



J'atténue mes émotions négatives. C'est moi qui guide mes émotions, ce ne sont pas les émotions qui me guident.

Nos émotions négatives ont presque toujours une cause ancienne (dans l'enfance, en général). Dans une situation difficile actuelle, ce sont ces vieilles émotions qui se sont enregistrées très profondément et qui nous troublent, déforment notre vision de la réalité: nous sur-réagissons trop vite, trop fort, nous accusons les autres de notre mal-être, bref, nous nous laissons dominer par nos émotions.

Les émotions, positives comme négatives, ne doivent pas être combattues: elles doivent être acceptées, aimées et consolées, quelle que soit leur nature, sauf lorsqu'elle se transforment en violence physique contre soi ou contre autrui. Dans ce cas, un accompagnement psychologique médical est indispensable, car les êtres violents ont eux-même été gravement violentés et ils doivent d'abord se libérer de cette profonde douleur, du manque d'empathie envers eux-mêmes.

Les émotions négatives sont celles du petit enfant qui est toujours en nous, qui a fait un cauchemar, qui a eu peur de la nuit, de la cave, du chantage exercé sur lui par un aîné, d'une punition et l'on en passe. Le fait actuel qui a déclenché le retour de cette émotion est secondaire, c'est le **RESSENTI** qui est primordial.

Vos émotions, c'est vous!

Toutes vos émotions, les bonnes comme les autres, vous définissent, elles sont «votre vous» de tous les jours. Votre moi supérieur peut les apprivoiser, mais il s'agit d'abord de **réellement vouloir mettre en œuvre le changement!** C'est ce qui s'appelle la **volition**, pour bien distinguer cette attitude active du «je veux» qui est le plus souvent la volonté de votre ego.

Imaginez vos émotions comme un bel attelage de chevaux. Le pommelé, à gauche, c'est votre empathie, le blanc, c'est votre gaîté, le brun c'est votre anxiété, le noir c'est votre colère... C'est votre attelage, ici et maintenant. Si vous le laissez faire, les chevaux iront à hue à dia et votre équipage ira vite dans le fossé. Mais si vous savez guider votre attelage d'une pensée ferme et aimante, il sera docile et vous conduira au but sans difficulté majeure. Vos émotions serviront toujours de «signaux» mais ne gêneront plus votre progression en direction du but souhaité.

Comment parvenir à cette maîtrise douce? (souvenez-vous du film: «l'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux»)...

Tout d'abord vous trouverez dans les fleurs de Bach une aide précieuse pour démarrer; parcourez les listes (cliquez à droite, dans le menu, sur fleurs de Bach): notez **vos** traits émotifs et comportements dont vous sentez intuitivement qu'ils ne sont pas «justes», c'est-à-dire inharmonieux. Vous pouvez aussi y trouver la qualité

d'émotion que vous aimeriez manifester depuis longtemps, mais vous n'y arrivez pas, malgré votre bon vouloir. Exemple: Vous avez toujours voulu être plus doux dans vos relations? Sélectionnez Willow, Walnut ou Oak, puis affinez à une seule essence.

Dans un deuxième temps, et alors que vous êtes dans un moment émotionnellement neutre, penchez-vous sur vos deux ou trois émotions négatives les plus fréquentes: par exemple, colère, angoisse, peur, jalousie, autoritarisme, rejet, sensation d'abandon (nous l'avons presque tous), méfiance, etc.

Acceptez cette émotion, j'ai envie de dire: choyez-là, caressez-la, c'est essentiel, car ce faisant, c'est le petit enfant en vous (et qui a toujours peur) que vous consolez! Laissez vivre chacune de ces émotions pendant quelques minutes, en apprenant à l'appivoiser puis à diminuer progressivement son intensité, et ce tant dans votre ressenti que dans son expression.

Pour vous aider à transformer une émotion négative en émotion positive, utilisez aussi l'alchimie verbale: vous êtes colérique? Pensez sérénité! Vous êtes méfiant? Pensez confiance. Vous êtes verbalement violent, pensez communication ferme mais paisible, etc. Si vous êtes seul, vous pouvez aussi dire ces mots ou les chanter.

Ce que je voudrais être

Nommez et prononcez fréquemment toutes les qualités positives auxquelles vous aspirez: vous pouvez même reprendre simplement l'énoncé des fleurs de Bach et les répéter en mantras. C'est-à-dire que vous allez les répéter, à voix normale ou mentalement, aussi souvent que possible, par exemple dans les transports publics, en vous rasant, en vous maquillant.

La répétition est la clé: le mental inférieur, qui a été programmé pendant des décennies avec les vibrations de vos émotions négatives, va se «re-booter» grâce aux vibrations, très différentes, des mots positifs. Je vous assure que si vous dites vos mantras plusieurs fois par jour, vous verrez que vos réactions excessives seront de plus en plus évanescentes et que votre sensation d'harmonie sera de plus en plus intense.