

Bien gérer ses émotions

Cet exercice a été rédigé dans le but de vous proposer une méthode pratique de gestion des émotions. Je complète ainsi le thème consacré au [corps émotionnel](#), que je vous invite d'ailleurs à relire afin de bien comprendre ce dont il est question dans cet exercice : la gestion harmonieuse et naturelle de vos émotions.

J'ai identifié trois manières différentes de gérer les émotions, dont voici la description :

1) Réprimer : c'est la manière dite "autodestructrice".

Elle est le mode de gestion des émotions le plus communément répandu dans notre société occidentale. L'individu qui réprime ses émotions reste dans l'intellect et se coupe par conséquent de ce qu'il ressent dans son corps. Le *Yang* pervers étouffe le *Yin*. Les interdits moraux que l'homme moderne s'impose par peur du "qu'en dira-t-on" et pour rester dans la norme sociale acceptable a des effets dévastateurs. Etouffée par la dictature de son faux-moi, l'individu néglige les autres parties essentielles de l'Âme : le spirituel, l'émotionnel et le physique. Il s'en suit un déséquilibre vécu sous la forme de la souffrance. Il s'agit d'un contrôle mental de "ce qui est". Nous retrouvons à ce niveau la volonté de se débarrasser de la mémoire émotionnelle négative. Nous verrons plus bas que seule l'Âme-Lumière peut guérir une mémoire émotionnelle. Toute tentative de guérison par le faux-moi n'est que la manifestation d'une impulsion de rejet, ce qui équivaut à une répression. C'est précisément cette réaction de répression qui engendre la souffrance.

2) Exprimer : c'est la manière dite "animale".

Ici, l'individu est totalement dominé par ses pulsions émotionnelles qui, à l'image d'un cheval fou, l'emmènent sur des chemins accidentés qui l'éloignent d'autant de sa vraie nature. L'individu qui exprime ses émotions se porte bien généralement, car il les défoule au fur et à mesure qu'il en fait l'expérience intérieurement. Le problème est qu'en exprimant ses émotions sans égard à ses semblables, ceux-ci se les ramassent en pleine figure et se sentent blessés. L'individu commence à souffrir lorsqu'il se repent et qu'il éprouve de la culpabilité pour la souffrance infligée à autrui, à moins évidemment qu'il ait la capacité de se pardonner son inconscience par l'Acceptation inconditionnelle de sa culpabilité. Évidemment, n'entrent pas dans cette catégorie les personnes qui expriment leurs émotions selon les principes de la communication non violente. Précisons aussi qu'une personne peut tout-à-fait bien exprimer son émotion et la réprimer en même temps. En effet, elle peut exprimer son émotion sous la forme de pleurs par exemple et se juger mentalement et/ou vouloir se débarrasser de cette émotion. En s'identifiant à la facette du juge intérieur, elle reprend la position du contrôle mental et empêche l'émotion d'être telle qu'elle est, ce qui équivaut à une répression. Malgré l'expression (partielle) de l'émotion, la répression mentale génère la souffrance et la cristallisation de l'émotion dans le corps physique. La charge émotionnelle négative étant toujours liée au souvenir, celle-ci sera à nouveau réactivée tôt ou tard.

3) Ressentir : c'est la manière dite "spirituelle".

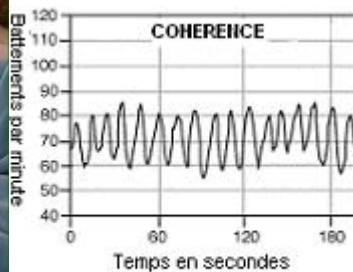
C'est à cette troisième et ultime méthode que j'ai consacré le thème sur le corps émotionnel cité en introduction de cette page. C'est elle que devrait privilégier chaque individu s'il entend pouvoir vivre en harmonie avec lui-même et avec l'ensemble des autres formes de conscience qu'il côtoie et desquelles il n'est nullement séparé. Cette gestion émotionnelle rend l'individu maître de lui-même. Le corps émotionnel devient un allié sur le chemin de la connaissance et de la réalisation de soi. J'y reviendrai un peu plus bas.

La science ayurvédique recommande de ne pas réprimer ni exprimer les émotions, car dans un cas comme dans l'autre, quelqu'un peut en souffrir. Une solution alternative serait de vous isoler pour exprimer vos émotions par la parole et les gestes ; une sorte de défoulement émotionnel à l'abri des regards où vous vous sentez libre d'exprimer vos peurs, votre colère et votre tristesse sans porter préjudice à l'intégrité physique et morale de l'autre. Cette méthode peut être excellente lorsque l'intensité émotionnelle est si forte qu'il ne vous est pas possible de lâcher-prise et de l'accueillir par le ressenti. Toutefois, si cette méthode vous permet d'évacuer vos émotions et de retrouver un grand bien-être dans votre corps et votre esprit, elle peut aussi vous rendre dépendant de son usage. N'ayant d'autres manières de vous libérer, vous aurez de plus en plus facilement tendance à recourir à cette méthode et vous devrez vous isoler à chaque fois. Elle n'est donc pas des plus adaptées à la vie en société, bien que, comme nous l'avons dit, elle puisse vous être d'un grand secours à certaines occasions. Veillez toutefois à réaliser ce défoulement en huit clos dans un total lâcher-prise intérieur. Si vous commencez à avoir peur d'être aperçu-e, à vous juger ou à vous trouver ridicule, vous ne pourrez pas pleinement évacuer votre charge émotionnelle négative, ni guérir la facette de vous-

même qui est liée, car il y aura à nouveau ce contrôle mental, équivalant à la répression comme nous l'avons vu.

De nature magnétique, les émotions sont l'énergie qui actualise les schémas de fonctionnement mentaux (de nature électrique) qui les induisent. Il est donc très important de les maîtriser pour ne pas se laisser dominer par elles et leur conférer le pouvoir d'attirer à vous des situations de vie auxquelles vous réagirez à nouveau de la même manière lorsque vous y serez confronté-e. En d'autres termes, lorsque vous émettez des pensées et/ou que vous êtes exposé-e à certains stimuli provenant de votre réalité extérieure, vous déclenchez en vous-même un ressenti émotionnel qui vous informe de la nature vibratoire des mémoires que vous portez en vous (ces mémoires émotionnelles que j'associe au *karma* résiduel). Si les émotions sont négatives (pas dans le sens de "mauvais", mais en rapport à leurs vibrations basses), vous en faites l'expérience dans votre corps sous la forme d'un ressenti bien perceptible. Si cette énergie émotionnelle n'est pas évacuée, elle se cristallise dans votre structure étherique et entrave la circulation de la Force vitale. Vous en ferez par conséquent l'expérience dans votre corps physique sous la forme de tensions, de douleurs, de symptômes ou de maladies. Ces énergies émotionnelles imprégnées dans votre système nerveux et vos fluides corporels peuvent également conditionner négativement votre état d'esprit, vous rendant nerveux-se, anxieux-se et déprimé-e (le corps et l'esprit sont étroitement reliés l'un à l'autre). Je précise également que ces mémoires émotionnelles bloquées dans le corps peuvent, de par la charge magnétique qu'elles contiennent, "attirer" à vous des circonstances et des relations qui en seront, quelque part, la projection extérieure, vous donnant ainsi l'opportunité de les mettre en lumière au travers de votre état d'être en réaction à ces circonstances "extérieures".

La manière "spirituelle" de gérer vos émotions est un retour à vous-même en tant que cette Présence consciente qui contemple les phénomènes qui surviennent dans son champ d'expérience directe au-delà de tout processus rationnel et analytique de la pensée. Dans cet état d'être, vous faites confiance à cette partie de vous-même, d'essence divine, qui seule peut apporter la guérison en portant ce regard équanime sur ce qui survient dans l'ici et maintenant. Vous n'êtes plus affecté-e par ce qui survient dans votre réalité présente, et vous vous ouvrez à l'énergie alchimisante de l'Amour inconditionnel que vous laissez œuvrer à travers vous afin qu'elle éclaire l'objet de votre contemplation, comme si vous lui montriez le chemin vers ce qu'elle doit illuminer. Par ce positionnement intérieur, vous permettez à ce qui était inconscient de redevenir conscient et lui redonnez sa liberté d'ÊTRE. Ainsi, toutes les facettes de vous-même qui sont en quelque sorte vos conditionnements et vos mémoires émotionnelles réprimées, c'est-à-dire votre *karma* résiduel, sont mises en lumière et vous en désactivez la charge négative, les privant de même de leur influence délétère tant physique que psychique, et leur ôtant leur pouvoir créateur dans votre vie de par la force d'attraction magnétique qui était la leur.



RYTHME DU COEUR EN HARMONIE Cette acceptation

inconditionnelle court-circuite le besoin réactif-compulsif du faux-moi qui se laisse diriger par les impulsions d'attraction et de répulsion de l'Égo, alors mise au service de la nature inférieure qui s'en sert pour générer davantage de division et de dysharmonie. Si vous sentez qu'une partie de vous-même tente de se défaire d'une réaction et d'une émotion jugée désagréable et éloignée de l'idée qu'elle se fait de la pureté et de la perfection spirituelle, alors soyez absolument certain-e que c'est la nature inférieure qui tente de reprendre les commandes et de contrôler "ce qui est". C'est précisément cette dynamique intérieure qui est à la base de toutes les gestions autodestructrices et animales des émotions. En effet, les impulsions de votre nature inférieure sont à l'œuvre lorsque vous réprimer vos émotions ou lorsque vous les déverser sur autrui. Il s'agit là de la croyance illusoire qu'il faille agir d'une certaine manière pour obtenir ce dont vous avez vraiment besoin pour survivre

psychologiquement : l'amour, le respect, la reconnaissance, la sympathie, etc. Toutes les tentatives destinées à trouver l'amour à l'extérieur prennent racine dans l'identification à la nature inférieure et à l'illusion de séparation qui en est la croyance constitutive. En effet, c'est bien parce que la conscience de veille vit dans l'impression d'être séparée du Tout et qu'elle ignore qu'elle est déjà parfaite ici et maintenant qu'elle ressent le besoin d'entretenir son sentiment de "moi" pour ne pas "perdre la face" aux yeux des autres.

Lorsque la dualité tombe, alors l'Unité émerge et la nature inférieure n'est plus le seul et unique maître à bord. Lorsqu'elle est maîtrisée, une autre dimension peut œuvrer pour la libération. C'est dans cet état d'être que l'Amour émerge, sans que vous ayez pour autant cherché-e à l'obtenir. Renoncez au besoin psychologique d'être aimé, respecté et reconnu, et vous recevrez tout l'Amour dont avez véritablement besoin pour vivre. L'Amour auquel je fais allusion ici n'est pas un sentiment, mais une Force, une énergie de cohésion et d'harmonie qui assure le bien-être, la santé, la protection de toutes formes de vie dans l'Univers. Au contact de cette énergie, vous vivez dans la certitude d'être béni-e et d'être nourri-e à chaque instant, et par conséquent vos peurs s'envolent. C'est ce Souffle de Vie qui transcende la croyance constitutive de l'Ombre, et qui par conséquent guérit les blessures de l'enfant intérieur qui sont la causes profondes de toutes les formes de souffrances vécues par l'Humanité. Au contact de cette Force de Vie, l'illusion de séparation n'existe plus, et, par conséquent, il n'y a plus besoin de porter des masques pour cacher toutes les peurs, les honte et la vulnérabilité qui en était la conséquence.

Telle une étoile, l'Amour véritable rayonne sa Lumière sans jamais rien attendre en retour. Permettez-vous de redevenir cette étoile en abandonnant toute attente et tout désir de libération émotionnelle dans le positionnement intérieur approprié, et c'est la libération qui viendra à vous, car vous lui aurez fait toute la place en vous-même...

Déroulement de l'exercice :
Au besoin, si la situation est trop confrontante, isolez-vous pour pratiquer cet exercice. Accordez toute votre attention à votre champ d'énergie émotionnel, ne cherchez pas à le contrôler ou à le faire disparaître, mais laissez-le être tel qu'il est. Ressentez-le intensément et détendez-vous en même temps. Relâchez globalement tout votre corps physique, de la tête aux pieds, et plus particulièrement la zone de votre diaphragme. Ce relâchement ne doit pas prendre plus de 6 à 10 secondes. Une fois bien relâché-e malgré le feu émotionnel qui vous perturbe, inspirez lentement et profondément durant environ 5 secondes. Ensuite expirez sur le même rythme de 5 secondes. Ce rythme respiratoire vous permet de retrouver l'état de cohérence cardiaque (voir illustration ci-contre), synonyme de bien-être et de stabilité émotionnelle. Répétez cela quelque fois en totale conscience, jusqu'à ce que vous vous sentiez bien. Respirez et ressentez l'émotion EN MÊME TEMPS, c'est très important. Surtout ne jugez pas, n'analysez pas, ne rationalisez pas ce qui est en train de se passer dans votre corps. Pour bien opérer cette libération émotionnelle, vous devez vous désengager psychiquement de la situation qui vous fait réagir, et vous désidentifier de la facette de vous-même qui y réagit. Cela ne peut se faire qu'en reprenant la position de la Conscience pure, cette observation détachée en tant que Ce qui ressent ce qui est, laissant la vibration être telle qu'elle est, sans l'interpréter et l'étiqueter. Le mental ne peut pas ressentir, en aucune façon, seule la Conscience le peut. **La Conscience maîtrise, alors que le mental contrôle.**

La guérison ne peut être prodiguée que par l'état de lâcher-prise, c'est à dire l'abandon à ce qui est. Cet état d'être est une ouverture et une invitation à l'Amour Divin de s'y engouffrer pour opérer la guérison. La véritable maîtrise, c'est le lâcher-prise !