

Parfois, nous nous laissons submerger par ces émotions, et nous nous sentons coincés, comme dans une impasse. Heureusement tout fini par changer, et les moments difficiles sont remplacés par des moments plus agréables. C'est le cycle de la vie. Mais sur le moment, comment faire en sorte que cette difficulté ne nous impacte pas plus qu'elle ne le devrait ?

Je vais vous donner les trois piliers dont je me sers pour garder au maximum confiance en moi, même dans les moments difficiles, quand les émotions prennent le dessus, pour refaire surface, et ne pas sombrer dans la déprime.

Je m'arrête

Je ne sais pas vous, mais moi, j’avais une fâcheuse tendance à me laisser submerger par mes émotions, à ne pas comprendre pourquoi je n’étais pas plus fort qu’elles, et à vouloir tout de suite être mieux. Un peu comme si c’était possible par magie. Malheureusement ça ne marche pas comme ça, bien sûr ça finissait par aller mieux, mais sans que j’en sois véritablement acteur. Je subissais ce que les émotions voulaient bien faire de moi. **Quelle frustration !**

En m’intéressant au développement personnel, et aux émotions, j’ai appris un détail qui a toute son importance. Je vous en ai d’ailleurs parlé de nombreuses fois sur ce blog. **Écouter**

ses émotions. Pour cela, il faut s'arrêter un moment et se poser les bonnes questions sur soi. Ces questions peuvent être :

- **Qu'est-ce que je ressens tout de suite ?**
- **Quel est l'événement qui a provoqué cette émotion en moi ?**
- **Qu'est-ce que ça signifie profondément pour moi ?**
- **Quelle blessure est-ce que ça a ravivé ?**

En prenant cette habitude, on apprend à se connaître soi-même. Et on va apprendre à accepter nos émotions, plutôt que de les refouler et d'essayer de les combattre.

En les comprenant, plutôt qu'en les rejetant, **elles passent finalement beaucoup plus vite**, je vous assure !

Je relativise

Une fois que vous aurez pris le temps de vous arrêter et d'écouter ce que vous ressentez, vous allez pouvoir relativiser la situation dans laquelle vous êtes.

Il ne s'agit pas de vous comparer aux autres, surtout pas.

Au contraire, vous allez plutôt vous mettre dans la peau d'un de vos amis et vous donner un conseil à vous-même, comme si ce conseil venait de l'ami en question.

On est souvent bien plus dur avec soi-même qu'on le serait avec nos amis. Il est donc important de **ne pas dramatiser la situation**.

En travaillant votre confiance en vous, cela vous aidera sur ce point.

Je l'ai vu personnellement, en m'intéressant à moi-même, en cherchant à gagner en estime de moi. Et cela fait une réelle différence dans la façon dont nous nous percevons finalement. Nous sommes les seuls responsables de ça. Ce n'est pas forcément quelque chose de facile à comprendre, mais c'est un grand pas en avant lorsqu'on l'a compris. Et vous, avez-vous eu ce déclic ?

Je vais de l'avant

Une fois que vous aurez pris le recul nécessaire sur la situation et sur vous-même, vous allez pouvoir passer à l'action, aller de l'avant dans votre vie. Vous avez pris conscience de vos difficultés face à une situation donnée, vous êtes maintenant responsable de ce que vous allez mettre en place dans votre vie pour qu'elle corresponde à votre vision des choses, en surmontant les difficultés.

Le fait de passer à l'action va vous permettre de tourner la page, d'entamer un nouveau chapitre, avec de nouvelles cordes à votre arc, avec des connaissances supplémentaires sur vous-même, sur vos réactions et sur la manière dont vous pouvez vivre les événements qui se présentent à vous.

Nous sommes tous différents. Cela vous rend unique. Vos différences font qui vous êtes. Soyez-en fiers plutôt que de vous juger trop durement.

Personnellement, je trouve ça fantastique de voir à quel point nous sommes libres de mettre en place ce que l'on veut (ou presque) dans notre vie. Nous avons un **pouvoir illimité sur notre vie**. Et ça, ça donne envie de se bouger, de vivre, de ne pas passer à côté des choses importantes de la vie. Quel enthousiasme à donne parfois !

Pour moi, être plus fort émotionnellement, ce n'est pas avoir le contrôle sur tout. C'est simplement être à l'écoute de soi-même et être capable de se relever à chaque difficulté, car c'est là la recette de la réussite dans sa vie.

Par Matthieu du blog https://www.vivre-ses-emotions.fr