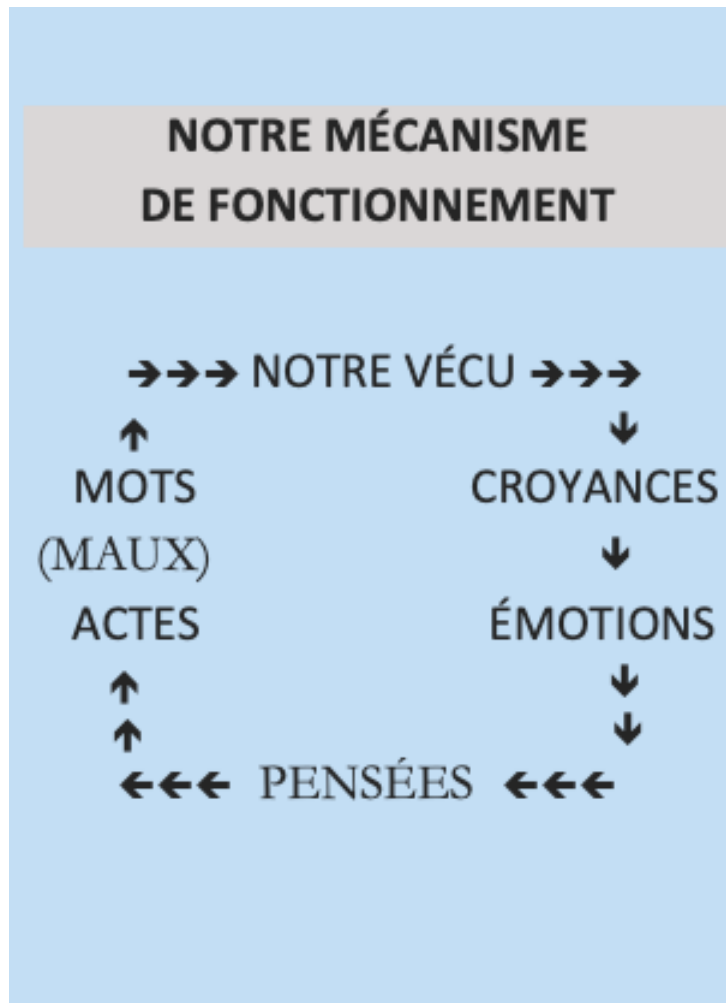


MÉCANISMES DE FONCTIONNEMENT ÉMOTIONS & PEURS

Nous fonctionnons tous et toutes sur le principe décrit ci-dessous :



Notre **vécu** génère nos **croyances** et nos **émotions** (au travers de notre cerveau limbique).

Ces dernières seront à l'origine de nos schémas de **pensées** (60.000 par jour, 95% automatiques ET récurrentes et 60 à 80% négatives).

Nos **pensées** se traduiront au travers de nos **mots** et de nos **actes**, mais aussi de nos **maux** (schémas de pensées inconscients – conflits émotionnels). Ces derniers deviendront à leur tour notre **vécu**.

NOS ÉMOTIONS :

Jusqu'à l'âge de 3 – 4 ans, nous libérons nos émotions de façon naturelle.

Nous sommes tristes, nous pleurons.

Nous sommes énervés, nous crions et tapons de pieds.

Nous sommes malheureux, nous pleurons.

À partir de 4 ans, on nous apprend à ne plus libérer ces émotions et elles viennent se cumuler en nous au fil des jours, des mois et des années, nous mettant sous pression.

Ainsi, un jour, la pression est telle que nous ne pouvons pas faire autrement, telle une cocotte-minute, que « d'exploser ».

Nous devons apprendre, tel un enfant de 4 ans à reconnaître puis à libérer ces émotions.

Nous pouvons les libérer au travers de nombreuses approches mais qui nécessite d'être accompagné(e) par un(e) thérapeute (EFT, EMDR, Fleurs de Bach, Hypnose, coaching, Psychothérapies Cognitivo-comportementales, ...).

Par contre, il nous est très facile, seul, d'apprendre à libérer nos émotions.

C'est la technique de **libération Consciente**.

Technique :

Lorsque vous vivez une émotion, prenez en conscience puis demandez-vous « comment » vous la libéreriez si vous aviez 3 ans.

Si c'est de la tristesse ... pleurez.

Si c'est de la colère ... exprimez-la.

Etc ...

Faites-le de façon silencieuse (afin de pouvoir le faire partout), mais SURTOUT en étant dans la conscience du pourquoi vous le faites.

Autre technique :

Si vous ne pouvez pas libérer votre émotion physiquement et en pleine conscience, libérez la au travers de l'écriture en la mettant sur papier !

Exemple : une lettre écrite à quelqu'un (que bien sûr vous mettez dans la boîte au lettre mais en ne mettant que son prénom sur l'enveloppe – PAS D'ADRESSE)

[Pour en savoir plus sur les émotions, CLIQUER ICI.](#)

<http://alorschangeons.com/comment-apprendre-a-gerer-ses-emotions/>

La PEUR :

C'est une réaction physiologique générant un état de stress cellulaire et émotionnel très important.

Elle nous « transporte » **toujours** soit dans le passé, soit (surtout) dans le futur.

Lorsque nous sommes dans le moment présent, la peur, tout comme le stress n'ont aucune emprise sur nous.

Il est donc fondamental d'apprendre à se remettre, à volonté, dans ce moment présent.

Il existe de nombreuses méthodes pour cela, mais la plus facile, la plus rapide et certainement la plus efficace est sans conteste de se recentrer sur le ressenti corporel au travers de nos 5 sens : olfactif, auditif, gustatif, visuel et kinesthésique.

Cette peur générant un stress stimule notre système Hypothalamus – Hypophyse – Surrénales.

Ce dernier sera à l'origine d'une grande sécrétion de **CORTISOL** (hormone du stress) afin de faire monter la glycémie permettant à notre corps de pouvoir réagir (combat ou fuite).

Ce système très « énergiphage » se mettra en place au détriment de notre physiologie, de nos défenses immunitaires.

Cette hyper cortisolémie sera à l'origine en plus de nombreux problèmes inflammatoires généralisés.

EXERCICE À FAIRE :

SE REPORTER AU MODULE 5.4 POUR LE TRAVAIL SUR LE MOMENT PRÉSENT.

[Pour en savoir plus, CLIQUER ICI](#)

https://www.youtube.com/watch?v=PQieF_rPgUk