

## RECONNAITRE ET GERER SES EMOTIONS

Les émotions sont une réaction naturelle d'adaptation de notre corps ou (et) de notre psychisme à une modification de notre environnement. Elle nous informe que nous réagissons à un changement en vue de rétablir un équilibre mis à mal. Toutes les émotions sont donc légitimes et sont à considérer comme un système d'adaptation, de régulation. Elles ne peuvent être remises en question en tant que telles. L'émotion commence par une **charge d'énergie** qui entraîne une **tension nerveuse** de l'organisme. L'énergie accumulée peut être retenue par différentes parties du corps pendant une minute ...ou pendant 20 ans. Pour ramener l'équilibre, **la décharge** doit suivre la tension et l'énergie doit être dépensée. Après cette décharge, l'organisme se détend. C'est la **relaxation**, l'énergie circule de nouveau librement.

Selon les personnes, ces 4 phases (charge, tension, décharge et relaxation) seront vécues différemment et pas forcément de façon aussi structurée.

Il est important d'accepter chaque émotion comme une messagère que l'on doit écouter avec attention.

- **la colère** : c'est une réaction naturelle à une blessure ou à une perte. Elle part des viscères et va vers les extrémités des membres ce qui explique qu'une personne en colère fasse des mouvements de pieds et des mains et jette des regards d'une intensité particulière. Des messages internes très culturels nous incitent souvent à réprimer la colère. Ce conditionnement éducatif qui tend à interdire l'expression de la colère (ce n'est pas bien), tend aussi à fixer des énergies accumulées, souvent au niveau viscéral ou dans les jambes et les bras.
- **La tristesse** : c'est l'émotion qui permet de décharger la tension due à la perte ou au chagrin. Des liens se tissent mais d'autres se terminent et la façon naturelle de gérer ces pertes est d'avoir du chagrin. Nier ou dominer sa tristesse entrave le processus de rééquilibrage de l'organisme. La tristesse se marque au plus profond de notre bassin, remonte au plexus, donne une sensation de nœud, atteint la gorge et arrive aux yeux. La tristesse se libère en liquide... les larmes. Pleurer est donc bon pour la santé et permet de libérer la tension occasionnée par la perte ou le chagrin.
- **La peur** : elle signale un danger, elle tend à faire rentrer l'énergie. Elle donne froid, se fixe au niveau du plexus solaire. Au moment du choc, elle met les sens en éveil elle provoque un état d'alerte générale qui prépare l'individu à fuir. La décharge par la fuite n'étant pas toujours possible, la peur peut s'accumuler et se transformer en phobies. Il est important parfois de fuir physiquement face au danger, mais il est aussi important de ne pas fuir sa peur et d'en parler. La parole permet, dans une certaine mesure, de décharger la tension accumulée. Lorsque nous avons peur, prenons le temps de regarder ce qui l'a occasionnée, si c'est un événement du présent ou un souvenir plus lointain.
- **La joie** : c'est l'émotion qui met tout le corps en énergie, elle circule de la tête aux pieds, elle donne envie de sauter, de crier, de danser, elle développe des endorphines euphorisantes. Ne pas pouvoir exprimer ou partager sa joie la fait retomber et disparaître rapidement. On peut la décharger avec des mots, des rires, des gestes.