

NOS EMOTIONS !

« *UNE COMPLICITE DU CORPS ET DE L'ESPRIT* »



Table des matières

Chapitre 1

Les émotions, source de vie

Chapitre 2

L'intelligence émotionnelle : accepter ses émotions pour mieux les gérer

Chapitre 3

Sans nos émotions, nous ne serions pas intelligents

Chapitre 4

Comment fonctionnent nos émotions

Chapitre 5

Nos émotions sont des réponses

Chapitre 6

Faut-il étouffer ou exprimer nos émotions

Chapitre 7

Entendre ses émotions limitatives

Chapitre 8

Comment gérer ses émotions et son énergie

Chapitre 9

Cultiver les émotions porteuses augmente l'énergie et donne la force.

CHAPITRE 1

Les émotions, source de vie !



C'est quoi une émotion ?

Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation. Elle a d'abord une manifestation interne et génère une réaction extérieure. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et par l'interprétation de "la réalité" (filtrée par le sujet).

Exemple : Imaginez une personne qui a été mordue par un chien, et en a gardé une mauvaise expérience. Lorsqu'elle rencontrera un autre chien, elle risque au travers de ses filtres de cataloguer le chien comme dangereux (manifestation interne). Elle pourrait par exemple faire un détour pour l'éviter, ou fuir, ou rester figée...(réaction).

Les émotions agissent sur nos comportements quotidiens, sur nos choix et nos perceptions. Elles rendent la communication plus efficace et lui confèrent un haut niveau d'impact. En outre, les émotions jouent un rôle clé dans tous processus les d'apprentissage en agissant sur la capacité de mémorisation de l'apprenant, sur sa rétention de l'information et sur son attention.

Elles expriment la richesse de notre personnalité et les facettes de notre sensibilité. En soi, elles ne sont ni bonnes ni mauvaises. Elles sont adaptées à une situation ou pas. Une peur peut nous éviter de faire de mauvais choix, même nous sauver la vie. Elle peut aussi nous booster. Une passion amoureuse peut nous conduire à une désillusion. Afin de créer un bon équilibre de vie, nos émotions demandent d'être reconnues et ajustées au réel (à notre réalité).

Nos émotions sont issues d'un besoin vital. Elles sont nos alliées, indispensables à la survie et à celle de l'espèce. Une émotion vit et a besoin d'être entendue, comprise.

Tout être humain ou animal naît avec un système émotionnel qu'il partage avec ses congénères. Il lui permet de développer son instinct et de s'adapter aux situations de la vie. La manifestation d'une émotion est liée au besoin qui est satisfait ou pas. Exemple : J'ai un besoin de sécurité au travail. Si j'entends dire que plusieurs personnes vont être licenciées, mon besoin de sécurité ne sera pas rencontré, je risque d'être mal... je suis peut-être sur la liste. Je peux soit subir la situation soit prendre les devants, et me mettre à chercher un emploi plus stable, ou envisager de devenir indépendant.

Chercher à maîtriser à tout prix nos émotions sans garde-fou peut mettre notre vie en péril. Nous ne serions probablement pas là et qui nous sommes si nos ancêtres n'avaient pas connu les émotions de peur. La peur signale le danger, fait monter le taux d'adrénaline et prépare à la fuite. La peur paralyse, le corps est figé, le temps de décider s'il est judicieux de fuir ou pas.

Charles Darwin, fondateur de la théorie de l'évolution, définit l'émotion comme cette faculté d'adaptation et de survie de l'organisme vivant

Il existe deux types d'émotions, celles dites positives (je suis bien) et celles dites négatives (je suis mal).

Exemples d'émotions positives et négatives

Emotions positives	Emotions négatives
Plaisir - émerveillement Euphorie - Volupté - Rire Tendresse - Fierté - Sérénité	Tristesse - Peine - Colère Nostalgie - Haine Ennui - Dégoût - Mélancolie

L'interprétation que nous faisons des événements (présent, passé ou futur) va influencer nos états émotionnels.

Exemples :

Passé : Si je ressasse des événements passés, il y a de fortes chances que je ne me sentirai pas bien.

Futur : Si j'imagine mon futur catastrophique, où de toute façon je ne réussirai pas, mes émotions seront bien évidemment liées à la peur et au découragement.

Présent : Si je me plains sans cesse de ce que je vis ici et maintenant, je ne risque pas de changer et je serai mal.

Si vous changez vos lunettes, vous vivrez d'autres émotions. Comment cela se fait-il que deux enfants peuvent vivre dans des contextes similaires deux émotions différentes ?

Ils jouent tous deux dans la mer : l'un sort en pleurant, il a eu peur de se noyer; l'autre s'éclate et dit "c'est génial les vagues".

Les émotions peuvent se gérer, nous verrons plus loin comment faire.

CHAPITRE 2

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

Chaque parole, geste, odeur, image, goût est immédiatement "interprété" par l'affectif. Sans les émotions nous serions des machines et notre existence serait plate.

Être intelligent émotionnellement, c'est avoir la capacité de prendre cette distance qui permet de mieux cerner ce monde si sensible. L'intelligence émotionnelle est très précieuse, car elle permet de reconnaître les signes avant-coureurs de nos différentes émotions.

Accepter ses émotions pour mieux les gérer

Cultiver son intelligence émotionnelle c'est pouvoir tenir compte des expériences passées et en tirer parti.

Il s'agit d'être attentif aux situations susceptibles de vous amener à stresser, à être anxieux, douter, vous énerver, avoir peur, etc. Ne dit-on pas qu'un homme averti en vaut deux ?

Comprendre vos émotions permet de *vous accorder le pouvoir de les accepter*. C'est une étape importante vers la libération, et la prise en charge de soi face aux autres, face à soi. Cela vous permet de porter un regard différent sur la vie, le regard d'une personne qui assume et qui gère.

C'est admettre que la peur, l'angoisse, la colère, l'enthousiasme, la joie, etc. sont des états naturels. Ce ne sont pas des défauts, des tares ou des faiblesses. Vos émotions font partie de vous. Elles sont utiles : ce sont vos radars, vos guides.

Elles vous permettent d'évaluer et de recadrer les situations. Ce regard vous permet d'être plus compréhensif vis-à-vis de vous-même, de tolérer l'apparition de vos émotions, de les gérer, sans toutefois devoir absolument maîtriser la situation. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez changer, acceptez les faits qui ne sont pas de votre ressort, et lâchez prise sur ce que vous ne pouvez de toute façon pas contrôler !

Peu de personnes acceptent l'idée qu'elles peuvent se prendre en main *sous l'emprise* d'une émotion forte dont l'énergie semble nous dépasser (la colère ou la peur par exemple). « *C'est spontané* » disent-elles quand l'émotion s'exprime (par les cris, les larmes, les coups...), oubliant qu'elles ont acquis cela, comme elles ont appris à marcher, à parler.



Une des caractéristiques qui nous distingue nous, les êtres humains du règne animal, est notre capacité à contrôler nos réactions, notamment par le raisonnement. Car, entre chaque stimulus reçu et notre réaction, il y a *un espace-temps où réfléchir et décider*.

Cet espace-temps peut être très court, mais il existe. Quelle que soit la situation, nous avons le pouvoir de prendre du recul, de réfléchir, c'est comme *étirer cet espace-temps*, pour ensuite pouvoir décider et agir si nécessaire.

Les leaders et les gens qui réussissent sont capables de prendre des décisions importantes durant des moments *difficiles*.

Ces personnes se maîtrisent. C'est comme si, un peu en retrait face à la situation, elles *tiraient* cet espace-temps pour le distendre (dans le sens contraire de la force de l'émotion qui tente elle, de le réduire). Elles réussissent ainsi à s'y glisser pour décider et pour agir. Elles se laissent rarement emporter. Elles ne donnent pas le pouvoir aux émotions de les envahir : ces personnes sont émotionnellement intelligentes.

Et si l'émotion se manifeste, c'est souvent *"par choix inconscient - par habitude* ». Réagir quand l'émotion est installée, quand on s'est "laissé prendre au piège", est bien plus difficile...

Bien sûr, je ne vous recommande pas de vous *éloigner* de vos émotions au point de devenir un roc. C'est une question de dose, de limite. À vous de choisir jusqu'où aller, suivant les circonstances et vos états d'âme !

Vous pouvez opter pour une vie platonique, avec peu d'émotions. Vous connaîtrez peu de moments de profonds désespoirs, mais également peu de passion ou de joie. Votre vie risque d'être assez morose, *au rabais*.

Témoignage d'un rescapé émotionnel !



J'imagine que mon parcours ressemble à celui d'autres personnes qui ont dans leur enfance étouffé ou mis dans une cocote minute leurs émotions. Les raisons peuvent être multiples : être un "super homme", être *comme* certains adultes, certains héros, ne pas décevoir ceux qu'on aime, faire plaisir à ceux qu'on aime (ne pleure pas, ne sois pas faible – sois fort et tais-toi...).

Cela a quelques avantages de ressentir peu d'émotions.

Avoir peu d'émotions est comme si vous étiez spectateur de ce se passe dans la vie. C'est vrai qu'un spectateur ne subit pas les événements, il observe.

Lorsque je sortais avec des amis, j'étais comme certains d'entre eux, spectateurs des gens qui s'amusaient, riaient, dansaient... C'était bien, sans plus. Les amis qui exprimaient leurs émotions avaient passé une excellente soirée. Moi j'avais seulement passé une bonne soirée.

Lorsque je voyais mon entourage en souffrance, angoissé ou triste, je trouvais cela dommage, sans plus. Face à l'agressivité, j'avais la capacité d'observer les choses avec peu d'émotions... donc d'agir plus aisément s'il le fallait. J'agissais assez froidement, avec peu d'émotions. J'aurais été efficace au guichet d'un bureau de réclamations !

Le problème, c'est que j'étais un handicapé de la communication. J'avais des difficultés à partager mes émotions, mes sentiments. Quand on me demandait ce que je ressentais, j'étais incapable de mettre des mots sur ce que je ressentais, car je ne ressentais rien... ou peu. Mon vocabulaire émotionnel était quasi nul ! Compliqué pour rencontrer et échanger sur ce thème avec les autres.

Heureusement, face à quelques soucis environnementaux, et plusieurs déconvenues, j'ai fait un travail de développement personnel. Après quelques années (courage) j'ai pu enfin enrichir mon vocabulaire émotionnel, mieux communiquer et développer mon intelligence émotionnelle. Depuis, j'ai ouvert grandes mes portes pour accueillir et gérer mes émotions, cela change la vie. Je garde quand même mes acquis de pouvoir prendre de la distance si nécessaire face à l'adversité en étant émotionnellement neutre.

Face aux difficultés, le problème n'est pas d'avoir moins d'émotions, mais de bien les gérer. Etre trop pris par ses émotions n'est pas bon non plus ! Il faudra trouver le bon équilibre, s'investir ou pouvoir prendre du recul en fonction des circonstances. Prendre du recul c'est développer la capacité d'observer les émotions avec une certaine distance, d'en analyser la cause et de discerner si leur expression est adaptée. Cela s'apprend.

Il n'est jamais trop tard, j'ai commencé dans la trentaine ! C'est peut-être pour cela aussi que j'ai décidé d'enseigner dans le milieu du développement personnel pour aider d'autres handicapés de la communication à sortir de l'ornière de l'indifférence et du non-dit. Je trouvais cela génial. Mon entourage ne me reconnaissait plus ! Il est vrai que mon environnement a aussi changé. C'est comme si j'attirais d'autres personnes. Il y a un vieux dicton qui dit "qui se ressemble, s'assemble". Curieux parcours n'est-ce pas. Mais combien riche et épanouissant.

Sur le plan neurologique, les émotions permettent de renforcer, l'impact d'une expérience. Nous nous rappelons les émotions qui nous marquent, elles s'impriment en nous. Bien utilisées, elles nous permettent de grandir.

Gérer c'est doser, et cela demande une observation assez fine. Branchez votre radar, vous reconnaîtrez les signes annonciateurs de telle ou telle émotion. Vous pourrez, *avant la grande marée*, prendre la situation en main. Vous pourrez *agir calmement tout en utilisant la force* de l'émotion, comme un marin *guide* son navire dans une tempête vers sa destination, en *usant* à son profit *de la puissance* des éléments naturels (vagues, vents, courants, marées).

Une fois cette façon de faire comprise, reste à savoir comment réagir quand *l'autre*, en face de vous, semble sous l'emprise d'une émotion. Vous trouverez au chapitre 4 une série d'attitudes constructives qui, si vous les adoptez, vous faciliteront la vie.

CHAPITRE 3

Sans nos émotions, nous ne serions pas intelligents !

Anciennement, les scientifiques ont longtemps sous-estimé et dévalorisé les émotions par rapport au raisonnement logique, parce qu'elles naissent au plus profond de notre cerveau archaïque " reptilien ", avant d'être relayées par le néocortex, notre cerveau pensant.

Plus tard, ils ont découvert que la raison n'existe pas à l'état pur, mais se nourrit des émotions. Le médecin professeur de neurologie Antonio Damasio a démontré que connaître sans ressentir ne sert à rien. Un être humain bloqué émotionnellement est incapable de tirer les leçons de ses erreurs. Il ne pourra jamais utiliser son intelligence émotionnelle.

Chaque parole, geste, image, son, odeur, goût, est immédiatement "interprété" par l'affectif en fonction des expériences passées. Sans les émotions nous serions des machines et notre existence serait morne. Grâce à elle nous pouvons créer des liens, nous améliorer, grandir. Etre sans émotions c'est un peu comme être esclave de nos pensées. Les grands pessimistes en savent quelque chose (ressassements perpétuels, rien n'est jamais bon...)

Le pessimiste est un homme qui s'indigne de ce que l'univers n'est pas un immense magasin de bonheur à son usage.

Victor Cherbuliez



De là l'utilité d'apprendre à dompter *sa monture*, notre cerveau et nos pensées qui en découlent. Lorsqu'il y a des émotions négatives, celles qui paralysent, il faudra apprendre à s'en libérer ou les rediriger, afin de retrouver la paix intérieure. Bien conduire sa monture, c'est se donner les moyens d'arriver à atteindre ses buts.

CHAPITRE 4

Comment fonctionnent nos émotions

On peut *reconnaître* ses émotions, les différencier, les nommer, mais il est intéressant d'aller plus loin et d'essayer de les comprendre. Savoir que l'on est triste ou en colère est une chose. Comprendre *d'où vient cet état*, cerner *ce qui a été touché en nous* en est une autre. Mieux comprendre comment on fonctionne permettra de devenir acteur de sa vie plutôt que spectateur.

Pour cela il est important de commencer à se poser des questions.

À nouveau, c'est en se posant quelques questions constructives que vous pourrez arriver à développer votre intelligence émotionnelle.

Imaginez que vous vous mettiez en colère. Posez-vous alors les questions suivantes :

- En quoi est-ce important pour moi de me mettre en colère ?
- Est-ce que je ne me sens pas respecté ?
- Est-ce que je me respecte ?
- Est-ce que je veux être entendu ?
- Cela me permet-il d'atteindre quelque chose ?
- Cela m'empêche-t-il d'atteindre quelque chose ?
- Qu'est-ce qui a été touché en moi ?
- Quelle situation, événement a provoqué cette émotion ?
- Qu'est-ce que je tente de dire, à l'autre ou à moi-même, en affichant ma colère ?
- Qu'est-ce que l'autre peut en comprendre ?

Posez-vous des questions tendant vers la solution :

- Comment aimerais-je idéalement réagir ?
- Si cela ne me convient pas, comment pourrais-je faire ?
- De quoi ai-je besoin pour prendre de la distance ?
- Quelles seront les conséquences, positives et négatives, de cette manifestation ?
- Une autre émotion pourrait-elle remplacer avantageusement la colère ? Laquelle ? Avec quelles conséquences ?
- Comment pourrais-je faire pratiquement pour atteindre cette émotion plus adaptée ?
- Comment font ceux qui y parviennent ?

*« Sans émotions, il est impossible
de transformer les ténèbres en lumière
et l'apathie en mouvements »*

Carl Jung

Nos émotions auront un impact sur les résultats que nous convoitons

Exemple

Deux personnes se présentent pour un emploi :

- Nicole affiche un état émotionnel de plaisir et de détente. Elle sourit.
- Jacques affiche un état émotionnel de peur et de doutes. Il est figé, son regard fuit.

Mettez-vous à la place de l'employeur... Qui choisiriez-vous ?

Comprenez-vous à quel point vous avez un pouvoir sur vos émotions, qui sont déclencheurs de vos actes ? Pourtant, nous faisons souvent des efforts pour nous épargner certaines émotions ; les soi-disant *mauvaises* émotions... Certains d'entre nous les noient dans l'alcool, la drogue, le jeu, le travail excessif, l'indifférence... C'est le principe de l'autruche. On peut comprendre ceux qui cherchent à les faire disparaître. Mais ça ne marche pas, bien sûr. C'est comme si vous laissiez indéfiniment un fromage dans un tiroir.

D'autres atténuent, étouffent, éliminent quelquefois les bonnes émotions : pour faire face ou pour s'esquiver, ou encore pour ne pas décevoir l'autre...

Ils se justifient :

"Il ne faut pas exagérer"

"Il faut rester modeste"

"Cela ne se fait pas"

"Restons sérieux"

"Il faut ne pas paraître trop exubérant" ...



CHAPITRE 5

Nos émotions sont des réponses !

Une bonne nouvelle, et nous débordons d'énergie.

Une mauvaise nouvelle et nous sentons mal...

Nos états émotionnels agissent sur notre corps, sur notre bien-être et sur notre mal-être, c'est une évidence.

L'émotion est une sécrétion qui peut faire monter notre taux d'adrénaline, accélérer le rythme cardiaque et augmenter le tonus musculaire. Cela procure une source de force et d'énergie au travers des modifications dans notre corps (pour les émotions porteuses).

Nos émotions sont des réponses, la résultante d'interprétations que nous faisons des choses de la vie. Nous l'avons vu avec l'histoire des deux enfants dans les vagues.

Nos émotions sont comme des tempêtes biochimiques dans notre corps. Notre imagination agit immédiatement sur nos états émotionnels.

Prenez un moment où vous n'êtes pas bien, où vous êtes de mauvaise humeur ou énervé. Vous pouvez casser ce schéma assez rapidement en pensant à un moment agréable que vous avez vécu.

Imprégnez-vous de ce moment agréable, laissez-vous ressentir ce bien-être que vous avez vécu. Assez rapidement vous allez vous décontracter.

Vos pensées ou ce que vous imaginez vont créer un ensemble de réactions biochimiques. Votre esprit et votre corps font partie d'un même système cybernétique¹. Chaque élément va influencer un autre, et créer une sorte de réaction en chaîne. Vos pensées positives, vont influencer vos états émotionnels et votre physique. De cet enchaînement découlera un état émotionnel spécifique, de mieux-être par exemple, si vos pensées étaient optimistes. Il est évident que si vous vous sentez bien, vous aurez plus d'énergie et vous prendrez de meilleures décisions. L'inverse est aussi vrai.

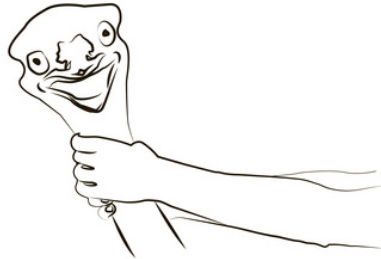
"Avec nos pensées, nous créons le monde"

Bouddha

¹ Selon Norbert Wiener, fondateur de la cybernétique, le terme cybernétique désigne « l'étude des mécanismes de communication, de choix et de contrôle, qui font qu'un système reste ou non orienté vers son objectif ».

CHAPITRE 6

Faut-il étouffer ou exprimer nos émotions



Dans notre culture, nous avons été conditionnés à ne pas nous dévoiler, à être fondus dans le système. Pourtant, nous avons besoin d'authenticité.

Les émotions nous font vibrer, nous donnent vie, mais peuvent nous créer des soucis. Nous sommes souvent pris dans un double lien : contrôler nos émotions pour être "socialement corrects" et les exprimer pour exister et communiquer. Comment faire ?

Quotidiennement nous sommes envahis par les choses de la vie... Toute manifestation affective "exagérée", si elle n'entre pas dans certaines normes sociales, sera jugée inconvenante, ridicule, ou sera perçue comme une faiblesse.

Un voisin qui fait du tapage nocturne, une personne nous agresse, nous recevons une bonne nouvelle, une personne nous sourit...

Nos émotions sont omniprésentes et quelques fois, elles déclenchent en nous tant d'ambivalence, un cortège de peurs : celle de décevoir, de mal faire, peur du jugement, de ne pas correspondre à la norme, d'être rejeté, peur d'ETRE SOI... Rien n'est simple au royaume de l'affectif.

Et vous, généralement comment agissez-vous ?

Pour être *socialement correct*, faut-il pour cela tout avaler, ne pas se donner "en spectacle" comme certains disent ?

Peut-être pouvons-nous apprendre à manifester nos émotions en étant bien face aux autres. Cela s'apprend. Pour cela il faudra sortir des systèmes de dépendance, cultiver son autonomie, être soi ou redevenir soi, sortir du jugement, lâcher prise et surtout apprendre à se respecter.

"Si vous voulez être respecté par les autres, il vous faudra commencer par vous respecter vous-même !"

Alain Losier

CHAPITRE 7

Entendre ses émotions limitatives

Les émotions qui vous bloquent ont besoin d'être entendues, mais peut-être pas nourries à l'excès !

Si vous recherchez au fond de vous *pourquoi* vous êtes toujours déprimé, votre cerveau vous fournira probablement des réponses : plein de *bonnes raisons*, des *preuves* qui appuieront votre conviction. Des sentiments négatifs nouveaux surgiront, la spirale s'installera, car la Loi d'Attraction fonctionne dans les deux sens !

Dans son best-seller "*Un cerveau pour changer*¹", Richard Bandler démontre très bien qu'il est plus efficace de s'intéresser au comment faire pour que cela fonctionne plutôt qu'au pourquoi ça ne fonctionne pas.



¹ Richard Bandler, *Un cerveau pour changer*, InterEditions, Paris 1990, 2^e éd. 1991.

« Étudier des êtres brisés en cherchant quand ils l'ont été et pourquoi ils en sont arrivés là n'est pas la meilleure façon de faire. C'est un peu comme si on examinait toutes les voitures d'une casse pour trouver comment mieux les faire fonctionner ! Si vous étudiez beaucoup de schizophrènes, vous apprendrez peut-être à bien faire de la schizophrénie, mais vous n'apprendrez rien de ce qu'ils ne peuvent pas faire ! »¹

Si vous *subissez* une émotion que vous qualifiez de *négative* (la peur, par exemple) et que votre désir est de vous en débarrasser, trouvez l'émotion que vous aimeriez avoir à la place (exemple : être à l'aise). Focalisez-vous ensuite sur cette dernière.



Si vous éprouvez des difficultés, ou avez le désir d'en savoir plus, rejoignez-nous dans nos Formations Action Coaching en PNL Humaniste.

CHAPITRE 8

Identifier et gérer ses émotions

Il est essentiel de savoir identifier ce que l'on ressent pour pouvoir gérer cet affect et ne pas simplement le subir. Identifier si on est bien ou mal, triste, déçu ou en colère par exemple.

Les émotions que nous ressentons ou que nous "détectons" chez les autres vont nous servir de guide, de repère dans notre vie et dans nos interactions sociales.

Une fois les émotions identifiées, il s'agit d'en comprendre leur cause et leurs conséquences.

Il faut savoir que derrière chaque émotion se trouve un besoin, un désir ou une peur... Et derrière chaque peur vit un désir !

Il est donc préférable de nourrir son désir plutôt que d'alimenter sa ou ses peurs. Si j'ai peur d'échouer, mon désir pourrait être tout simplement de réussir.

Ressentir les émotions va permettre de nous informer sur ce qui est important pour nous. Nous découvrirons si nos besoins sont comblés ou non. Sinon, il faudra y remédier et trouver des solutions.

Identifier ses émotions c'est maintenir sa santé physique et psychique.

Gérer ses émotions au quotidien

- C'est entretenir la gymnastique du mieux-être.
- Pour cela il est important de :
- Se créer un environnement favorable, aménager son lieu de vie.
- Cultiver l'optimisme (se focaliser sur le côté positif d'une situation)
- Se nourrir sainement.
- Faire du sport régulièrement.
- S'ouvrir à la nature et capter les énergies vitales en ouvrant sa conscience au monde et à l'univers. Nous sommes reliés et UN.
- Accepter le monde tel qu'il est, et apprendre à surfer sur les vagues de la vie pour devenir la vague et utiliser son énergie inépuisable.

Les vagues, la houle, les courants, les vents et les marées utilisent la force de l'univers (de l'attraction) sont en symbiose. Et vous ?

Trouver et cultiver la joie intérieure est un solide challenge !

Gérer ses émotions c'est aussi oser les exprimer, mettre des mots

Trouver les bons mots sera important dans notre relation à l'autre.

1. Commencez par communiquer ce que vous observez d'une façon neutre (la situation), sans y inclure des "tu tu tu" qui tuent !

"Quand je t'entends crier..."

2. Ensuite, mettez des mots sur l'émotion que vous vivez

"J'ai peur et je me sens mal..."

3. Communiquez ce qui est touché chez vous

"Je ne me sens pas respecté"

4. Faites enfin une proposition à l'autre, une demande pour créer une relation plus harmonieuse

"J'ai le désir que nous ayons une relation agréable..."



Cela ne solutionnera pas votre problème dans tous les cas de figure, mais vous aurez au moins pu mettre des mots sur les choses, vous décharger d'un poids qui pourrait devenir lourd. Il vous appartiendra de vous occuper de votre désir d'avoir de bonnes relations.

L'écriture est aussi un moyen pour exprimer ses émotions, elle permet la décharge affective. Mais le plus efficace est la parole, le face à face.

Chapitre 9

Cultiver les émotions porteuses augmente l'énergie et donne la force

Les émotions sont souvent un appel, une invitation à l'action ! Vous devez donc comprendre qu'elles sont à votre service, qu'elles sont vos alliées. Si les éliminer est illusoire, et si les subir peut devenir gênant, en revanche les contrôler est nécessaire et les vivre est important.

Sachez aussi qu'elles ne se classent pas en deux colonnes, une fois pour toutes, et pour tous ! Plutôt que *bonnes* ou *mauvaises*, je dirais qu'il y a les émotions *appropriées* ou non à telle situation, *porteuses* d'effets positifs ou négatifs dans telles circonstances, *agréables* ou non à vivre, celles qui vous *permettent* ou vous *empêchent* de...

Une fois que vous les avez reconnues, cultivez vos émotions porteuses, celles qui vous permettent de dégager l'énergie nécessaire pour attirer l'abondance. Elles vont élever votre champ vibratoire, et par conséquent augmenter votre potentiel d'Attraction. C'est de la force, de l'énergie pure ! Elles ont donc un pouvoir extraordinaire ! Préparez-vous à l'action en vous mettant dans l'état émotionnel approprié, celui qui va assurer votre réussite. Les sportifs de haut niveau savent tout cela.



N'attendez pas d'avoir tout pour être heureux, développez la joie dès maintenant ! Comment faire ?

Exercice : Pour vivre votre futur au présent !

Centrez-vous sur votre désir, votre objectif.

Imaginez que vous l'avez atteint.

Pour cela faites comme les enfants : *on disait que*, ou pensez que vous jouez une pièce de théâtre et *devenez* votre personnage du futur...

- Que voyez-vous ?
- Où êtes-vous ? Auprès de qui ?
- Dans quel environnement ?
- Que ressentez-vous alors que votre but est atteint ?
- Quelles sensations (légèreté, chaleur, douceur, volupté...) ?
- À quel endroit de votre corps précisément ?
- Qu'entendez-vous autour de vous (félicitations d'amis, un calme olympien, des chuchotements...) ?
- Que goûtez-vous ? Qu'humez-vous ?

Imprégnez-vous de ces sensations.

Imaginez-vous dans ce futur rêvé, dans ce moment idyllique

Quel message d'encouragement souhaiteriez-vous *alors* vous envoyer au *présent* ?

Envoyez-vous ce message au présent !

Revenez *ici et maintenant* et *faites comme si* vous receviez vraiment, à l'instant, ce message d'encouragement.

Qu'est-ce que cela produit en vous, au présent ?

Vous pouvez revivre de tels moments en vous *repassant votre film* chaque jour. De nouveaux états émotionnels s'installent alors, et s'ancrent en vous. Vous commencez à conduire votre vie comme vous le souhaitez.

Cela est dû au fait que le cerveau, en matière d'émotions, ne fait pas de réelle distinction entre le passé, le futur et le présent. Vous pouvez en effet faire de même, nous l'avons déjà évoqué, en repensant à un moment *passé* agréable. Vous vous sentirez dans un état proche de celui ressenti alors...

Travailler sur vos états émotionnels futurs vous permet de les *prévoir*, de les *ressentir au présent* et ainsi d'accélérer votre parcours, notamment en renforçant votre envie d'atteindre votre but. Ce plaisir que vous aurez prévu vous attirera !

« *La joie précède la victoire.* »

Yannick Noah



Pour votre développement personnel

Vous voulez aller plus loin, ou avez le désir d'en savoir plus, rejoignez-nous dans notre Formation Action Coaching de [Praticien en PNL Humaniste](https://www.horizonsdevie.com/formations-pnl-h/praticien-voie-royale-1.html)
<https://www.horizonsdevie.com/formations-pnl-h/praticien-voie-royale-1.html>

Pour votre développement professionnel

Vous voulez aller plus loin, ou avez le désir d'en savoir plus, rejoignez-nous dans notre formation certifiante de **Coach Professionnel en 1 an** :

- **Coach de Vie**
<https://www.horizonsdevie.com/formation-coach-pro/formation-de-coach-de-vie-et-en-entreprises.html>
- **Coach en entreprise**
<https://www.horizonsdevie.com/formation-coach-pro/formation-coach-professionnel.html>

"La joie de vivre est une émotion contagieuse"
D. Wynot

Qui est Alain Losier

Fondateur de l'institut de formation en PNL Humaniste et en Coaching professionnel (Entreprise et Life Coaching)

Formateur et superviseur de Coachs en qualité de vie et en développement de performances. Psychothérapeute. Expert et passionné de la méthode.



Auteur des livres "Changez pour le bonheur" préfacé par Jacques Salomé et "Comment donner vie à vos rêves" chez Dunod (InterEditions)

Plus de 15 ans d'expérience en tant que chef de vente.

Cinq années de formation en PNL traditionnelle.

Double Master en P.N.L. (NYTI : New York Training Institut)

Praticien en hypnose Ericksonienne (NYTI).

Après avoir été formé par Jacques Salomé et Anthony Robbins il a créé la P.N.L. Humaniste® en 1996, qu'il enseigne depuis. Il est accompagné de Marie-Luce Dossche (Formatrice, Psychothérapeute, Coach et Ecrivaine).

Sa philosophie de vie (qu'il enseigne) :

- Etre "en vacances" toute l'année !
Cultiver le plaisir et les réussites en utilisant la stratégie du dauphin
- (il n'y a pas d'échec, juste des retours d'informations - des apprentissages)
- Vivre sa vie avec amour et passion



Son enseignement

C'est un homme de terrain, pragmatique. Il n'enseigne que ce qu'il a testé, ce qu'il a vécu.

On sait où l'on va !

Alain Losier