

1ère partie théorique

Et si le bonheur n'était pas l'absence d'émotions négatives?

a) Ce qui rend l'abondance si agréable, n'est-ce pas justement de savoir ce que c'est d'en ressentir la privation?

La tristesse rend la joie possible,
l'ennui - l'enthousiasme
la déception - la satisfaction

Les émotions inconfortables nous permettent de reconnaître ce que nous ne voulons pas, et sont une merveilleuse opportunité de ressentir les émotions que nous aimons!



b) Pour accéder à un "sommet", accomplir un rêve, il est nécessaire de sortir de sa zone de confort. Personne ne crée rien, à l'abri de tout risque, et confortablement installé dans son canapé.



c) Enfin, supposons encore qu'accueillir ses émotions inconfortables ne nous paraissent pas très alléchant...

Bien sûr... c'est compréhensible. Mais voici:

Résister à une émotion pénible, c'est la rendre encore plus tenace et plus douloureuse, et potentiellement plus "explosive":

Imaginons tenir un ballon sous l'eau....

Ainsi, choisir son humanité, son contraste, plutôt que "heureux tout le temps", c'est trouver la paix, s'accomplir: le bonheur non?

2ème partie théorique

Les relations sont-elles forcément synonyme de dépendance?

Bien sûr, le fait est que nous vivons en société. Nous avons des relations, et parmi celles-ci, nous en avons certaines qui nous tiennent davantage à coeur.

Chaque être humain possède son propre libre arbitre. De ce fait, faire dépendre son bonheur d'une autre personne est extrêmement instable, puisque incontrôlable.

Nous essayons pourtant de contrôler les autres, en faisant notre maximum pour leur plaire, ou alors en exigeant d'eux certains comportements, parce que nous pensons que notre bonheur en dépend... Cela ne marche pas, ou mal, ou de façon temporaire et non garantie.



Prendre conscience et reconnaître que:

- 1) Ce n'est pas possible de contrôler l'autre.
- 2) Nous et l'autre avons notre propre libre arbitre.
- 3) Chacun est responsable de sa propre zone d'action.
- 4) Notre valeur ne dépend jamais d'un autre.

C'est découvrir le vrai sens de l'indépendance, de la liberté, c'est créer pour nous-même ce que nous voulons, tout en admettant la liberté des autres.

NB: c'est aussi seulement dans cette état d'esprit que nous pouvons aimer vraiment, de manière inconditionnelle. Et cela, c'est un cadeau que vous vous faites.

3ème partie pratique

La théorie, c'est bien joli, mais concrètement, je ne peux pas me défaire si facilement de mes pensées lorsque "tout va mal"...

Outil: Observation.

Quelle est la situation concrète?

Quelles sont mes pensées à ce sujet?

Comment est-ce que je me sens à ce propos?

Quand je me sens ainsi, comment est-ce que j'agis? ou n'agis pas?

Prendre conscience de nos pensées actuelles et de ce qu'elles créent pour nous, c'est reprendre les rennes de la situation.

Pourquoi? parce que si on ne peut pas toujours changer la situation, on peut toujours changer ses pensées, et donc les résultats que l'on crée pour soi-même.



Bien sûr, on ne peut pas faire un échange standard et rapide de pensées, juste pour "se sentir mieux". C'est inapproprié et souvent dangereux... rappelons-nous que de vouloir juste "étouffer" une émotion inconfortable, cela équivaut à mettre la balle sous l'eau...

outil : l'accueil des émotions

A quoi ressemble l'émotion dans mon corps?

Faites "pause" dans vos pensées, et recueillez tous les sensations de l'émotion. Décrivez-la. Voilà. Ce n'est pas plus douloureux que ça.



Une fois que cette observation a été faite de manière authentique, tant des pensées, que des émotions, que des résultats créés, s'ouvre alors la nouvelle perspective:

outil: le pouvoir de questions inédites!

Qui est-ce que je veux être dans cette situation?

Quelles sont mes valeurs principales?

Que puis-je faire d'une place de bienveillance?

Notre cerveau adore prouver que nos pensées sont correctes. L'art de poser de "bonnes questions" suffit pour tirer profit de cette super-fonction du cerveau. Une fois ces questions posées, notre propre cerveau va puiser dans une créativité insoupçonnée.



Prochaine étape:

Réservez votre séance découverte!

Au programme:

Apprendre à comprendre, exprimer, utiliser ses émotions,
boussoles de notre vie.

Mieux se connaître, mieux comprendre l'autre, créer sa place, agir
au plus proche de ses propres valeurs.

Se sentir libre, émerveillée, utile!