



COACH PSYCHO-ÉMOTIONNEL ET AUTO-COACHING

FORMATION - MODULE 2

La Puissance du Mental



Module 2

La Puissance du Mental

Objectifs

- Identifier les peurs et les croyances
- Mettre en lumière les aspects bénéfiques et non bénéfiques du mental
- Expérimenter des outils de libération concrets et pratiques

Sommaire

Introduction	05
Au-delà de la peur	06
Les croyances	13
Loi de la manifestation, de l'attraction	17
Accueillir la colère	21
Les attentes	28
Exprimer ses émotions	32
Résumé	35
Notes	36

Introduction

« Celui dont le mental est indifférent à l'adversité et qui est libre de tout attachement, peur et colère est un sage établi »

Notre corps mental est un précieux allié, tout comme tout ce qui nous compose. Et comme tout ce qui nous compose, nous devons apprendre à connaître et décoder son fonctionnement pour en avoir la maîtrise plutôt que de nous laisser contrôler par sa puissance.

Notre corps mental est comme un disque dur interne qui enregistre et mémorise toutes les expériences vécues, toutes les informations reçues. C'est une immense carte mémoire qui ne fait aucune distinction entre le passé, le présent, et le futur.

C'est ainsi qu'à force de non connaissance et donc de maîtrise du mental, l'être humain a finit par se laisser dominer par son mental en vivant dans le monde des croyances et donc du passé, plutôt que de vivre dans le monde réel qui appartient au présent.

Le mental mémorise pour nous faire évoluer et non pour nous figer dans les croyances et les peurs. Pour se libérer de notre propre prison mentale, il nous appartient ainsi de mettre en lumière tout ce qu'il a mémorisé pour ne plus en être l'esclaves et devenir en capacité de prendre des décisions, poser des actions, avec une totale lucidité.

Utiliser la puissance de notre mental pour créer au lieu d'utiliser la puissance de notre mental pour détruire.

Au-delà de la peur

« Le courage n'est pas l'absence de peur mais la capacité de les vaincre »

NAISSANCE DE LA PEUR

Tout au long de notre enfance des peurs vont être éveillées.

Elle sont générées par des mémoires qui appartiennent aux expériences passées et au cours desquelles nous avons besoin de nous protéger pour survivre. L'éveil des peurs engendre ainsi des mécanismes et des comportements de protection qui sont perpétués et nourris plus ou moins intensément en fonction de l'histoire personnelle de chacun.

Enfant il nous est indispensable de nous protéger pour survivre à la douleur, cependant à l'âge adulte les comportements de protection créés pendant l'enfance deviennent non appropriés et non bénéfiques à notre épanouissement puisqu'ils nous empêchent de répondre à nos véritables besoins.

Notons également que nous portons toutes et tous des peurs ancestrales et trans-générationnelles qui se perpétuent dans notre bagage cellulaire siècle après siècle.

La peur est à l'origine de tout nos comportements non bénéfiques. Elle nous empêche d'être à l'écoute de nos véritables besoins. En psychologie on dit que l'humain est conscient de seulement 10% de tout ce qui « l'habite », ce qui signifie que la plupart d'entre nous sommes inconscients à 90% de nos peurs.

La peur est toujours de soi à soi. Nous entendons parfois des personnes dire qu'elles ont peur pour une personne qu'elles aiment, en réalité derrière la peur pour l'autre se cache toujours une peur pour soi.

J'ai peur que mon enfant se blesse à l'équitation. S'il se blesse je vais le voir souffrir et je vais me sentir impuissant(e). C'est la peur d'être impuissant(e) qui est véritablement éveillée dans cette situation et non la peur que mon enfant se blesse.

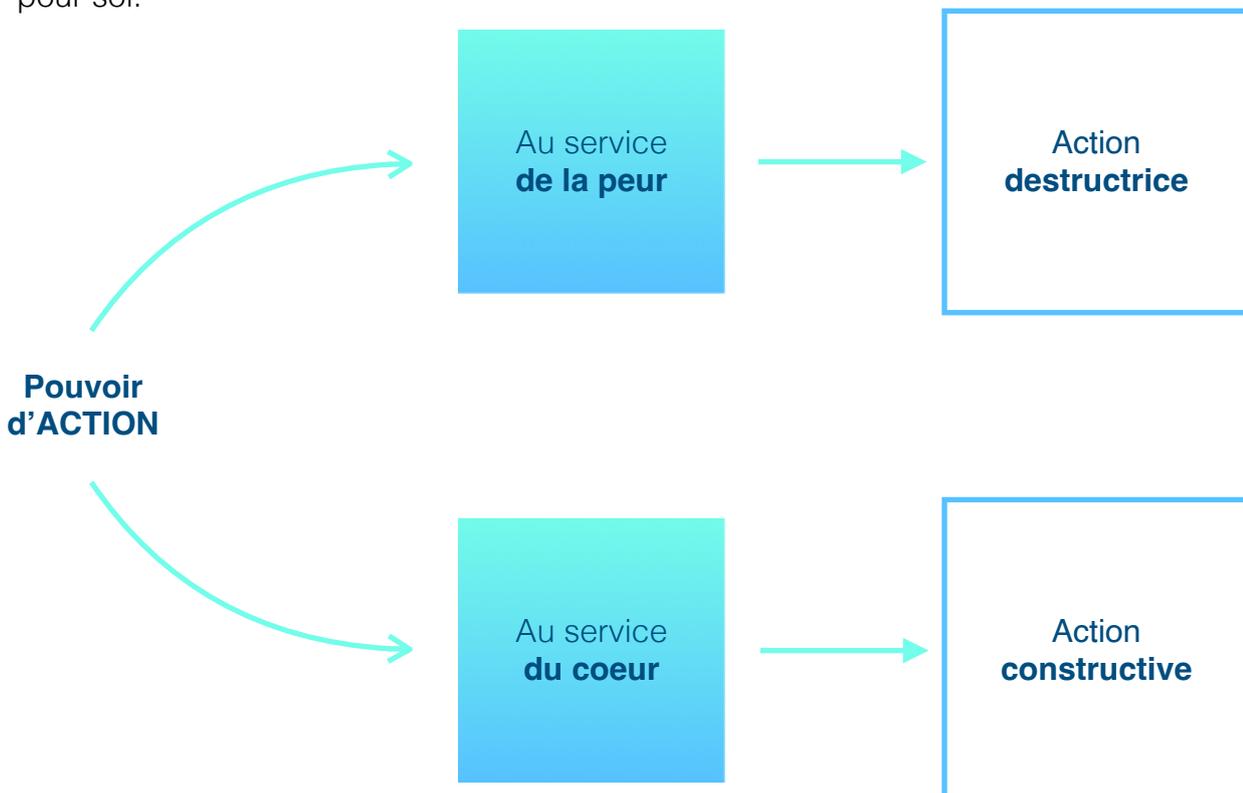
CONTRÔLE DE SOI ET L'AUTRE

La peur génère un comportement de contrôle et le contrôle est à l'origine de nombreuses émotions puisqu'il nous empêche d'accéder à nos véritables besoins.



Dès que nous exerçons du contrôle sur quelqu'un ou sur nous-même et que nous n'y parvenons pas nous ressentons de vives émotions car nos véritables besoins ne sont toujours pas comblés, ni par soi, ni par l'autre. User de son pouvoir par peur conduit à la destruction envers soi et/ou autrui. C'est de notre capacité à investir notre pouvoir d'action au service du coeur ou au service de la peur dont vont dépendre les conséquences, constructives ou destructrices.

La peur bien souvent nous fait prendre des décisions non bénéfiques. Si on laisse cette dernière nous contrôler, nous prenons inévitablement des décisions non constructives pour soi.



LES TROIS STRATES DE LA PEUR

La peur se « cristallise » progressivement en soi dès son éveil pendant l'enfance. Au commencement, sa présence impact uniquement le corps mental. Si elle manque d'être mise en lumière et libérée, elle va prendre de l'ampleur et impacter le corps émotionnel jusqu'à atteindre le corps physique.

Lorsque le corps physique est impacté, cela signifie que la peur est profondément ancrée en soi et que la croyance associée a une grande emprise sur notre vie, sur nos choix, sur nos comportements, sur notre état d'être. Au plus la peur est profonde au plus elle impact les profondeurs du corps allant jusqu'au bagage cellulaire. Le corps appelle à la mise en lumière de cette peur pour s'en libérer et répondre à nos véritables besoins d'être.

« La fonction principale du mental humain est de recueillir et d'accumuler toutes les informations captées par les sens du corps physique et les désirs du corps émotionnel. Le mental est donc primordial à la mémoire. Ainsi tout ce qui a été perçu par nos sens physiques et ressenti par le corps émotionnel durant cette vie et d'autres est donc enregistré dans notre mémoire, notre corps mental. »

La peur prend alors naissance soit :

- au cours de nos expériences de vie passées (vies antérieures)
- au cours des générations précédentes et est transmise aux descendants
- au cours de cette vie, pendant l'enfance

L'origine de la peur peut donner des indications sur son intensité et sa profondeur. **Identifier la peur, la nommer, la comprendre**, c'est se donner la possibilité d'arrêter de la nourrir et ainsi se libérer de son emprise tant sur les plans mental, émotionnel et physique.

DES PEURS NON RÉELLES

Notons que la peur, la majorité du temps, est irréaliste. Elle est vivante car nous nourrissons sa présence par l'intermédiaire du mental (mémoire). Le mental est ainsi capable d'imaginer et de créer des scénarios remettant en scène les peurs du passé.

J'ai peur des araignées, je suis en capacité d'imaginer une situation avec une araignée et de ressentir la peur que cela génère jusque dans son corps physique ainsi que les sensations associées. Je peux également m'imaginer que l'araignée va me sauter dessus, va s'enfuir, ou encore me grimper dessus et m'attaquer.

—> Nous voyons bien ici qu'il s'agit d'une situation non réelle, pourtant la peur est éveillée et toutes les sensations qui sont liées.

La peur, comme toute émotion, vient de l'ego lorsqu'elle est irréaliste. Ce que l'on craint peut laisser une autre personne indifférente. **Chaque peur nous appartient.** Le plus important est donc de prendre conscience de la peur afin de définir si elle s'avère réelle ou non.

La plupart des peurs sont issues de la pensée. **Lorsqu'une peur est fréquente, c'est qu'elle correspond à une mémoire devenue une croyance développée depuis longtemps.** Généralement, un des parents ou les deux possèdent la même croyance. Il est évident que si tes deux parents ou accompagnateurs étaient envahis de peurs, nous aurons à faire plus d'efforts pour surmonter chacune d'elles et s'en libérer.

Par la pensée et les croyances, les gens créent, et au plus la peur et la croyance sont nourries, au plus elles se matérialisent et deviennent réelles dans le monde de la matière. Tout se concrétise ainsi de façon inconsciente. Nous attirons à nous ce que nous croyons. Plus la peur est grande, plus on la fait arriver rapidement.

En apprenant à devenir conscient de soi, les peurs sont mises en lumière pour être reconnues, observées et libérées.

« Le degré d'une peur est toujours égal au degré de la croyance qui l'alimente. Cette croyance est déterminée par la souffrance vécue. La peur ne se résonne pas, la méthode la plus efficace demeure l'acceptation suivie de l'action. Exprimer la peur aide à l'accepter davantage. Aussitôt que tu éprouves de la peur face à quelque chose, fais le bilan de ce que tu perds ou de ce que tu gagnes en agissant de la sorte. Lorsque tu constates qu'il y a plus à gagner qu'à perdre, il est temps de faire un acte d'amour envers toi-même en cessant de résister. »

La peur peut devenir un guide, une alliée, si on demeure observateur et conscient en essayant de comprendre le motif de sa présence.

SE LIBÉRER PAR LA CONFIANCE

La confiance libère du mécanisme de contrôle et permet de répondre sereinement à nos véritables besoins. Ainsi mettre son pouvoir au service du cœur conduit à la construction pour soi et autrui. C'est pourquoi pour développer la confiance il est essentiel d'être conscient de soi. En devenant conscient des peurs qui nous habitent, on se donne la possibilité de comprendre la raison d'être de ces peurs. En effet derrière chaque peur existe une croyance et c'est en transformant notre regard sur cette dernière que l'on peut s'ouvrir pas à pas à la confiance.

CROYANCE

—> je crois que les chiens sont méchants

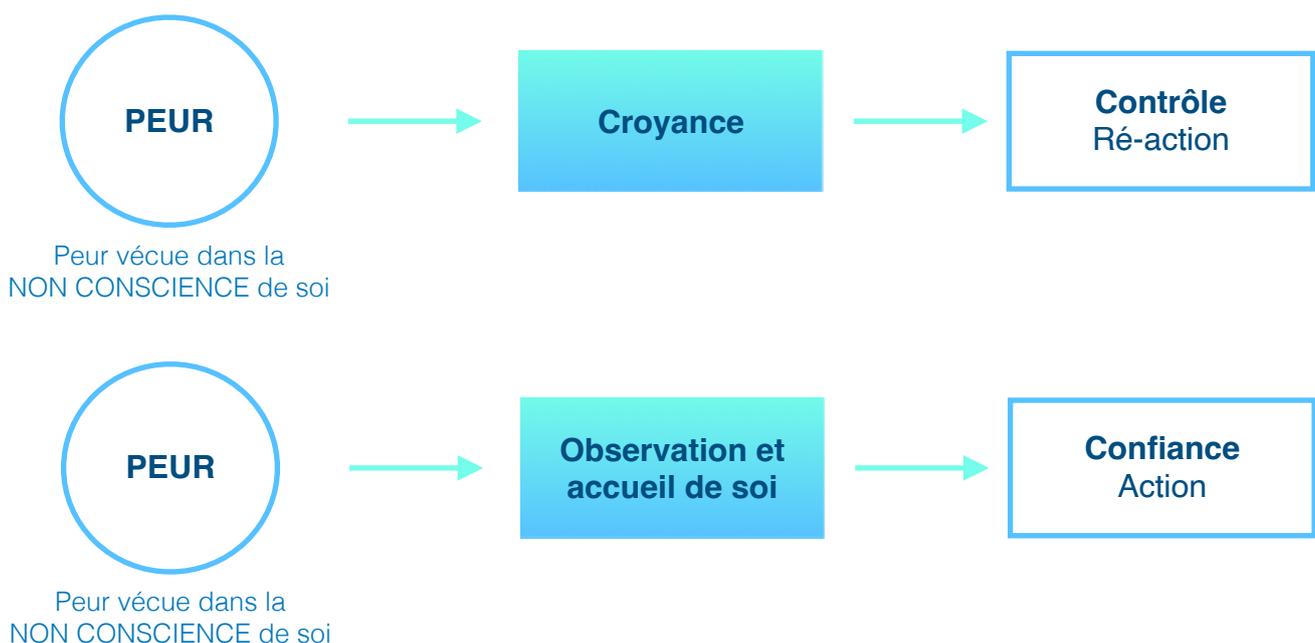
PEUR

—> lorsque je croise un chien j'ai peur

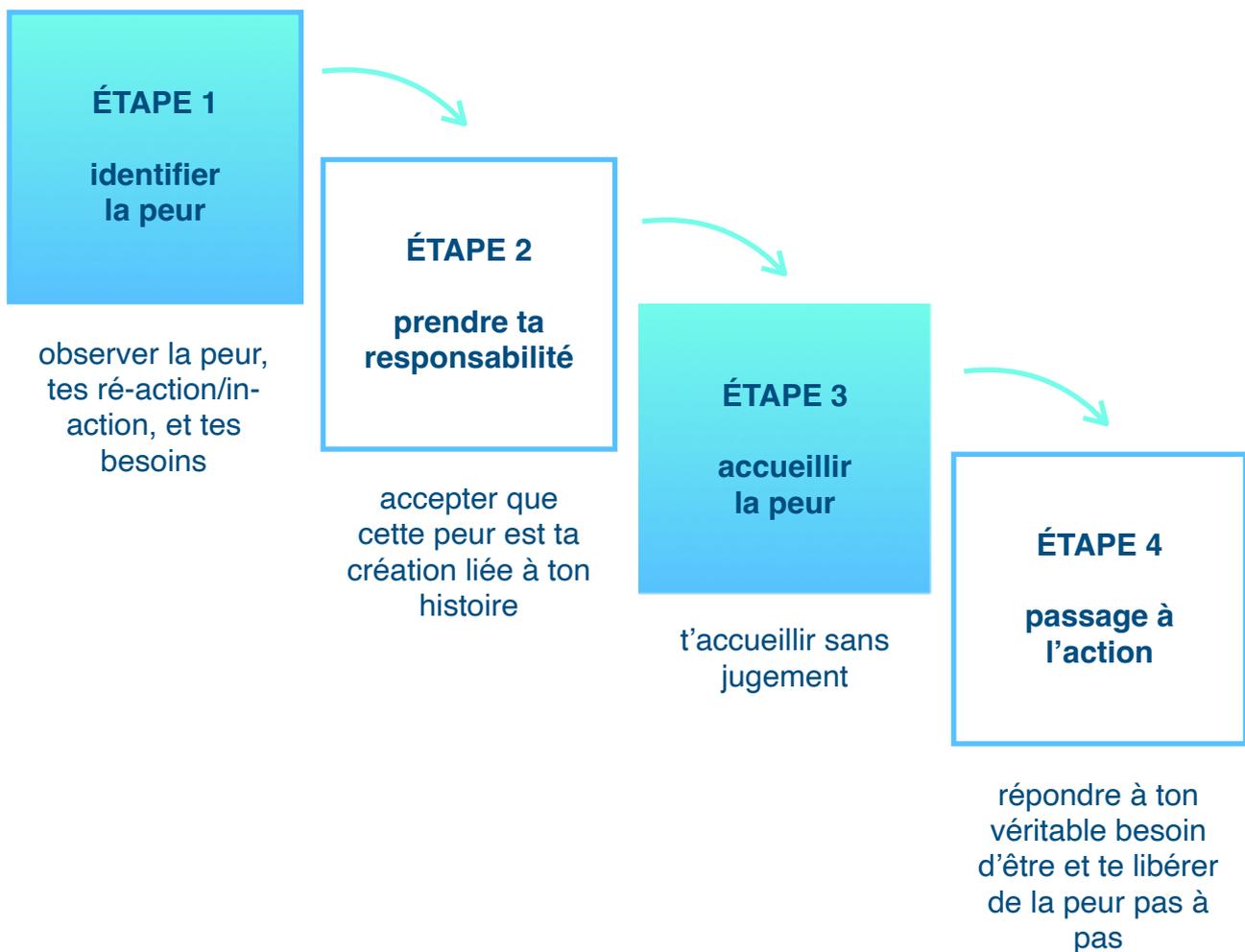
CONTRÔLE

—> j'exerce du contrôle sur moi-même et sur la situation lorsqu'un chien est présent

Les croyances sont autant de programmes que nous avons créés au travers des expériences vécues. En observant ces programmes on devient en capacité de modifier leur données ou au besoin de les déprogrammer complètement pour en créer de nouveaux. Mettre en lumière les peurs c'est s'offrir la liberté de choisir les croyances et les programmes qui nous sont bénéfiques plutôt que de subir ceux qui ne nous sont plus utiles.



AU-DELÀ DE LA PEUR



Citation :

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde est que nous soyons puissants au-delà de toute limite. C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question : « Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ? » En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ? Vous êtes un enfant de Dieu, vous restreindre, vivre petit, ne rend pas service au monde. L'illumination n'est pas de vous rétréci pour éviter de déranger les autres. Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous. Elles ne se trouvent pas seulement chez quelques élus, elle est en chacun de nous. Au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même. En nous libérant de notre peur, notre présence libère automatiquement les autres. »

Nelson Mandela

LIVRET PRATIQUE

SEMAINE 1

SEMAINE 2

SEMAINE 3

Les croyances

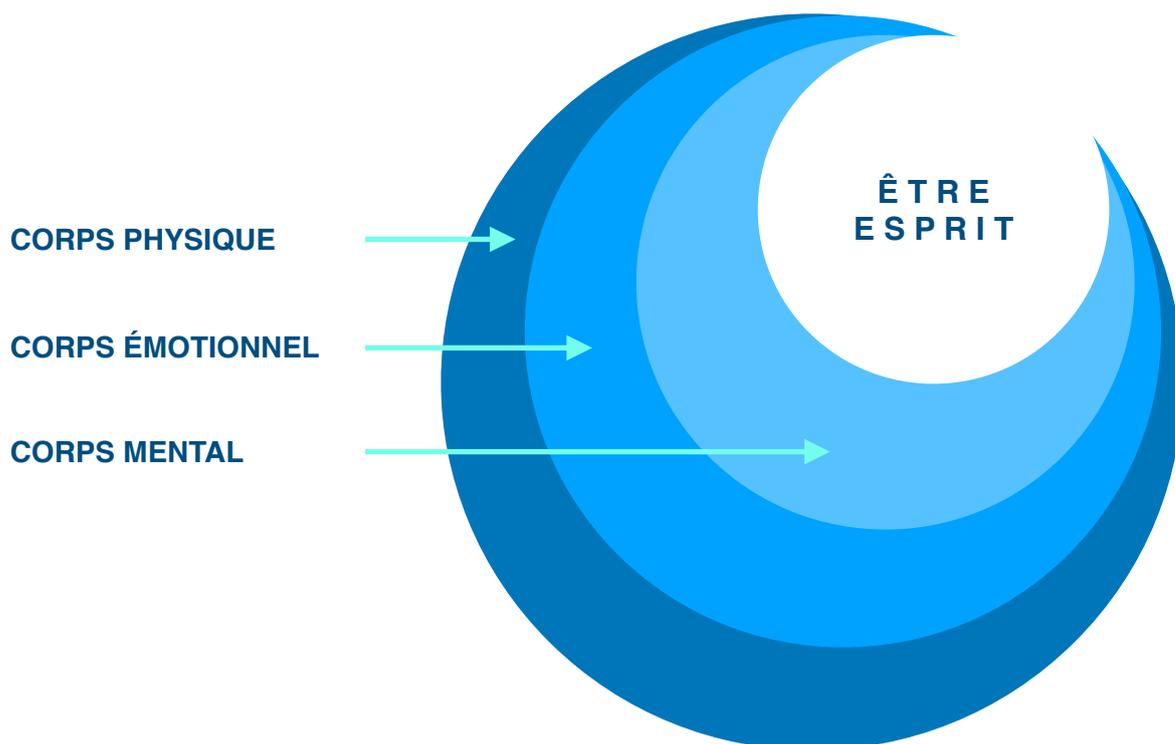
« Chaque croyance est le fruit d'une histoire »

Dans un premier temps, rappelons qu'**au centre demeure l'être (l'esprit)**, c'est pourquoi nous parlons de personne centrée lorsqu'une personne est à l'écoute de son être profond, de ses aspirations profondes, de son intuition. Elle est directement reliée, sans filtres, à sa source intérieure.

Autour de ce centre, nous retrouvons respectivement le corps mental, le corps émotionnel puis le corps physique. Ces trois dimensions permettant l'incarnation de l'esprit (l'être) dans la matière.

En se créant un corps de matière, l'être (l'esprit) s'est créé une âme, d'où la notion de dualité, conséquence de la séparation de l'âme et de l'esprit. L'âme représente ainsi les plans subtils de la matière, c'est à dire les dimensions émotionnelle et mentale.

La plupart des humains ont oublié leur être (esprit) parce qu'ils ont commencé à penser et à croire qu'ils étaient leur mental qui est la dimension la plus élevée, la plus puissante du monde matérielle. Au lieu d'utiliser la mémoire juste pour mémoriser les expériences vécues, les humains ont commencé à penser que l'expérience vécue était la réalité. **C'est du mental que proviennent les croyances et les peurs.**



Le corps spirituel, c'est le sens que l'on donne aux expériences que nous vivons et à la vie elle-même, le sens que l'on donne à notre existence.

Le corps mental, c'est notre logique, notre raisonnement, notre mémoire, notre compréhension. Il est indispensable à notre survie, il y a grâce à lui une continuité dans notre raisonnement, il nous permet de nous faire comprendre.

Le corps émotionnel, c'est notre ressenti, c'est ce qui fait que nous faisons les choses ou non (« je le sens ou je ne le sens pas »). Avez-vous remarqué que lorsque vous ne sentez pas les choses et que vous les faites malgré tout, le résultat parle de lui-même ?

Le corps physique, celui grâce auquel nous vivons et faisons les expériences. Il est toujours là pour nous si nous en prenons soin. Il nous protège et nous prévient en nous avertissant par des sensations et/ou douleurs corporelles.

Ainsi, **une croyance est une mémoire par laquelle nous nous laissons diriger**. La plupart d'entre nous pensent que parce que quelque chose nous arrive nous y croyons alors, mais c'est le contraire dont il s'agit. L'expérience est vécue et se répète parce que nous y croyons et cela se manifeste donc dans notre vie.

C'est précisément ce dont il faut devenir conscient.

En laissant notre mental diriger, nous lui donnons notre pouvoir de créer, et nous perdons ainsi notre propre pouvoir sur nous-mêmes. Nous donnons du pouvoir aux mémoires du passé et elles continuent de diriger notre vie en se reproduisant encore et encore.

Aussitôt qu'une croyance nous dirige, nous vivons dans la peur. **Toute croyance entretient la peur**, c'est à dire que quelque chose de désagréable nous arrive si nous agissons contrairement à la croyance.

L'être humain, en devenant de plus en plus conscient, utilise son mental pour discerner parmi ses croyances celles qui lui sont bénéfiques. C'est toujours le mental qui juge ce qui est bien ou mal. Quand l'être humain est pleinement conscient, il sait intuitivement ce qui est bénéfique pour lui sans avoir à y croire, il sait.

Il y a également ce que nous nommons **les croyances populaires**. Ces dernières sont plus difficile à libérer parce qu'elles sont entretenues simultanément par des millions d'autres personnes, tels que :

-Croire qu'il faut manger trois repas par jour pour être en bonne santé

-Croire qu'en vieillissant on perd notre capacité d'accomplir des choses

-Croire que lorsqu'on se tient dans un courant d'air, on attrape un rhume

-Croire qu'il faut être mince pour être beau/belle

-Etc...

Devenir conscient de ses croyances est donc essentiel pour retrouver sa liberté d'être et d'agir par amour pour soi, retrouver son centre et donc être à l'écoute de son être, la source en soi.

Il existe différentes méthodes pour devenir conscient de ses croyances. Parmi elles, il existe une méthode efficace qui demeure dans l'observation des jugements que nous nous portons à nous-mêmes et/ou que nous portons aux autres.

En effet **en observant les critiques, les accusations, les jugements que nous nous portons à nous-même ou à autrui**, nous pouvons devenir conscients de ce que nous estimons être « bien » ou « mal » et mettre en lumière notre système de croyances. Une fois mis en lumière, il reste à déterminer si les croyances découvertes sont bénéfiques ou non en observant les résultats qu'elles apportent dans notre vie (résultats agréables ou désagréables).

Le fait d'observer également les reproches et accusations des autres envers soi permet de prendre conscience des jugements qu'on se porte à soi-même et donc là encore de mettre en lumière notre système de croyance « bien » « mal » qui nous empêche d'agir avec amour pour soi.

Le processus de libération des croyances et des peurs associées ne se fait pas du jour au lendemain. Tout dépend de la profondeur de la croyance et de la peur. Il est important de se donner le droit de prendre le temps nécessaire pour se libérer progressivement de ces dernières. Chaque expérience vécue viendra ainsi, grâce à l'expansion de conscience acquise au cours du chemin, indiquer où nous en sommes avec nos croyances et nos peurs, notre façon de les gérer dans les situations vécues, et si nous parvenons ou non à préserver notre centrage dans ces situations. C'est donc par la reconnaissance, l'observation, l'acceptation des croyances et des peurs, puis en commençant par agir différemment de ce que nous faisons auparavant dans une situation donnée, que nous percevrons que ce n'est plus la croyance ni la peur associée qui dirige notre vie.

J'entends souvent dire lors des consultations « je ne comprends pas, je revis encore cette situation, je croyais pourtant m'en être occupé ». Une situation est vécue jusqu'à ce que la peur et la croyance soient totalement libérées. Il ne s'agit pas d'un échec de revivre les mêmes situations en pleine conscience mais au contraire d'une évolution à constater par soi-même dans la façon d'accueillir, de vivre et d'agir dans la situation et avec les personnes concernées. C'est un processus qui demande un temps plus ou moins long en fonction des croyances et peurs et de leur profondeur.

LIVRET PRATIQUE

SEMAINE 4

Loi de la manifestation, de l'attraction

« Ce que l'on crée en soi se reflète toujours à l'extérieur de soi »

La loi de l'attraction et de la manifestation fonctionne comme un aimant. Elle repose sur le principe simple que nous attirons et manifestons ce que nous vibrons. Ainsi, notre attention, nos pensées, nos désirs, nos peurs etc... émettent une fréquence, une énergie, qui va nous être rendu comme par effet miroir.

Le pouvoir de la manifestation et de l'attraction peut prendre forme de différentes façons :

- **une pensée positive**, une visualisation constructive... vont avoir un impact sur notre état d'être, générant des sentiments agréables et créant une énergie bénéfique en nous et dans notre émanation. Le sentiment de confiance étant un des sentiments les plus constructifs pour voir arriver ce que nous souhaitons.

- **une pensée négative**, une visualisation de peur... vont avoir un impact sur notre état d'être, générant des sentiments désagréables, des émotions, et créant une énergie non bénéfique en nous et dans notre émanation. Le sentiment de peur étant un des sentiments les plus destructeurs et empêchant de voir arriver ce que nous souhaitons, manifestant la résultante des peurs et non l'aspiration souhaitait.

Prenons l'exemple d'une fleur, la graine est semée sous terre, nulle ne constate sa présence, pourtant elle demeure bien réelle. La fleur n'émet pas de résistances mentales quand au fait qu'elle va évoluer en tige, s'élever, sortir de la surface de la terre, pousser et s'épanouir en fleur. Elle ne doute pas de la puissance de vie qui agit à travers elle, ni ne doute de la « Source » qui va lui offrir tout ce dont elle a besoin pour grandir : le soleil, l'eau, la température etc...

Il en est de même pour nous autres, les êtres humains, sauf que contrairement à la fleur, nous sommes pourvus d'un corps mental et émotionnel qui interagit avec la puissance de vie en nous. Ainsi **si je demeure dans la confiance**, je visualise mon aspiration grâce à mon corps mental, j'observe comment je me sens en visualisant mon aspiration grâce à mon corps émotionnel, je pose des actions constructives grâce à mon corps physique pour réaliser mon aspiration tout en m'abandonnant à la confiance, conscient(e) que l'univers pourvoit à mes besoins pour mon épanouissement à chaque instant. C'est ce que nous appelons plus communément le **lâcher prise**.

A contrario, **si j'émets des résistances** à mon souhait en entretenant des peurs, des croyances, des sentiments désagréables, en nourrissant des émotions, j'entre dans le contrôle, je pose des actions avec peur, je nourris des attentes. En adoptant cette attitude, j'empêche l'univers de pourvoir à mes véritables besoins pour se voir réaliser mon aspiration, je ne lui permet pas d'agir à travers moi et autour de moi. Je nourris l'idée que c'est moi seul(e) qui ai le plein contrôle et pouvoir sur la situation.

Le pouvoir de la manifestation et de l'attraction agit également dans les relations humaines, et dans toutes situations vécues.

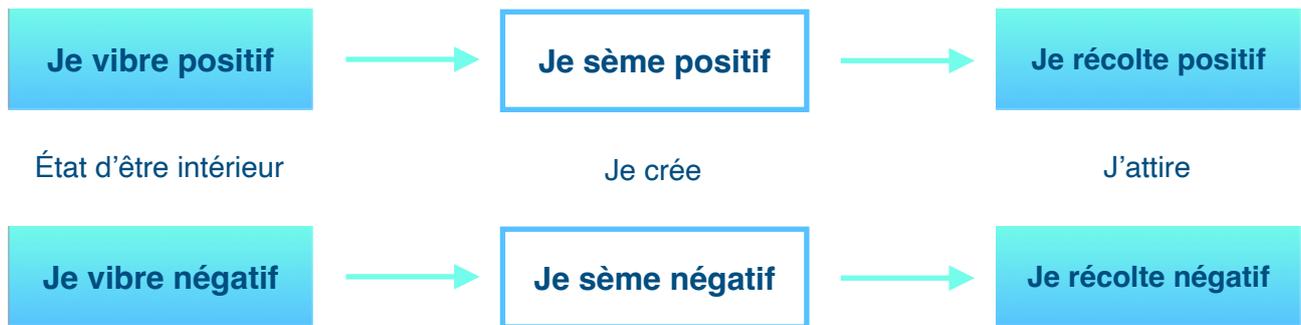
Prenons l'exemple d'une personne qui nourrit la peur d'être rejetée. Cette dernière, si elle manque de s'occuper de ses véritables besoins et de mettre en lumière les croyances qui la conduisent à la peur du rejet, va manquer de poser des actions pour se libérer de ses croyances. Elle va attirer des personnes et des situations qui lui feront vivre sa peur d'être rejetée. Cette manifestation n'étant pas présente pour la faire souffrir mais pour lui permettre de prendre conscience de son attitude, de son comportement, de ce qu'elle nourrit à l'intérieur d'elle-même et qui demeure non bénéfique pour son épanouissement.

Prenons maintenant l'exemple d'une personne qui nourrit de la colère et même de la haine envers une personne ou une situation. Si elle manque de prendre conscience de sa colère, de sa haine, de s'occuper de ses véritables besoins et de mettre en lumière la véritable origine de sa colère et de sa haine, elle va alors attirer des personnes et des situations qui continueront d'éveiller sa haine et sa colère ou encore des personnes qui vivront elles aussi ces sentiments de colère et de haine, le tout pour qu'elle prenne conscience de l'attitude non bénéfique pour son épanouissement qu'elle entretient, afin de s'en libérer.

Souvent **les personnes nourrissant des peurs et des émotions désagréables** se positionnent et se croient victimes de tout ce qu'elles traversent, s'imaginant que la vie est contre elles alors qu'en réalité, la vie leur manifeste ce qu'elles vibrent précisément pour leur bien. En effet c'est en leur montrant leurs attitudes non bénéfiques au travers des autres et des situations, qu'elles pourront choisir de transformer l'état intérieur qu'elles nourrissent et créer une vie plus épanouie.

Les exemples mentionnés ci-dessus peuvent naturellement s'appliquer envers des personnes qui nourrissent des sentiments agréables, et qui récoltent ainsi des situations et des personnes qui viennent nourrir, renforcer, leur état d'être constructif et bénéfique. On entend parfois des personnes dire « celle-là/celui-là, tout lui réussit ».

En effet certaine personne, consciemment ou non, maitrisent merveilleusement la loi de l'attraction et de la manifestation et se créent ainsi une vie épanouie. C'est ce que tout être humain est en mesure de se créer acceptant sur le chemin, il en va de soi, les challenges, les épreuves, qui éveilleront peurs et émotions désagréables et qui seront dépassées en acceptant que nous sommes responsables de tout ce que nous créons et expérimentons.



LIVRET PRATIQUE

SEMAINE 5

SEMAINE 5

Accueillir la colère

« *Le seul remède à la colère, c'est l'amour* »

COLÈRE CONSTRUCTIVE ET DESTRUCTRICE

La colère peut être considérée comme constructive ou comme destructrice dans nos vies, tout dépend de comment elle est accueillie en soi. Elle renferme une puissante énergie qui peut être transformée en véritable potentiel créatif ou en véritable potentiel destructeur. Au plus une personne renferme une grande puissance créative, au plus il lui faudra, pour éveiller et exploiter ce merveilleux potentiel, apprendre à se libérer de sa colère qui est tout aussi puissante.

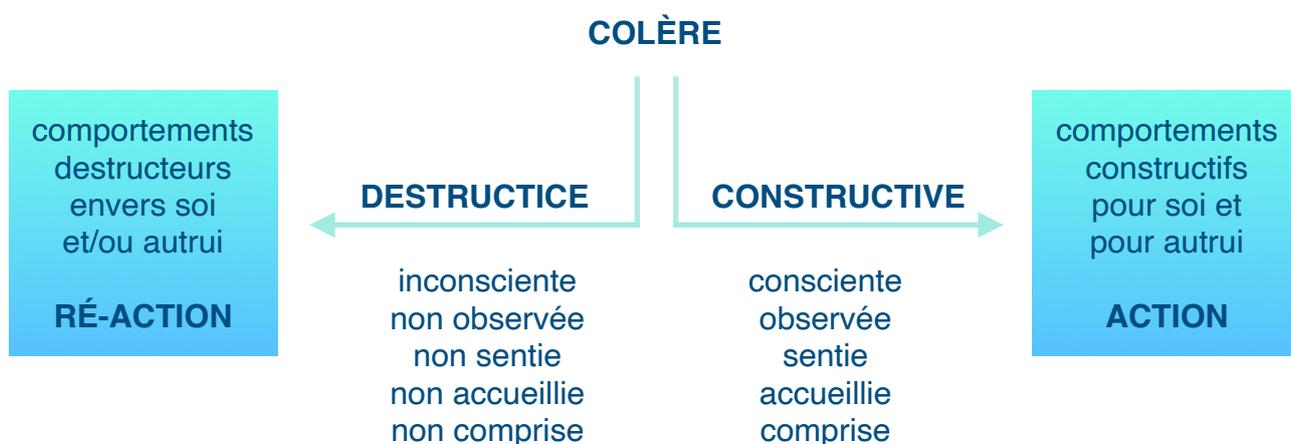
Il existe deux types de colère. Nous parlerons ici de colère CONSTRUCTIVE et de colère DESTRUCTRICE :

La colère constructive est une colère qui permet de tirer la sonnette d'alarme. Il s'agit d'une colère qui sera maîtrisée car observée, sentie, accueillie et comprise (par soi-même en tout premier lieu). Elle nous rappelle nos besoins, nos limites et fait lumière sur les peurs et croyances que l'on continue de nourrir en soi.

C'est une colère vécue dans la pleine conscience. Elle nous rappelle de prendre notre place, de nous affirmer, de nous positionner et donc d'AGIR avec amour pour soi et pour autrui. **La colère constructive** finit par se dissiper avec le temps car, la conscience de soi grandissant, nous devenons de plus en plus en capacité de répondre à nos besoins, libérés des peurs, des croyances limitantes et de l'émotion colère que cela générerait.

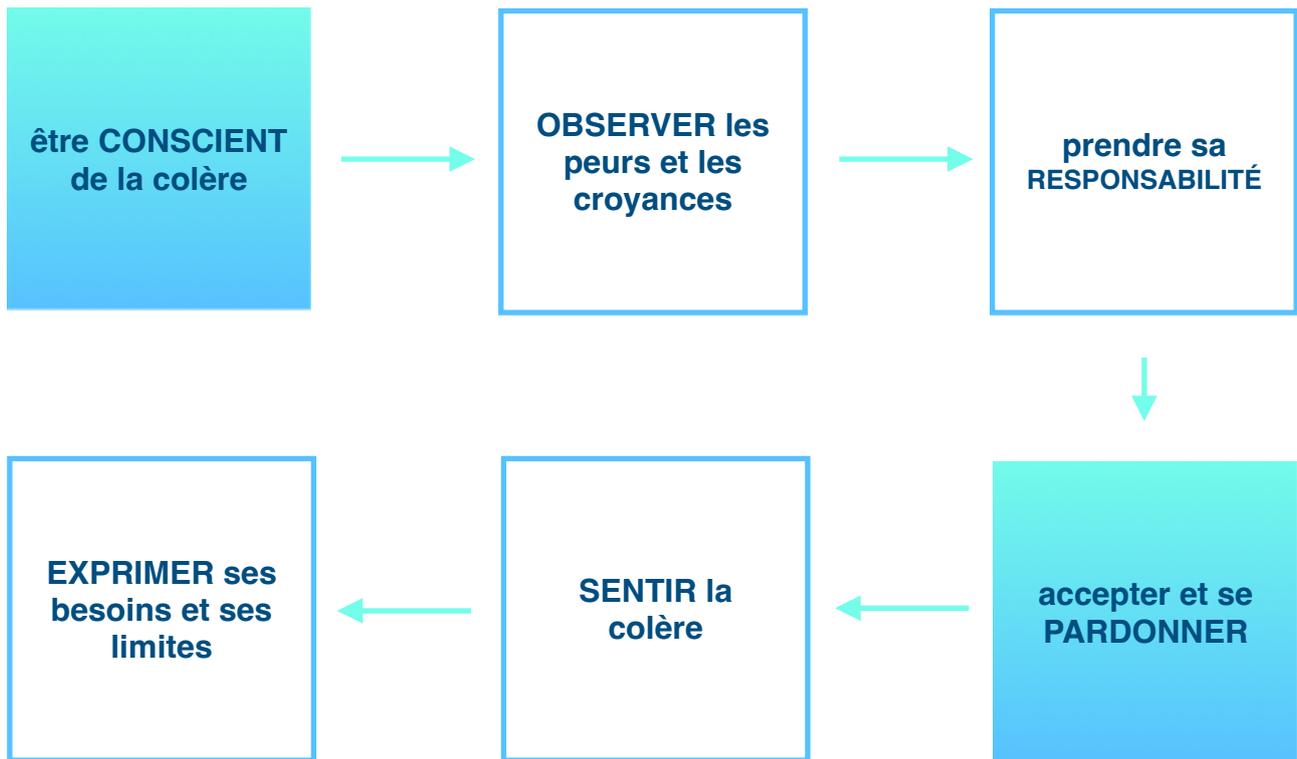
La colère destructrice est une colère qui est subite. C'est une colère qui nous contrôle et dont on ignore la raison de son éveil. Elle nous malmène et peut également malmener les personnes autour de nous. C'est une colère qui nous parle elle aussi de nos besoins, de nos limites, de nos peurs et de nos croyances, cependant elle est vécue dans la non conscience de soi et génère donc des comportements auto-destructeurs et/ou destructeurs.

C'est une colère vécue dans l'inconscience puisqu'elle n'est pas observée, sentie, accueillie et comprise véritablement. Elle pousse à RÉ-AGIR et/ou IN-AGIR. Elle ne permet pas d'AGIR avec amour pour soi et donc pour autrui. Comme vu plus haut, la **colère destructive** peut être vécue de façon explosive ou être réprimée. Dans les deux cas, elle génère des comportements RÉ-ACTIF et/ou IN-ACTIF en fonction des blessures de chacun et des peurs éveillées. La RÉ-ACTION et l'IN-ACTION ne permettent pas un passage à l'ACTION constructif puisqu'elles sont motivées par des peurs non maîtrisées et non accueillies dans l'amour.



Pour se libérer progressivement de la colère, il sera donc essentiel de :

1. Devenir conscient de la présence de la colère en soi
2. Mettre en lumière les peurs et les croyances associées
3. Sortir de l'accusation envers soi et/ou autrui et prendre sa responsabilité
4. Accepter et se pardonner
5. Sentir la colère lorsqu'elle s'éveille
6. Exprimer ses besoins et ses limites de façon claire



En abandonnant la colère destructive au profit de la colère constructive, on cesse d'abandonner son propre pouvoir pour retrouver son plein pouvoir sur soi. La colère demeure ainsi un véritable signal d'alerte pour nous signifier notre degrés de manque d'amour pour soi et donc notre degrés de non alignement avec soi.

Citation :

« Savez-vous pourquoi les gens crient les uns sur les autres lorsqu'ils sont en colère ...? Un sage hindou qui était en visite au Gange pour prendre un bain a remarqué un groupe de personnes criant de colère les uns après les autres. Il se tourne vers ses disciples, sourit et demande :

« Savez vous pourquoi les gens crient les uns sur les autres lorsqu'ils sont en colère ? »

Les disciples y pensèrent pendant un moment et l'un d'eux dit : « C'est parce que nous perdons notre calme que nous crions. »

« Mais pourquoi criez-vous quand l'autre personne est juste à côté de vous ? demanda le guide, pourriez-vous tout aussi bien lui dire ce que vous avez à dire d'une manière plus douce ? »

Lorsqu'aucune des réponses des disciples n'était suffisamment satisfaisante pour le sage, finalement il explique : « Quand deux personnes sont en colère l'une contre l'autre, leurs cœurs sont séparés par une grande distance. Pour couvrir cette distance, ils doivent crier, car sinon ils sont incapables de s'entendre l'un et l'autre. Plus ils sont en colère et plus ils auront besoin de crier fort pour s'entendre l'un et l'autre pour arriver à couvrir cette grande distance. Qu'est ce qui se passe lorsque deux personnes s'élèvent en amour ? Ils ne crient pas à l'autre, mais ils se parlent doucement parce que leurs cœurs sont très proches. La distance entre eux est soit inexistante, soit très faible. »

Le sage continue... « quand ils s'aiment encore plus, que se produit-il ? Ils ne se parlent pas, ils chuchotent et obtiennent encore plus de proximité et plus d'amour. Enfin vient un moment où ils n'ont même plus besoin de chuchoter, ils se regardent seulement l'un et l'autre et se comprennent. »

Puis il regarda ses disciples et leur dit : « Ainsi quand vous discutez les uns avec les autres ne laissez pas vos cœurs s'éloigner. Ne dites pas les mots qui vous éloignent davantage, ou bien viendra un jour où la distance sera si grande que vous ne trouverez pas le chemin du retour... »

La colère est encore difficilement accueillie dans nos sociétés, elle est encore jugée et même diabolisée. Que ce soit dans la petite enfance ou plus tard en tant qu'adulte, la colère est incomprise par un grand nombre d'entre nous et c'est pourquoi cette émotion fait encore des « ravages » sur Terre, se manifestant de différentes façon dans une non maîtrise considérable. La colère devrait pourtant être l'émotion sur laquelle nous devrions porter le plus d'attention puisqu'en effet elle démontre que nous sommes à vifs, que la douleur en nous est à vif et que quelque chose hurle en soi, que quelque chose appelle et cri au besoin d'amour. Hors la colère est souvent accueillie par la colère, le jugement, et s'ajoute l'injustice sur cette première injustice de ne pas être compris. Un engrenage qui se nourri du cercle vicieux du non amour. Pourtant **la colère est un véritable appel à l'amour**.

Il est important de bien prendre le temps d'observer cette émotion « colère » puisqu'en effet cette dernière est la conséquence d'une grande sensibilité en soi non accueillie.

Avant l'éveil de la colère, plusieurs sonnettes d'alarme se manifestent au travers d'inconforts et de sentiments désagréables vécus en soi. C'est pourquoi **être au contact de sa sensibilité** demeure essentiel. Prendre le temps de s'interroger dans tout ce que l'on vit en se demandant « **COMMENT JE ME SENS ?** » au quotidien, permet d'être au contact de soi, de ses besoins, de ses limites et de ses peurs.

La colère s'invite toujours en dernier lieu afin de manifester le message non mis en lumière. La colère est d'une certaine façon le **dernier déclencheur de prise de conscience**. Si ce dernier déclencheur colère n'est pas pris en compte, le message sera alors transmis au travers de manifestations physiques, par l'intermédiaire du corps, pour une nouvelle tentative d'appel à l'amour là où il en manque en soi.

Tout est relié, notre corps, notre âme, notre esprit fonctionnent à l'unisson. Ainsi les douleurs du corps viennent toujours nous parler des douleurs de notre être profond (*conférence séminaire « Le langage du corps »*). Les douleurs physiques ne sont pas présente dans l'objectif de nous faire culpabiliser sur notre manque d'attention ou sur une quelconque dite « erreur » de parcours, mais bel et bien pour souligner notre manque d'amour pour soi et l'importance de considérer ce besoin vital et essentiel sur notre chemin de vie.

Enfin comme vu plus haut, **rappelons que la manifestation de la colère signal la présence d'une peur profonde** et bien souvent inconsciente en soi. Pour se libérer de la colère il faudra donc prendre conscience de la véritable peur qui est à l'origine de l'émotion.

« Les personnes les plus difficile à aimer sont celles qui en ont le plus besoins »

Notons que **ce n'est pas l'adulte en soi qui ré-agit ou in-agit, mais l'enfant qui ne sait pas comment agir en pleine conscience pour combler ses besoins** d'amour et d'être par lui-même. Ainsi toute ré-action et/ou in-action nous parle de la douleur de l'enfant immature émotionnellement et non pas de l'adulte qui a acquis l'intelligence émotionnelle et le passage à l'action en pleine conscience.

Citation :

Tradition d'Afrique Australe - la Namibie

"Chez les Himbas de Namibie en Afrique australe, la date de naissance d'un enfant est fixée, non pas au moment de sa venue au monde, ni à celui de sa conception, mais bien plus tôt: depuis le jour où l'enfant est pensé dans l'esprit de sa mère . Quand une femme décide qu'elle va avoir un enfant, elle s'installe et se repose sous un arbre, et elle écoute jusqu'à ce qu'elle puisse entendre la chanson de l'enfant qui veut naître. Et après qu'elle a entendu la chanson de cet enfant, elle revient à l'homme qui sera le père de l'enfant pour lui enseigner ce chant. Et puis, quand ils font l'amour pour concevoir physiquement l'enfant, ils chantent le chant de l'enfant, afin de l'inviter. Lorsque la mère est enceinte, elle enseigne le chant de cet enfant aux sages-femmes et aux femmes âgées du village. Si bien que, quand l'enfant naît, les vieilles femmes et les gens autour de lui chantent sa chanson pour l'accueillir. Au fur et à mesure que l'enfant grandit, les autres villageois apprennent sa chanson. Si bien que si l'enfant tombe, ou se fait mal, il se trouve toujours quelqu'un pour le relever et lui chanter sa chanson. De même, si l'enfant fait quelque chose de merveilleux, ou traverse avec succès les rites de passage, les gens du village lui chantent sa chanson pour l'honorer. Dans la tribu, il y a une autre occasion où les villageois chantent pour l'enfant. Si, à n'importe quel moment au cours de sa vie, la personne commet un crime ou un acte social aberrant, l'individu est appelé au centre du village et les gens de la communauté forment un cercle autour de lui. Puis ils chantent sa chanson. La tribu reconnaît que la correction d'un comportement antisocial ne passe pas par la punition, c'est par l'amour et le rappel de l'identité. Lorsque vous reconnaissez votre propre chanson, vous n'avez pas envie ou besoin de faire quoi que ce soit qui nuirait à l'autre. Et en va de même ainsi à travers leur vie. Dans le mariage, les chansons sont chantées, ensemble. Et quand, devenu vieux, cet enfant est couché dans son lit, prêt à mourir, tous les villageois connaissent sa chanson, et ils chantent, pour la dernière fois, sa chanson."

LIVRET PRATIQUE

SEMAINE 7

SEMAINE 8

SEMAINE 9

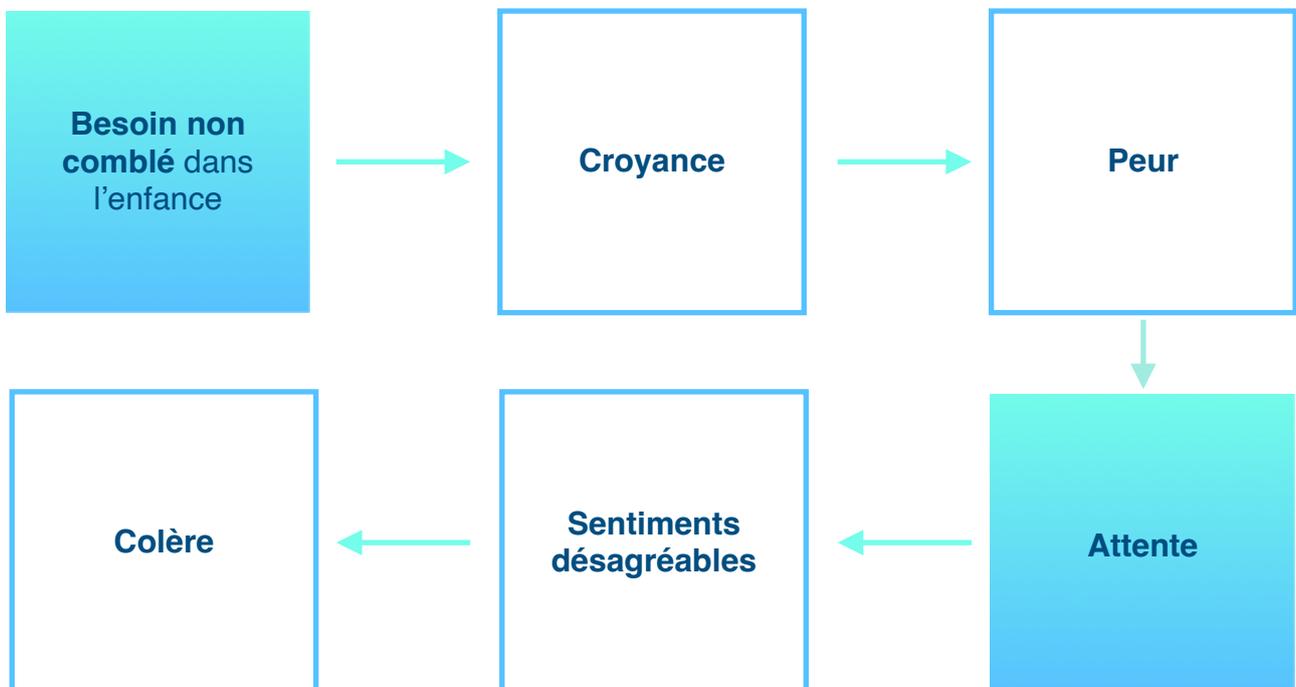
Les attentes

« On passe une moitié de vie à attendre »

La notion d'attente est importante à connaître en ce qui concerne l'intelligence émotionnelle. En effet les émotions comme vu plus haut sont générées par des peurs et engendrent elles-mêmes la colère si elles manquent d'être accueillies dans l'amour.

La peur à l'origine de tous ce processus émotionnel nous empêche de répondre à nos véritables besoins ce qui crée en soi des attentes non comblées. Ces attentes prennent racine dans l'enfance au moment même où les besoins associés à ces dernières n'ont pas été comblés dans l'amour.

Les attentes vont alors se nourrir de croyances et générées des émotions plus ou moins disproportionnées en fonctions de l'intensité de l'attente.



Ce sont nos postures d'attentes qui nous empêchent de passer à l'action et qui éveillent ré-action et/ou in-action dans nos vies. **Les attentes nous font croire que nous ne sommes pas créateurs de notre vie et donc, que nous ne sommes pas responsable de notre vie.** À l'image de l'enfant qui attend que ses parents répondent à ses besoins, lorsque nous vivons des attentes, nous sommes comme cet enfant dépourvu de son pouvoir d'action, incapable de répondre à son besoin par lui-même.

L'émotion générée par cette attente prend de l'ampleur avec le temps.

Prenons l'exemple d'un(e) enfant qui n'a pas eu de figure paternelle. Ce(tte) dernier(e) s'est construit(e) lui(elle)-même l'image du masculin et au cours de son enfance attendait de recevoir de l'amour, de l'attention, de la présence, de la reconnaissance d'un homme. Il est fort probable qu'à l'âge adulte cet(te) enfant attende de l'attention, de l'amour, de la reconnaissance, de la présence d'un homme, d'une figure paternelle quelque soit le domaine de sa vie. Aussi longtemps que cette personne ne se donnera pas à elle-même de l'amour, de l'attention, de la présence, de la reconnaissance, elle vivra dans l'attente de ses besoins non comblés dans l'enfance. Cette personne pourra s'attirer des situations qui nourrissent ses croyances autour de ses besoins non comblés tels que, par exemple, « je ne suis pas digne d'être reconnu(e), d'être aimé(e) par l'homme. » Cette personne pourra également vivre des situations où malgré l'amour, la présence, l'attention, la reconnaissance reçue par l'homme, ce ne sera jamais suffisant pour combler son besoin créé dans l'enfance.

Derrière chaque attente se cachent des peurs. Nous sommes souvent portés à attendre des autres ce que nous ne sommes pas capable de faire de nous-mêmes. Nous voudrions que quelqu'un d'autre le fasse pour combler le vide créé par la non-acceptation de ne pas avoir comblé un besoin. **Toutes les attentes que nous avons face aux autres, nous les avons donc aussi face à nous-mêmes.** En effet nous faisons toujours aux autres ce que nous nous faisons à nous-mêmes.

L'extérieur est toujours la manifestation de ce qu'il se passe à l'intérieur de soi.

Toutes les fois où nous nous jugeons nous-mêmes, où nous nous critiquons nous-mêmes, où nous sommes déçus de nous-mêmes, viennent mettre en lumière les attentes que l'on nourrit. Ces attentes peuvent également venir des attentes que nos parents/accompagnateurs nourrissaient envers nous (et donc envers eux inconsciemment). Elles peuvent également venir des attentes de la société dans laquelle nous avons grandi etc...

Nous pensons qu'il est normal d'avoir des attentes, hors les attentes créent les émotions, les sentiments désagréables, pouvant aller jusqu'à des malaises corporels. C'est à cause de toutes ces attentes que l'être humain vit autant d'émotions pouvant aller jusqu'à la haine, les guerres...

Avoir une attente implique que l'on veut avoir du contrôle sur une situation ou sur une personne. **L'attente génère le contrôle de soi et/ou de l'autre. Les attentes proviennent toujours des croyances et des peurs.**

« Les attentes nous donnent l'occasion de vérifier le progrès que nous faisons au fil des ans par rapport à l'acceptation inconditionnelle de soi-même et des autres.

De plus elles nous aident à devenir plus conscients de nos croyances non bénéfiques qui bloquent nos désirs. Comme tu vois, il y a toujours un bon côté à tout ce qui arrive. »

LIVRET PRATIQUE

SEMAINE 10

Exprimer ses émotions

« Les non-dits sont des poisons pour notre âme »

Les émotions fournissent des informations importantes pour favoriser le passage à l'action en pleine conscience et répondre à nos véritables besoins d'être. Elles nous aident à mieux nous comprendre nous-mêmes et les autres.

« Il y a à ce propos des expressions faciales qui ont une signification émotionnelle universelle. »

Pour mieux gérer les émotions il est essentielle d'apprendre à les reconnaître et à mettre des mots sur ces dernières. Au plus elles sont reconnues, au plus elles sont identifiables, et au plus cela aide à les gérer, à les exprimer, à les verbaliser sagement. Essayez d'accepter ses émotions, leur donner le droit de se manifester, ouvre à la possibilité de mieux comprendre leur message subtils. **Les émotions permettent ainsi de mieux identifier nos propres besoins.**

En les accueillant dans le non jugement on devient en capacité de les exprimer verbalement à autrui, en confiance et en pleine conscience plutôt que de les vivre avec brutalité et violence dans la ré-action et/ou l'in-action. De cette façon on épargne à soi-même et aux autres la douleur le l'émotion vécue dans l'inconscience.

Pour exprimer une émotion, il est toujours essentiel de parler à la première personne du singulier « **JE** » afin d'être dans l'entière prise de responsabilité de l'émotion vécue et de générer un dialogue constructif avec l'autre. En effet en s'exprimant à la deuxième personne du singulier « **TU** », on se positionne dans l'accusation de l'autre et l'autre ne peut alors pas être dans une posture d'ouverture et d'accueil inconditionnel. En parlant de soi on s'offre la possibilité d'être entendu et de créer un véritable échange dans le non jugement et la pleine acceptation.

Ainsi lorsqu'un émotion est vécue, on prendra soin de commencer par :

« Dans telle situation... je me suis senti... j'avais besoin... »



Apprendre à exprimer sa sensibilité est essentiel puisque cette attitude ouvre les portes de la transparence, de l'authenticité, et de la pleine conscience. Au-delà de ces aspects relationnels de soi à soi et de soi avec l'autre, l'acceptation et l'expression de notre sensibilité éveillent la confiance en soi, la force de positionnement, d'affirmation, de prise de place.

Enfin, rappelons-nous que **notre façon de nous positionner avec autrui, de nous affirmer et de prendre notre place, est à l'image de notre façon de nous positionner dans le monde, de nous affirmer et de prendre notre place dans le monde.**

LIVRET PRATIQUE

SEMAINE 11

Résumé

Nous avons toutes et tous des besoins d'être pour nous accomplir et vivre pleinement notre vie. La mise en lumière de nos attentes met en lumière les peurs et les croyances qui y sont associées. C'est grâce à ce cheminement que progressivement il devient possible de prendre conscience de nos véritables besoins d'être et ce qui nous empêchent d'y accéder.

Nous sommes les seuls à nous empêcher d'accéder à nos propres besoins. Il en est ainsi lorsque nous utilisons maladroitement notre mental, sans maîtrise et connaissance de soi nous laissant alors diriger par nos mémoires de peurs et de douleurs.

Mais notre mental peut être un précieux et grand allié sur la route de notre accomplissement personnel. Tel un enfant nous avons le devoir envers nous-même et le monde de nous ré-éduquer, de ré-éduquer notre mental en transformant les programmes destructeurs en de nouveaux programmes plus constructifs, et en cultivant ces derniers de la même façon que nous étions capables d'entretenir nos programmes destructeurs.

Comme pour l'enfant, programmer son mental demande du temps, de la répétition, de la détermination, de la conviction, mais aussi et surtout beaucoup d'amour pour soi.

Si nous avons entendu cinq cent fois que nous sommes idiots, nous aurons également besoin de nous rappeler cinq cent une fois que nous sommes intelligent pour créer cette nouvelle croyance. Mais avant de reprogrammer il conviendra toujours de déprogrammer l'information non correct, car on ne peut pas remplir ce qui est déjà plein, il faut en amont créer de l'espace en soi.

Notre puissance créatrice est immense, tout comme l'est notre puissance destructrice. Ne négligeons la présence d'aucune de ces polarités, demeurons toujours attentif à ce que notre mental crée et nourrit pour ne plus en être l'esclave mais bel et bien le maître.

