

# La communication

“ Une façon d'étouffer ses émotions perturbatrices est de minimiser la situation ou d'essayer de comprendre l'autre ou de l'excuser.



# harmonique en soi



## FRANÇOISE KREBS

Fréquemment, il y a confusion entre « vivre ses émotions » et les « exprimer aux autres ». Or, nos émotions nous appartiennent; nous avons nos propres perceptions. Chaque être est unique; pourquoi aurions-nous les mêmes ressentis émotionnels?

Vivre ses émotions, c'est apprendre à **prendre soin d'elles**, reconnaître aussi intensément ses émotions positives que les perturbatrices; c'est s'autoriser à rééquilibrer à chaque instant ce qui se passe en soi en prenant conscience que nous en sommes responsables.

Souvent nous disons « tu m'as blessé », « elle m'a fait du mal », « il m'a mis en colère », etc. Or, nous réveillons nous-mêmes nos émotions; de même lorsque nous sommes heureux, nous avons créé une joie en nous.

### Bâillonner ses émotions

Une façon d'étouffer ses émotions perturbatrices est de minimiser la situation ou d'essayer de comprendre l'autre ou de l'excuser. Dans ce mouvement, nous étouffons notre ressenti intérieur, un peu comme dire à un petit enfant qui tombe, se blesse et pleure « pas grave, cela passera ». Rares sont les personnes qui agiraient ainsi. Or, nous le faisons avec nous-mêmes...

Nous enfouissons... Nous luttons contre nos flux émotionnels dérangeants; nous nous bâillonons.

Les émotions perturbatrices et de joie sont « **au même endroit** ». Si les mouvements perturbants sont bloqués, c'est comme si la joie doit traverser ces blocages pour arriver à s'exprimer; de ce fait, elle est vécue comme une autorisation temporaire d'être heureux un instant dans la peur de la fin de ce moment.

“ A nous d'apprendre à écouter nos peurs en entendant, lisant. Elles ne sont pas anodines, car elles touchent notre vécu quotidien et restent en arrière-plan.



### La performance, le perfectionnisme

Vouloir atteindre la perfection amplifie le non-droit aux émotions perturbatrices. J'insiste : il s'agit de les reconnaître en soi, non pas de les exprimer à l'autre. Ecouter en soi ce déséquilibre de l'instant mais en l'accueillant, en se donnant le temps de comprendre ce que cette situation extérieure déclenche comme émotions de colères, peurs en nous. Pourquoi devrions-nous être constamment à la hauteur ? A la hauteur de quoi ?

### La colère

La colère est parfois difficile à reconnaître, car elle est confondue avec la crise colérique, voire même la violence verbale. Une frustration, un énervement, une contrariété portent en eux le germe colère. C'est leur accumulation qui mène à l'explosion de colères intenses.

Arriver à reconnaître la fréquence colère permet de rééquilibrer en soi pour ensuite s'exprimer clairement, sans les charges.

En parlant depuis la colère, même contrôlée, l'autre reçoit notre verbal en percevant la charge et s'apprête presque instantanément à se défendre... Et l'escalade verbale commence, chacun qualifiant l'autre d'agressif.

Les colères sous-jacentes créent des tensions dans le corps, et nous nous préparons à combattre l'autre, qui devient l'ennemi. Petit à petit, au fil des ans, il y a de plus en plus de situations à combattre... En réalité, nous nous combattons nous-mêmes.

### La peur

Certaines peurs sont utiles ; certaines nous entravent. Il est dit que plus l'on possède, plus les peurs augmentent. D'autre part, les médias véhiculent énormément d'informations porteuses de peurs par les mots, les intonations dramatiques.

A nous d'apprendre à écouter nos peurs en entendant, lisant. Elles ne sont pas anodines, car elles touchent notre vécu quotidien et restent en arrière-plan. Observez, après avoir écouté durant quelques minutes un programme sans vraiment y prêter attention :

- quelles tensions se sont réveillées en vous ?
- quelles peurs se sont déclenchées ?

Le but n'est pas de boycotter les médias, mais de prendre conscience de ce qui s'éveille en soi à chaque nouvelle... Et d'évacuer ses peurs, colères.

“ La colère est parfois difficile à reconnaître, car elle est confondue avec la crise colérique, voire même la violence verbale.



## La joie

La joie intérieure est très différente de l'excitation d'un moment génial, super ; ces mots décrivent un sentiment vers l'extérieur et vécu « vers l'autre ». Apprendre à vivre la joie en soi permet de nourrir ses émotions consciemment pour avoir plus de facilité à observer ses émotions perturbatrices. Testez, en pensant à un moment agréable : « j'ai le cœur en joie »

“ Apprendre à vivre la joie en soi permet de nourrir ses émotions consciemment pour avoir plus de facilité à observer ses émotions perturbatrices. ”



## Comment nous nous sommes construits émotionnellement

Un tout petit enfant passe du rire aux larmes, et inversement, presque instantanément. Il vit TOUT à l'intérieur de lui à l'instant : ses joies, ses peines. Progressivement, il apprend à s'adapter aux attentes de l'extérieur ; il s'auto-formate pour correspondre. Nous avons tous vécu ce processus... A nous de le modifier à l'intérieur de nous.

## Comment rééquilibrer son émotionnel

Modifier son regard de soi à soi : s'observer au lieu de se juger. Cela permet également de moins juger l'autre.

Ecouter son combat intérieur : le mental conditionnant l'émotionnel et vice versa.

S'autoriser à « avoir droit d'avoir une colère », c'est déjà très différent de « être en colère », et permet de comprendre plus aisément pourquoi l'on se sent à risque dans cette situation.

Face aux comportements d'une personne, nos perceptions varient selon notre vécu et l'intensité fluctue selon notre degré d'intimité. Nous pouvons nous sentir rejeté, bafoué, humilié, dénigré : ceci est la constatation selon **nos blessures**. Au-dessous vibre de la colère et / ou des peurs face à ce que nous considérons comme injustice, impuissance.

Reprendre **son propre pouvoir intérieur**, c'est valider que l'autre ne peut pas nous rendre malheureux, il peut avoir une attitude qui nous fait réveiller en nous des doutes sur qui nous sommes, car nous lui attribuons la vérité. Revenir à soi, en soi : accepter sa propre vérité dans cette situation, et laisser à l'autre sa vérité.

Pour évacuer les tensions, charges intérieures : imaginez inspirer l'énergie de guérison dans tout le corps et durant l'expiration. Conscientisez qu'elle évacue les charges des colères et des peurs afin de rééquilibrer vos flux intérieurs. Ou simplement, vous imaginez qu'un faisceau de lumière rayonne en vous pour dissiper les charges.

La communication en harmonie est à rééquilibrer **EN NOUS**. Trop souvent, nous cherchons à créer l'harmonie avec l'autre, alors qu'il y a des dissonances en nous... **Inverser le processus et prendre soin de son microcosme qui rayonne dans le macrocosme.**

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance | A Lausanne & Epalinges | 079 / 222 27 37

+ d'infos

[www.mon-papillon.ch](http://www.mon-papillon.ch)