

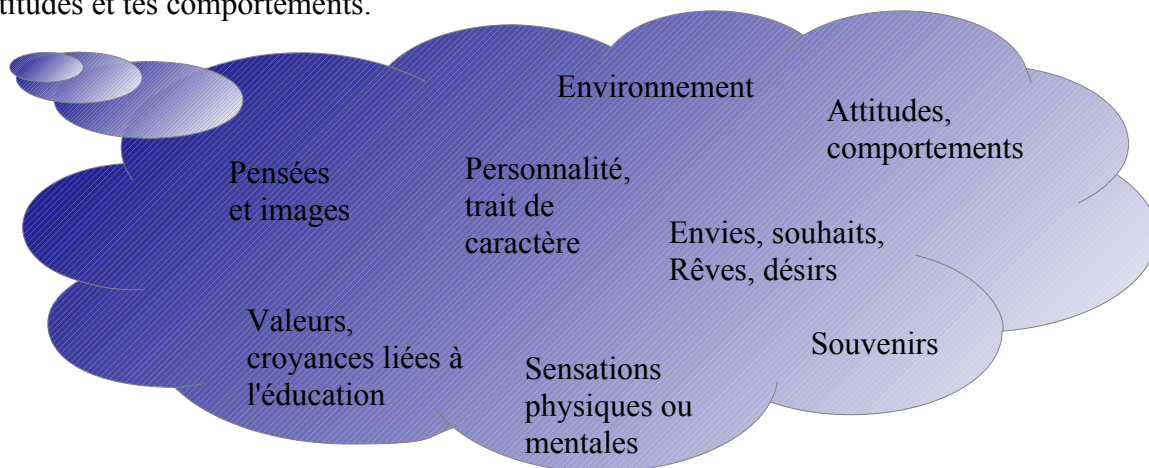
Écoute tes émotions :

Comprendre ses émotions et ce qu'elles recouvrent

« Ne pleurs pas... ce n'est pas grave », « Tu n'es pas une fillette », « Vous vous devez d'être impassible », « Un peu de tenue, s'il vous plaît... », « Fais pas ci, fais pas ça », « Tenez-vous droit » « c'est pour ton bien » et combien d'autres injonctions qui t'interdisent d'exprimer ton émotion du moment et que tu refoules, tu réprimes.

Mais alors que se passe-t-il en toi lorsqu'une émotion surgit à l'occasion d'une situation, d'un événement ?

A chaque de fois que tu ressens une émotion, il y a tout un réseau qui s'anime en même temps et en une fraction de secondes. Il s'agit des pensées et images qui te viennent à l'esprit, les valeurs et croyances liées à ton éducation, à ton environnement et à ta personnalité, les souvenirs de situations similaires (un détail suffit), tes sensations physiques ou mentales, tes envies, souhaits et rêves, tes attitudes et tes comportements.



Ainsi lorsque tu vis une émotion et que cette émotion te gêne ou que tu souhaites comprendre pourquoi tu réagis ainsi, tu peux te souvenir de cela :

Si je te souviens qu'une émotion est composée de tous ces éléments alors il est possible de modifier, de transformer ton attitude face à un événement en modifiant un seul élément qui par ricoché va modifier d'autres éléments.

Une célèbre citation dit : « *je pense donc je suis* », il s'agit de la formule latine « *Cogito ergo sum* » forgée par le philosophe René Descartes. Sachant qu'un être est un tout cela pourrait se transformer en « *je pense donc je ressens* » que nous pourrions faire évoluer vers « *je ressens ce que je vis* »... Donc si ressentir des émotions c'est se sentir vivant (ÊTRE) alors cela devrait te permettre de prêter attention à ce que tes pensées, tes émotions veulent te dire. Et si cela te semble difficile, te faire aider par un Autre est une marque de considération vis-à-vis de soi-même...

--

Pour aller plus loin,

R. Willson & R. Bracnch, *Les Thérapies Comportementales et Cognitives*, First Editions, 2004

M. Larivey, *Guide des émotions*, les éditions de l'homme, 2002