

Se libérer des émotions négatives

Je ne suis pas ce que je ressens : Les troubles que nous ressentons et qui se manifestent sous forme de stress aigu, d'anxiété ou de dépression ont souvent pour source un trop-plein d'émotions envahissantes.

En identifiant de façon précise la teneur de chaque émotion, en les distinguant les unes des autres, nous sommes en mesure de nous en affranchir. Parmi toutes les émotions qui nous submergent, ce sont souvent les négatives qui prennent le plus de place.

Il est donc nécessaire de connaître ces ennemies pour mieux les combattre ! La culpabilité, la honte, la colère et leurs consœurs sont le lot tous. Personne n'y échappe.

Isolées et maintenues, ces émotions peuvent être contrées. Ce sont l'intensité et la fréquence des émotions qui deviennent envahissantes. Les émotions négatives peuvent s'inscrire dans la durée et, même sans être exacerbées, nous contraignent et nous empêchent. Soyons attentifs à bien distinguer ce que l'on ressent du jugement que l'on n'y accole : ce n'est pas parce que nous sommes tristes que nous sommes incapables d'être heureux.

Baliser le chemin pour contrer les émotions négatives : Distinguer la fréquence et la puissance des émotions quand elles arrivent, c'est déjà accomplir une partie du chemin. Une émotion ne naît jamais de rien. Elle est la résultante d'une situation précise, d'un événement déclencheur, externe ou interne.

Face à une situation externe, nous réagissons comme nous pouvons : inquiétude, tristesse, effroi.

Si nous manquons de confiance en nous, situation interne- nous pouvons ressentir une grande anxiété, une peur intense de se tromper et d'échouer. Pour apprivoiser ces émotions néfastes, il convient tout d'abord de les laisser s'exprimer.

Si nous n'y parvenons pas intellectuellement et psychiquement, le corps s'en chargera jusqu'à nous rendre malades ! Ces émotions sont comme un signal : la machine est enrayée, regorge de tensions, et nous devons la huiler.

Affiner sa stratégie pour se libérer progressivement : Les émotions négatives jouent toutes un rôle.

La peur a pour fonction d'avertissement face à une situation nouvelle et inconnue.

La colère témoigne d'une limite à ne pas dépasser, un seuil d'acceptation plus ou moins grand au-delà duquel notre morale, notre éthique, nos valeurs sont interrogées ou mises en danger.

Commençons par repérer la situation initiale ayant provoqué l'émotion. Circonscrire et repérer la véritable situation de départ permet de poser un regard objectif sur la raison ayant déclenché mon émotion.

Enfin, une fois que nous avons repéré et observé la source de notre émotion, il est temps d'adapter notre stratégie. Nous pouvons agir sur la situation initiale en tentant d'en modifier l'approche.

A retenir

Comprendre nos émotions pour mieux s'en affranchir

Distinguer la situation et l'émotion qui en découle

Les émotions négatives ne sont pas si noires : Ce sont des alertes, des défenses, des remparts que nous mettons en place pour contrer ou digérer certaines situations difficiles. Soyez à l'écoute de ces signaux, adoptez-les pour mieux les maîtriser.