

Transforme mes émotions en alliées

Vous avez sûrement voulu me rencontrer car vous souhaitez gérer vos émotions. Or, nous avons souvent envie que ces dernières ne s'expriment pas du tout, qu'elles ne viennent pas nous chambouler intérieurement. Alors que au contraire, elles sont là pour nous faire avancer dans la bonne direction, dans la direction qui nous convient au plus profond de nous-mêmes. Au lieu de vouloir les fuir ou les chasser, osons les laisser nous traverser pour qu'elles nous délivrent le message qu'elles ont à nous transmettre. Même si ce n'est pas évident de les décrypter, voici une façon de les accueillir.

Pour cela 3 questions peuvent nous aider :

- **Qu'est-ce que je ressens ?** : je vis une situation qui me crée une émotion, quelle est cette émotion ? Définir ce que je ressens le plus précisément possible et la situation exacte qui vous la crée.

Exemple : Mon patron est injuste avec moi, je ressens de l'injustice quand il me demande de faire quelque-chose en me mettant la pression pour exécuter mes tâches.

- **Quel est mon besoin ?** Une émotion qui dure un peu trop longtemps, c'est-à-dire plus de quelques minutes, est là quand un besoin n'a pas été rempli. Donc quel besoin se cache derrière mon émotion ?

Exemple : Mon besoin est de faire respecter mon rythme de travail, je sais que j'ai des compétences mais elles peuvent être mise en avant si mon rythme de travail est respecté et si je me sens en sécurité et soutenu dans ma façon de réaliser mon travail.

- **Que suis-je prêt(e) à faire pour remplir mon besoin ?** Nous avons toujours un choix possible dans un problème que nous rencontrons. Même le fait de ne pas prendre de décision peut être un choix tant qu'il est conscient. Le plus important c'est de renouer avec son choix, de prendre soin de notre part de responsabilité dans la situation pour ne plus avoir l'impression de subir cette situation mais d'en être un véritable acteur.

Exemple : Plusieurs solutions sont possibles : parler à mon patron(ne) de mon besoin, OU lui parler mais avec une personne de confiance si je ne me sens pas de lui parler seul(e), OU m'autoriser à faire une pause pour reprendre mon souffle et reprendre des forces, OU faire une thérapie pour m'aider à passer ce cap difficile, OU changer de travail et en trouver un où mes compétences seront reconnues et mon rythme respecté.

Cette technique peut être utilisée aussi pour écouter son conjoint, ses amies, son enfant et leur permettre de renouer avec leurs propres choix :

- Qu'est-ce que tu ressens précisément ?
- De quoi aurai-tu besoin ou qu'aurai tu envie de ressentir ?
- Que serai-tu prêt à faire pour remplir ce besoin ou ressentir cela ?

Parfois il est trop difficile ou pas possible d'exprimer son émotion, mais nous pouvons l'exprimer différemment :

- Ecrire une lettre à la personne ou à la situation concernée, noter tout ce qu'on ressent sans se restreindre, puis la brûler (en toute sécurité biensur !). En faisant cela c'est comme si nous nous adressions au corps énergétique de la personne. Même sans y croire cela soulagera votre mental de tout écrire, de tout poser.
- Imaginer la situation où nous n'avons pas réussi à exprimer notre émotion et rejouons la scène mentalement. Imaginons ce que nous aurions souhaité dire à la personne et ce que nous aurions eu besoin qu'elle nous dise ou qu'elle fasse.

Pour en savoir plus ou évoquer ensemble d'autres exemples, vous pouvez me contacter par téléphone ou sms au 06.83.51.11.63 ou directement en séance.

Prenez soin de vos envies !

Caroline