



*« Prendre soin de ses
émotions c'est écouter les
mots prononcés ou pensés,
car ils ont un impact
important
dans tout notre être. »*

Les émotions et nos mondes intérieurs

Par Françoise Krebs

Chaque personne se situe dans un environnement spécifique avec une culture, une famille, des habitudes. À ce titre, il est primordial de respecter le tempo de chacun, la vision que chaque être a de ce que sont les émotions, comment il les gère puisqu'il y a de multiples façons de les vivre. À chacun de déterminer ce qui lui correspond, de tester un moyen, de l'utiliser, le transformer. L'essentiel est de ne pas se figer dans un mécanisme en croyant avoir la panacée, la solution idéale en voulant l'imposer aux autres ou en s'y maintenant envers et contre tout.

Dans mon parcours, j'ai cru – pendant un temps – que j'étais débordée par mes émotions, que j'étais une éponge, que je souffrais d'être hypersensible. J'imaginai les émotions comme un monde à part. Progressivement, j'ai compris à quel point mes pensées, mes croyances, mes rancunes influençaient mes émotions et vice versa. J'ai découvert que grâce à mon pouvoir intérieur, je pouvais transformer mes souffrances, mes fragilités en les reconnaissant comme étant des facettes de moi-même, mais ne représentant pas qui je suis dans ma globalité.

Au fur et à mesure de mes constatations, j'ai pris conscience que je pouvais prêter attention à mes pensées, pour les redéployer différemment. Je me suis aperçue que j'avais adhéré aux croyances qui me parlaient, ce n'était pas celles de mes parents ou de ma famille. Je les portais en moi et les avais réveillées, instaurées comme mes réalités. Je me suis approprié la responsabilité de ce que j'en faisais, de ce que je gardais ou non de mes croyances afin de les transformer à mon rythme, selon mes vécus.





Les émotions sont l'un des paramètres de notre personnalité, tout comme les sens, l'affect, les pensées, les croyances, les certitudes, les apprentissages, les connaissances. Nous avons à apprendre à composer avec ce tout, afin de l'harmoniser.

Si nous attendons de devoir crier pour évacuer nos émotions perturbées, cela signifie qu'un cumul s'est créé au fil du temps. Évidemment, j'exclus les situations dramatiques soudaines où il y a un tel choc que de hurler ou taper peut se révéler être la seule possibilité.

Nous vivons de multiples émotions positives et/ou perturbatrices au quotidien. Une tendance est de mettre moins d'intensité ou porter un regard moins conscient, sur toutes les petites émotions positives vécues :

- déguster son café (au lieu de le boire machinalement)
- percevoir la douceur d'un pull (au lieu de l'enfiler au plus vite)
- apprécier qu'un seul geste donne accès à l'eau

Ces instants peuvent être transformés en de micro-méditations ramenant à soi, nourrissant du bien-être. Beaucoup d'instant sont vécus dans l'empressement, la routine. Or, un problème, une frustration va fréquemment mobiliser toute notre attention, amenant parfois à ressasser. Cela va amplifier les mouvements émotionnels, car c'est comme si chaque pensée était une onde touchant une ou plusieurs émotions. Si dans le même temps, vous visualisez la situation et les personnes, vous amplifiez vos tensions émotionnelles et mentales, puisque les sens sont interreliés aux pensées et aux émotions.

Lorsque les émotions débordent, il s'agit d'émotivité pouvant s'exprimer sous forme d'excitation de joie ou d'énervement, de colères, de rébellion, etc. Les pensées sont de temps à autre utilisées dans du positivisme : « cela va aller » ; pour se rassurer : « c'est de sa faute, il paiera, je ne lui pardonnerai jamais », etc. Dans ce cas, les charges

s'encapsulent, voire se démultiplient.

Désormais, il m'est évident que **chaque être est une multidimensionnalité**. Nos sens, nos pensées, nos croyances, nos certitudes, nos schémas, nos mécanismes interagissent constamment avec nos émotions dans notre corps physique. Nous maintenons certaines croyances pour nous protéger. Cependant, à un certain moment, elles peuvent devenir contraignantes ou handicapantes pour nous-même, car elles vont générer des tensions entre divers aspects de nous-même.

Lorsque nous nous reconnaissons un tout dans notre personnalité en assumant la responsabilité de comment nous vivons les situations, les événements, nous reprenons notre pouvoir intérieur. Nous découvrons pourquoi nous pensons telle ou telle chose en nous donnant le droit de rester dans ce schéma ou de le changer ; nous nous questionnons sur qui nous sommes, nos habitudes, nos mécanismes au lieu de penser que les autres font faux ou les juger. Nous cessons le combat, car tant que nous croyons que nous avons à changer les autres, la société, nous nous posons en justicier et devenons le bourreau des autres... alors que nous nous croyons victime.

C'est en équilibrant en soi-même nos évidences, nos choix, nos responsabilités que nous développons notre paix intérieure. **Cette paix rayonnera dans nos propos** et invitera d'autres êtres à procéder à la même transformation. Il est inutile de vouloir faire la leçon à l'autre ; il ne l'a pas demandée et a son propre parcours. Lorsque nous sommes au clair en nous-même, nous pouvons poser des actes conscients, expliquer posément notre vérité sans vouloir contraindre l'autre à nous croire ou à changer d'avis. Il s'agit de respect mutuel. En s'exprimant depuis sa paix intérieure, notre discours pacifiste laisse à l'autre personne l'espace pour écouter.



*« J'ai compris à quel point mes pensées,
mes croyances, mes rancunes influençaient
mes émotions et vice versa. »*

notre moment idéal, nous nous positionnons différemment ; nous reconnaissons nos deux polarités ; tout comme le yin – le yang vibrant, s'équilibrant.

L'une des façons de prendre soin de ses émotions c'est écouter les mots prononcés ou pensés, car ils ont un impact important dans tout notre être. Certaines phrases expriment une joie excitée qui contient des peurs, d'autres sont dénigrantes. S'exercer à se dire : « je suis très content, je suis heureux », « je me félicite », « je suis ravie » éveille une reconnaissance, une sorte de contentement, de la douceur. Encore plus si vous prenez le temps de vous arrêter et de respirer en vous, dans votre poitrine.

Nous sommes constitués de vibrations diverses qui s'entremêlent constamment. **Dans ce tout, vibre notre âme.** Lorsque nous prenons soin de nos émotions, nos pensées, les multiples dimensions de notre personnalité, il devient plus aisé de percevoir nos intuitions, puis graduellement de vivre plus consciemment pour nous déployer dans la guidance de notre âme. Ainsi, progressivement **un état de paix, de joie devient notre harmonique** sur lequel nous appuyer au quotidien pour traverser les événements, les situations, les contrariétés.

Lorsque nous amplifions les perceptions intérieures de tous les cadeaux de notre vie, nous nourrissons nos émotions et notre tout. Il s'agit de le faire en soi par la perception intuitive, non pas depuis un concept intellectuel de « j'ai de la chance », mais dans « je me nourris, je déguste, je me gorge de cet instant depuis mon intériorité » ; c'est moi qui déclenche ce que je ressens. Par conséquent, c'est aussi moi qui déclenche une colère face à l'autre qui n'a pas répondu à mes attentes, qui ne m'a pas salué, qui a été injuste. C'est assumer la responsabilité de sa réaction, tout en validant que l'autre a eu tel ou tel comportement inapproprié, mais l'intensité de la réaction émotionnelle m'appartient, tout comme les pensées en découlant.

Si chaque être apprend à assumer ce qu'il engendre en lui, la paix s'amplifiera partout. Une paix de respect de ses propres mouvements en les assumant. Il s'agit d'une paix vivante, vibrante, non pas la zen attitude, mais une harmonique à observer en soi entre ses divers aspects intérieurs, comme prendre soin de tous les musiciens de son orchestre.

Chaque pensée nourrit les émotions, tout comme le genre d'attitude posée pour accomplir une action. Lorsque nous nous acquittons d'une tâche en râlant, nous la rendons plus pénible. En se reconnaissant courageux et persévérant de l'effectuer, tout en sachant que ce n'est pas

En savoir plus...

Françoise Krebs

Mon Papillon – Accompagnement & Guidance
A Lausanne & Epalinges

La communication harmonique : https://www.mon-papillon.ch/uploads/4/0/4/1/40412371/vivre_ses_e%CC%81motions_comm_harmonique_mai_2017.pdf

www.mon-papillon.ch