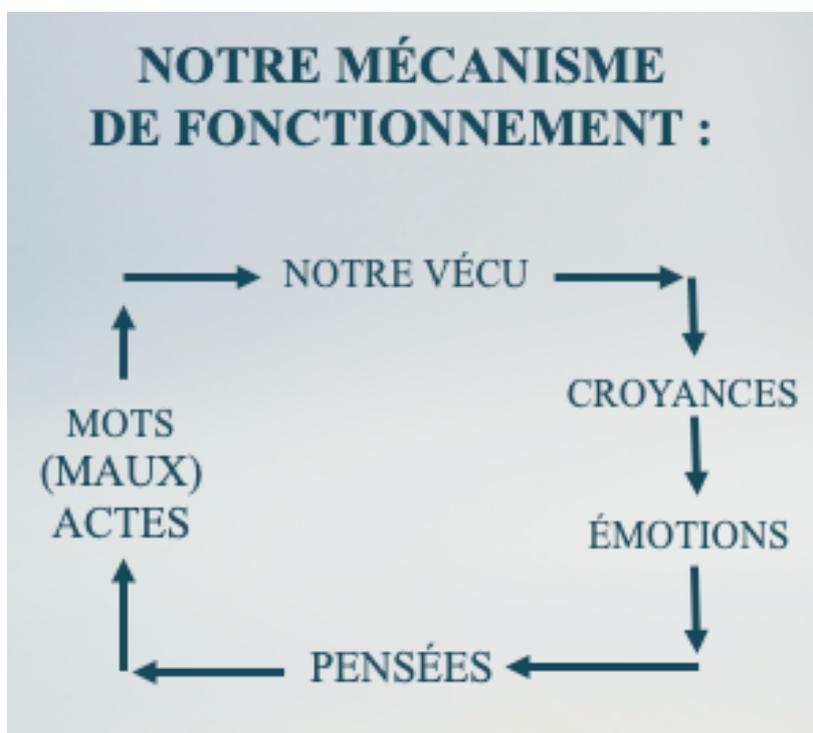


« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

APPRENDRE À LÂCHER SES ÉMOTIONS NÉGATIVES

Nous fonctionnons tous selon le cycle de vie suivant :



Nous avons tous et toutes un vécu.

Ce vécu génère des croyances.

Nos croyances sont à la base de nos émotions.

Nos émotions généreront nos pensées.

Nos pensées (conscientes ou inconscientes) sont à l'origine de nos actes, de nos mots et de nos maux.

Ces derniers deviennent notre vécu.

Depuis notre plus jeune âge, nous passons notre temps à faire l'expérimentation des émotions.

Nous vivons à chaque instant cette expérience. La seule différence qu'il y a entre un enfant de moins de trois ans et nous, vient de ce que nous faisons de ces émotions.

Nous comprenons au travers de ce cycle de vie et des modules précédents sur l'aspect quantique de celles-ci qu'il est fondamental de se libérer de ses émotions.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Nous sommes programmés pour associer les éléments externes qui nous arrivent à certaines émotions :

Si on m'insulte, je m'énerve et éprouve de la **colère**.

On me fait la tête, je suis **triste**.

Je n'ai pas ce que je veux, je suis **frustré**.

Je vois quelque chose de beau, je suis **envieux**. Etc ...

Nos émotions ne font que nous envahir au quotidien, mais au lieu d'être évacuées, elles restent bien ancrées en nous. Elles vont donc se cumuler les unes aux autres et telle une cocotte-minute, la pression va monter progressivement au fil des mois et des années.

Quelles soient négatives (haine, rancœur, jalousie, colère, ...) ou positives (joie, amour, empathie), **elles créent des voies neuronales** au travers de la façon dont nous les gérons et ce sont ces voies, qui par la suite, nous ferons réagir de telle ou telle façon aux évènements similaires.

Nous devons donc apprendre à gérer les émotions négatives car ce sont ces dernières qui entravent notre épanouissement et notre bonheur.

Si nous avons des émotions négatives en nous, il en sortira des comportements, des mots et des pensées négatives. Par contre, si nous sommes remplis d'émotions positives, il sortira de nous majoritairement du positif.

Ce qui nous arrive n'est qu'une projection de ce que nous avons à l'intérieur de nous.

Nous pouvons donc dire que ce sont ces émotions négatives qui nous empêcheront d'être pleinement heureux.

Il est donc important de nous libérer du poids de celles-ci, de les nettoyer, de les lâcher, de les effacer, de les libérer, les unes après les autres, afin de vivre pleinement heureux.

Notre pire ennemi, notre frein majeur ... **La petite voix que nous avons dans l'oreille :**

Notre problème majeur, à nous autres humains, notamment occidentaux c'est que nous avons sans cesse une petite voix sur notre épaule, un vilain petit canard (les Canadiens l'appellent un « Hamster ») qui sans cesse vient nous rappeler

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

toutes les bonnes raisons pour lesquelles nous ne devons pas les libérer (« Ça ne se fait pas », « Continue à être qui tu es », « Que vont penser les autres ? », « Ça ne sert à rien », « C'est ridicule » ...).

Cette petite voix c'est notre **mental**.

Ce mental qui nous maintient dans des états vibratoires négatifs qui par effet boomerang nous fera revivre, encore et encore, toujours les mêmes schémas de vie, qui viendra « fragiliser » notre corps en affaiblissant entre autres nos défenses immunitaires.

Nous comprenons mieux de fait l'intérêt de la méditation ou tous ces exercices de pleine conscience, qui auront cet énorme, ce gigantesque avantage ... celui de faire taire ce mental

Il est donc, vous le comprenez, très important de se libérer de ces émotions négatives qui nous habitent.

Pour cela, il faut 3 choses :

- Les reconnaître
- Les accepter (ne pas être dans le déni)
- Les libérer

Lorsqu'on libère ses émotions, **on se donne du Bonheur et de l'Amour** et que par le biais des neurones miroirs que nous avons tous et toutes, on attire le bonheur et l'amour, du moins des personnes qui nous entoure. C'est-à-dire que d'un point de vue vibratoire, on se séparera progressivement des personnes négatives pour nous, on mettra de la distance inconsciemment, pour se rapprocher tout aussi inconsciemment des personnes qui nous tireront vers le haut.

Pour se libérer de ces émotions, il existe de nombreuses techniques telles que l'EFT (Emotional Freedom Technique), Ho'Oponopono (art ancestral de guérison Hawaïen), ou les Fleurs de Bach (qui agisse sur les niveaux vibratoires émotionnels).

Parlons de la technique de libération consciente des émotions.

Cette libération consciente peu se faire de 2 façons différentes.

La première, décrite par le Docteur Daniel Dufour, chirurgien, ancien coordinateur médical pour les conflits armés en pays en guerre pour le Comité International de la Croix Rouge (CICR) et fondateur de la méthode OGE à

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Genève consiste à chaque fois que vous avez une émotion négative qui monte en vous (colère, tristesse, rancœur, ...) de la reconnaître et à la libérer de façon consciente comme le ferait un enfant, sans craindre ni le regard des autres ni votre propre regard sur vous-même (égo).

Ainsi, demandez-vous :

« Comment réagirais-je si j'avais trois ans ? »

Si j'éprouve de la colère envers une situation ou envers quelqu'un, je la libère, en criant, en tapant, ...

Si j'éprouve de la tristesse par rapport à une personne ou une situation, je la libère en pleurant, comme le ferait un enfant.

Les « règles » de bienséance qui nous ont été transmises par notre éducation, notre « modélisation », notre « formatage » et qui nous sont transmises par notre mental (la petite voix) nous empêchent de crier en public, de taper des pieds ou des poings.

Et non, cela ne se fait pas.

Mais nous pouvons le faire de façon silencieuse, façon « HLM » dans une chambre, les toilettes ou dans notre voiture ?

Votre principal frein sera votre propre regard sur vous-même, votre sentiment, peut-être, d'être ridicule. Mais dites-vous bien quand cela arrivera (et cela vous arrivera) qu'il ne s'agit là que la petite voix sur votre épaule, le vilain canard, le hamster ... votre mental.

UNE AUTRE APPROCHE ...

Il existe cependant des émotions qu'il est difficile de libérer au travers de cet exercice.

Si nous arrivons aisément à se libérer en conscience d'émotions telles que la **Colère**, la **Rage**, la **Tristesse**, il est par contre moins facile de le faire pour des émotions telles que la **Rancœur**, la **Jalousie**, l'**Amertume** et bien d'autres encore.

Comment réussir à libérer de la Jalousie ?

L'émotion créée par la Jalousie (la tristesse par exemple), nous pouvons la libérer par cet exercice de Libération Consciente.

Mais qu'en est-il de la Jalousie en elle-même ?

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Certaines de ces émotions négatives peuvent être libérées par l'écriture.

Car il s'agit d'un acte simple, gratuit, immédiat qui permet de matérialiser le problème et de s'en libérer plus facilement.

En effet, notre cerveau émotionnel, le cerveau limbique, n'étant pas dans la capacité de différencier le virtuel de la réalité

L'impact de cette écriture au travers, en autres, de courriers symboliques adressés à des personnes est considérable et quasi-immédiat.

Juste le fait de coucher sur papier son ressenti, nous permet de gagner un temps précieux dans la gestion de nos émotions. Il est cependant important de comprendre que cela ne doit en aucun cas être réalisé sur un ordinateur. Il est fondamental pour notre cerveau de le faire de notre plus belle écriture, sur une feuille.

Cet acte est d'une simplicité rare mais d'une telle efficacité qu'il serait dommage de s'en priver.

IL EXISTE UNE ÉMOTION PARTICULIÈRE QUI EST LA PEUR

Contrairement aux autres émotions, on ne peut pas « libérer » la peur, même sur papier. En effet, cela ne suffit pas car dans ce cas, on ne libèrera que nos peurs passées.

Attention, lorsque nous parlons de peurs, nous ne parlons pas que des peurs conscientes, verbalisables (peur des chiens, des araignées, du vide, ...), nous parlons aussi des peurs inconscientes qui nous empêcherons d'avancer dans la vie (peur de l'échec, du regard des autres, ...) dont nous devons prendre conscience afin de les transcender.

Nous pouvons donc en prendre conscience (ce qui est déjà en soi extraordinaire).

Cette peur, c'est ce « petit vélo » dans notre tête qui nous promène un coup vers le passé, un coup vers le futur et par comparaison, nous amène à nous mettre dans un état neurophysiologique de stress intense.

Dès que nous sommes dans cet état, nous stimulons notre **système HHS** (hypothalamus – hypophyse – surrénales), en perturbant nos schémas neuro-hormonaux en vue de libérer **Adrénaline** et **Cortisol** (hormone du Stress) en grande quantité.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

La peur est donc plus une réaction physiologique libérant du stress émotionnel et cellulaire qu'une émotion à proprement parlé.

Le problème majeur de cette peur, c'est qu'elle est extrêmement énergivore. Ces systèmes neuro-hormonaux demandent tellement d'énergie que c'est presque toujours au détriment de nos défenses immunitaires, nous mettant donc en danger.

Hormis l'impact délétère sur nos défenses immunitaires qui vont baisser nous rendant plus fragile, ces tensions auront tendance à impacter 3 choses :

- Nous couper du moment présent car nous fonctionnons à cause de notre mental dans le futur et le passé.
- Nous couper du ressenti et de la reconnaissance de nos émotions.
- Nous couper de notre intuition, de notre savoir inné.

Si ces peurs sont alimentées par notre mental, nous ne sommes jamais détendus, nous ne quittons jamais le futur pour revenir au présent, et cela sera au détriment de notre quête de bonheur.

Nous devons donc comme pour les émotions :

- Prendre conscience de ces peurs qui nous habitent
- Les accepter. Ne pas être dans le déni de nos peurs ce qui est trop souvent le cas pour beaucoup, générant un état de stress cellulaire
- S'en libérer

Comment se libérer de ses peurs ? Comment faire ?

En se mettant dans le moment présent en étant dans la conscience que nous sommes en peur et qu'elle n'est fondée que sur nos croyances.

Il existe de nombreux exercices pour se mettre dans le moment présent, sachant que le principe de base étant de se reconnecter à son corps.

Le plus efficace moyen de « reconnexion » est certainement la méditation qui est dans la vidéo Bonus.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Il est une technique de reconnexion à notre corps très facile à mettre en place et qui nous replace immédiatement dans l'instant présent ... Le seul instant ou cette peur n'a aucune emprise.

Cela peut être fait au travers d'un centrage sur la respiration la main sur le ventre (comme les artistes le font).

Cela peut aussi être fait au travers du ressenti de n'importe quelle partie de son corps ... tels que les orteils par exemple que l'on bouge dans ses chaussures.

Afin de se « programmer » à être dans ce moment présent et cette reprogrammation ne pouvant se faire que par la répétition, il est conseillé de se centrer sur soi le plus souvent de fois dans la journée (des centaines de fois).