

# A MON VRAI POTENTIEL

Bonjour à tous !

Sur ce bimestre, j'ai choisi de vous parler d'un thème qui en général ne nous laisse pas indifférent: NOS ÉMOTIONS.

Ce thème est venu tout naturellement à la lecture du livre REBONDIR du Dr Daniel Dufour.

## **Louis Ferdinand Céline disait : "Au commencement était l'émotion."**

Comment vivons-nous nos émotions ? Comment les accueillons-nous ? Les reconnaissons-nous, les rejetons-nous ?  
Les exprimons-nous ? Qu'est-ce qu'elles nous disent ?

Dans cette newsletter, j'aborderai tout particulièrement les 3 émotions de base que sont la colère, la tristesse, la joie. La peur fera l'objet d'une autre publication.

Parlons donc de nos 3 "sœurs", la colère, la tristesse, la joie.

### **ÉMOTIONS, QUE NOUS DITES-VOUS ?**

Toutes 3 sont essentielles à notre être:

- La 1ère nous signale que quelqu'un ne nous a pas respecté ou a enfreint notre système de valeurs. Elle est là pour dire "STOP ! Je ne suis pas d'accord." Notre affirmation dans ce monde passe par elle. Elle est nécessaire pour montrer qui on est et pour prendre sa juste place.
- La 2nde nous avertit d'un manque, de la non satisfaction d'un besoin, d'un deuil à faire sur soi ou sur les autres. Elle nous prépare à passer à un autre état d'être. Elle pose une certaine résignation sur l'instant. La fin d'une étape marque toujours le début d'une autre. La tristesse marque cette transition.
- Enfin la joie marque la satisfaction d'un désir, d'un besoin. Elle est là pour exprimer notre alignement intérieur entre notre esprit, notre cœur et notre corps. Elle marque l'union des 3.

Ces 3 émotions naturelles sillonnent notre vie et sont là pour nous interpeller sur nos réels besoins et motivations. Elles sont comme des alertes intérieures toujours vraies qui nous signalent d'être attentif à nous-mêmes et de nous écouter.

Toutefois dans notre société et à travers notre modèle éducatif, nous avons pu entendre ou comprendre des croyances limitantes les concernant :

quelques exemples que j'ai pu rencontrer

1. "Un garçon ne pleure pas" comme si pleurer était une marque de faiblesse
2. "Un garçon ne doit pas montrer ses émotions" comme si les émotions étaient une marque de faiblesse
3. "La colère est mauvaise conseillère" comme si cette émotion était "mauvaise" et qu'on devait surtout la rejeter
4. "La colère est sale" comme si cette émotion nous avilissait
5. "Je n'ai pas à être triste car il y a bien plus malheureux que moi." comme si nous n'avions pas le droit de ressentir de la tristesse
6. "Je ne montre pas ma joie car elle va disparaître ou faire des envieux" comme si nous n'avions pas le droit de ressentir de la joie et l'exprimer

et tant d'autres....

## RESSENTIR

Or ne pas s'autoriser à ressentir son émotion, c'est créer en nous une tension psychique. Une émotion qui survient, est toujours juste quand nous la ressentons. Et si nous la bloquons, elle est irrémédiablement en nous, quelque part sous forme de tension. Ressentir n'est pas exprimer. Ressentir, c'est s'autoriser à écouter ce que nous dit cette émotion. Pourquoi vient-elle à ce moment ? Qu'est-ce qui vient frapper à notre porte ? Quel besoin met-elle en évidence ? Juste à écouter sincèrement.

## EXPRIMER

Exprimer son émotion est une autre étape. L'expression peut se faire en différé du ressenti et demeure incontournable pour "digérer" totalement l'émotion. Exprimer une émotion, ce n'est pas dire à l'autre ou aux autres notre mal être, ce qui ne changera rien à notre MAL ETRE (on ne change pas l'être par le dire ou le faire), c'est l'exprimer pour soi-même quand on est seul et avec pour unique objectif de se faire du bien, non de convaincre l'autre de quoi que ce soit. Le mal être ne vient pas de l'acte violent, de la remarque déplacée ou de la méchanceté de l'autre, mais du fait que ces événements ont généré une émotion et que celle-ci peut être figée par notre mental.

Exemple : un enfant en colère crie, se roule par terre, tape. Il ressent, il exprime de suite à sa manière. Il a digéré son émotion et ressent une grande détente en suivant. Bien-sûr nous n'allons pas demain nous rouler par terre et hurler à chaque colère ressentie mais on peut adapter notre expression de la colère à nous-même si on se l'autorise c'est-à-dire si on éteint notre mental ou "petit juge intérieur". On sait qu'une émotion est

"digérée" et assimilée quand notre corps, notre tête et notre cœur sont détendus, unis.

Je vous propose en fichier joint, une piste audio où je vous guide vers le ressenti et l'expression authentiques d'une émotion. Que cette piste audio vous apporte la détente intérieure qu'elle m'a apportée en la réalisant pour vous !

A renouveler autant de fois que vous voulez dans un endroit calme et sûr pour vous où personne ne viendra vous déranger.

Bonne libération !

"Plus nous nous épanouissons, plus nous épanouissons les autres" Dr Daniel Dufour

**Ateliers BOUGE TON CORPS**  
avec nos bouts de choux de  
3 à 6 ans les samedis 23  
novembre et 21 décembre  
de 16 à 17h, à la MJC sur la  
Salvetat

Ateliers DÉCOUVRE TON CORPS pour les  
enfants de 7 à 11 ans sur la découverte de  
nos sens en lien avec nos émotions les  
samedis 23 novembre et 21 décembre de  
15 à 16h, à la MJC sur la Salvetat

Consultation sur RV les mercredis et  
samedis à l'Espace de santé les Capitouls

## sur la Salvetat St Gilles ou à MAHYCEA sur Plaisance du Touch

C'est avec joie que je lirai vos retours, si vous avez un peu de temps, sur cette newsletter et la pratique que je vous propose...

Je vous souhaite de très belles fêtes de fin d'année avec beaucoup de joie exprimée!!!, d'amour et d'authenticité parmi ceux qui vous sont chers, Prenez soin de vous et portez-vous bien !

Nathalie LECLERC

Thérapeute en relation d'aide

[www.amonvraipotential.fr](http://www.amonvraipotential.fr)