

# DES EMOTIONS POUR QUOI FAIRE ?

LES CONSEILS DE 13 BLOGUEURS SUR LA  
GESTION DES EMOTIONS

# Sommaire

<b>BIENVENUE A TOUS</b>	<b>7</b>
<b>A PROPOS DE L'AUTEUR :</b>	<b>7</b>
<b>VOICI COMMENT VOUS POUVEZ DIFFUSER CET OUVRAGE AUTOUR DE VOUS.</b>	<b>8</b>
<b>DES EMOTIONS POUR QUOI FAIRE ? LE BILAN</b>	<b>10</b>
<b>QU'EST CE QU'UNE EMOTION ?</b>	<b>10</b>
PRENONS UN EXEMPLE :	10
« <b>DES EMOTIONS POURQUOI FAIRE ?</b> »	<b>13</b>
<b>DES EMOTIONS POUR DEBUSQUER LES SCHEMAS ET GRANDIR DANS SA SPIRITUALITE</b>	<b>17</b>
EMOTION UN MOUVEMENT ENERGETIQUE ET REGENERANT, NETTOYEUR DU PASSE	17
QUEL SCHEMA DE FONCTIONNEMENT, QUEL PASSE !	17
QUELLE EMOTION, QUEL PASSE !	18
<b>DES EMOTIONS POUR QUOI FAIRE ? - SAVEZ VOUS MAITRISER VOS EMOTIONS ? VOICI POURQUOI ET COMMENT Y ARRIVER.</b>	<b>21</b>
<b>MAIS QU'EST CE QU'UNE EMOTION ?</b>	<b>21</b>
<b>MAIS A QUOI SERVENT CES EMOTIONS ?</b>	<b>22</b>
<b>COMMENT ETRE MAITRE DE SES EMOTIONS ?</b>	<b>22</b>
QU'EST CE QUE LE NON-ATTACHEMENT EMOTIONNEL ?	22
QUEL EST LE DANGER DE L'ATTACHEMENT EMOTIONNEL ?	23
ATTENTION !	23
COMMENT ATTEINDRE UN NON-ATTACHEMENT EMOTIONNEL ?	23
<b>BIEN DANS SA TETE OU COMMENT GERER SES EMOTIONS</b>	<b>25</b>
<b>BIEN DANS SA TETE, EMOTIONS POSITIVES ET EMOTIONS NEGATIVES</b>	<b>25</b>
<b>BIEN DANS SA TETE, EMOTIONS A HAUTE ET A FAIBLE ENERGIE</b>	<b>26</b>
<b>BIEN DANS SA TETE, LE BON DOSAGE DES EMOTIONS</b>	<b>26</b>
<b>BIEN DANS SA TETE, PROFITEZ DES EMOTIONS BENEFIQUES</b>	<b>27</b>
<b>L'HISTOIRE DES EMOTIONS - POURQUOI ET COMMENT</b>	<b>29</b>
<b>+ 2 TECHNIQUES DE CONTROLE DES EMOTIONS</b>	<b>29</b>
<b>QU'EST-CE QU'UNE EMOTION LA DEFINITION DU LAROUSSE</b>	<b>29</b>
<b>NOS EMOTIONS NOUS PARLENT</b>	<b>29</b>
<b>LE RAPPORT ENTRE L'EMOTION ET L'INTELLECT</b>	<b>29</b>
<b>LES EMOTIONS DE L'HOMME DES CAVERNES</b>	<b>30</b>
<b>LES EMOTIONS DE L'HOMME MODERNE</b>	<b>30</b>
<b>LE STRESS CHEZ L'HOMME MODERNE</b>	<b>30</b>
<b>LA PEUR CHEZ L'HOMME MODERNE</b>	<b>31</b>
<b>L'HISTOIRE DE LA COLERE</b>	<b>31</b>
<b>DEUX TECHNIQUES POUR GERER VOS EMOTIONS</b>	<b>31</b>
<b>RETOUR DANS LE PASSE : QU'EST CE QUI S'EST PASSE AU MOMENT OU J'AI COMPOSE MON PREMIER MORCEAU ?</b>	<b>33</b>
<b>DES EMOTIONS POUR QUOI FAIRE ? LES CONNAITRE, LES RECONNAITRE ET LES INSTALLER POUR ETRE HEUREUX.</b>	<b>36</b>
<b>POUR COMMENCER ET POUR MARQUER DE SUITE L'IMPORTANCE CAPITALE DES EMOTIONS DANS NOTRE VIE, VOUS DEVEZ VOUS POSER LES QUESTIONS SUIVANTES :</b>	<b>36</b>

VOUS COMPRENEZ ?	36
<b>LE BONHEUR</b> EST UNE EMOTION EN NOUS !!	36
NOTRE BONHEUR DEPEND DE NOTRE CAPACITE A CHOISIR NOTRE ETAT INTERNE !	36
OUI, VOUS DECIDE DE LA FAÇON DONT VOUS SOUHAITEZ VOUS SENTIR. VOUS EN AVEZ LE POUVOIR, LA CAPACITE.	37
<b>ALORS POURQUOI NE LE FAISONS-NOUS PAS ?</b>	37
INCROYABLE ? PAS TANT QUE ÇA....	38
ET LA, POTENTIELLEMENT, IL Y A DE LA RESISTANCE EN NOUS. ET OUI, MEME SI CERTAINES CHOSES NE NOUS CONVIENNENT PAS ET MEME SI POTENTIELLEMENT ELLES NOUS FONT DU MAL, NOUS NE SOMMES PAS NECESSAIREMENT PRET A LES LACHER !!!	38
PAR CONSEQUENT, SE CONNECTER A UN ETAT INTERNE DE BONHEUR, NOUS FAIT PEUR (CONSCIEMMENT OU INCONSCIEMMENT). ALORS NOUS NE LE FAISONS PAS.	38
<b>CONCLUSION</b>	38
<b>LES EMOTIONS AU COEUR DES ODEURS</b>	40
<b>LE TRIANGLE INFERNAL : ODEUR, EMOTION, MEMOIRE</b>	40
<b>ET LA FAMEUSE MADELEINE DE PROUST ?</b>	41
<b>LES ODEURS NOUS INFLUENCENT</b>	42
<b>L'OLFACTOTHERAPIE : MIEUX SE CONNAITRE, MIEUX S'AIMER</b>	42
<b>MON EXPERIENCE</b>	43
<b>SE RETROUVER GRACE A UNE ODEUR</b>	44
<b>LES EMOTIONS SONT-ELLES LE SEL DE LA VIE ?</b>	46
<b>UNE RENCONTRE DE POIDS !</b>	46
<b>OUI MAIS COMMENT FAIRE ?</b>	47
<b>COMMENT INTEGRER VOS EMOTIONS NEGATIVES</b>	48
<b>PACIFIER LES EMOTIONS</b>	48
<b>INTEGRER LES EMOTIONS</b>	49
<b>TRANSMUTER VOS EMOTIONS</b>	50
<b>DE PRECIEUX TRESORS A PORTEE DE MAIN !</b>	51
<b>POUR TOUT VOUS DIRE ...</b>	51
<b>POUR ALLER PLUS LOIN</b>	51
<b>BESOIN D'UN EXERCICE DE RELAXATION? TESTEZ LE TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ!</b>	53
<b>SOPHROLOGIE, EXERCICE DE RELAXATION ET TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ</b>	53
<b>QU'EST CE QUE LE STRESS ?</b>	53
<b>LA PEUR EST UNE EMOTION.</b>	54
<b>ALORS, QU'EST CE QU'UNE EMOTION ?</b>	54
<b>QUE VOUS INDIQUE L'EMOTION QUI VOUS TRAVERSE ?</b>	55
<b>TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ</b>	58
<b>LES 6 ETAPES DU TRAINING AUTOGENE DE SCHULTZ .</b>	59
<b>4 TECHNIQUES POUR UTILISER POSITIVEMENT VOS EMOTIONS POUR APPRENDRE VITE ET BIEN.</b>	62
<b>APPRENDRE EN S'AMUSANT.</b>	63
<b>VISUALISER VOTRE OBJECTIF FINAL.</b>	64
<b>SACHEZ DEFINIR VOS OBJECTIFS.</b>	65
<b>RESTEZ MOTIVE.</b>	67
<b>TENEZ UN JOURNAL DE VOS REUSSITES</b>	69
<i>Ce livre est la version personnalisée qui vous est proposé par Jean-Louis du blog <a href="http://environnementbien-etre.com">environnement bien-être.com</a></i>	3

<b>QUELQUES ASTUCES POUR GERER VOS ÉMOTIONS</b>	<b>69</b>
<b>DES EMOTIONS POUR QUOI FAIRE ?</b>	<b>71</b>
<b>ALORS, QUE FAIRE DE NOS EMOTIONS ?</b>	<b>71</b>
1. A QUOI SERVENT LES EMOTIONS ?	71
2. QUE FAIRE DE MES EMOTIONS ?	72
3. COMMENT « GERER » MES EMOTIONS ?	73
<b>ALORS QUE PUIS-JE FAIRE ???</b>	<b>73</b>
POUR RESUMER :	73
<b>COMMENT METTRE LES EMOTIONS AU SERVICE DE L'APPRENTISSAGE DES LANGUES ?</b>	<b>75</b>
<b>LES EMOTIONS ET LA MEMOIRE</b>	<b>75</b>
<b>LE PLAISIR DE PARLER UNE LANGUE</b>	<b>76</b>
<b>CREER LES CONDITIONS FAVORABLES PAR LES EMOTIONS</b>	<b>77</b>



Copyright © 2013 : Pierre COCHETEUX.

Chacun des auteurs garde le copyright de son texte.

Tous droits réservés

Publié par La SARL Ecole d'Analyse Transactionnelle Nord de France (EATNF),

Ecole d'Analyse Transactionnelle Nord de France

54, Avenue de la Victoire

59290 WASQUEHAL

Tel : 03 20 40 70 10

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L.122-5, 2° et 3°a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple ou d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou ses ayants droit, ou ayants cause, est illicite » (art. L.122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

---

# Bienvenue à tous

---

Cet ebook regroupe les articles des 13 blogueurs qui ont été publiés sur internet dans le cadre de l'événement interblogueur « Des émotions pour quoi faire ? » sur le blog les [secrets de Pierre COCHETEUX](#), en avril 2013.

## A propos de l'auteur :

---

### **Pierre COCHETEUX**

est Analyste Transactionnel Certifié, coach, formateur, thérapeute et superviseur. Il est technicien en stratégies d'Apprentissage (PNL) certifié par Alain THIRY, et Maître-praticien en PNL ainsi qu'en Hypnose Ericksonienne.

Il accompagne et conseille depuis plus de 20 ans, des entreprises, des chefs d'entreprises, des cadres, des professionnels et des particuliers adultes. Il est l'auteur de trois blogs :

- ✓ [pierrecocheteux.com](http://pierrecocheteux.com)
- ✓ [analysetransactionnelle.fr](http://analysetransactionnelle.fr)
- ✓ [vaincre-les-risques-psychosociaux.fr](http://vaincre-les-risques-psychosociaux.fr)

## Voici comment vous pouvez diffuser cet ouvrage autour de vous.

---

**Chaque article de ce livre est la propriété de son auteur.**

Vous trouverez sous le titre, le nom et les références du blog associé.

Par conséquent, en raison des **droits d'auteurs**,

### **Vous ne pouvez pas :**

Le **proposer à la vente** quelque soit le prix

**Modifier sa forme et son contenu** (il s'agit d'un livre numérique)

**Recopier et utiliser** tout ou partie des articles de ce livre

L'intégrer à des **offres illégales** et/ou punies par la loi dans votre pays

### **Vous pouvez par contre très largement :**

L'**offrir gratuitement en cadeau** à tous vos amis, lecteurs de votre blog, site internet, uniquement sous sa forme numérique

Le proposer en **téléchargement gratuit** sur votre blog ou site internet, en bonus avec un produit que vous vendez ou en cadeau de bienvenue

"Des émotions pour quoi faire" de Pierre COCHETEUX est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé](#). L'oeuvre a été créée à partir du site [les secrets de Pierre COCHETEUX](#). Lorsque vous distribuez cet ouvrage, vous devez toujours citer l'auteur Pierre COCHETEUX et inclure un lien vers le site <http://pierrecocheteux.com>

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à partir de la page de contact du site [les secrets de Pierre COCHETEUX](#).





---

# Des émotions pour quoi faire ? le bilan

---

Partant du constat qu'un nombre important d'adultes, de jeunes et d'enfants n'avait pas accès à l'alphabétisation émotionnelle pour reprendre le terme de Clauce STEINER, un analyste transactionnel de la première heure, disciple et confrère d'Eric BERNE, j'avais invité mes collègues bloggeurs à réfléchir sur ce thème.

Pendant un mois, des bloggeurs de différents horizons ont répondu à mon invitation en écrivant sur le thème : « Des émotions pour quoi faire ? ».

---

## Qu'est ce qu'une émotion ?

---

Voilà une question simple à laquelle pourtant la réponse est complexe.

Cette question est pour l'une des toutes premières fois abordée scientifiquement dans un ouvrage de 1884 devenu célèbre : « What is an emotion ? » de William James.

Les nombreuses définitions que l'on peut trouver lorsque l'on s'intéresse à cette question montrent combien elle est importante et combien sa réponse est complexe.

Toutefois, les scientifiques semblent avoir réussi à se mettre d'accord récemment sur la définition suivante :

Une émotion est un processus rapide, focalisé sur un événement et constitué de deux étapes :

- ✓ Un mécanisme de déclenchement
- ✓ Une réponse émotionnelle, elle même constituée de cinq éléments (une expression, une motivation, une réaction corporelle, un sentiment et une évaluation cognitive).

### Prenons un exemple :

---

**L'évènement :** Face à une agression violente (un hold'up dans une banque par exemple), une personne qui est témoin de ce qui se passe va se sentir envahie par la peur (C'est le mécanisme (l'évènement) déclencheur).

**La cognition :** Cette personne prend alors conscience qu'elle est elle aussi probablement en danger (C'est la cognition, c'est à dire l'évaluation

intellectuelle de la situation qui va déterminer la nature et l'intensité de la réaction émotionnelle).

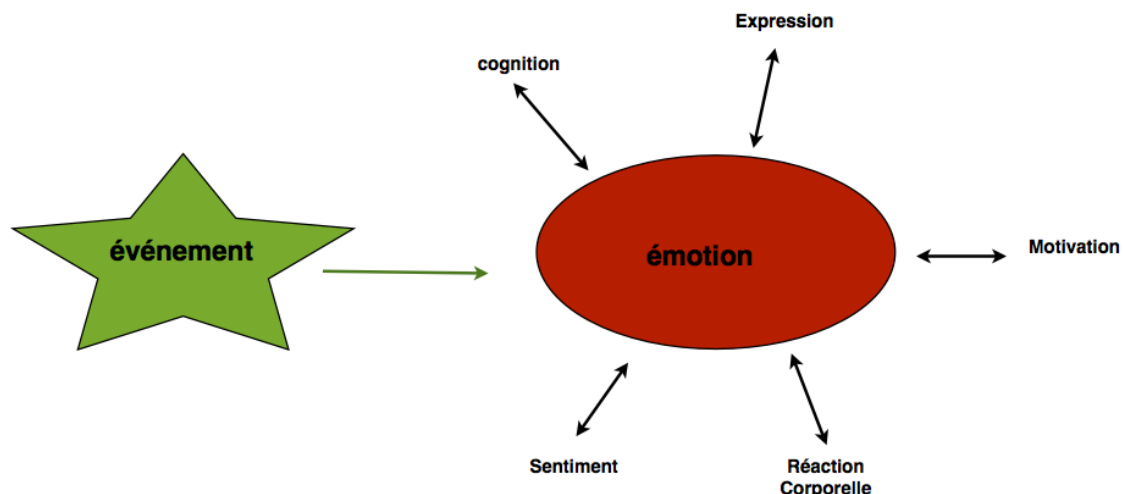
**L'expression** : La personne se met à trembler, à avoir des frissons, à ressentir sa gorge se nouer (C'est l'expression faciale, posturale ou vocale de l'émotion qui permettra d'interagir avec l'environnement).

**La motivation** : Cette personne va rapidement rechercher l'ensemble des moyens à sa disposition pour pouvoir fuir ce qui se passe. (C'est la motivation qui engendrera l'action)

**La réaction corporelle** : Son rythme cardiaque augmente. (C'est la réaction du corps qui modifie l'activité du système nerveux autonome afin de donner à l'organisme l'énergie pour réagir à la situation)

**Le sentiment** : elle est capable de nommer ce qu'elle ressent : « j'ai peur » (Le sentiment, c'est la prise de conscience de son état émotionnel, ce qui permet de le verbaliser et/ou de le réguler)

On peut schématiser une émotion comme ceci :



Au cours du mois d'avril 13 bloggeurs ont répondu, sur mon invitation à cette question : « Des émotions pour quoi faire ? » selon plusieurs axes :

**Maryse** du blog [potentiel et épanouissement.com](http://potentiel-et-épanouissement.com) nous invite à nous interroger sur les conséquences d'un manque d'attention à nos émotions.

**Emmanuelle** du blog [formationquantique.com](http://formationquantique.com) fait le lien entre les émotions et la spiritualité.

**Mikael** du blog [coaching.fr](http://coaching.fr) nous parle du non attachement émotionnel comme moyen de ne pas se laisser submerger par des émotions trop vives.

**Jean-Louis** du blog [environnement bien-être.com](http://environnement-bien-etre.com) nous explique la différence entre les émotions positives et les émotions négatives.

**Fayez** Du blog [Etre un homme.fr](http://Etre-un-homme.fr) nous relate l'histoire des émotions.

**Solip** du blog [inspiredMelodies.com](http://inspiredMelodies.com) nous montre les liens entre l'univers émotionnel et celui de la créativité.

**Maxime** du blog [Heureux dans sa vie.com](http://Heureux-dans-sa-vie.com) nous explique comment les émotions sont utiles pour devenir un homme ou une femme heureux (se).

**Bettina** du blog [faire le tour du monde en parfum.com](http://faire-le-tour-du-monde-en-parfum.com) nous emmène dans un voyage au cœur des odeurs.

**Arnaud** du blog [Terres de repos.tv](http://Terres-de-repos.tv) nous rappelle que les émotions ne sont pas le sel de la vie, contrairement aux idées reçues.

**Hannah** du blog [forme sante idéale.com](http://forme-sante-ideale.com) nous explique comment la relaxation et le training autogène peuvent nous aider à mieux gérer nos émotions.

**Cyril** du blog [Apprendre Vite et Bien.com](http://Apprendre-Vite-et-Bien.com) nous propose 4 techniques afin d'utiliser positivement nos émotions dans les phases d'apprentissage.

**Corinne** du blog [My coach Kit](http://My-coach-Kit) nous propose un kit pour mieux comprendre et gérer nos émotions.

**Cyril** du blog [blog-bilinguisme.fr](http://blog-bilinguisme.fr), nous explique comment mettre les émotions au service de l'apprentissage des langues.

Et maintenant ?

Dans les prochaines semaines, nous allons vous proposer un ebook gratuit qui reprend l'ensemble de ces articles, ainsi que d'autres conseils à propos des émotions. Cet ebook sera téléchargeable gratuitement sur les blogs des participants à l'évènement.

Merci à chacun de vous, bloggeurs et lecteurs pour le succès de cette première édition interblogueur du blog [les secrets de Pierre COCHETEUX](http://les-secrets-de-Pierre-COCHETEUX).

**Maryse** du blog [potentiel et épanouissement.com](http://potentiel-et-epanouissement.com) nous invite à nous interroger sur les conséquences d'un manque d'attention à nos émotions.

## « Des émotions pourquoi faire ? »

---

Cet article participe à l'évènement interblogueurs « **Des émotions pour quoi faire ?** » (lien vers <http://pierrecocheteux.com>), organisé par Pierre du [blog Pierre Cocheteux.com](http://blog.PierreCocheteux.com). (lien vers <http://www.pierrecocheteux.com/blog>).

N'avez-vous jamais ressenti de la tristesse, de la colère, de la peur et dans le meilleur des cas de la joie ?

OUI, rassurez-vous, c'est normal ! Ces émotions sont universelles et tout être humain a connu ces 4 émotions de base ...

Mais pourquoi ressentons-nous des émotions ? Nous ne sommes pas des machines mais des êtres humains !

Nous réagissons à des stimuli, des évènements extérieurs qui nous font réagir et entraînent un comportement, ce qui permet de donner des informations sur notre « état d'esprit » aux personnes qui nous entourent.

Derrière chaque émotion, il y a un besoin, celui d'amour, d'attention, de confirmation, de considération. Si mon émotion n'est pas entendue, je vais en trouver une autre, comme l'angoisse, la bouderie, le positivisme « tout va bien » alors que j'éprouve un sentiment de vide et de colère.

Nous sommes tous confrontés à nos émotions et nous avons besoin de les satisfaire, d'être entendus et compris des personnes qui nous entourent.

Quant la compréhension de l'autre est au rendez-vous et entendue, cela permet de répondre aux besoins de la personne et de la rassurer.

J'ai souvent entendu dire : « surtout tu ne dois rien montrer, sois forte ... » je rajouterai « Et tais-toi ! »

« Ne pas faire de vague, montrer un visage fort, ne pas se dévoiler, rester de marbre, faire bonne figure coûte que coûte, ne pas dévoiler sa vulnérabilité, ses faiblesses... » et c'est de ça dont il est question !!

Ce sont des expressions que vous avez certainement entendues !

Mais vous êtes-vous interrogés sur les conséquences d'une telle attitude sur vous, votre vie, votre santé physique et psychique ?

J'ai été dans cette situation, si j'avais pu me rendre transparente je l'aurais fait, ne pas être vu, ni entendu, ne rien montrer... et au fond de moi, j'étais

malheureuse, le moral dans les chaussettes, avec des « bobos » au quotidien, incomprise et seule !

Il y a quelques années déjà, j'étais dans une impasse, j'étais mal dans ma peau et j'ai choisi de prendre ma vie en main et j'ai décidé d'agir !

Aujourd'hui, je suis heureuse, épanouie, je ne subis plus les choses, les évènements de ma vie mais je suis actrice de celle-ci.

Ces années de travail et de recherche, de compréhension, de formation m'ont permis d'être celle que je suis aujourd'hui et de pouvoir exercer le métier qui me passionne :

Je suis coach et j'accompagne des femmes et des hommes, qui sont en quête de sens, qui ont besoin de se retrouver et/ ou de se reconnecter aux autres. Ils sont insatisfaits de leurs situations professionnelles et personnelles. Je les accompagne pour atteindre leurs objectifs, à réaliser leurs rêves, à mettre en place les différentes actions pour arriver à faire ce qu'ils souhaitent. Je les aide à retrouver l'équilibre entre leur vie professionnelle, personnelle.

Je les amène à prendre du temps pour eux, pour leur bien-être.

Et je vous invite à venir découvrir mon blog et à vous y inscrire :

<http://potentielepanouissement.com>

Vous y trouverez des articles, des outils, citations...

Je vais partager avec vous et vous offrir des outils que j'utilise, qui vont vous aider à gérer vos émotions et surtout les exprimer !

Tout d'abord, lorsque vous êtes contrariés, que vous sentez que la situation vous pèse, je vous conseille de prendre une feuille et un stylo, crayons, feutres, peinture... ce que vous voulez et décrire, gribouiller tout ce qui vous passe par la tête : des mots, des phrases, des dessins, « des riens »...

Peu importe la présentation, les couleurs, le rendu, le résultat, l'intention de cette pratique et de « vider votre sac ». Et oui de ne pas garder ses émotions en vous, qui vous pèsent et sont d'autant plus destructrices.

Donc pas de jugement sur votre production, on n'est pas là pour faire un chef d'œuvre, même si on est souvent surpris.

La conséquence, c'est que cela va vous permettre de décharger la tension que vous aviez et d'avoir une certaine « quiétude », calme, qui vous permettra d'avoir un regard neuf sur la situation qui avait généré cette émotion. Je vous conseille de prendre le temps, vous n'êtes pas obligés d'enchaîner les étapes.

Aérez-vous l'esprit, changez-vous les idées, allez marcher, détendez-vous, écoutez de la musique...

Choisissez des activités qui vous font du bien, qui vous apaisent et vous resserrent.

Vous pourrez par la suite avec ce recul, déterminer votre problématique, la noter et envisager quelles sont les solutions possibles, ne vous limitez pas, inscrivez tout ce qui vous vient.

Puis vous pourrez envisager les conséquences, c'est-à-dire les aspects positifs et négatifs des différentes possibilités ou de votre choix.

Ce travail en amont va vous permettre de vous exprimer, de dialoguer, d'échanger, en exprimant les faits, votre ressenti et surtout d'aborder les solutions avec la personne concernée.

Les émotions doivent être exprimées !

Aujourd'hui, on entend parler de « la gestion de ses émotions », Pourquoi ?

Tout simplement car la société a évolué, que nous sommes confrontés aux machines et technologies, réseaux sociaux... connectés à nos communautés derrière un écran, des rapports virtuels, déshumanisés, où il n'y a pas de place pour vos émotions !!

Rassurez-vous, je ne suis pas contre tous ces outils, et j'en suis également utilisatrice mais je n'oublie pas que nous sommes des êtres humains, dotés d'une sensibilité, avec des capacités d'expression formidables car nous exprimons et utilisons nos émotions, elles sont sources de créativité !

Exprimer ses émotions permet d'être plus épanoui, de trouver un équilibre, d'avoir un lien social...

Je vous remercie d'avoir lu mon article jusqu'au bout et je reste à votre disposition si vous souhaitez échanger sur ce sujet, ou d'autres concernant votre épanouissement personnel et professionnel.

Je vous souhaite sincèrement de vous épanouir dans votre vie, de trouver l'équilibre et la joie de vivre, d'échanger, de faire de belles rencontres et de trouver votre mode d'expressions de vos émotions.

Au plaisir de vous accompagner pour écrire et commencer un nouveau chapitre de votre vie.

Prenez soin de vous !

Amicalement.

"Accompagnement ... pour accéder à votre potentiel d'évolution et d'épanouissement"

La partenaire de votre développement personnel et professionnel.

Maryse QUESSON

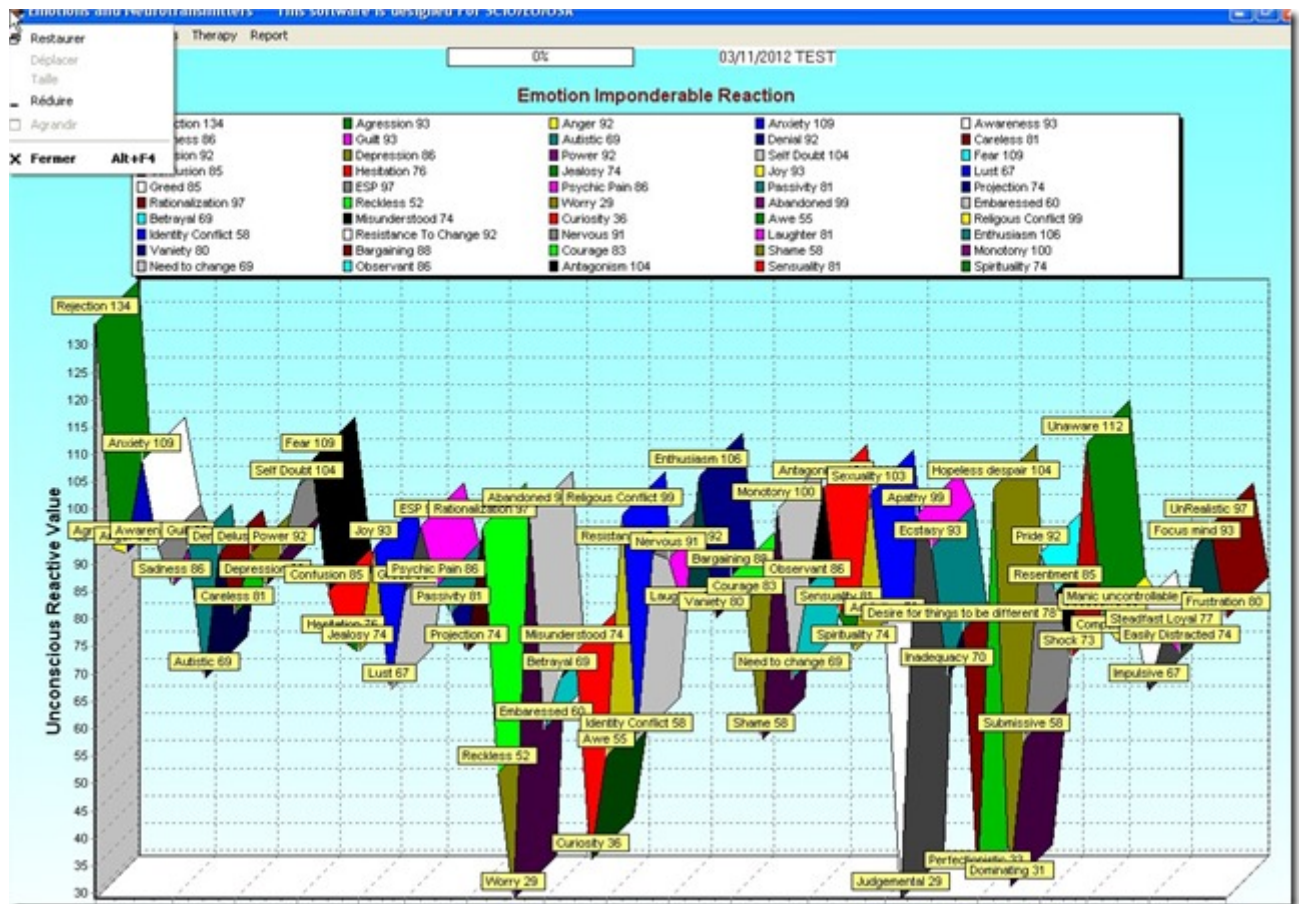
[potentielepanouissement.com](http://potentielepanouissement.com)



Emmanuelle du blog [lespaquantique.com](http://lespaquantique.com) fait le lien entre les émotions et la spiritualité.

## Des émotions pour débusquer les schémas et grandir dans sa spiritualité

Les émotions qui surgissent au coin d'une rue où à l'ouverture d'une enveloppe m'interpellent sur le fait que j'ai encore du travail à faire !



### Emotion un mouvement énergétique et régénérant, nettoyeur du passé

Il est bien connu que la femme est un être émotionnel, à tel point qu'elle fait peur aux hommes. C'est un postulat assez banal ma foi. Et après .... Comment dois-je gérer les émotions ? Et vous quelle méthode avez-vous trouvée ?

### Quel schéma de fonctionnement, quel passé !

Habitée à garder les émotions négatives à l'intérieur, j'ai commencé à les extérioriser. Les techniques énergétiques de bien-être ont été d'une grande

aide pour lâcher les émotions, les exprimer, les vivre, sans les stopper. L'intellect était mis hors jeu dans ce processus.

La pratique du biofeedback quantique, à l'aide de l'appareil SCIO-Eductor, accorde une part importante au rôle des émotions qui se cachent dans l'inconscient. L'intellect peut mettre des mots dessus et faire le lien avec des parties du corps.

Depuis que j'ai découvert l'auteur canadien Jeff Brown, ([également psychothérapeute](#)) je progresse encore un peu différemment dans le travail émotionnel, en ne culpabilisant plus (au sens la petite fille qui pleure avec son mouchoir), mais en ayant la perception qu'une émotion négative constitue un événement positif dans ma vie.

## **Quelle émotion, quel passé !**

---

« Les émotions réprimées sont des leçons spirituelles non réalisées. Afin de grandir, nous devons faire passer la joie et nos souffrances au travers de notre corps émotionnel jusqu'à ce que nos leçons spirituelles accouchent. Notre âme doit cheminer cellulièrement. » (extrait d'âmecréation)

Plus j'avance dans mon propre travail sur moi, plus je vérifie cette vérité exprimée ci-dessus par l'auteur.

Dans les moments forts où l'émotion s'exprime, je laisse remonter à l'esprit, côté mental, les pensées qui viennent. Il y a très souvent un schéma de fonctionnement qui se cache derrière. Et cela peut être un vieux schéma poussiéreux, qui a besoin d'être lavé par les larmes. Pas de souci, une vie est parfois nécessaire pour régler une émotion et débusquer un schéma qui y est relié.

Quand l'émotion s'exprime sous forme de larmes, cela ne veut pas forcément dire tristesse. Vous pouvez être triste, sans le manifester physiquement par un écoulement des yeux. Pleurer permet de soulager le corps, s'il a été stressé par un événement du quotidien qui vient d'être vécu. Observez ce qui remonte à la surface.

[Manifestation d'une émotion – le trop plein](#) (Cliquez sur le lien pour voir la vidéo)

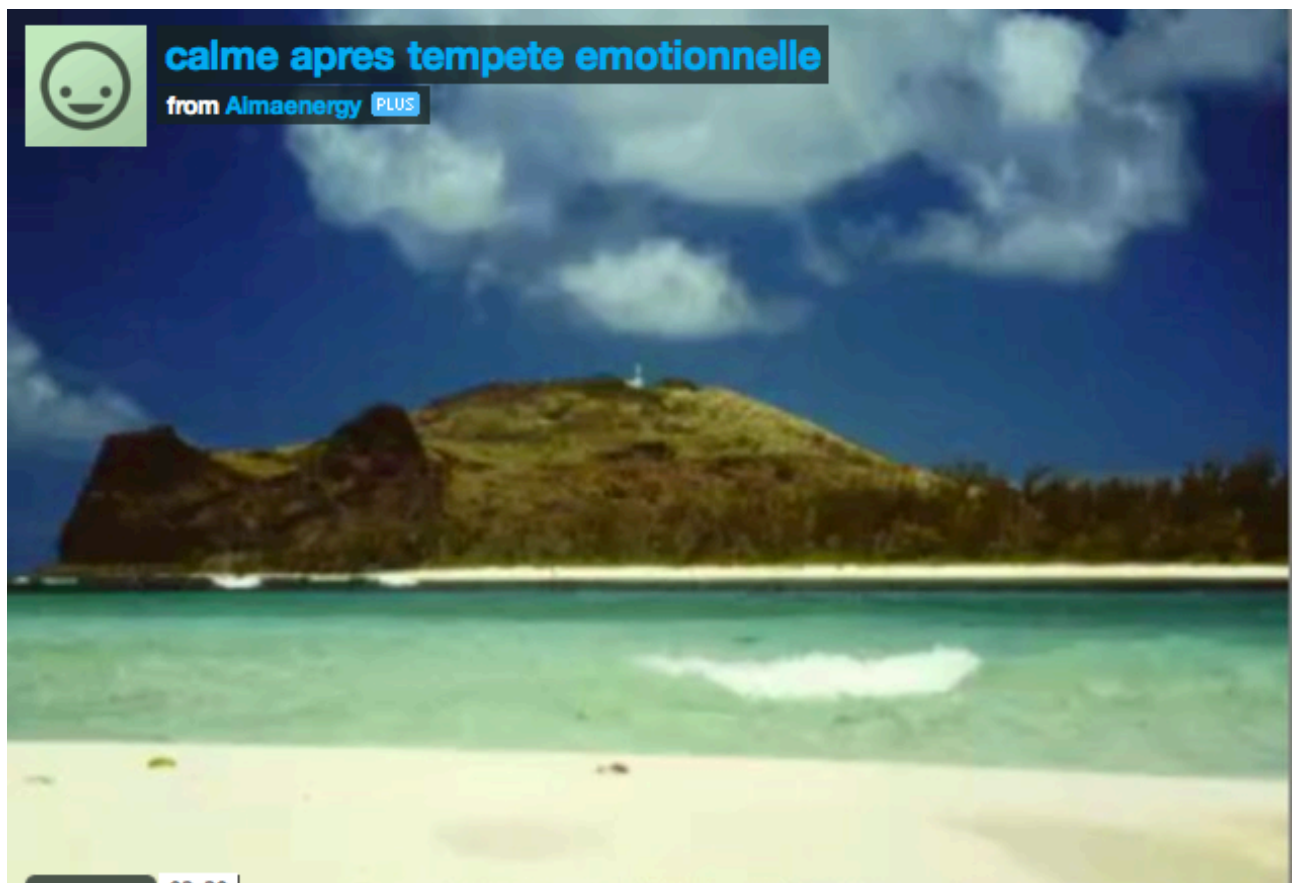
### ***La tempête a brisé les vitres et jeté à la mer des véhicules***

Quand la rage, autre émotion négative qui peut être dévastatrice, se fait ressentir à l'intérieur, et monte graduellement comme un geyser, jusqu'à nous envahir totalement, déclenchée par un événement que nous ressentons comme une agression venant de l'extérieur, une fois que l'émotion a été reliée au problème, il s'agit de maîtriser l'énergie dégagée. En effet,

intrinsèquement je ne suis pas une personne qui a envie de faire du mal physiquement à d'autres.

Quand la rage, la colère, lève son fer de lance après avoir fait le lien avec l'héritage du passé qui veut s'enfuir, je retrouve le calme sur la plage dégagée, en fermant les yeux, bercée par le ressac. Lumière, soleil, eau, bruit des vagues, les sens les captent tous. Je suis en complète résonance avec l'univers et les cellules s'en réjouissent. Le biofeedback quantique aidera ensuite à effacer quelques traces dans les cellules.

Le calme après la tempête



Attention : Il existe une échelle des émotions qui peut conduire certains d'entre nous jusqu'à la dépression, voire le suicide pour une minorité. Ensuite il s'agit de remonter l'échelle dans l'autre sens pour transcender l'émotion et se servir de l'énergie. Il s'agit de ne pas rester piégé dans les émotions.

« L'aquarium habituel des é-motions (é comme énergie) : notre zone de confort émotionnelle. Cet espace familier entre l'armure et la vulnérabilité vers lequel nous revenons de temps en temps et toujours. Notre expansion dépend de notre volonté à vouloir sortir de notre aquarium. » Jeff Brown, extrait de son dictionnaire spirituel

Je vous invite également à consulter tous les autres articles que j'ai déjà publiés sur le thème de l'émotion, qui vous permettront de voir comment il est possible de répondre à la question : des émotions pour quoi faire ?

Le syndrome de la religieuse au chocolat : une émotion bien enrobée.

Vous arrive t-il de pleurer devant un film ? Quelles émotions

Gestation et naissance de nos émotions et traumatismes

Quel est le lien entre le biofeedback quantique et Krishnamurti? Une émotion, la peur, la solitude

### [Etes-vous émotionnels ?](#)

Ecrire un article sur les émotions un jour de pleine lune à Roscoff pour participer à [un carnaval d'articles](#), est un mouvement émotionnel énergétique et créateur. L'initiateur de cette co-crédation émotionnelle est un homme, Pierre Cochetoux, qui disserte [sur son blog](#) .

Mikael du blog [coaching.fr](http://coaching.fr) nous parle du non attachement émotionnel comme moyen de ne pas se laisser submerger par des émotions trop vives.

## Des émotions pour quoi faire ? - Savez vous maîtriser vos émotions ? Voici pourquoi et comment y arriver.

---

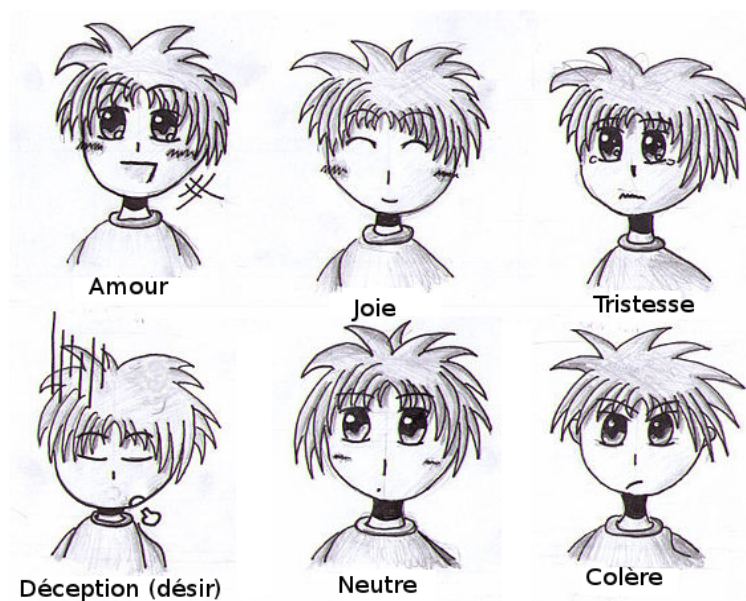
Il existera selon Descartes six émotions simples : « l'admiration, l'amour, la haine, le désir, la joie et la tristesse » et toutes les autres en sont composées de quelques de ces six ou bien en sont des espèces.

### Mais qu'est ce qu'une émotion ?

---

Une émotion est une simple réaction psychologique et physique à une situation. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et à l'interprétation de la réalité. Les sensations sont purement physique, un simple message issu d'un organe sensoriel (ex : une odeur) tandis que les émotions y ajoute un affect (berk ça pue, hum ça sent bon).

Quant à la différence entre émotion et sentiment, celle-ci réside dans le fait que le sentiment ne présente pas de manifestation réactionnelle. Néanmoins, une accumulation de sentiments peut générer des états émotionnels. Par exemple, aimer les fraises ne vous fait pas sourire toute l'année. Mais le soleil printanier et l'odeur des gariguettes qui se répand autour d'un étal de marché peut facilement vous faire sourire.



## Mais à quoi servent ces émotions ?

---

Un coach et thérapeute, Pierre Cocheteux, constate tous les jours dans sa pratique professionnelle qu'un nombre important d'adultes, de jeunes et d'enfants ne savent pas quoi faire avec leurs émotions. Pire, certains d'entre eux ont même la croyance que les émotions ne servent à rien, ou qu'elle sont négatives. Pour nombre d'entre eux, montrer une émotion reviendrait à avouer un signe de faiblesse...

Pourtant les émotions sont importantes car elles sont, à l'origine, des messages non verbaux destinés à prévenir son entourage. Un peu comme le chien qui remue sa queue de contentement ou qui rentre ses oreilles sous le coup du danger.

Par contre même si les émotions sont importantes que ce soit pour lire les autres à travers leur gestuelle ou pour montrer que l'on n'est pas un sociopathe dénué de cœur, il est important de savoir rester maître de ses émotions afin de ne pas être submergé par elles et de là perdre contact avec la réalité.

## Comment être maître de ses émotions ?

---

Tout simplement en apprenant à ne pas vous attaché émotionnellement à quoi que ce soit.

### Qu'est ce que le non-attachement émotionnel ?

---

Le non attachement émotionnel est le fait de ne pas se laisser submerger par les émotions suite à une perte ou à un gain. C'est ressentir les émotions sans en être esclave.

Rappelez vous que plus vous êtes émotionnellement attaché à une personne ou à un bien et moins vous aurez le contrôle de la situation.

*« Les choses que vous possédez finisse par vous possédez »*

extrait du film Fight club

L'argent est un exemple flagrant du danger de l'attachement émotionnel. Beaucoup de personne sont, en effet, attaché émotionnellement à leur argent et souvent perdent le contrôle : avarice, fièvre acheteuse, panier percé, etc. Le pire c'est que plus une personne vous dira quel n'a aucun attachement vis à vis de l'argent, que ce n'est pas l'argent qui compte, et plus, au final, cela prouvera son attachement à l'argent. [De toutes façon vous êtes plus riche que ce que vous pensez.](#)

## Quel est le danger de l'attachement émotionnel ?

---

À trop attendre d'un évènement, à trop espérer d'un résultat on fini le plus souvent déçu. C'est parce que, chaque fois que nous sommes émotionnellement attachés à un évènement, à un résultat, nous gênons le flow (le flux de la vie). Chaque fois que vous désespérer pour quelque chose – un appel, une petite amie, un nouveau travail, un remerciement sincère de votre patron, etc – vous créez une énergie, un blocage, qui éloigne le résultat de vous.

Il vous est sûrement arrivé comme moi adolescent de rêver d'avoir une petite amie, de stresser à l'idée d'être seul. Vous vous prenez râteau sur râteau jusqu'au jour où vous laissez tomber vos infructueuses recherches. Et là bingo une rencontre providentielle et vous dites adieu au statut de célibataire.

## Attention !

---

Le non attachement ce n'est pas du [je m'en foutisme](#) mais plutôt une envie de liberté. Ce n'est pas, non plus, avoir un cœur de pierre dénué de toutes émotions.

Il est tout à fait possible d'être non attaché tout en ressentant des émotions positives ou négatives.

Si par exemple vous échouer à un examen ( le permis de conduire, etc ) une personne émotionnellement attaché sera très malheureuse, un je m'en foutiste n'aura aucune réaction et passera à autre chose, la personne non attachée, sera déçue mais se promettra de faire mieux la prochaine fois et passera ensuite à autre chose.

Pareil pour un emploi. une personne émotionnellement détaché dira : « de toutes façon j'en ai rien à faire », une personne émotionnellement attaché pourra se dire « Si je n'ai pas ce boulot c'est fini pour moi », une personne émotionnellement non attaché dirait : « D'une façon ou d'une autre, je trouverais un boulot. si ce n'est pas celui ci c'en sera un autre. Cela prendra le temps que cela prendra »

## Comment atteindre un non-attachement émotionnel ?

---

L'important est de ne pas tomber dans le piège de pensée tel que « j'ai besoin de cela pour être heureux » ou « je suis malheureux sans cela »

Attention, détester quelque chose ce n'est pas s'en détacher. Quand vous détester quelque chose, vous rester connecter à cette chose de manière invisible mais très solide.

Par exemple : si vous avez des dettes et détestez en avoir, vous risquez de passer trop d'énergie à ruminer votre détestation des dettes. Cela ne les fera pas disparaître mais risque de vous enfoncer encore plus.

Le mieux est donc de se libérer de la charge émotionnel, d'accepter la situation.

Accepter ne veut pas dire abandonner mais montrer votre compréhension d'une situation.

Cet article participe à l'évènement interblogueurs « [Des émotions pour quoi faire ?](#) », organisé par Pierre du blog [Pierre Cocheteux.com](#).



Jean-Louis du blog [environnement bien-être.com](http://environnement-bien-être.com) nous explique la différence entre les émotions positives et les émotions négatives.

---

# Bien dans sa tête ou comment gérer ses émotions

---

Qui dit **qualité de vie**, dit aussi **bien-être**, **bien dans sa tête**, **bien dans sa peau**, et donc, **bien gérer ses émotions**.

En effet, **la qualité de vie est fonction de la qualité de ses émotions**.

---

## Bien dans sa tête, émotions positives et émotions négatives

---

Les **émotions sont des énergies très puissantes**, qui peuvent être **bénéfiques, positives, mais aussi nocives, négatives**. Elles influencent directement votre vie.

Rappelez-vous des émotions fortes que vous avez vécues dans le passé, revivez les, remettez-vous dans cette situation, et vous allez à nouveau sentir votre corps, humeur, ... en être affectés.

Pour **être bien dans sa peau** et **bien dans sa tête**, il faut donc **savoir comment gérer ses émotions**. La première chose à faire, c'est d'**en être conscient**.

Donc, **soyez conscient des émotions** que vous avez, que vous vivez, et **de leur effet** sur vous, sur votre bien-être. Sachez, notez ce que vous ressentez, comment vous vous sentez quand vous êtes sous le coup d'une émotion.

Ces **émotions** pourront vous indiquer **ce que vous recherchez** là, dans votre vie. Rappelez-vous les quelques exemples donnés précédemment dans l'article sur [« comment être zen »](#), tels que:

- **Colère** : Qui **transgresse** quoi (quel rapport avec moi) et comment puis-je faire pour trouver une solution ?
- **Peur** : Quelle **information** me **manque**, comment puis-je la trouver ?
- **Tristesse** : De quoi dois-je faire le **deuil**, que dois-je accueillir, comment y arriver ?

Certaines émotions sont bénéfiques, positives pour votre bien-être alors que d'autres ont l'effet contraire. **La clé est de privilégier les bénéfiques au détriment des nocives**.

En effet, si vous êtes en permanence dans des émotions, des énergies nocives, négatives, être bien dans sa tête va devenir très difficile.

Par contre, si vous vivez plus souvent des émotions bénéfiques, positives, être bien dans sa tête va devenir plus aisé et naturel.

Autre petit détail d'importance, **l'émotion la plus forte, tue toutes les autres**. D'où l'intérêt de **renforcer votre émotion positive la plus forte** afin d'éviter d'avoir des émotions négatives qui pourraient sinon prendre le dessus.

## Bien dans sa tête, émotions à haute et à faible énergie

---

Mais cela n'est pas tout, c'est certes une condition nécessaire, mais pas suffisante.

Car, en plus de privilégier les émotions positives, il faut pouvoir **équilibrer et doser leur intensité**.

Il y a des **émotions à haute énergie, et à basse énergie**, tant pour les positives que pour les négatives.

Si vous vivez **en permanence** dans des émotions de **haute énergie**, vous risquez fort d'**épuiser rapidement vos batteries**.

Il faut donc aussi apprendre non seulement à **privilégier les émotions positives, mais aussi à bien doser le rapport entre les hautes et les faibles énergies**.

Cela peut d'ailleurs vous être également très utile pour aider vos proches, amis, collègues, ... quand vous voyez qu'ils sont dans des émotions nocives, négatives. Cela vous demandera certes du 'feeling' par rapport à cette personne, et à ce moment, mais quand vous verrez les résultats, ...

## Bien dans sa tête, le bon dosage des émotions

---

Bien souvent, il suffit de **passer d'une émotion négative à une positive et à basse énergie**, comme par exemple, à:

- un bon moment calme
- un moment de détente (restaurant, cinéma, lecture, ...)
- poser de bonnes questions vers le positif (que veux-tu, ...)
- une méditation

Si vous voulez aider quelqu'un, en général, les gens ont besoin que l'on fasse attention à eux, qu'on les rende important à nos yeux, ..., tenez en compte pour votre intervention.

**En cas d'émotion fortement négative, nocive**, comme la colère par exemple, surtout, évitez de passer à une énergie forte positive, sinon vous risquez de vous engager dans une partie de ping-pong.

Dans ce cas de figure, il est préférable de **passer par une énergie positive, mais de basse intensité**.

Je vous propose ci-dessous un petit tableau pour vous aider à cataloguer les différentes émotions que vous pouvez rencontrer, et ainsi de mieux gérer vos émotions.

Libre à vous ensuite de le modifier et de le compléter en fonction de vos expériences. Certaines émotions peuvent parfois être faibles ou fortes suivant les circonstances.

Émotions	Bénéfiques, Positives +	Nocives, Négatives -
Haute  H	enthousiasme joie passion exaltation action amour créativité, ...	colère haine peur envie frustration jalousie, ...
Basse  B	sérénité contemplation calme méditation gratitude, ...	déprime tristesse rancœur doute peur insécurité, ...

## Bien dans sa tête, profitez des émotions bénéfiques

---

**Faites régulièrement l'évaluation de vos émotions**, sur la journée, la semaine ou le mois, soyez **conscient des émotions qui vous guident, de la situation, de la tendance**. N'hésitez pas à les écrire noir sur blanc dans un carnet spécifique par exemple.

Si les émotions positives, bénéfiques sont plus nombreuses, vous serez dans un état d'esprit positif, et vice-versa.

Cela vous permettra de savoir où vous en êtes avec votre QE (quotient émotionnel), et de pouvoir déplacer le point d'équilibre dans la bonne

direction d'une part, mais aussi de voir les progrès réalisés, et donc d'être de plus en plus confiant, d'être bien dans sa peau, bien dans sa tête.

**Autre avantage** à signaler, maintenant que vous pouvez vous souvenir et renforcer une **émotion forte, dynamisante et plaisante, vous pouvez l'ancrer en vous**, et **vous en servir en cas de blues, de petite déprime, de manque d'énergie**.

Il y a des techniques d'ancrage très efficaces, très évoluées. Elles consistent généralement à « revivre » cette émotion forte et positive, de la visualiser, en ressentir les effets, en l'associant avec une musique que vous aimez, à un geste typique, ...

Il vous suffira alors de refaire ce geste, d'écouter cette musique, ... pour aller rechercher cette émotion dynamisante.

Au moment où vous en avez besoin, allez rechercher cette émotion, visualisez la, ressentez la, et vous serez reparti pour un tour, rempli d'une merveilleuse énergie.

Cela peut vous paraître trop simple, mais c'est juste très **simple, et particulièrement puissant et efficace**.

Maintenant que vous savez comment gérer ses émotions, être bien dans sa peau, bien dans sa tête tient juste à leur mise en pratique.

*Et vous, quelles sont vos astuces et trucs pour être bien dans sa peau, bien dans sa tête? Allez-y, faites en part dans « [laisser un commentaire](#) ».*

Très bonnes émotions à vous, et à bientôt.

NB: Cet article participe à l'évènement interblogueurs « [Des émotions pour quoi faire ?](#) », organisé par Pierre du [blog Pierre Cocheteux.com](#).

Fayez Du blog [Etre un homme.fr](http://Etre.un.homme.fr) nous relate l'histoire des émotions.

---

# L'HISTOIRE DES ÉMOTIONS – POURQUOI ET COMMENT

## + 2 Techniques de contrôle des émotions

---

Existe-t-il de bonnes et de mauvaises émotions ? Stress, colère, surprise... Et si toutes les émotions étaient bonnes pour nous. Nous ressentons chaque jour plusieurs émotions : joie, bonheur, peur, tristesse, colère, sérénité... À quoi servent-elles ? Peut-on les contrôler ?

Cet article participe à l'évènement « [Des émotions pour quoi faire ?](#), organisé par Pierre du [blog Pierre Cocheteux.com](http://blog.Pierre.Cocheteux.com).

## Qu'est-ce qu'une émotion la définition du Larousse

---

- Trouble subit, agitation passagère causée par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc. : Parler avec émotion de quelqu'un.
- Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.

## Nos émotions nous parlent

---

Nos émotions sont un langage que notre esprit nous fait ressentir face aux différentes situations de la vie. Les émotions nous transmettent un message sur notre équilibre intérieur (danger, perte d'un être cher.... Notre esprit nous parle à travers notre corps, c'est lui qui déclenche les émotions. Sueur, palpitations, rire, pleure... tout cela n'est qu'une manifestation de nos émotions. Nos émotions nous servent à satisfaire nos besoins. La peur par exemple déclenche plusieurs réactions physiques afin de réagir face aux dangers.

## Le rapport entre l'émotion et l'intellect

---



Voici pourquoi il faut savoir gérer ses émotions : les émotions sont bonnes pour nous tant qu'elles ne sont pas poussées à l'extrême. Quand nous sommes sous le coup des émotions, quand ces émotions sont vraiment fortes, nous perdons nos capacités intellectuelles. Vous ne me croyez pas ? Essayez de faire votre comptabilité, alors que vous êtes en colère. Poussé à l'extrême, cela peut entraîner des choses bien plus graves que de ne pas réussir sa comptabilité.

## Les émotions de l'homme des cavernes

---



Au temps de l'homme des cavernes, notre cerveau reptilien avait toute sa place et nos émotions étaient toutes indispensables. La peur lorsque l'homme des cavernes devait fuir pour sauver sa vie. Le stress afin de le garder concentré, la colère pour se protéger ou protéger son territoire. Les moments de joie et de bonheur lorsqu'il était avec sa compagne ou sa progéniture.

## Les émotions de l'homme moderne

---



Depuis l'âge de l'homme des cavernes, la société a beaucoup évolué, mais l'homme a gardé son cerveau reptilien et il ressent donc toujours les mêmes émotions. Mais, la société moderne nous a conditionné à ne pas nous dévoiler, à garder nos émotions pour soi. Il est devenu courant de chercher à réprimer nos émotions. Certaines fois, il est même devenu dangereux de montrer vos

émotions. Imaginez si vous exprimiez votre colère devant votre patron, vous vous feriez rapidement licencier.

## Le stress chez l'homme moderne

---

Le stress est à la base une émotion très positive, elle permet de garder sa concentration et être plus réactifs dans les moments délicats (entretien d'embauche, compétition, examen...).

Le problème du stress c'est que dans notre monde moderne, il est devenu une véritable maladie, burn out, dépression, suicide... ce qui autrefois nous aidé dans notre survie est devenue dangereux pour nous. Voici un article sur les signes et les symptômes du stress <http://etre-un-homme.fr/stress-symptomes>

## La peur chez l'homme moderne

---

La peur exprime un sentiment de danger, elle permet de mieux se défendre face à la situation dangereuse : soit en prenant la fuite soit en combattant. Lorsque vous avez peur, votre cœur bat plus vite et vos cellules sont mieux alimentées en sucres et en oxygène. Le sang est également mieux distribué au niveau des muscles. La peur vous aide donc à lutter ou à prendre la fuite lors d'un danger. Mais la peur est également présente dans des moments ne nécessitant pas cette émotion. Tel que la peur de rencontrer une personne du sexe opposé, la peur du noir...

## L'histoire de la colère

---



La colère est avant tout une réaction primitive pour faire face au danger, mais c'est également un moyen de communication. La colère permet d'exprimer une frustration, un manque que nous essayons de récupérer ou un besoin inassouvi. Ce qu'il faut savoir, c'est que nous avons le droit de ressentir de la colère, c'est une émotion qui est naturelle à l'homme et il est normal qu'elle soit exprimée. Ce qu'il ne faut pas faire, c'est exprimer sa colère sur quelqu'un d'autre. La colère peut également venir lorsqu'on touche à notre ego ou lorsque quelqu'un se rapproche de notre zone d'intolérance.

## Deux techniques pour gérer vos émotions

---

**Quand vous ressente une émotion que vous ne souhaitez pas**, voici ce qui peut vous faire sortir de là. Demandez-vous comment ferait telle ou telle personne (Barack Obama, votre frère, votre présentateur TV favori...) face à la même situation. Imaginez comment ferait cette personne. Le fait d'imaginer vous fera ressortir de votre côté émotionnel et retrouver votre côté rationnel.

**Pour changer vos émotions**, vous pouvez également vous servir de votre corps, votre posture et vos mimiques faciales encouragent et entraînent vos émotions. Suivant la posture de votre corps vous pouvez diminuer l'émotion que vous avez voire même la changer complètement.

**Vous souhaitez en savoir plus ?! J'aborde le rapport entre le corps et les émotions et plus particulièrement le rapport avec la confiance en soi dans mon guide gratuit.**

**-Fayez-**



Solip du blog [inspiredMelodies.com](http://inspiredMelodies.com) nous montre les liens entre l'univers émotionnel et celui de la créativité.

---

## Retour dans le passé : Qu'est ce qui s'est passé au moment où j'ai composé mon premier morceau ?

---



@ Photo credit by Sébastien Lorquet, InspiredMelodies.com

Même si je suis compositrice de musiques d'ambiance et de détente, je n'ai pas fait d'études classiques de musique et j'ai travaillé dans d'autres domaines qui n'ont pas de rapport avec la musique. Comment est ce que j'arrive à composer aujourd'hui des morceaux ? C'est une grande question pour moi aussi.

De plus, cela ne fait pas longtemps que j'ai découvert mes capacités de composition. Est ce dû au hasard ? Peut être. Que s'est il passé à l'époque où j'ai composé mon premier morceau de piano ?

Malgré toutes ces interrogations, ce qui est clair, c'est qu'**aujourd'hui je fais quotidiennement ce qui me passionne et que je suis très heureuse.**

Alors dans cet article, je vous propose de **faire avec moi un retour dans le passé, pour observer ce qui s'est passé à l'époque où j'ai écrit mon premier morceau musical.** Peut être cela nous aidera à **comprendre les ingrédients**

**nécessaires pour faire des activités de création**, et que cela m'aidera aussi à **comprendre comment j'arrive à composer**.

**J'avais un souci qui m'embêtait. Mon humeur variait assez capricieusement.** J'étais contente, puis d'un coup je devenais « bof ». Certes, on dit que l'humeur des humains est cyclique, mais quand même, ce n'était pas très agréable de traverser la partie basse du cycle, qui me paraissait particulièrement plus basse que celle des autres. **Surtout quand un mélange d'émotions comme la colère, la déception, et la tristesse m'envahissait, et que je ne savais pas quoi faire pour les gérer.** Ce n'était pas une expérience agréable pour moi, mais cela ne l'était pas non plus pour mon entourage. Ils n'y étaient pour rien !

J'ai essayé de me reposer, comme recommandé par ma famille, mais en vain. **Ce mélange de sentiments contenait clairement de l'énergie, et il fallait en faire quelque chose, mais je ne savais pas quoi ni comment.**

**En tant que solitaire, ce n'est pas en rencontrant des amis que je peux faire sortir mes différentes émotions**, ni en faisant des activités sociales. Habituellement j'aime bien rencontrer des gens, discuter avec eux, et faire des liens, mais je ne les rencontre surtout pas pour parler de mes problèmes. Ce n'est pas mon caractère. Même ma famille ne comprend pas pourquoi je ne parle pas quand je ne vais pas bien.

**Avec ma sensibilité, je ressentais beaucoup d'émotions différentes de manière subtile dans n'importe quelle situation.** De plus, ces émotions étaient toujours un peu (beaucoup 😊) exagérées. Par exemple, quand j'étais petite, même une petite chanson triste était suffisante pour me faire pleurer.

**Depuis l'enfance, j'avais un endroit précieux où j'exprimais mes sentiments, mais sans paroles ; c'était devant mon piano avec des mélodies.** Je jouais des morceaux de Chopin pour exprimer l'enthousiasme, Schubert pour la nostalgie, Debussy pour le rêve, et Liszt pour l'amour...Je jouais du piano des heures, comme ça, sans parler.

*Ma première création a été faite là où j'aime bien me trouver* **Le jour où j'ai composé mon premier morceau, j'étais en train de jouer du piano comme d'habitude, mais cette fois ci, pour oublier mon ennui. Et aucun morceau ne me plaisait ce jour, alors je voulais essayer un truc un peu différent.** C'est à ce moment là que j'ai inventé « Monologue ». Certes, c'est un morceau avec une mélodie simple, mais ce morceau est important pour moi, car c'est le point de départ de ma nouvelle vie. Ce n'est pas juste après avoir inventé ce morceau que j'ai décidé de devenir compositrice, mais plutôt quelques mois plus tard, après avoir composé plus de 80 morceaux, car j'ai voulu voir de quoi j'étais réellement capable. Pourtant sans avoir composé ce premier morceau, il n'y en aurait pas eu d'autres.

**Aujourd'hui les émotions sont mes premières sources de création.** En mettant mon énergie et mes émotions dans mon activité de création, je suis devenue beaucoup plus stable et calme dans la vie quotidienne. Je retrouve le calme en moi. **Chaque sentiment est utile et peut être une source de création. Pourquoi ne pas les utiliser pour créer quelque chose dans le domaine que vous aimez ? Cela peut être dans le domaine du football, du jardinage, des jeux vidéo, du voyage... Tout est possible si vous resterez à l'écoute de vous-même !**

**Des émotions pour faire quoi ? Pour vivre comme la mer. En m'exprimant ainsi, je retrouve la paix en moi comme au fond de la mer, et mes diverses émotions passent au dessus de moi comme des vagues.**

Cet article participe à l'évènement interblogueurs « **Des émotions pour quoi faire ?** » organisé par [Pierre-Cocheteux.com](http://Pierre-Cocheteux.com)

David du blog [Heureux dans sa vie.com](http://Heureux dans sa vie.com) nous explique comment les émotions sont utiles pour devenir un homme ou une femme heureux (se).

---

## Des émotions pour quoi faire ? Les connaître, les reconnaître et les installer pour être heureux.

---

Pour commencer et pour marquer de suite l'importance capitale des émotions dans notre vie, vous devez vous poser les questions suivantes :

1. Comment je sais que je suis heureux(se) ?
2. Qu'est-ce qui me fait dire que je suis heureux(se) ?
3. D'où vient ce bonheur en moi ?

Dans la majorité des cas, les personnes disent : « Quand je suis heureux, je me sens bien, quand je suis heureux, j'éprouve une sensation de légèreté, d'apaisement, de sérénité, de plénitude »...etc. Quand je suis heureux, il se passe des choses en moi.



Vous comprenez ?

Toutes ces descriptions sont en fait des « sensations », des « perceptions », des « sentiments ».....Bref : **DES EMOTIONS**

[Le bonheur](#) est une émotion en nous !!

Voilà pourquoi, connaître, reconnaître et savoir installer en nous, **des émotions choisies** est tout simplement capital pour être heureux.

Notre bonheur dépend de notre capacité à choisir notre état interne !

Là, tout de suite maintenant, si vous fermez les yeux et si vous faites un petit voyage dans votre mémoire pour vous souvenir de la dernière fois que vous étiez heureux(se), vous allez peut-être sourire en « tombant » immédiatement

Ce livre est la version personnalisée qui vous est proposé par Jean-Louis du blog [environnement bien-être.com](http://environnement bien-être.com)

sur l'émotion correspondant à la manière dont vous vous sentiez à ce moment-là.

Comment c'était ? Allez-y, ressentez ce que vous ressentiez à ce moment-là, quand vous étiez heureux(se).

Prenez un souvenir, un évènement, une image de quelque chose de l'ordre du bonheur..

Alors ?

Vous venez en quelques secondes de vous connecter au bonheur. Sans bouger de chez vous et sans générer d'activités de toutes sortes.

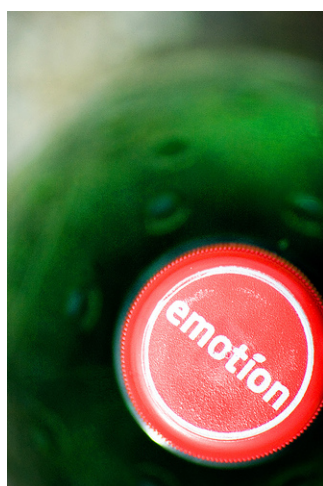
Et c'est normal. Le bonheur, que nous cherchons tous, est tout simplement **disponible en nous**, à tout moment, puisque c'est une émotion et nous avons cette capacité à nous y connecter quand nous le voulons.

Si vous comprenez ça, vous comprenez également que rien ni personne ne peut vous empêcher d'être heureux. **C'est en Vous, et c'est bien Vous, qui décidez de la façon dont Vous voulez Vous sentir.** N'est-ce-pas ?

**Oui, vous décidé de la façon dont vous souhaitez vous sentir. Vous en avez le pouvoir, la capacité.**

---

Attention, je ne parle pas de suggestions mentales : « Je vais bien tout va bien ». Non, je parle de **RESSENTIR** un état interne choisi. Comme nous venons d'en faire l'expérience.



Vous pouvez utiliser pour cela vos 5 sens : Le toucher, l'odorat, l'ouïe, la vue, le goût et le souvenir, les images, les pensées... Tout ce qui vous permet de vous reconnecter à cet **ETAT** de bonheur.

Il est donc très simple d'être heureux grâce à cette capacité que nous avons tous(tes), à nous connecter au bonheur, par le simple fait de réinstaller en nous cet état interne choisi...

**Alors pourquoi ne le faisons-nous pas ?**

---

C'est une très bonne question.

La première réponse est très simple : Très peu de personnes savent cela, tout simplement parce que personne ne leur a dit, et, que cela ne s'apprend pas

à l'école. Si nous n'avions pas appris à lire, nous ne saurions pas le faire non plus. Logique, évident et bien normal.

Pour ceux qui le savent, je dirais que la théorie est bien plus simple que la pratique. En effet, choisir d'être heureux(se), **c'est renoncer à être malheureux(se) !!**

Cela vous semble certainement logique, et pourtant, c'est ce renoncement qui est difficile.

### **Incroyable ? Pas tant que ça....**

---

Nos vies sont basées sur des concepts, des idées que nous nous faisons sur nous-même et sur la vie. Dans ces visions du monde, il y a aussi de la souffrance et d'innombrables idées reçues et croyances incluant la souffrance et le fait que ne pas être heureux(se) est légitime.

Nous trouvons donc cela normal, nous faisons avec, c'est ainsi. Nous construisons nos vies depuis cet endroit, depuis ce principe ou ce concept et parce que visiblement, c'est pour tout le monde pareil !!!

**Devenir heureux(se), c'est penser différemment**, c'est laisser de côté cette conception de la vie, c'est arrêter de se plaindre, c'est renoncer à se donner autre chose que le meilleur pour soi, c'est croire que c'est possible, c'est aller à l'encontre de ce conditionnement....

**Et là, potentiellement, il y a de la résistance en nous. Et oui, même si certaines choses ne nous conviennent pas et même si potentiellement elles nous font du mal, nous ne sommes pas nécessairement prêt à les lâcher !!!**

**Par conséquent, se connecter à un état interne de bonheur, nous fait peur (consciemment ou inconsciemment). Alors nous ne le faisons pas.**

---

Cela nous fait peur car nous ne savons pas ce que nous allons devenir si nous lâchons ce que nous avons et connaissons depuis tout le temps. C'est le dicton qui dit : « On sait ce qu'on a, on ne sait pas ce qu'on trouve »....

Ce qui est bien dommage et dommageable ! Avec ce dicton, et si on l'applique, nous ne saurons jamais si le bonheur ne se trouvait pas juste derrière !!

## **Conclusion**

---

Ce n'est donc pas choisir et installer le bonheur en soi qui est difficile. Ce qui est difficile c'est de renoncer à souffrir et d'accepter tous les changements

potentiels que cela peut générer... C'est faire confiance en la vie, c'est croire au bonheur.

Dites-vous bien que, aussi impensable que cela puisse paraître, nous avons tous un ou plusieurs avantages, avoués ou non avoués, à rester dans une situation qui ne nous convient pas et qui nous fait du mal ou nous fait souffrir, tout simplement parce que nous connaissons cette situation et que l'inconnu fait peur.

Cela nous maintient dans cette [zone de confort](#) qui à terme, nous rend malheureux(se).

Rien ne sert de s'en vouloir, certaines choses en nous sont inconscientes et donc irrationnelles.

L'idée est donc de faire un travail sur soi pour lever cette partie inconsciente afin **d'oser, de décider et d'assumer le fait d'être heureux(se)**.

Pour la partie pratique, vous trouverez sur ce blog **des méditations guidées** qui vous permettront de vous connecter plus facilement à un état interne de bonheur ;-)

Vous voilà prêt(te) au bonheur, je suis là pour vous y aider...

*Cet article est ma participation à l'évènement inter-blogueurs « [Des émotions pour quoi faire ?](#) » organisé par Pierre du blog [Pierre Cocheteux](#)*

Bettina du blog [faire le tour du monde en parfum.com](http://faire-le-tour-du-monde-en-parfum.com) nous emmène dans un voyage au cœur des odeurs.

---

# Les émotions au coeur des odeurs

---

Qui n'a pas fait l'expérience de ressentir une odeur, qui brusquement réveille un souvenir, un événement, une ambiance particulière ou une personne. Ce souvenir suscitera inévitablement une émotion. Que faire de cette émotion ? Y a-t-il quelque chose à comprendre ?

**Le monde des odeurs** n'a jamais laissé qui que ce soit **indifférent**. Il a tour à tour **intrigué, fasciné, dégoûté**. On peut donc dire qu'il déclenche et **réveille la plupart du temps des émotions** (joie, peur, tristesse). Étonnant, quand on sait qu'une odeur est invisible. Elle est évanescence et ne peut être décrite qu'en l'associant à un autre support. **Sa description demeure, sans aucun doute subjective.**

---

## Le triangle infernal : odeur, émotion, mémoire

---

Dès lors que nous humons une odeur, nos réactions affectives sont immédiatement traitées par le cerveau, plus exactement **le cerveau limbique**, aussi appelé « le rhinencéphal » (ce qui veut dire le nez dans le cerveau). **C'est donc à lui, que l'on doit, le décodage de l'information** transmise par l'odorat.

Mais, ce dernier est aussi tourné vers notre monde intérieur c'est-à-dire qu'**il gère les émotions, la mémorisation, la motivation**. Par conséquent, il analyse l'information olfactive reçue, qu'il jugera agréable ou non. Contrairement au cerveau primitif, **le cerveau limbique est binaire**.

**Les influx nerveux** provoqués par les odeurs, sont en **lien direct avec notre vie émotionnelle** et stimulent aussi les centres de l'attention, de la mémoire et du raisonnement. Ces voies sont physiologiquement séparées. A cet effet, Patty Canac cite dans son livre « Etes-vous au Parfum ? l'exemple d'une femme qui ignore dans un premier temps pourquoi elle pleure, en sentant l'odeur des animaux dans une maison marocaine qu'elle visite. Mais, après un moment, ses trajets nerveux finissent par se rejoindre pour lui donner la qualité du souvenir et le nom de l'odeur. Et là, pour cette femme, c'est le souvenir de son enfance paysanne, qui lui revient par cette odeur. D'ailleurs, une fois ce souvenir retrouvé, elle pourra visiter la maison sereinement.



## Et la fameuse Madeleine de Proust ?

---



Les fameuses madeleines !

© Bettina Aykroyd

Si Baudelaire, Zola, Flaubert, Chateaubriand, Balzac montrent dans leur œuvre, une sensibilité au monde olfactive, Proust se penche sur l'odeur du temps retrouvé. Que ce soit dans « Du côté de chez Swann », « A la recherche du temps perdu », « A l'ombre des jeunes filles en fleurs », le monde des odeurs est omniprésent. **L'odorat lui permet d'éprouver les liens intimes entre les êtres et les objets, la nature, le monde intérieur et extérieur.**

Et, « la célèbre histoire de la madeleine » met en exergue **les liens entre une odeur, un goût, l'émotion et la mémoire.** Ce que Proust nous dit dans A la Recherche du temps perdu « Un plaisir délicieux m'avait envahi, isolé, sans notion de la cause (...) D'où avait pu me venir cette puissante joie ? Je sentais qu'elle était liée au goût du thé et du gâteau, mais qu'elle le dépassait infiniment, ne devait pas être de même nature » En goûtant une deuxième fois, son trouble émotionnel fût plus intense. « Il est clair que la vérité que je cherche, n'est pas en lui (le thé), mais en moi. (...) Je pose la tasse et je me tourne vers mon esprit. C'est à lui de trouver la vérité ».

Ce ne sera que quelques instants plus tard, le trajet nerveux de l'odeur ayant rencontré les émotions que le souvenir lui apparut. « Ce goût c'était celui du petit morceau de madeleine que le dimanche matin à Combray (...) ma tante Léonie m'offrait après l'avoir trempé dans son infusion de thé. **Sans le savoir, Proust venait de décrire le trajet neurologique des odeurs...** Sacré odeur !...

Ces souvenirs, liés aux odeurs nous rappellent de bons ou mauvais moments du passé. Quoi qu'il arrive, ce sont **des prises de conscience**, des messages

qu'il est intéressant **d'écouter**, pour avancer sur son chemin. S'ils sont négatifs, ils s'invitent pour que l'on prenne le temps de les regarder, de les comprendre puis de passer à autre chose, une fois l'émotion assimilée.

## Les odeurs nous influencent

---

Tout au long de la journée, nous ne cessons de rencontrer des odeurs que nous respirons. Ces dernières suscitent en nous et sans même que nous en soyons conscient, une émotion agréable ou pas. Plus étonnant, encore **elles modifient notre humeur et nos comportements**. J'aime les odeurs de muguet, de lilas, de jacinthe synonymes de joie et gaieté. Lors des premiers rayons de soleil du printemps, ces fleurs nous communiquent des odeurs pétillantes.

Les odeurs peuvent aussi avoir **une action physiologique** c'est-à-dire soulager une douleur, favoriser le sommeil....



De belles feuilles d'eucalyptus

© Bettina Aykroyd

Sentir une odeur de lavande calme ou une odeur d'eucalyptus, dégage la respiration et parle de grands espaces. Cette dernière, est une odeur que j'apprécie, tout particulièrement. Elle a aussi indirectement un effet calmant puisqu'elle donne cette impression d'oxygène qui influe sur notre respiration.

## L'olfactothérapie : mieux se connaître,

## mieux s'aimer

---

Cette méthode mise au point par **Gille Fournil** en 1992, offre à chaque être humain, la fabuleuse opportunité, au travers des odeurs, **de mieux se connaître, mieux s'aimer, enfin, Vivre pleinement sa vie**. Complémentaire d'une thérapie plus classique, l'olfactothérapie donne la possibilité de mettre en veilleuse « son mental »... Pas mal !... surtout quand ce dernier est encombrant et un peu trop, omniprésent.

Elle tire parti des fabuleux pouvoirs des odeurs en ramenant à notre conscience des souvenirs enfouis, tout en nous donnant **la chance d'éveiller** en nous **des changements psycho-corporels**.

De fait, elle utilise l'émotion qu'a provoqué le souvenir heureux ou pas avant que n'intervienne la verbalisation. C'est ainsi que le mental est pris de cours.

## Mon expérience

---



De l'encens à l'état pur

© Bettina Aykroyd

Plus concrètement, lors de ma séance d'olfactothérapie, dans une position allongée, après quelques respirations pour me détendre, j'ai relevé parmi 7 odeurs ; une odeur aimée et une odeur non aimée, sans essayer à aucun

moment de déceler le nom de l'huile essentielle. Je ne m'attarderai que sur l'odeur non aimée.

L'odeur non aimée était sombre, poussiéreuse, voir humide. Guidée par les questions de l'olfactothérapeute, je voyais une cave, puis un tiroir de commode. Pas très à l'aise, l'odeur m'enveloppait le dos jusqu'aux lombaires tout me donnait mal à la tête. Je visualisais cette odeur jaune moutarde.

Puis subitement, je me suis vue, petite, dans la douche entourée de planches de bois, lieu où ma grand-mère m'enfermait quand je n'étais pas sage. Ce n'était pas de bons souvenirs. Quelques minutes plus tard, je me suis revue avec mes poupées, mon teckel que j'habillais et que je promenais dans le jardin. C'était en quelque sorte, mes refuges.

A la fin de cette session, l'olfactothérapeute m'a posé le flacon sur la poitrine et j'ai eu un moment désagréable. Puis j'ai senti que les vibrations de l'huile essentielle, étaient rentrée en résonance avec mon monde intérieur. Mon corps s'est apaisé et je me suis sentie mieux.

L'odeur était celle de l'encens. Cette dernière, selon Gilles Fournil, favorise la respiration calme, large et profonde et nous permet donc de prendre de la hauteur. Elle nous apprend aussi la patience. Mais, surtout il nous autorise à voir les choses autrement, en quittant des schémas restrictifs. C'est ainsi que notre stress diminue et nous pouvons aborder la vie avec confiance.

L'olfactothérapeute m'a proposé de respirer cette odeur tous les soirs avant de m'endormir afin que d'apprendre à intégrer et apprécier cette odeur. Ce que je fais actuellement. Je note dans un carnet, les sensations, que je perçois dans mon corps.

J'ai pu constater que cette odeur que je n'ai pas encore adoptée, me calme, nettoie de l'intérieur des nœuds, me fait lâcher et surtout me redonne un sommeil plus réparateur et serein.

J'avoue que cette première expérience m'a étonnée. J'ai beaucoup apprécié de débrancher le mental, commencer à être à l'écoute de mon corps et de voir le bien que cela m'avait fait. Ce n'est qu'une fois l'odeur aimée que l'on retourne voir l'olfactothérapeute, si on désire continuer sur ce chemin olfactif !

## Se retrouver grâce à une odeur

---

Autre expérience très touchante que j'ai lu dans le livre de Patty Canac. Il s'agit d'un homme d'une cinquantaine d'années, victime de plusieurs accidents cérébraux qui ont endommagé sa mémoire. « Je lui tends un petit café olfactif, sans bien sûr lui indiquer dans quel produit, j'ai trempé la touche olfactive. Depuis son arrivée à l'hôpital, personne ne l'avait jamais vu sourire.

*Ce livre est la version personnalisée qui vous est proposé par **Jean-Louis** du blog [environnement bien-être.com](http://environnement-bien-être.com)*

Aussi, je demeure sidérée par l'éclat de rire qui anime son visage, à l'instant même, où il porte sous son nez, la touche imbibée d'odeur : du café, c'est du café ! J'adore ça ! du café moulu à l'ancienne, comme on tirait le tiroir du moulin et que l'odeur vous arrivait, en plein nez ! Et puis, le café, je connais bien. Je travaillais dans une entreprise qui importait du café ! J'allais en Colombie pour choisir les grains... J'ai voyagé et ai connu les principales plantations de la région. Cette odeur de café, là, c'est comme une odeur de vie ».

***Amnésique depuis des mois, cette odeur de café a fait resurgir en lui toute une époque de sa vie passée.***

Que de voyages ne nous font pas faire le monde des odeurs ! ***Si l'émotion que suscite les odeurs est si intime, c'est sans aucun doute qu'elle nous touche dans notre monde intérieur.*** Si certaines œuvres s'écoutent, d'autres se regardent, ***les odeurs ont la particularité de se respirer, se regarder et s'écouter.***

**Des émotions pour quoi faire ? Le chemin des odeurs m'a permis de prendre conscience qu'il était important de prendre de la distance par rapport aux évènements et un peu plus de calme.**

Si cet article vous a plu, n'hésitez pas à me poser des questions ou me faire part de vos expériences olfactives.

Cet article participe à l'évènement interblogueurs [« Des émotions pour quoi faire ? »](#) organisé par Pierre [du blog Pierre-Cocheteux.com](http://du.blog.Pierre-Cocheteux.com)

**Arnaud** du blog [Terres de repos.tv](http://Terres.de.repos.tv) nous rappelle que les émotions sont le sel de la vie.

Vous aimeriez pouvoir « digérer » rapidement vos émotions négatives ? Vous aimeriez décupler vos émotions positives ? Je vous ai concocté une petite synthèse.

*Cet article contribue au carnaval d'articles sur le thème « Des émotions pour quoi faire ? » organisé par Pierre du blog [Les Secrets de Pierre Cocheteux](#).*

---

## Les émotions sont-elles le sel de la vie ?

---

Qui n'a jamais entendu que « les émotions sont le sel de la vie » ? Durant une longue période de ma vie, je me suis laissé croire que cet adage était vrai, je n'ai jamais été attiré par le développement personnel, par la spiritualité... Et j'avais mon lot d'émotions perturbatrices « normales » et positives.

---

### Une rencontre de poids !

---

Puis un ami m'a fait découvrir quelques sages bhoutanais (merci Fredo !) : ces êtres dégageaient quelque chose d'inhabituel... une forme de **doux-charisme** qui m'interpella et me fit penser « **Mais de quelle planète viennent-ils ?** ».

Non seulement ils dégageaient une douceur chargée de bonté sincère que je n'arrivais pas à soutenir du regard, mais ils incarnaient une incroyable énergie, **une puissance semblable à celle du dragon**. Je fis part de ces sensations à mon ami qui se mit à rire en me disant :

*Oui c'est normal, ces lamas viennent du pays du dragon : le Bhoutan.*

Leur simple présence souriante et bienveillante venait de m'initier à la **Bonté Primordiale**. A ce moment-là, je fus saisi par les deux facettes de la phrase « **Les émotions sont le sel de la vie.** » :

- 1) **Oui, les émotions positives sont le sel de la vie** et nous sommes nés pour les déguster, les développer, les partager...
- 2) **Non les émotions négatives ne sont pas le sel de la vie !**

Non, les émotions négatives ne sont pas le sel de la vie ! Vous mettre en colère, avoir de l'orgueil, remettre l'autre en place etc... parce que vous avez raison n'est pas quelque chose à cultiver et à louer. Toute personne

faisant l'éloge des émotions perturbatrices est une personne qui n'a simplement pas goûté à cet indicible état où notre cœur est en paix, lucide et présent à tout ce qui l'entoure.

Se résoudre à vivre sous le joug des émotions perturbatrices est une forme de lâcheté. **« Notre nature profonde génétique spirituelle »** est une base stable emplie de paix, d'ouverture et de qualités. Quel que soit notre chaos du moment, cette base demeure en nous depuis tous temps et ne demande qu'à rayonner. Il va donc s'agir de dompter notre chaos pour retrouver cette base, cette bonté primordiale, cette énergie de béatitude qui réside dans **« la moelle de l'os du cœur »** dit la tradition Shangpa, l'une des écoles de la tradition himalayenne.

Ceci est un challenge élevé et le chemin est parsemé d'embûches ! Mais les maîtres affirment que cet objectif n'est pas une utopie : **la nature profonde de l'esprit de chaque être est à la hauteur ! Vous êtes donc à la hauteur !**

## Oui mais comment faire ?

---

Deux questions se posent

***Que faire de vos émotions positives ?***

***Que faire de vos émotions négatives ?***

Les outils et méthodes sont variés mais votre but doit être clairement défini. Le Bouddha s'est donné une mission en quittant le palais où il allait devoir assumer les charges royales :

***Trouver une solution à la souffrance des êtres.***

Sa quête préalable à son éveil et l'ensemble de son enseignement répondent à cette mission. Votre mission pourrait donc être celle-ci :

**Pacifier tout ce qui vous conduit dans les émotions perturbatrices**

**Développer toutes les qualités**

Ces deux phrases sont précisément ce qui définit le mot Bouddha ! En tibétain ce mot se dit Sangyé. *Sang* signifie *totallement purifié* et *gyé* signifie (*qualités*) *totallement développé(e)s*.

L'ensemble des grandes traditions authentiques spirituelles poursuivent ces buts qu'elles permettent d'atteindre. La tradition des bouddhas vous propose de très nombreux outils pour

**Intégrer vos émotions négatives sur le chemin pour en faire vos alliées**

# Comment intégrer vos émotions négatives

---

Il existe 3 façons d'intégrer vos émotions négatives pour les pacifier et les rendre utiles à vos « élévations ». Ces niveaux vous seront accessibles en fonction de votre niveau de discernement et de votre capacité à lâcher-prise. Une même situation pourra générer des émotions différentes en fonction de vos capacités à les pacifier, les intégrer, les transmuter. Cette photo illustre à merveille cela.



## Pacifier les émotions

---

A un premier niveau vous ne pourrez qu'envisager de pacifier vos émotions négatives ou de vous en protéger en évitant les situations qui les génèrent. A ce niveau, face aux émotions négatives vous êtes comme écorché vif, le moindre courant d'air agresse cette plaie béante : votre cœur. Vous êtes sous le contrôle de vos émotions négatives. Vous êtes aussi vulnérable que ce jeune garçon de 7 ans qui ressent beaucoup de gêne et de pudeur à l'audition du mot « amour ». Il ne supporte même pas le (doux) contact d'une main de fille de son âge.



Vous serez comme ce propriétaire terrien qui, par précaution, **coupe l'arbre contenant des baies empoisonnées**.

Dans cette approche, l'ensemble des pratiques et méditations vous permettront de pacifier vos émotions, de pacifier votre esprit.

Exemples d'outils et de méditations pour **pacifier vos émotions** :

- Enseignements du Hinayana
- Méditation du calme mental (respiration, visualisations...)
- Hygiène de vie
- Ethique
- Pleine conscience
- ...

## Intégrer les émotions

---

A un autre niveau, vous serez capable d'accueillir vos émotions négatives, de les ressentir pleinement et d'en faire quelque chose. Vous serez comme le pharmacien qui sait **déceler en les fruits empoisonnés un précieux médicament**.

Dans cette approche vous apprendrez à transformer vos émotions négatives en émotions positives. La **colère** vous permettra de développer **l'amour**, la **jalousie** vous permettra de développer **l'altruisme**, le **désir-attachement** vous permettra de développer votre **discernement**... Vous deviendrez expert en « **l'alchimie des émotions** ».

Exemples d'outils et de méditations pour **intégrer vos émotions** :

- *Pratique du Mahayana*
- *Méditations sur l'amour et la compassion*
- *Pratique des 4 pensées incommensurables (amour, compassion, joie, équanimité)*
- *Pratique de Tonglen (Prendre et dissoudre les souffrances d'autrui puis lui donner nos joies)*
- *Pratique de la « kundalini avec support » (intégration du désir-attachement)*

# Transmuter vos émotions

---

Avec l'approche des **tantras** vous serez comme le **paon** qui monte dans l'arbre et se régale en mangeant les baies empoisonnées. Plus il en mange plus son plumage rayonne, il est capable de **transmuter le poison**.

Vous serez alors capable de vivre vos émotions perturbatrices en les digérant et en utilisant leur énergie. A ce stade on parle d'auto-libération des émotions, leur énergie négative initiale devenant une énergie positive utile, créative.

La pacification des émotions et leur intégration se pratiquent depuis un mode d'être centré, égotique, ordinaire. Les tantras quant à eux sont des moyens pour parvenir à **un état subtil « dénué de centre et de périphérie »**. Mais, comme le disait le Grand Djamgheun Kongtrul au XIXe siècle, la véritable pratique des tantras ne peut s'envisager, dans toutes leurs subtilités et dans toute leur puissance qu'à partir de cet état dénommé « la nature de l'esprit ». Ce n'est qu'à partir de cet état que vous pourrez transmuter les émotions négatives.

A ce stade les vous aurez éteint le feu de l'égo, mais **les émotions perturbatrices seront comme les odeurs des cendres...** Le feu éteint vous n'accumulerez plus de karma négatif. Les tantras seront alors une puissante voie pour pacifier l'ensemble des mécanismes et tendances égotiques accumulées qui se manifestent encore « par inertie », habitudes ou réflexe.

**Votre environnement TEL QU'IL EST sera alors parfait** pour pratiquer une profonde, subtile et rayonnante transformation. Elle pourrait même produire de véritables réguliers « sauts quantiques » où votre entendement n'en croira pas ses yeux !

Bien que je sois loin des profondes réalisations du Bouddha, et loin d'avoir l'érudition des exégètes, mon parcours et mon quotidien m'offrent ces certitudes et expériences. Ce sont elles qui me poussent à animer progressivement ce blog. Au loin la soif d'honneurs, au loin les blâmes venant de ceux qui jugent néfaste le partage de ce type d'article aux non-initiés ! L'audace née de l'espace ne saurait être frileuse et offre ce qu'elle aime.

Bref, revenons à nos tantras.

C'est dans les tantras où nous retrouvons les hordes de divinités paisibles, mi-paisibles voire courroucées de la tradition himalayenne propres aux tantras. Ces apparences diverses sont autant de moyen pour intégrer nos « énergies brutes », telles qu'elles sont, pour les expurger de ces grains de sable que sont l'égo et les mécanismes cognitives illusoire.

Nous sommes très fortunés de pouvoir accéder à ces enseignements, de pouvoir les mettre en pratique et d'en goûter les fruits sans devoir modifier quoique ce soit en notre mode de vie social, familial, professionnel.

Exemples d'outils et de méditations pour **transmuter vos émotions** :

- *Pratique du Vajrayana (les tantras) avec ses divinités*
- *« Non-pratique » du Dzogchen*
- *Mahamoudra*
- *Les 6 yogas de Naropa, 6 yogas de nigouma...*
- *Pratique des termas\* anciens et nouveaux (trésors spirituels)*
- *Travail sur les énergies, chakras...*
- *Pratique de la kundalini avec ou sans support*
- ...

## De précieux trésors à portée de main !

---

Toutes cette science de l'esprit est à notre portée de main, ne pas se l'offrir me semble insensé ! Comment pourrais-je donc me satisfaire d'un emploi salarié qui ne me laisse que peu de temps pour partager tous ces trésors ?

## Pour tout vous dire ...

---

Pour tout vous dire, au détour des 1.700 mots de cet article, je me questionne sérieusement pour me consacrer uniquement au blog ! Mais ceci n'est pas sans challenges... et demande de faire un grand saut... en l'espace des possibles...

Fort heureusement, je suis habité par une Grande Joie à l'idée de partager tout ça. Cette joie me semble avoir plus de pouvoir que les liens qui me lient aux usages de notre monde craintif aux horizons étroits et ternes. Il va donc que je pousse les murs du fonctionariat ! Si vous avez des tuyaux pour « me pousser dans le vide » je suis preneur ;)

## Pour aller plus loin

---

En espérant vous avoir donné quelques repères, je vous conseille deux autres articles :

La réincarnation comme jamais expliquée

7 clés des bouddhas pour supporter autrui

*Pour conclure faisons un petit détour par Jean de la Croix*

« ...

*Celui qui d'amour languit,*

*Par l'être divin touché,*

*A le goût si transformé*

*Que les saveurs lui échappent,*

*Comme celui qui, ayant la fièvre,*

*A dégoût des mets qu'il voit,*

*Et il a faim d'un je ne sais quoi*

*Que l'on atteint d'aventure.*

... »

**Hannah** du blog [forme\\_sante\\_ideale.com](http://forme_sante_ideale.com) nous explique comment la relaxation et le training autogène peuvent nous aider à mieux gérer nos émotions.

---

# Besoin d'un exercice de relaxation? Testez le Training autogène de Schultz!

---

## Sophrologie, exercice de relaxation et training autogène de Schultz

---

Voilà un nom barbare pour nommer une pratique extrêmement efficace à mi-chemin entre la **sophrologie** et l'**auto-hypnose**.

Entre deux thèmes un peu « chargés » dans mes articles, j'ai décidé de vous proposer une petite pratique, une récréation en quelque sorte.

Le **training autogène de Schultz** est une base de relaxation que vous pouvez faire en toutes circonstances.

A quoi sert-elle ? Comme tous les **exercices de relaxation**, à se détendre et se relaxer. Pourquoi avez-vous besoin de temps de temps de vous relaxer ?

Parce que le stress est insidieux et que redonner à votre corps sa juste place dans votre journée permet de décrocher temporairement du mental.

Il ne faudrait pourtant pas confondre stress et émotions.

Cet article participe à l'évènement interblogueurs « **Des émotions pour quoi faire ?** » organisé par Pierre du blog [Pierre Cocheteux.com](http://PierreCocheteux.com).

## Qu'est ce que le stress ?

---

C'est l'ajustement nécessaire à un événement qui survient dans votre vie. C'est peut-être un événement positif comme un déménagement désiré ou négatif (une rupture).

Il peut être prévu à l'avance (un mémoire à rendre) ou imprévu (un enterrement). Le surplus d'énergie à déployer pour gérer la situation est synonyme de **stress**. Vous sortez de la zone de confort qu'est votre routine quotidienne.

Vous avez tendance à classer toute perturbation intérieure sous le terme générique de **stress**. La perception que vous avez de la situation vécue ou à vivre envisagée comme difficile, exigeante, dangereuse ou douloureuse va générer des émotions.

Prendre l'avion en général génère du **stress**. Si on y regarde de plus près au moment où vous cherchez une place de parking, vous allez vous apercevoir que vous avez peur de ne pas en trouver une assez vite.

## La peur est une émotion.

---

Si votre compagnon s'énerve de votre confusion, vous allez vous mettre en colère contre lui, la colère est aussi une émotion.

### Alors, qu'est ce qu'une émotion ?

---

C'est ce que vous vivez depuis que vous êtes petit, vous sautez de joie quand un hélicoptère passe ou vous poussez un autre enfant qui vient perturber votre jeu.

Il vous arrive aussi de pleurer parce que vous venez de tomber et de chercher des bras réconfortants car vous avez fait un cauchemar.

L'émotion est une réaction affective naturelle (souvent imprévue) face à ce qui vous arrive. C'est ce qui vous différencie (entre autres) d'un robot.

Cette réaction est plutôt brève, intense face à une situation inattendue. Elle engage le corps et le mental.

Le mental n'est pas seulement le siège des pensées, il est aussi le siège des émotions. Le mental est à l'origine des liens non conscients que l'on fait entre la pensée et l'émotion. «J'ai peur de rater mon examen parce que mon oncle a raté son bac et qu'il a fini balayeur»

Votre corps réagit à votre mental et votre mental se matérialise dans votre corps en quelque sorte. Au-delà de cette organisation, le corps est bien sur une dimension à lui tout seul et ne peut se réduire à ce que le mental en fait !

La réaction face à une situation ou un stimulus déclenche un état qui modifie la physiologie et/ou la chimie du corps. Ce changement d'état peut pousser une personne à agir ou au contraire à s'inhiber.

Ce qui déclenche l'émotion est une interprétation totalement subjective de la situation.

L'émotion s'accompagne souvent de symptômes physiques:

nœud à l'estomac, boule dans la gorge, coup de poing au plexus, coup de couteau dans le dos, fatigue, malaise, nervosité, rougissement, bégaiement, étouffement évanouissement, extrémités froides, mains moites, sueurs, engourdissement, paralysie, nausée, tic, transpiration, tremblement, pleurs, soupirs, mal de tête, diarrhées, agitation, chute, rougeurs, palpitations, essoufflement.

Cependant, une émotion n'est pas déclenchée uniquement par un stimulus extérieur.

Par exemple, si vous êtes face à une personne agressive ou si vous pensez à quelqu'un qui vous agace, vous allez sentir dans votre corps une accélération de votre pouls.

Il s'ensuivra une modification de votre respiration et une accumulation d'adrénaline dans vos veines, vous mettant dans une posture d'attaque.

**La peur et l'inhibition** se caractérisent aussi par un ressenti dans votre corps ainsi qu'une modification biochimique.

Ces modifications corporelles ne sont pas conscientes à moins d'avoir appris à les ressentir. C'est souvent votre interlocuteur qui s'en aperçoit avant vous.

NON! JE NE SUIS PAS EN COLÈRE !

Vous voyez qu'une émotion peut être déclenchée par une situation mais aussi par le souvenir d'une situation.

En effet, le cerveau ne fait pas la différence entre une situation réelle et une situation pensée. Ce sont les mêmes zones du cerveau qui sont sollicitées lorsqu'une personne mange un citron, regarde quelqu'un manger un citron ou pense à manger un citron.

Vous pouvez, vous aussi, utiliser cette qualité de votre cerveau pour choisir vos pensées et induire des ressentis grâce à la visualisation.

C'est ce que nous allons faire dans le podcast sur le **training autogène de Shultz** en fin d'article.

## Que vous indique l'émotion qui vous traverse ?

---

Elle est indicateur de comment vous vous sentez par rapport à ce que vous vivez. N'allez pas imaginer que vous êtes capable de savoir à chaque instant ce que vous ressentez.

Vous passez beaucoup d'heures dans la journée à discuter avec votre mental, à vous distraire, à chercher dehors sans nécessairement savoir ce qui se passe en vous.

C'est surtout dans ce contexte que j'utilise les couleurs, elles aident à nommer ce qui est, pas ce qu'on se raconte.

Parfois c'est une maladie qui vous fait prendre conscience du décalage entre ce que vous croyez vivre et ce qui se passe dans votre intériorité .

C'est peut-être un passage à l'acte qui vous fait prendre conscience que vous êtes « agi » par votre système émotionnel.

Régulièrement, c'est votre corps qui refuse de s'exécuter afin de vous permettre de revenir vers vous-même.

L'émotion du moment vous recentre, vous aligne et vous permet de rectifier vos actions afin de trouver une cohérence et un bien-être dans votre vie.

### **Prenons un exemple :**

Votre ami déménage dimanche. Vous avez dit oui pour le coup de main et le samedi soir, vous vous surprenez à sombrer dans une colère ou un abattement.

De toute évidence, vous n'avez pas fait ce retour à l'intérieur de vous-mêmes pour savoir si vous étiez d'accord avec cette décision.

Vous avez besoin de vous réaligner par rapport à cela, être d'accord avec vous-même ou prendre le téléphone pour modifier votre action.

Votre émotion vous permet de retrouver le chemin de la congruence et du bien-être. Parfois, cependant, cette prise de conscience ne suffit pas.

### **Autre exemple :**

Vous désirez par-dessus tout vivre une relation affective satisfaisante. C'est samedi soir (pas la veille du déménagement !) vous vous sentez seule bien que votre compagnon soit à vos côtés.

L'émotion vous permet de savoir qu'il y a un décalage entre vos efforts, vos aspirations et votre réalité intérieure. Il y a une raison à ce mal-être.

Comment allez-vous déterminer si l'émotion que vous ressentez vous pousse à parler, à sortir seul ou à quitter votre compagnon ? Comment faire pour **trouver le bien-être** dans ce cas là ?

Vous venez de découvrir alors que vous avez un subconscient !



Il y a déjà en vous des souvenirs, qui créent des pensées qui elles-mêmes génèrent des émotions qui vous poussent à agir (ou à ne pas agir) sans que vous en ayez la moindre connaissance.

Votre mal-être n'a peut-être aucun lien avec votre relation mais ce qui est certain c'est que votre émotion vous signale que vous avez un problème relationnel!

Je peux vous assurer que sans un réel **travail sur soi**, les choses ne risquent pas de changer. Sans une connaissance profonde de ce qui se passe en vous, vous risquez d'agir sans vous être recentré et de créer ainsi des précédents.

Le début du **travail sur soi** consiste à **ressentir les émotions**.

Il est important pour votre santé physique et psychique de ressentir les émotions afin de communiquer ce qui se passe en vous. Votre système émotionnel est une dimension à part entière de votre être, pas une erreur !

**Voici quelques émotions connues :**

Peur, colère, tristesse, honte, déni, rage, ressentiment, haine, culpabilité, dépression, dégoût, espoir, fierté, jalousie, envie, amour, compassion, gratitude, bonheur, joie .

Vous avez remarqué que j'ai classifié dans le dossier émotions celles qui sont répertoriées comme positives et celles qui sont considérées négatives.

Vous remarquerez aussi que j'ai mis l'espoir dans les émotions car l'espoir est souvent utilisé pour s'évader et éviter ainsi de se confronter à la réalité.

Selon moi, il y a une différence à noter par rapport aux cinq dernières émotions de la liste: les émotions positives font partie de votre véritable nature, de l'Être.

Vous les vivez souvent de façon éphémère. Les installer en vous, sera le fruit d'un **travail sur soi**. L'amour et la joie ne doivent pas être confondues avec l'exaltation émotionnelle. **Ressentir les émotions** n'est pas une évidence.

**Souvent vous êtes coupé de vos ressentis.**

Vous êtes dans le contrôle parce qu'il y a un conflit entre votre raison et ce que vous dit votre corps. Vous voulez que le mental gagne.

Vous voulez faire bonne figure et vous ne voulez pas montrer une émotion que vous considérez comme un signe de faiblesse

Vous n'avez pas le droit de vivre cette émotion (les hommes ne pleurent pas et les femmes ne doivent pas se mettre en colère)

Vous avez un jugement sur le fait de montrer ce que vous sentez, vous n'avez pas été élevé comme cela.

Comme vous le voyez, certaines émotions sont permises d'autres non. Il n'est pas rare de pleurer ou de rire alors qu'on a peur. Pas facile de s'y retrouver à l'intérieur sans un **travail sur soi** ou toute autre forme de thérapie.

C'est ici qu'intervient la **sophrologie**. C'est une technique qui permet de développer votre conscience afin d'élargir la perception que vous avez de votre corps, de vos émotions et de tout votre être.

La connaissance du processus émotionnel et la capacité à ressentir permettent d'adopter un comportement approprié face aux défis de votre vie.

Je parlerai dans un article ultérieur de comment utiliser les émotions pour créer ce que vous voulez dans votre vie.

### **Gérer les émotions**

C'est un travail qui s'apprend : il aide à devenir le témoin qui observe l'émotion plutôt que d'y croire et de se laisser embarquer par elle. J'ai bien dit « gérer » et pas contrôler!

Gérer les émotions ne veut pas dire s'en couper. Si elles sont là, c'est qu'il y a une raison. Votre travail est de vous arrêter en vous demandant : « Que se passe-t-il en moi à ce moment précis ? »

Il n'y a pas toujours besoin d'analyser, sentez l'énergie de l'émotion. Si vous pensez à la situation, la pensée va alimenter votre émotion qui va déboucher sur penser pour trouver une solution etc..

C'est un cercle vicieux dont vous ne sortirez pas gagnant mais totalement possédé par l'émotion.

Vous n'êtes pas votre émotion, vous avez une émotion, ce n'est pas pareil. On a tendance à dire je suis en colère au lieu de dire, j'ai de la colère.

L'idéal pour ne pas s'identifier serait de dire « il y a colère » mais vous allez passer pour un dingue! un doux dingue certes mais dés-identifié!

Cette émotion, vous allez pouvoir la gérer par la respiration, la relaxation et le **training autogène de Schultz**.

## **Training autogène de Schultz**

---

Cette méthode de relaxation a été mise au point par **J. H. Schultz** (1884-1970)

Elle est composée d'exercices, qui sont en fait, des « stades » qui permettent d'obtenir une déconnexion générale de tout l'organisme.

Pour être plus précise, le Training autogène de Schultz est une pratique apparentée à l'**auto-hypnose**. Vous allez pouvoir abaisser votre taux de vigilance en restant toujours conscient.

Training autogène signifie « entraînement par soi-même ».

Ses bienfaits sont innombrables et largement démontrés. Certains pays l'utilisent en milieu hospitalier pour favoriser les chances de guérisons.

A quoi sert de pratiquer le **Training autogène de Schultz**?

- gérer le stress
- améliorer la qualité du sommeil
- réguler la circulation sanguine
- renforcer le système immunitaire
- améliorer les capacités respiratoires
- modifier le rythme cardiaque
- réduire l'hypertension comme l'hypotension
- calmer la douleur
- enrayer les toxicomanies

Vous trouverez dans le podcast des inductions positives précises mais vous pouvez aussi intégrer vos propres phrases lorsque vous êtes en **état sophro-liminal**.

Vous produisez alors des ondes alpha (et non bêta comme en état de veille). C'est le moment idéal pour vous programmer, lorsque cerveau droit et gauche sont en étroite collaboration.

## Les 6 étapes du training autogène de Schultz .

La première concerne les muscles, expérience de la pesanteur

La suivante le système vasculaire, expérience de la chaleur

Puis le cœur

La respiration

L'abdomen

La tête

Pour pratiquer le **training autogène de Schultz**, vous avez le choix entre la position allongée et la position « cocher de fiacre » sans dossier.

Pendant tout le déroulé du **training autogène de Schultz**, vous allez porter une attention à ce que vous ressentez selon les phrases qui vous seront proposées.

Une séance dure en général une quinzaine de minutes et on peut la pratiquer juste avant l'endormissement. Vous trouverez le podcast tout en bas de l'article, sous les images. Ne soyez pas surpris c'est la voix d'Alain que vous allez trouver!

### **Pour aller plus loin**

J'aime beaucoup ces techniques. Elles ont leur efficacité mais elles sont ce qu'on appelle « recouvrantes ».

Cela permet de travailler sur soi en autonomie ou accompagné en toute sécurité. Vous avez toutes les chances d'aller mieux temporairement. C'est un bon début.

La détente peut servir de base à un **travail sur soi** mais ne peut en aucun cas le remplacer.

En thérapie, on apprend les techniques « découvrantes » celles qui vont au cœur des attachements. Le découvrant permet d'enrayer les causes à la racine.

Si vous avez vu l'excellent film « oui mais », G.Jugnot explique à sa cliente qu'il vient de l'aider à sortir de la fosse à purin.

Il lui explique que si elle le désire, il peut lui montrer comment elle fait pour remplir elle-même la fosse et comment, sans s'en rendre compte, elle se jette dedans.

Lorsqu'on veut **devenir thérapeute**, on apprend à déjouer les pièges du mental qui veut que nous nous intéressions à certaines émotions comme on s'intéresse à un leurre afin de cacher les véritables blessures.

C'est une chirurgie fine qui permet d'aller à l'essentiel sans se perdre dans le **labyrinthe des émotions**.

En ce moment, je passe beaucoup de temps en Thaïlande et je suis surprise par le calme émotionnel des Thaïlandais. Dans les situations d'attente, je ne vois ni ne ressens aucun agacement de leur part. L'attente et les complications font partie de la vie.

Lorsque leur scooter tombe en panne, ils vont sans état d'âme le faire réparer chez le garagiste du coin.

Je mesure à quel point nous sommes prompts en Europe à déclencher des émotions même pour quelques minutes d'attente. J'en arrive même à me demander si le stress n'est pas une seconde nature apprise chez nous.

Voici une explication possible d'Eckart Tolle :

« Fondamentalement, toutes les émotions ne sont que des variantes d'une seule émotion primordiale...dont l'origine remonte à la perte de conscience de ce que nous sommes, au-delà du nom et de la forme.

Le mot « peur » est celui qui s'en rapprocherait le plus, mais à une perpétuelle sensation de menace, s'ajoute aussi une profonde sensation d'abandon et d'incomplétude.

Il vaut donc mieux employer le terme de « souffrance ». Une des principales tâches du mental est de se défendre contre cette souffrance émotionnelle et d'essayer de l'éliminer. C'est une des raisons pour lesquelles il est sans cesse en activité. Cependant, tout ce qu'il réussit à faire, c'est l'éclipser temporairement. En fait, plus le mental s'efforce de se débarrasser de la souffrance, plus elle est grande. Le mental ne peut jamais trouver la solution ni se permettre de vous laisser la trouver, car il fait lui-même intrinsèquement partie du « problème ». Imaginez un commissaire de police essayant de mettre la main sur un pyromane alors qu'il est lui-même ce pyromane. »

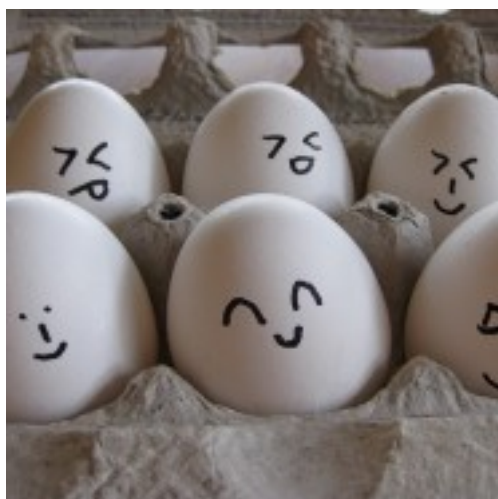
***Avez-vous une méthode efficace pour ne pas vous faire embarquer par vos émotions? Avez-vous déjà testé le training autogène de Schultz? Laissez un commentaire!***

Cyril du blog [Apprendre Vite et Bien.com](http://Apprendre Vite et Bien.com) nous propose 4 techniques afin d'utiliser positivement nos émotions dans les phases d'apprentissage.

---

## 4 Techniques Pour Utiliser Positivement Vos Émotions Pour Apprendre Vite et Bien.

---



Cet article participe à l'évènement interblogueurs « **Des émotions pour quoi faire ?** », organisé par Pierre du **blog Pierre Cochetoux.com**.

Vous l'aurez compris, je vais traiter la thématique **des émotions** et de leur utilité à travers la démarche d'**apprentissage**.

Pour une meilleure lisibilité, cet article sera divisé en 4 parties :

Apprendre en s'amusant.

Savoir se fixer des objectifs.

Se motiver.

Quelques astuces pour gérer vos émotions.

Commençons par ce qui me paraît le point de départ pour un apprentissage réussi :

# Apprendre en s'amusant.

---



Donnez le plaisir d'apprendre.

Je vais vous faire un aveu... ce concept ne m'était absolument pas familier lorsque j'étais étudiant. C'était même tout le contraire. J'ai vécu mes années d'études comme une contrainte et je n'en ai pas retiré vraiment de plaisir. Avec du recul, je pense que j'aurais pu vivre cette période d'une toute autre manière si j'avais su :

- Comment utiliser le levier émotionnel pour **prendre du plaisir à apprendre** et tendre vers un objectif désiré. C'est le thème de cet article.
- Comment **apprendre à apprendre**. C'est-à-dire maîtriser des techniques simples et efficaces pour travailler mieux. Ça, c'est le thème de ce blog ;-)

Maintenant, je suis convaincu que nous pouvons apprendre en nous amusant. Et que c'est capital pour avoir envie d'apprendre toute notre vie. Bien sûr, dans l'idée d'amusement, j'englobe la notion de plaisir. Et c'est là que ça devient un peu subtil.

Si le sujet ou la matière que vous étudiez vous intéresse ou vous passionne, pas de problème, c'est facile de vous mettre au travail et d'apprendre. Vous ressentirez un plaisir immédiat à emmagasiner ces nouvelles connaissances.



## Visualiser votre objectif final.

---

Si le sujet ne vous intéresse absolument pas, il faut savoir appliquer de bonnes stratégies pour éveiller des émotions positives qui porteront vos efforts. Le principe est d'utiliser le levier du **plaisir différé**. Il vous suffit pour cela de vous décoller de la situation présente qui ne vous motive guère et de vous projeter dans le futur, lorsque vous aurez atteint votre résultat final. Imaginez que vous avez atteint votre but et **ressentez la joie que vous éprouvez à ce moment**. Le ressenti est très important. **Cette joie est votre levier émotionnel**. Une fois que vous l'avez éveillée, revenez dans le présent et recommencez à apprendre en conservant ce sentiment.

Vous verrez qu'il est alors beaucoup plus facile d'apprendre les matières qui paraissent inintéressantes au premier abord.

Sachez Vous Fixer des Objectifs.





## Sachez définir vos objectifs.

---

Quel que soit votre projet, vous n'irez nulle part si vous ne définissez pas correctement au préalable là où vous voulez vous rendre.

Cette affirmation peut paraître une évidence. Mais bien peu de personnes se fixent des objectifs dans leur vie. Il en va de même dans le domaine des études. Je vois 2 raisons à cela :

La première est la méconnaissance de **l'importance de fixer un but**. C'est comme partir en voyage sans carte ni GPS. Sans même savoir où l'on va. Le résultat risque de ne pas être terrible...

La deuxième raison, c'est que définir un objectif à atteindre, cela ne s'improvise pas. Un objectif atteignable répond à **3 critères** que nous allons voir tout de suite.

Votre objectif doit être

- Mesurable
- Réaliste
- Et exprimé de façon positive

Prenons un exemple : **vous souhaitez apprendre une langue étrangère, le japonais.**



Un exemple: apprendre le japonais.

Dire : « je vais apprendre le japonais » n'est pas un objectif. Au mieux c'est un souhait. Si vous voulez réellement apprendre le japonais, il vous faudra définir des paramètres **mesurables** et **vérifiables** qui vous permettront de dire à la fin de votre période d'apprentissage : j'ai atteint mon objectif !

Quel niveau voulez-vous atteindre ?

- Apprendre quelques bases pour partir au Japon.
- Apprendre à tenir une discussion simple.
- Savoir lire des mangas en japonais.
- Obtenir une certification pour une reconnaissance professionnelle.

Ensuite, quand voulez-vous voir votre objectif réalisé ? Dans 1 mois, 6 mois, 2 ans. Bien sûr cela va dépendre du niveau que vous désirez atteindre et du temps que vous pouvez y consacrer.

Vous voyez, cela fait déjà 2 éléments mesurables qui vous permettront de vous assurer que votre objectif est atteint.

Veillez aussi à valider que votre objectif est **réaliste**, dans son contenu et son temps de réalisation.

Vouloir devenir bilingue en japonais en 1 mois en consacrant 30 minutes à l'apprentissage chaque jour ne me paraît pas très réaliste.

Par contre, consacrer 3 ou 4 heures de travail hebdomadaire pendant 6 mois pour apprendre à lire des mangas en VO semble réalisable. Si vous n'avez aucune idée de la faisabilité de votre projet d'étude, demandez l'avis de ceux qui ont déjà atteint cet objectif avant vous. Questionnez vos amis et allez sur les forums dédiés à ce sujet sur internet.

Dernier point. **Exprimez votre objectif en termes positifs.**

Transformez des phrases comme :

- J'en ai vraiment marre de lire les mangas en français.
- J'ai peur de passer à côté de plein de choses intéressantes au Japon parce que je ne parle pas un mot de cette langue.
- J'aimerais apprendre le japonais, mais ça a l'air vraiment dur à apprendre.

En :

- J'apprends le japonais pour être capable de lire tel titre de manga en VO dans 6 mois.
- Pour profiter pleinement de mon voyage au Japon dans 3 mois, je consacre 1h00 par jour 5 jours par semaine à l'étude des bases du japonais grâce à l'étude de tel guide de conversation.
- Je veux vraiment apprendre le japonais et je sens que j'ai besoin d'être accompagné pour cela. Je m'inscris au cours du CNED et je termine la formation en 1 an en y consacrant 3 heures de travail par semaine.

La formulation positive de vos objectifs va faire émerger des émotions positives comme la joie et la confiance en vous. Et ce sont ces émotions qui vous donneront l'envie et l'énergie de poursuivre votre enseignement...

## Restez motivé.

---



Sachez comment rester motivé.

Une fois votre objectif défini clairement, il ne vous reste plus qu'à passer à l'action. Et dans l'action vous devrez conserver ce que l'on appelle le **courage-durée** pour avancer petit à petit vers la réalisation de votre but. Le courage-durée fait opposition au courage-intensité. Ce dernier est comme est un feu de paille. Il brule vivement, brille fort, dégage beaucoup de chaleur... pendant quelques minutes. Le courage-durée lui est plutôt semblable à la braise qui consume complètement une grosse bûche de chêne pendant des heures.

Et devinez quoi ? C'est encore vos émotions qui vous permettront de rester dans ce courage-durée.

Avant de vous lancer à corps perdu dans l'action, prenez encore un peu de temps pour **définir les étapes** que vous devrez traverser pour atteindre votre objectif.

Ces étapes seront comme des jalons dans votre démarche d'apprentissage. Si vous apprenez le japonais avec un manuel par exemple, chaque chapitre peut être une étape. Cela vous donne des objectifs intermédiaires, réalisables à court terme.

C'est gratifiant de terminer une étape et cela permet de rester motivé. D'ailleurs, à la fin de chacun de vos jalons vous pouvez instaurer un petit rituel **pour vous récompenser** des efforts fournis : un bon dessert, une sortie, une soirée sans travail...

Pour rester motivé, vous pouvez aussi vous retourner de temps en temps en arrière et **voir le chemin parcouru** depuis le début. Au bout de 3 mois d'apprentissage du japonais, vous pourrez faire le point sur vos nouvelles connaissances en vocabulaire, grammaire, écriture, lecture, etc...

Vous serez certainement surpris de tout ce que vous aurez déjà appris.



## Tenez un journal de vos réussites

---

Et voici encore une astuce pour rester motivé : .

Mais qu'est-ce que c'est que ce journal ? Eh bien, c'est juste un carnet ou cahier que vous gardez près de votre lit. Chaque soir avant de vous endormir, notez 5 choses que vous avez faites, dites, réalisées, etc... aujourd'hui et dont vous êtes fier. Cela peut être des petites choses du quotidien ou des grandes réalisations. Ça dépend des jours ;-) : les 5 mots de vocabulaire que vous avez appris, le bon plat que vous avez préparé, une conversation très intéressante que vous avez eue dans la journée, ...

Ce journal est un outil très puissant pour les jours où vous ne vous sentez pas très bien. En le lisant, vous prendrez conscience de tout ce que vous avez déjà accompli, de vos succès et de vos réalisations. Sa simple lecture pourrait bien vous remplir de joie et d'énergie.

## Quelques Astuces Pour Gérer Vos Émotions

---

Pour terminer cet article, je voudrais encore aborder 2 points :



Pratiquez la relaxation.

Premièrement l'importance d'apprendre et de pratiquer **des techniques de relaxation**. Personnellement, j'apprécie le **training autogène** et la **cohérence cardiaque**. Ce sont 2 techniques simples qui ne demandent pas beaucoup de temps pour être pratiquées. J'en ai déjà parlé en détail dans **cet article 2 Techniques Simples De Relaxation Pour Accorder Des Vacances A Votre Cerveau**.

Je pratique un peu le **Tai Chi Chuan** aussi. Cet enchaînement de mouvements lents calme le mental, apporte un sentiment de sérénité et de profonde présence. Par contre il demande plus de temps pour être pratiqué. Enfin, je voudrais partager avec vous quelques astuces pour retrouver des émotions positives lorsque vous vous sentez au fond du trou.

Le principe est simple : **faire pivoter son état émotionnel**. Par contre la mise en application demande un peu de courage.

Si vous vous sentez déprimé devant la tâche à accomplir par exemple, votre but va être de faire pivoter votre ressenti intérieur pour transformer votre émotion.

Pour cela vous pouvez utiliser plusieurs outils. J'ai déjà parlé plus haut du journal de vos réussites. Vous pouvez aussi **changer votre contexte** : écoutez un morceau de musique que vous aimez, regardez une vidéo inspirante, sortez faire un tour, etc...

L'important dans ces moments, c'est de garder à l'esprit que **vous ne devez jamais céder au désespoir**.

**Corinne** du blog [My coach Kit](http://MycoachKit) nous propose un kit pour mieux comprendre et gérer nos émotions.

---

# Des émotions pour quoi faire ?

---

Cet article a été suscité par l'invitation de Pierre Cochetoux [www.pierrecocheteux.com/blog](http://www.pierrecocheteux.com/blog).

L'invitation « des émotions pour quoi faire ? » interpelle notre compréhension du rôle de nos émotions. Pour autant, savoir à quoi servent les émotions, ne me suffira pas à me sentir mieux avec elles.

Ainsi je vous propose un **article en 3 parties** :

- des émotions : pour quoi faire ?
- mes émotions : qu'en faire ?
- mes émotions : comment faire ?

## Alors, que faire de nos émotions ?

---

### 1. A quoi servent les émotions ?

---

Nos émotions, même si elles nous dérangent parfois (souvent ?) sont nécessaires à notre équilibre. Elles constituent des indicateurs essentiels. Ainsi, le neurologue Antonio Damasio a démontré il y a quelques années que lorsque nous sommes coupés de nos émotions nous devenons incapables de prendre la moindre décision !

Sans émotion, pas possible de savoir quelles chaussures porter, quelle voiture acheter... C'est aussi simple et décisif que cela ! Damasio a prouvé que, contrairement à tout ce que nous pouvons nous raconter pour rationaliser nos choix, pour les habiller de beaux raisonnements, ce sont nos émotions qui seules peuvent déclencher la décision. Cela peut nous sembler évident ou au moins acceptable en matière sentimentale (le choix de notre conjoint), mais pour choisir un placement financier, c'est pas sérieux ! Eh bien, c'est simplement nécessaire...

Oui, sans nos émotions, nous sommes démunis, nous perdons l'accès à nos compétences car nous ne pouvons plus décider de les utiliser !

Au fait, existe-t-il des émotions positives et des émotions négatives ?

Positives pour créditer notre compte en banque et négatives pour le débiter ? Ce compte existe-t-il ? Y avez-vous accès ? A quoi servirait-il ?

En fait **les émotions n'étant qu'instantanées**, ce compte ne peut exister !

Par contre nous confondons souvent les émotions et notre analyse de nos émotions... et beaucoup d'entre nous ont créé le compte analyse avec les souvenirs de nos émotions. Mais ça n'est que mental, pas émotionnel. Ces

souvenirs nous servent à réactiver des émotions passées. Ainsi, nous pouvons les faire resurgir à volonté, ou les laisser de côté. A quoi bon réactiver les émotions qui nous dérangent ?

Ainsi, côté émotions, en instantané, nous pouvons les décrire comme **agréables et désagréables**, en fonction de notre vécu. Agréable ou désagréable est aussi une interprétation des émotions, un décodage sur le moment. Alors qu'en faire ? Si j'accepte que toutes mes émotions me sont utiles pour piloter ma vie...

## 2. Que faire de mes émotions ?

---

Nous pouvons considérer nos émotions comme notre GPS : un système qui nous donne des indications précises sur ce que nous vivons dans l'instant présent. Car voici un autre intérêt de nos émotions : elles sont instantanées.

Étymologiquement les émotions sont un puissant moteur : é-motion = ce qui me permet de bouger.

Comme les émotions sont fugaces, elles ne durent pas longtemps mais nous avons la capacité de les ré-activer sans fin. Ainsi quand je me sens triste, souvent en découvrant cette émotion, je pense que je suis triste et je me dit que je suis triste et j'alimente cette tristesse par des pensées qui suscitent de la tristesse... et revoici une grosse vague de tristesse. Et encore je ne parle pas de émotions que nous détournons : je peux avoir l'impression d'être triste alors qu'en fait je suis profondément en colère mais que (pour moult raison) cela n'est pas acceptable pour moi ou mon entourage alors je vais interpréter ma colère comme étant de la tristesse.

Bon j'arrête là car sinon l'article va se transformer en chapitre ! Place à la suite dans les commentaires si vous avez des questions.





### 3. Comment « gérer » mes émotions ?

---

Contrairement à ce que suppose cette expression, il n'est pas possible de « gérer » nos émotions !

Les émotions sont un mécanisme animal, qui existe en amont de nos pensées, de notre raisonnement et de nos intentions. Peut-être pourrait-on dire « comment puis-je détourner mes émotions ? », mais pas « comment puis-je choisir ou piloter mes émotions ? ». Par essence, je ne peux pas choisir mes émotions puisqu'elles sont nécessairement antérieure au choix !

Alors, piège ou opportunité ? Là, j'ai le choix...

Si je vois mes émotions comme un piège, me voici prisonnier(e). « Aller directement en prison, sans passer par la case départ, et sans toucher 20k€ » (cf. le Monopoly !)

Si je considère que mes émotions sont des opportunités. Merci pour ce GPS gratuit et disponible à tout moment ! Ce qu'il me reste à faire est de lire les indications que me fournit ce GPS et d'en tenir compte pour me permettre de m'orienter.

## Alors que puis-je faire ???

---

Pour résumer :

---

Les émotions me sont indispensables pour piloter ma vie...

Que mes émotions m'apparaissent comme inconfortables ou agréables, elles seront là, expression directe de ce que je vis, en-deçà de toute interprétation.

Alors, comment puis-je en tirer bénéfice ?

La réponse est simple car elle tient en un mot : acceptation... et en sans doute une vie pour sa mise en œuvre !

Accepter mes émotions c'est les accueillir comme elles se présentent, sans leur résister ou chercher à les combattre/ Les ressentir en toute confiance et bénéficier ainsi du message de positionnement qu'elles me délivrent.

Oui tout un programme, le programme d'une vie !

De tout coeur avec vous : *pour vivre avec ce qui vibre en nous*

BoB

[www.objectifBonheur.com](http://www.objectifBonheur.com)

Rappel : cet article participe à l'évènement interblogueurs : « [Des émotions pour quoi faire ?](#) », organisé par Pierre du [blog Pierre Cocheteux.com](http://www.pierrecocheteux.com). (lien vers <http://www.pierrecocheteux.com/blog>).

Cyril du blog [blog-bilinguisme.fr](http://blog-bilinguisme.fr), nous explique comment mettre les émotions au service de l'apprentissage des langues.

---

## Comment mettre les émotions au service de l'apprentissage des langues ?

---

Je profite de l'occasion d'un évènement interblogueurs **Des émotions pour quoi faire ?**, organisé par Pierre du blog [Pierre Cocheteux.com](http://PierreCocheteux.com) pour traiter des émotions que l'on rencontre dans le bilinguisme précoce. J'avais déjà abordé ce thème lors d'un séminaire sur l'échec des enfants à l'école en langues étrangères. Essayons d'aller plus loin et de voir ce que l'on peut faire des émotions pour les mettre à notre service.

### Les émotions et la mémoire

---

J'ai constaté dans mon apprentissage de deux langues secondes, l'allemand et l'anglais, que les émotions jouent un rôle sur la mémoire. Au contraire d'un muscle, il ne suffit pas de l'entraîner, de dépenser de l'énergie, pour obtenir un résultat tangible. Dans une langue que l'on m'imposait, l'allemand, mes émotions s'opposaient à la mémorisation. Il me fallait énormément de temps pour retenir le sens d'un mot. Même après des dizaines de lectures, certains verbes ne sont pas acquis. Cette suite de sons n'a tout simplement pas de sens pour moi. A l'inverse, j'ai le souvenir d'avoir vécu l'apprentissage de l'anglais comme une vraie libération. Peut-être est-ce dû à la proximité du vocabulaire, beaucoup plus proche du français ? Je ne devrais peut-être pas comparer ainsi ? Mais j'ai quand même l'impression que la capacité à **assembler les morceaux** pour en faire des phrases ayant du sens, qui peuvent même devenir élégantes, dépend grandement des émotions que nous éprouvons. On peut ainsi dire qu'on sent certaines langues et que d'autres ne nous sont pas directement intelligibles.



Crédits photos: CC Joe Shlabotnik

## Le plaisir de parler une langue

---

J'ai retrouvé le même phénomène lorsque j'ai décidé de rendre mes enfants bilingues alors que nous n'avions pas vraiment de ressources autour de nous. Nous sommes tous les deux français, vivant en France, et nous n'avons pas accès à une école bilingue paritaire. Ces écoles où l'on enseigne en deux langues de manière à équilibrer les horaires de l'enfant durant sa semaine scolaire. Pourtant, nos émotions nous ont poussés à prendre **le risque d'introduire une langue** dans notre foyer.

J'avais le choix entre l'anglais, que je maîtrisais bien et l'espéranto que je venais de découvrir. Le choix rationnel était de capitaliser sur l'anglais car j'avais déjà investi au moins 30 000 heures d'apprentissage, tout le monde sait de quoi il s'agit, l'école l'enseigne et parler anglais est très désirable dans le monde actuel. A l'inverse, prendre l'espéranto, c'était prendre une langue que j'étais en train d'apprendre, dont la moitié des gens n'a jamais entendu parler, que l'école l'ignore alors que 99,99 % de la population mondiale s'en passe sans soucis dans sa vie courante. Et pourtant, **mes émotions me disaient que je ne serais**

**jamais satisfait du résultat** si je commençais à parler anglais tous les jours à mes enfants. Même s'il existe quelques études scientifiques sur les bienfaits de l'espéranto précoce chez un enfant, la décision que j'ai prise n'est pas le fait d'une analyse rationnelle de ces publications. C'est une décision en grande partie émotionnelle. J'avais le sentiment que l'espéranto m'offrirait un moyen d'expression flexible dans lequel j'arriverais toujours à m'exprimer. J'avais confiance dans ma capacité à apprendre la langue plus vite que la croissance des besoins de mes enfants. Je suis persuadé que le succès de mon appropriation de la langue vient des émotions concernant l'idée de langue équitable, la forme logique qu'elle présente, et le fait que j'arrive à m'en servir pour exprimer ma pensée. Il faut quand même mémoriser les racines à partir desquelles on combine avec les préfixes et suffixes mais j'ai mémorisé un nombre important de racines peu fréquentes à partir d'une ou deux lectures. C'est comme si ces racines avaient pris un sens qui me semble naturel. Quand je compare avec les difficultés de mon apprentissage de l'allemand, je suis plus qu'étonné. Surtout quand je découvre par la suite que la racine de l'espéranto est issue de l'allemand. L'original n'a laissé aucune trace en 30 ans d'usage et sa version importée dans l'espéranto a fait sens en quelques secondes ! J'ai dû apprendre le mot pour les « joues » quand j'étais enfant et il ne m'a laissé aucun souvenir. La vangoj en espéranto a pris sens et me permet de retenir désormais Die wange. C'est également vrai pour les verbes. Regretter, bedaŭri est un verbe que j'ai retenu en espéranto mais il me sert à donner un sens à bedauren de l'allemand. Je retiens désormais le vocabulaire allemand lorsqu'il est à la source de racines de l'espéranto. C'est étonnant mais c'est aussi rassurant car si j'éprouve ce phénomène, cela signifie que mes enfants vont également profiter de ce transfert entre leur connaissance intuitive de l'espéranto, leur seconde langue maternelle et les l'allemand et l'anglais qu'elles apprennent à l'école.

## Créer les conditions favorables par les émotions

---

L'idée qui assure la pérennité de l'espéranto au fil des générations est l'idée qu'on puisse faire communiquer tous les peuples en leur donnant une langue qui appartient à tous mais qui n'est la propriété d'aucun d'eux. Dans une réunion internationale où l'on utilise l'espéranto, tous les participants font l'effort de s'exprimer autrement que par leur langue nationale. C'est émotionnellement très fort de constater qu'un togolais a le même accès à la langue de travail que votre voisin américain. Si on travaillait en anglais, le togolais et vous n'auriez aucune chance de faire entendre vos idées à votre voisin américain car la différence d'aisance rendrait la comparaison trop flatteuse en sa faveur. Le deuxième facteur d'alignement de mes émotions avec l'espéranto est le fait que j'ai trouvé un **moyen presque magique** de changer le destin. Est-ce que vous arrivez à imaginer que j'ai des enfants bilingues, comme ceux des couples binationaux, tout en étant dans un milieu strictement francophone ? Le bilinguisme précoce ne n'était pas dans le champ du possible pour nous enfants mais pourtant, nous l'avons fait, et elles en profitent dans leur apprentissage de l'allemand et de l'anglais !

Les adultes arrivent éprouvent des émotions pour ces enjeux et ce concept de langue équitable mais ce n'est pas le cas pour les enfants. **Les enfants veulent s'amuser avec leurs amis.** Si vous voulez mettre les émotions dans votre camp, trouvez des gens qu'ils apprécient et avec qui ils ne peuvent communiquer que dans leur langue la plus faible. Et vous verrez s'installer la dynamique des émotions favorables qui les feront dire : "Je ne sais pas pourquoi mais ces mots ont un sens en allemand qui me vient tout seul". Ces émotions là, je ne suis pas prêt de les oublier.

Vous avez aimé ce guide ?  
Partagez-le avec votre entourage !

Suivez nous sur :

[potentiel et épanouissement.com](http://potentiel-et-épanouissement.com)

[formationquantique.com](http://formationquantique.com)

[zen & coaching.fr](http://zen-&coaching.fr)

[environnement bien-être.com](http://environnement-bien-être.com)

[Etre un homme.fr](http://Etre-un-homme.fr)

[inspiredMelodies.com](http://inspiredMelodies.com)

[Heureux dans sa vie.com](http://Heureux-dans-sa-vie.com)

[faire le tour du monde en parfum.com](http://faire-le-tour-du-monde-en-parfum.com)

[Terres de repos.tv](http://Terres-de-repos.tv)

[forme sante idéale.com](http://forme-sante-ideale.com)

[My coach Kit](http://My-coach-Kit)

[blog-bilinguisme.fr](http://blog-bilinguisme.fr)

[pierrecocheteux.com](http://pierrecocheteux.com)

[analysetransactionnelle.fr](http://analysetransactionnelle.fr)

[vaincre-les-risques-psychosociaux.fr](http://vaincre-les-risques-psychosociaux.fr)

Laissez nous de nombreux commentaires.