



L'émotion sait aussi intuitivement ce que l'on peut supporter ou pas.

➡ Dans l'exemple d'un grand choc émotionnel, il faut imaginer que nous sommes un canal que l'émotion vient utiliser pour nous traverser. Si le choc est trop grand, le corps, par survie, en met une partie de côté car il sait que si toute l'émotion se déversait en même temps nous y laisserions notre peau.

C'est pourquoi dans certaines situations, il nous faut des semaines voire des mois pour que toute l'émotion d'une situation aie pu être évacuée. Nous avons parfois l'impression de faire du surplace ou d'aller moins bien dans un processus de deuil par exemple mais il n'en est rien. Le corps choisit son rythme pour pouvoir vivre et évacuer l'émotion qui pourrait encore être stockée.

Quelle est la seule et unique chose à faire lorsqu'une émotion se présente?

## L'ACCUEILLIR

L'émotion est simplement une information de moi à moi, il est important que je l'accueille pour pouvoir avancer.

➡ L'émotion est souvent aussi une protection. Par exemple, la colère dans 80% des cas est utilisée pour protéger une blessure.

La plupart du temps, l'émotion n'a rien à voir avec la situation vécue. Elle nous rapporte à une autre blessure vécue il y a fort longtemps, à un besoin non comblé ou à une peur. Et le corps peut chercher à s'en protéger pour éviter de revivre la douleur.

Prends le temps de discuter avec tes émotions, de leur laisser quotidiennement de la place pour qu'elles sachent qu'elles sont les bienvenues et qu'elles ont l'occasion de s'exprimer.

Sinon elles risquent de te prendre au dépourvu, un peu comme un cheval qui a pris le mors aux dents...et que tu ne contrôles plus du tout.

Quelles sont les principales peurs qui nous empêchent de nous ouvrir à nos émotions

- ▶ D'être submergée et envahie.
- ▶ L'émotion rend vulnérable donc nous met en danger.
- ▶ De ne pas pouvoir leur faire confiance (c'est ce que l'on nous a appris dans notre enfance). « Arrête de pleurer, mais il ne faut pas avoir peur, non on ne se met pas en colère comme ça, etc... »
- ▶ L'ennemi vient de l'intérieur. On a peur de ce qui se trouve en nous.
- ▶ La peur d'en mourir car on ne pourra pas gérer leur intensité.

Mais aussi...

- La peur de réaliser que tout est à l'intérieur de nous et que l'on peut se faire confiance. La réussite peut faire très peur.
- La vulnérabilité encore une fois car le bonheur, la réussite et l'amour peuvent se perdre.