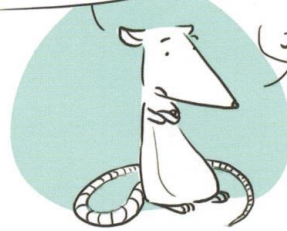


« Accueillir ses émotions¹ »

Accueillir une émotion

Bon, je veux bien être responsable de mes émotions, mais quand j'ai une grosse émotion, qu'est-ce que je fais alors ?



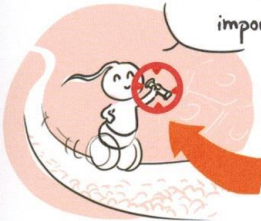
Je l'accueille ??

C'est simple : tu l'accueilles.



Oui ! Une émotion est une énergie qui transporte de l'information.

J'ai une info super importante !



CE QUI COMPTE POUR ELLE, C'EST D'ÊTRE SÛRE QUE TU REÇOIS BIEN SON MESSAGE.

SI TU LUI FERMES LA PORTE, ELLE VA TAPER PLUS FORT POUR SE FAIRE ENTENDRE !

J'ai une info super importante !!

BAM ! BAM ! BAM !



Nan ! Va-t'en !



PARCE QUE C'EST VRAIMENT IMPORTANT POUR ELLE QUE TU AIES SON MESSAGE !

ELLE CONTINUERA À TOQUER PLUS FORT JUSQU'À CE QUE TU AIES SON MESSAGE. ET ELLE PEUT MÊME FINIR PAR DEMANDER AU CORPS DE TE PORTER L'INFORMATION (D'OÙ CERTAINES MALADIES*) :

Kof ! kof !

Je crois que ça m'est resté en travers de la gorge, ce qu'il m'a dit l'autre jour !

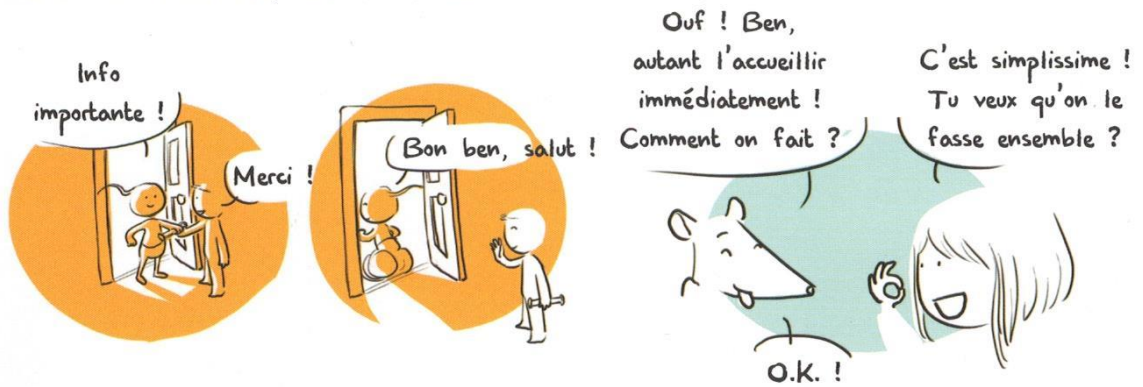


J'en ai plein le dos de cette situation !



* Cf. Michel Odoul, auteur du livre "Dis-moi où tu as mal et je te dirai pourquoi".

MAIS SI TU L'ACCUEILLES, ELLE REPART AUSSITÔT !

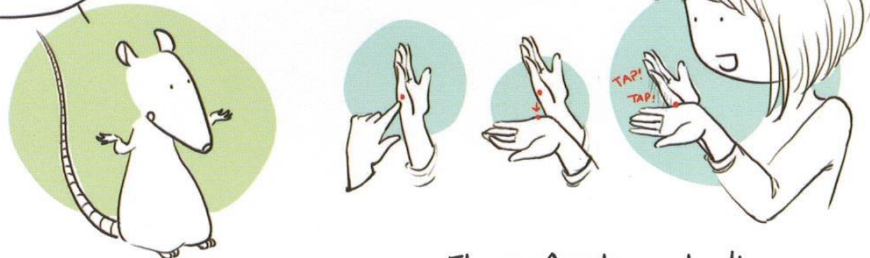


SI L'ÉMOTION TOQUE
DEPUIS LONGTEMPS,
LA PORTE PEUT ÊTRE
UN PEU COINCÉE,
ET L'ÉMOTION PEUT
AVOIR BESOIN D'UN
PEU PLUS D'AMOUR ET
D'ATTENTION.



Oh ! Et comment
je fais alors si
c'est le cas ?

Simplement, tu peux tapoter le point
karaté* ici pour aider à ouvrir la porte.



Et en même temps, tu dis :

"Même si je me sens... (en colère par exemple), je m'aime et je m'accepte entièrement et profondément."

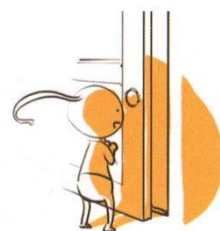
(3 fois !)



Même si je me sens en
colère, je m'aime et je
m'accepte entièrement et
profondément. (x3)

Oh... ça détend
déjà un peu !

OUI ! L'ÉMOTION SE CALME
QUAND ELLE SAIT QU'ON
L'ACCÈPTE ET QU'ON VA
L'ACCUEILLIR.



* Point d'acupuncture qui aide à dissiper les oppositions du subconscient, les pensées noires, etc.

Maintenant, ferme les yeux.
Mets ton attention à l'intérieur.
Et dis-moi 3 choses qui se passent
dans ton corps.



Euh... je suis tendu.

Comment tu sais que tu es tendu ?
C'est où dans ton corps ?



Dans les sourcils.
Ils se froncent.

Très bien. Et puis ?
Quoi d'autre ?



Les muscles des
épaules sont contractés.

Et euh...

Bien. Et puis ?

Ça fait quoi ? Ça pousse ? Ça tire ?
Ça pique ? C'est froid ? Chaud ?
Ça monte ? Ça descend ?



Ça remonte. C'est
dans l'estomac.

Très bien.
Laisse faire.



Je n'aime pas ça !

Et si, pour une fois, tu laisses
monter cette tension ? Regarde ce
qui se passerait.



Très bien, laisse faire.
Continue.

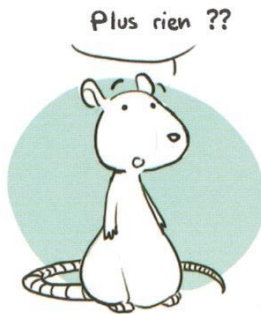
Ma respiration est courte.



Super ! Laisse-la être courte, et observe simplement.



?



Plus rien ??



C'est que c'est fini !

Bravo ! Tu as accueilli ton émotion jusqu'au bout !



Et c'est tout ??

Elle a disparu au fur et à mesure que je l'observais !



Eh oui !



Elle avait juste besoin de ton attention.



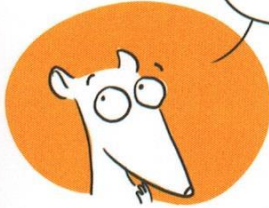
Je peux faire ça pour n'importe quelle émotion ?

Tout à fait ! On peut même l'utiliser en cas de grosses émotions comme les phobies, colères exagérées, besoin compulsif de manger, jalousie, timidité excessive, peurs irrationnelles, etc.



Incredible !
Et y a même pas
besoin de mettre des
mots dessus ??

QUAND ON EST SOUS LE COUP
D'UNE ÉMOTION, C'EST BIEN
PLUS FACILE DE **RESSENTIR** SON
ÉMOTION POUR L'ACCUEILLIR
QUE DE **METTRE DES MOTS**.



C'est vrai, je trouve ça dur de
trouver les mots tout de suite.

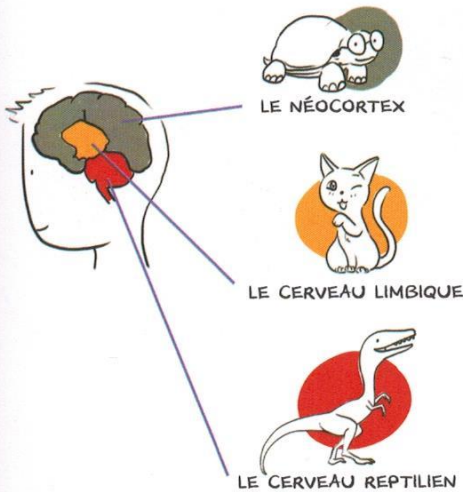
Et tu sais pourquoi ?



Parce que la zone du cerveau qui fait
les mots est **TRÈS LENTE**.



SI ON OBSERVE LES 3 CERVEAUX QU'ON A DANS LA TÊTE, IL Y A :



C'EST LUI QUI SE
CHARGE DU LANGAGE
ET DES PROCESSUS
COMPLEXES.

IL EST LENT.

C'EST LUI QUI
TRAITE LES
ÉMOTIONS.

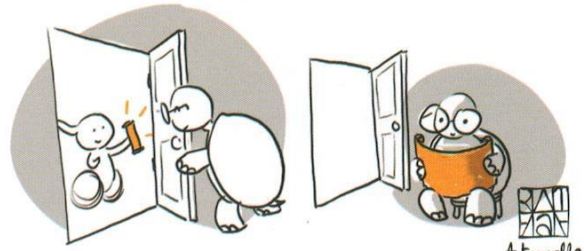
IL EST PLUS **RAPIDE**.

IL SE CHARGE DES
SENSATIONS.

C'EST LE PLUS RAPIDE.
ET COMME IL SE CHARGE DE
LA SURVIE, IL A LA **PRIORITÉ**.

DONC, POUR ÊTRE CAPABLE D'ACCUEILLIR
RAPIDEMENT SES ÉMOTIONS, L'ASTUCE, C'EST
DE SE CONCENTRER SUR LES **SENSATIONS**.
(CERVEAU REPTILIEN, **RAPIDITÉ MAXIMALE !**)

APRÈS, BIEN SÛR, SI TU AS LE TEMPS, TU PEUX
AUSSI ACCUEILLIR TES ÉMOTIONS AVEC DES MOTS.



ON VERRA COMMENT FAIRE UN PEU PLUS TARD.

Inspiré de la technique NERTI de Luc Geiger (Nettoyage Émotionnel Rapide des Traumatismes Inconscients)
- proche de la méthode TIPI