

## Les émotions

**Les pensées sont au mental ce que les émotions sont au corps.**

Une émotion se ressent dans le corps et les sensations corporelles s'amplifient ou diminuent selon ce que la situation inspire au mental, selon l'interprétation mentale qui est faite de la situation.

Une émotion engendre des pensées. Et les pensées peuvent engendrer des émotions.



Toutefois, le processus émotionnel et les ressentis, existent indépendamment du processus de la pensée. **Le corps est vivant et il possède une puissante intelligence, souvent ignorée, inconnue du mental de chacun.**

Le proverbe « *le cœur a sa raison que la raison ne connaît pas* » illustre bien mes propos. Et ce proverbe ne s'applique pas seulement aux situations amoureuses.

Pour une meilleure compréhension du lien entre émotions et intuition, je vous invite, avant d'aller plus loin, à lire « [Les trois plans d'existence](#) », chapitre extrait du livre du Docteur Deepack Chopra, « Le livre des coïncidences », si vous ne l'avez déjà lu.

Il existe une quantité d'émotions et de ressentis tellement variés et propres à chaque individu, qu'il faudrait s'inventer parfois des mots pour les exprimer.

**Les émotions ont des fonctions, des messages, concernant notre état psychologique et physique, qu'il est essentiel de connaître et de savoir écouter.** C'est l'intelligence émotionnelle, que l'on peut rattacher aussi à l'intuition.

Comme pour l'ombre, nous avons trop souvent été conditionnés à obéir, à correspondre à ce que l'on attend de nous, plutôt qu'à s'écouter. Si bien que l'on se retrouve adulte, avec une perception déformée de soi et du monde, si ce n'est que l'on ignore qui l'on est.

Le mental a construit un système de défense et de fonctionnement, un système d'interprétation, responsable de nos problèmes de communication, et les conflits naissent d'une aveugle et sourde certitude intérieure.

Dans ce dossier, vous trouverez les données basiques sur les émotions et leurs rôles.

Vous ne trouverez pas ici de « vous devez faire ceci ou cela », car personne ne sait mieux que vous ce qui est bon pour vous.

**Rappelez-vous qu'une émotion, lorsqu'elle n'est pas fabriquée par un scénario mental, est là pour permettre à votre Moi, votre âme, de communiquer avec votre mental. Elle est aussi un langage de l'intuition.**

**On peut citer 4 grandes émotions ou familles d'émotions :**

**1) La peur**

La peur est l'autre extrémité de l'amour.



Les sentiments comme la crainte, l'angoisse, l'anxiété, la jalousie, l'insécurité **etc.** sont des variantes de la peur.

Les sentiments comme l'assurance, la confiance, la plénitude, la sécurité, **etc.** sont des variantes de l'amour. A noter que je parle ici de l'amour au sens large. Je pourrais remplacer ce mot par bien-être ou bien vibrer.

**Le rôle de la peur**

La peur est conçue pour la survie : c'est le moyen d'adapter notre réaction à une situation de danger immédiat : l'attaque ou la fuite.

**Toute peur ou variante de la peur, lorsque la survie n'est pas en danger, est une pure fabrication du mental.**

Un état d'anxiété chronique peut également signaler un déséquilibre biochimique interne, dont les causes peuvent être multiples et anciennes. Facteur commun : le stress, qu'il provienne d'un facteur extérieur ou d'une fabrication mentale ; souvent les deux. La peur est impliquée dans de nombreux déséquilibres. La peur, lorsqu'elle entrave la confiance en soi, engendre très souvent des frustrations ; peur de ne pas bien faire alors on ne fait pas, on n'ose pas... Les (f)reins sont très sensibles à la peur.

**2) La colère**

La colère est aussi une variante de la peur, à l'opposé de l'amour.

On peut dire que la tranquillité, la paix ou la satisfaction sont des contraires de la colère.

La culpabilité, la frustration, l'agacement, l'irritabilité, etc. sont des variantes de la colère (et de la peur moins directement).

La fureur, la rage, et la haine en sont aussi des variantes, mais des variantes d'un niveau que l'on peut qualifier de pathologique.

Je parle ici de la colère dite « saine ».

### **Le rôle de la colère**

La colère est mal vue dans beaucoup de cultures. Pourtant elle nous indique que quelque chose ne va pas, qu'un changement est nécessaire ou/et que nous avons besoin d'exprimer quelque chose.

Ce peut être un besoin ou une valeur qui n'ont pas été respectés.

Pour désamorcer la colère il est utile de reconnaître les premiers signes de frustration ou d'agacement et de déterminer ce que l'on souhaite exprimer, faire respecter, par exemple, ou changer en soi (comme ranger ses clés au même endroit pour ne plus s'énerver à les chercher partout, ou couper avec certaines relations qui nous « pompent »).

Peu importe le motif de la colère. S'exprimer et/ou prendre une résolution évite la colère retournée contre soi, qui est désastreuse pour notre équilibre et pour l'estime de soi.

Parfois sous la colère peut se cacher une forte dose de frustration (peur de dire ou de faire...) ou/et une grande tristesse non reconnue : dans ce cas, il est plus difficile d'en prendre conscience.

A noter que, pour 3 minutes de colère, le corps met 6 heures pour retrouver l'équilibre. C'est pour cette raison que l'on entend souvent dire qu'en cas de colère c'est à soi que l'on fait le plus de mal. Sans compter les désordres psychologiques que la colère engendre (culpabilité, malaise, ressentiment, etc).

Toutefois, la colère, dans certains cas, peut être un véritable turbo booster.

Le foie est très sensible aux émotions négatives et particulièrement à la colère.

### **3) La tristesse**

La tristesse est une variante de l'amour. C'est le contraire de la joie.

La tristesse se ressent dans le cœur et elle se « loge » dans les poumons.

### **Le rôle de la tristesse**

La tristesse est là pour permettre au cœur et au corps d'accuser la douleur ou/et de faire le deuil de quelqu'un ou de quelque chose.

Elle doit être libre de s'exprimer et il est essentiel de la laisser « sortir », sans quoi elle se fige dans le corps, le plus souvent dans les poumons. Comme toute émotion non reconnue ou non exprimée, elle peut engendrer des problèmes de santé : le corps se souvient de tout.

Les personnes ayant un mental fort ou un esprit combattif, reconnaissent difficilement la tristesse. Cette dernière s'exprime alors par le corps à travers divers désordres (dos bloqué, acouphènes, lassitude, etc.)

Dans la pratique de mon métier, je dis souvent que les larmes sont le meilleur élixir de guérison qu'il soit pour libérer le corps.

#### 4) La joie

Elle se ressent principalement dans le cœur et le rempli d'énergie.

La joie est une variante de l'amour, certainement la plus proche. Je parle de la joie la plus pure et non du plaisir, qui est un sentiment éphémère et artificiel ; ce qui ne l'empêche pas d'être agréable. Tous deux sont des variantes de l'amour.

Par exemple, ressentir de la joie devant un coucher de soleil ou le sourire d'un enfant, n'est pas la même chose que ressentir du plaisir à s'offrir un vêtement ou à s'enivrer d'alcool.

A l'extrême il y a l'euphorie, qui est une variante dite « pathologique », comme dans la maladie de la bipolarité. Heureusement, l'euphorie peut aussi être un sentiment passager et agréable. Comme après le plaisir, il y a souvent la mélancolie de ce moment éphémère.

La joie peut être vécue de façon à peine perceptible comme intensément.

Qui ne connaît pas « le bonheur d'aller au lit » ou qui n'a pas « sauté de joie de revoir quelqu'un » ?

**Le bonheur induit un sentiment de joie qui n'a pas besoin de nous faire frémir pour être présent.**

#### Le rôle de la joie

La joie nous indique tout simplement que tout va bien. Tout ce qui nous procure de la joie nous indique ce qui est bon pour nous.

Concernant le plaisir ou l'euphorie, tout va bien tant qu'il n'y a pas d'excès ou d'addiction.