

Quelques conseils pour ... mieux apprivoiser nos émotions

2



- Arrêtez-vous quand l'émotion vous envahit. Même si cela semble étrange, savourez-la comme si elle était un plat épicé, un morceau de chocolat ou un bon verre de vin. L'attention consciente que vous allez lui allouer va permettre de réduire plus rapidement son intensité.

1 2 3

- Quand vous êtes seul, au calme et détendu, procédez à un nettoyage psychique en trois étapes :

- Etape 1 : **IDENTIFICATION**

Remontez le temps. Les émotions qui coïncident aujourd'hui peuvent être le reflet de situations vécues dans votre enfance qui se sont imprimées douloureusement dans votre inconscient. Les identifier, c'est déjà un pas vers la guérison.

Par exemple : Quand vous aviez 5 ans, vous avez fait pipi dans votre culotte et votre institutrice Madame Grinchard vous a humilié devant toute la classe. Il se peut qu'aujourd'hui vous réactiviez ce sentiment de peur et d'humiliation quand vous devez vous présenter devant un groupe.



- Etape 2 : **COMPREHENSION** (sans jugement !)

Avec vos yeux et votre esprit critique d'adulte, analysez la situation vécue dans votre enfance. Sans vous accabler ou chercher des excuses à tous les acteurs de la scène.

Par exemple : Qu'est-ce qui a amené Madame Grinchard à agir de la sorte ? De quoi aurait-eu besoin l'enfant que vous étiez ? Quels seraient les conseils que vous donneriez aujourd'hui face à une telle situation ?



- Etape 3 : **REPARATION**

Un traumatisme passé non soigné reste gravé en vous et se réactive quand les conditions sont réunies tant qu'il n'a pas été réparé, même symboliquement. Prenez une action pour nettoyer cette blessure.

Par exemple : Ecrivez une lettre à Madame Grinchard pour lui dire tout le mal que vous pensez de ses méthodes pédagogiques barbares puis brûlez-la. La lettre hein, pas Madame Grinchard !

Si vous avez des enfants, veillez à ne jamais les humilier. Et imaginez-vous quelqu'un venir au secours de l'enfant que vous étiez en rejouant la scène les yeux fermés.

