**LA GESTION DES ÉMOTIONS**

En fait, au lieu de gérer nos émotions, on va plutôt employer le terme d’apprivoiser, car les émotions sont vitales et donnent des indices précieux sur l’état du moment et sur sa propre vie. Il ne faut surtout pas les éliminer ou les bloquer. Elles ont le droit d’être là mais par contre, nous faisons en sorte qu’elles ne prennent pas les décisions à notre place et ne nous submergent pas.

Mais comme vous le savez peut-être “ce qui ne s’exprime pas, s’imprime !” donc il faut passer à l’action quand l’émotion est dans le corps.

La gestion, l’apprivoisement des émotions est une question d'équilibre !

L'équilibre émotionnel est très dépendant de la confiance en soi.

Celle-ci se développe tout au long de sa vie en apprenant à faire face à ses peurs. Même si la confiance en soi n’est pas présente, elle peut s’acquérir, et je vous invite d’ailleurs à écouter mon podcast sur la confiance en soi.

Nous avons toujours le choix et la possibilité de nous améliorer, ce n’est pas parce qu’à un moment de nos vies, nous nous sentons mal, et même si ça a toujours été le cas, ce n’est pas une fatalité, nous avons le pouvoir de transformer cela.

Je peux vous dire que moi qui suis une hypersensible avec de l’autisme, j’avais un manque de confiance en moi, des émotions fortes, de l’anxiété, et j’ai réussi à adoucir tout cela grâce à la pratique des techniques que je vous dévoilerai par la suite.

L'équilibre émotionnel s'obtient en développant des comportements et des modes de pensée qui vont permettre d'être au mieux de sa forme **physique, psychologique, sociale et émotionnelle**.

Plus la personne se sent stable intérieurement, plus elle peut faire face aux événements et les anticiper, vivre pleinement et faire face aux réactions émotionnelles incohérentes.

Le cerveau a l’avantage d’avoir une plasticité qui lui permet de modifier certains circuits neuronaux, et donc il est possible de changer un fonctionnement par un nouveau qui effacera l’ancien. C’est le rôle des différentes techniques proposées plus loin, qui serviront à modifier un schéma jugé négatif pour soi, comme avec une émotion qui dure un peu trop longtemps.

Ceci dit, quelle que soit la technique choisie, et il peut y en avoir plusieurs, seule la répétition pendant au minimum 21 jours peut apporter une modification concrète.

Quand l’émotion surgit, il est d’abord très important de s’arrêter, ne rien faire et prendre le temps de **ressentir dans son corps les signes physiologiques, l’émotion, d’apprécier l'humeur du moment** afin d’affiner et d'augmenter la connaissance de soi.

C’est une clé importante et…

Je vous rappelle que l'émotion est messagère, elle est là pour transmettre qu’un besoin n’est pas respecté, et elle est passagère. Il est donc important de l’écouter, de se poser et de se questionner.

**Comment gérer concrètement ses émotions ?**

Comme nous l'avons vu précédemment, l'émotion a un certain temps de vie, et traverse les cycles de **charge, réaction du corps, décharge et récupération**.

En tant qu'êtres humains, on ne peut pas ne pas ressentir d'émotions !

Pour mieux les appréhender, différentes méthodes sont à notre disposition pour les vivre au mieux, quand elles surgissent.

Nous avons donc :

* Les **respirations** (pranayama, abdominale, complète, cohérence cardiaque).

Le seul fait d'être attentif à sa respiration et de respirer profondément quelques minutes a un effet apaisant. Les différentes techniques de respiration permettent de se détendre, se recentrer, et sont indispensables pour apaiser les effets négatifs de l'émotivité.

*Savoir respirer accroît la capacité de contrôle de soi*, amortit les réactions émotionnelles, permet de garder ou retrouver son calme.

La respiration abdominale provoque un massage du diaphragme qui monte et descend, induit une détente du plexus solaire (centre sensible des émotions) et diminue les crispations.

Pratiquer la respiration profonde, complète 3 fois par jour pendant 5 minutes, minimum pendant 21 jours, permettra au corps et au cerveau d’être mieux oxygéné, et de se sentir plus vivant dans le moment présent, ici et maintenant.

Rester stable et calme par la position du corps (les pieds bien à plat par terre, comme enracinés dans le sol. Faire une courte méditation d'ancrage, où vous visualisez des racines qui poussent sous vos pieds et descendent profondément dans la terre jusqu’au centre de la terre. Ainsi vous être stable, équilibrée, bien soutenu par la terre.

Ayez le dos droit et les épaules relâchées.

Rester centré sur la circulation de l'air et non pas sur les tensions ressenties, circulation qui se fait par le ventre, lentement, calmement et profondément, et par le dialogue interne (se répéter des phrases positives, pour bloquer l'apparition de pensées désagréables.

La **cohérence cardiaque** qui est une des respirations proposées, agit sur la perception des événements, contribue à une meilleure stabilité émotionnelle et permet une désensibilisation des situations critiques.

Elle améliore les fonctions cognitives.

Les premiers effets anti-stress apparaissent dès 21 jours de pratique régulière, quand on la pratique bien, 3 fois par jour 5 minutes.

Vous pouvez choisir aisément une application de votre choix pour cette pratique.

* La **méditation de pleine conscience**

(sentir, toucher, voir, entendre et goûter en conscience permet de revenir au calme et de libérer les tensions, voire de gagner en sérénité).

Avec la pratique, il y a amélioration des capacités psychiques liées au contrôle des émotions, un impact important sur la santé avec renforcement du système immunitaire, grâce à la conscience du moment présent et son observation, sans émettre de jugement.

La méditation faite en pleine conscience contribue à développer une meilleure stabilité émotionnelle et à réduire le stress.

Rester en position d'observateur de ce qui est perçu, ressenti. Plutôt que de chercher à ne pas être en colère, identifier l'émotion, son impact sur le corps, les comportements qu'elle déclenche. Donner ainsi un espace mental à une émotion négative permet d'en reprendre le contrôle, en lui permettant d'exister et de s'exprimer. Cela permet aussi de passer du cerveau droit intuitif et émotionnel au cerveau gauche logique et rationnel.

* **Le travail sur le corps** (sophrologie, tai-chi, yoga, chi gong favorisent l'apaisement et mettent en énergie, induisent un état de détente psychique, mentale et musculaire).

Quand l’émotion est là après avoir pris le temps de l’observer, de communiquer avec les parties du corps concernées, il est possible de bouger son corps par une danse intuitive, mettre en mouvement tout votre corps, les bras, les jambes, sur une musique de votre choix, simplement pour permettre à l’émotion de diminuer d’un cran ou deux.
L'activité sportive est indispensable à notre équilibre physique, mental, et émotionnel. Le sport a un impact physiologique rapide en apportant une meilleure oxygénation de tout l'organisme. Il permet à l'énergie de l'émotion de s'exprimer par le corps et constitue ainsi un bon moyen de se libérer de ses tensions et d'évacuer les pensées négatives.

Au bout de 30 minutes d'efforts, le corps s'abandonne, les muscles se relâchent, une sensation de bien-être nous envahit.

* L'auto-hypnose, l'**hypnose,** apporte une action positive sur sa santé physique et mentale. Elle permet de se détendre, de mieux contrôler ses émotions, vaincre le trac, réduire l'anxiété, la rumination, la boulimie, la douleur, apaise et facilite la gestion des émotions).

Il est nécessaire d’avoir plusieurs séances pour que cela tienne.

* En plus de l’auto-hypnose, vous pouvez pratiquer la **visualisation mentale**, régulièrement, chez vous, car grâce au pouvoir de votre imagination, il est possible de créer un scénario mental positif, en vous visualisant dans la situation de votre choix et en observant tous les détails (décor, odeurs, sons, couleurs, interaction avec d'autres personnes).

Pratiquer la visualisation tout en ressentant l'émotion de joie de vivre le plaisir de cette situation vous amènera à vous recréer et à recréer une nouvelle réalité que vous désirez.

* Ensuite **l’alimentation** joue un rôle essentiel sur nos émotions, tout autant pour ce qui est du choix des aliments que la façon de se nourrir.

Je vous invite donc à manger de manière **zen !**

**Les émotions constituent une dimension essentielle de notre relation à l'alimentation**. Elles jouent un rôle clé dans la régulation du comportement alimentaire.

L'alimentation est un vaste sujet complexe, que j'ai beaucoup étudié, et j'ai aussi expérimenté différentes techniques.

Avoir une alimentation saine contribue à un bon état de santé et permet de disposer de l'énergie nécessaire à la forme.

Il y a un lien entre l'alimentation, le fonctionnement du cerveau et nos comportements.

Elle est intimement liée à notre vécu d'enfant et nos relations à nos parents. Nos comportements alimentaires d'adulte dépendent beaucoup de notre premier stade dans l’enfance qui est celui de l’oralité et de la phase d’absorption.

Il faut savoir que le bébé absorbe tout de la mère, le lait mais aussi son psychisme, ses émotions. Selon la relation à la mère, selon les émotions jouées à cette époque d’enfant, nous allons vivre des émotions particulières et adopterons un certain comportement alimentaire.

**Le** goût et les émotions associées à la nourriture peuvent très rapidement changer notre humeur. Nous avons tendance à manger gras et sucré lorsque nous sommes anxieux, tristes, en colère ou lorsque nous nous sentons fatigués, stressés.

Avoir une alimentation saine contribue à un bon état de santé et permet de disposer de l'énergie nécessaire à la forme.

Manger lentement, Notre cerveau met environ 20 minutes pour ressentir la satiété. En mastiquant lentement, en faisant de courtes pauses, à la fin du repas, on se sent repu et détendu.

Vous pouvez **opter pour le thé vert** car il active les mécanismes du foie qui permettent d'éliminer plus rapidement les toxines et c'est un puissant antioxydant, plutôt que le café.

Manger du chocolat noir au moins à 70 % de cacao.

* Avoir un **sommeil récupérateur**

Le sommeil est dit réparateur quand il est d'au moins 7 heures.

Le sommeil paradoxal occupe 20 à 30 % du temps de sommeil. Sa durée s'allonge avec la succession des cycles du sommeil pour devenir maximale en fin de nuit. La privation de sommeil paradoxal entraîne rapidement anxiété, irritabilité, troubles de l'attention, de la mémoire et de la coordination motrice.

Faire une **micro-sieste** dont la durée est d'environ 10 minutes favorise la sérénité mentale, la détente musculaire et la restauration énergétique. Elle permet de récupérer physiquement, nerveusement, psychiquement, de contrôler ses réactions et de se mettre de bonne humeur. Elle accélère certains processus d'apprentissage, améliore la mémoire et favorise la créativité.

La position allongée est à éviter car elle conditionne l'organisme au sommeil. Or, trop longue, la sieste a l'effet inverse de celui souhaité et donne un état vaseux au réveil.

* **Consacrer du temps à se faire plaisir est indispensable**.

Le plaisir est activement recherché.

L'imagerie mentale a montré que la stimulation de la zone du cerveau associée au plaisir inhibait celle déclenchant le stress.

Tiger a identifié quatre types de plaisirs :

les **physioplaisirs** qui concernent les 5 sens (se faire plaisir avec un massage par exemple, ou écouter de la musique, voir un film agréable)

les **socioplaisirs** (s'octroyer un temps relationnel agréable avec des amis) les **psychoplaisirs** eux, font appel à la créativité et sont à rapprocher des besoins d'accomplissement, de réalisation et d'expression artistique.

Et enfin les **idéoplaisirs** qui renvoient aux besoins existentiels et sont très liés à la personne. Il est possible de les développer par la rêverie, la lecture, la méditation.

Le bien-être ressenti a un impact fort sur le mental.

Consacrer chaque jour un moment à la satisfaction d'un de ces plaisirs permet de renforcer son **équilibre émotionne**l.

* Et enfin, pour travailler avec les émotions, j’utilise les **fleurs de Bach** correspondant aux émotions ressenties sur le moment, mais aussi aux traits de personnalité.

Par exemple, une personne qui aurait comme trait de caractère la timidité, va ressentir des émotions quand elle est en situation relationnelle, une gêne, un manque de confiance, et il y a une fleur adaptée pour cela qui aide la personne à se réguler.

Voilà, je vous ai donné les techniques que je connais, qui sont efficaces sur moi, et avec lesquelles vous pouvez agir seul chez vous, mais il est aussi souhaitable, si les émotions durent dans le temps, deviennent handicapantes, chroniques, que vous vous fassiez accompagné, par un thérapeute, un psy, un coach tel que moi qui pratique le coaching psycho-émotionnel.

En effet, les personnes souffrant d'**Émotions Longue Durée**, on les appelle les **ELD**, finissent par être si épuisées qu’elles ont tendance, au lieu d’agir et de changer la situation, à se replier sur elles-mêmes.

Elles vont avoir des douleurs musculaires, articulaires, et oui c’est toujours le corps qui parle, qui a imprimé les émotions qui n’ont pas été exprimées, parce qu’il n’y a pas eu de passage à l’action.

De grâce, pensez à vous, prenez soin de vous, pour ne pas laisser les émotions vous dévorer à petit feu, toutes les maladies quelles qu'elles soient, sont à l’origine de chocs, de traumatismes, d’émotions non réglées.

Vous avez les clés maintenant c’est à vous d’agir !