



LES 4 ÉMOTIONS DE BASE

Savez-vous identifier vos émotions de base ?

Quelles sont ces émotions qui peuvent vous envahir, vous perturber dans votre quotidien ?

D'après les chercheurs il nous serait assez facile de repérer les quatre émotions de base dont ; la peur, la tristesse, la colère et la joie.

Les émotions apprivoisé au fil de votre vie, c'est-à-dire lorsque vous vivez l'émotion et ce généralement sans trop vous y attardez ou encore sans connaître sa véritable source, sa provenance. Prenons par exemple la tristesse comme émotion de départ, cette émotion vécue risque de s'installer sur une longue période alors elle ne sera plus considérée comme une émotion, car une émotion qui dure se transforme en sentiment et possiblement en une pathologie. En général la durée de vie d'une émotion vécue peut varier de quelques minutes à bien plus.

Prenons la honte qui est plutôt un sentiment habitant en permanence et qui remontent souvent à la surface. Vous avez certainement appris à contrôler, à restreindre vos comportements non désirés, agressifs ou brusques. Cependant il est bien de savoir que possiblement certaines émotions demeurent dans un recoin de votre fort intérieur, c'est-à-dire dans l'attente d'une réactivation de comportements qui peuvent sembler irrationnels. Par contre certaines émotions comme par exemple la tristesse, s'avère être nécessaire car elle représente une étape importante dans le processus du deuil, de l'acceptation, ces transitions permettront généralement de mieux intégrer le changement.

Toutefois cela semble plus difficile de s'y retrouver lorsque les émotions et les sentiments se mêlent en notre fort intérieur tout au long de la période de notre vie. Par exemple la jalousie, est déclenchée par la peur ; la personne vivant le sentiment de jalousie a peur de ne pas être à la hauteur, a peur d'être abandonné...

IDENTIFIEZ VOS ÉMOTIONS

Avez-vous le souvenir de la dernière fois où vous avez vécu une émotion telle que la joie, la tristesse, la colère ou la peur ?

Pour ce qui est de la COLÈRE saviez-vous qu'elle se manifeste autant chez l'adulte comme chez le nourrisson. Elle fait suite à un refus ou à un sentiment d'injustice, d'agression physique ou psychologique. Pour apprendre à reconnaître la colère vous observerez en général dans votre corps physique une sécrétion massive d'adrénaline qui

permettra le passage à l'action. La respiration devient plus rapide, la tension artérielle s'élève et une rougeur s'installe au visage.

Tandis que la PEUR d'être abandonné, la peur de perdre un membre de la famille, la peur d'un animal, la peur de la noirceur... quant à cette émotion elle place le corps en état d'alerte générale, le visage devient plus pâle.

Vous recevez une mauvaise nouvelle, vous traversez une zone perturbante d'échec personnel dans votre vie, la perte d'un animal de compagnie, d'un être cher, voilà que la TRISTESSE s'installe suite à une situation et déclenche un processus perturbateur. Vous ressentirez dans votre corps physique que vos gestes sont un peu plus lourds.

La JOIE est une émotion positive il est donc préférable de s'assurer de la cultiver, de l'intégrer dans votre quotidien. Elle est en réponse à un accomplissement, à une réalisation de soi, à un sentiment d'appartenance dans un groupe de personnes, à une situation positive. En plus, elle fortifie et aide à faire augmenter le taux vibratoire, de stimuler le système immunitaire. La joie est habituellement accompagnée d'un joli sourire qui se dessine sur votre visage.

Suite aux émotions de base vécues il y a également les émotions secondaires, dits mixtes, dont il faut ajouter ; le dégoût, la honte. Cette combinaison de deux émotions de base, soit la peur et la colère qui non exprimés et/ou plutôt retournés contre soi tel que le dégoût par exemple fera dessiner sur votre visage, une grimace.

COMPORTEMENTS ET MÉCANISMES DE DÉFENSE

Sachez aussi qu'une expression émotionnelle apparente peut possiblement masquer l'émotion véritablement vécue du moment. Ainsi, par exemple une colère pourrait masquer une peur, tandis qu'une attitude joyeuse pourrait cacher une déprime...

Il est possible d'apprendre à suivre la trace, à découvrir ces comportements et mécanismes de défense non désirés ce qui permet de remplacer une réponse adaptée qui autorise l'expression de l'émotion originale, avec un dialogue et un comportement qui peuvent être acceptés par l'autre personne. Une émotion qui, au lieu d'être une réponse de courte durée à un stimulus identifié, qui est vécu très intensément, s'installe et devient aussi une émotion parasite.

La complexité des émotions vous portera vers des actions afin de choisir d'engager un travail thérapeutique car lorsqu'il y a l'émotion et sentiment qui se mêlent il est parfois plus difficile d'identifier les émotions qui vous perturbent et vous font parfois souffrir, mais aussi trouver des moyens pour les tenir à distance. Vous vous sentirez ainsi progressivement mieux dans votre vie quotidienne.

SAVOIR IDENTIFIER LES ÉMOTIONS QUI SURGISSENT LE PLUS SOUVENT DANS VOTRE VIE ?

Savoir s'auto-observer pour identifier les émotions qui surgissent le plus souvent dans notre vie, afin de tenter d'enrayer la mécanique.

REPÉREZ LES SIGNES AVANT-COUREURS !

Repérez ce qui se passe juste avant que l'émotion surgisse, avec la pratique d'écoute de soi cela apportera une facilité d'auto-observation de soi. En travaillant sur les facteurs déclenchants un comportement inadéquat, en désignant là ou les situations actuelles qui, parce qu'elles sont évocatrices de situations passées...

L'ACCEPTATION D'UNE ÉMOTION POUR MIEUX LA GÉRER

À notre insu le mécanisme de défense se place aux commandes. Le refoulement en fait parti et se produit lorsque s'élève en nous une émotion que nous refusons de ressentir. Prendre conscience et identifier les émotions que vous vivez et avez tendance à refouler.

- 1- Identifiez et nommez l'émotion vécue
- 2- Acceptez l'émotion (insatisfaction, agressivité... quelle engendre)
- 3- Repérer ce qu'il serait souhaitable de réaliser ou de dire afin que l'émotion vécue soit beaucoup mieux gérée.
 - Apprendre à dire non
 - Parler, exprimer ce que vous vivez dans l'instant présent
 - S'exprimer en utilisant le pronom "je"...

LA PEUR ET LA COLÈRE VOUS POUSSENT-ELLES À AGIR DE FAÇON IMPULSIVES ?

Optez pour une sagesse populaire: Se tourner la langue 7 fois dans la bouche avant de parler.

POURQUOI NE PAS PROFITER DES JOIES DANS VOTRE QUOTIDIEN EN DÉCOUVRANT TOUS LES BIENFAITS DE LA PENSÉE POSITIVE.

Apprendre à se relaxer, car plus vous serez relaxé, mieux vous ferez face aux situations émotionnelles fortes. Avant un moment stressant, par exemple; un examen, une entrevue d'embauche, un déménagement difficile... cela vous permettra entre autres de récupérer plus rapidement.

Il existe plusieurs techniques et outils variés pour se détendre et apprendre à se reconnecter en son coeur. Que ce soit par la visualisation créatrice, des exercices respiratoires, du yoga, du Chi Quong, des exercices de relaxation musculaire, la méditation, le rire, la marche extérieure, le coloriage méditatif... Ce sont toutes des techniques et outils efficaces qui peuvent aider à vous détendre et ainsi à activer les mécanismes de relaxation naturels de votre corps à tous les niveaux, physique, psychique, mental. En plus d'une pratique régulière ces activités conduisent à une réduction progressive de votre niveau de stress au quotidien. Elles vous apprendront à rester plus calme et plus sereine face aux événements qu'ils soient déterminés ou non.



Lynda Geoffroy,
Massothérapeute
Praticienne intervenante énergétique
Praticienne de Bars d'Access Consciousness®

T. 450-974-7951 | massoenergetique@gmail.com



© 2020 Lyndageoffroy

Source photo/image:
Image par Alexandra Haynak de Pixabay

Source : les 50 règles d'or pour bien gérer ses émotions
Jean-Yves Arrivé
Les mini Larousse