



L'apaisement temporaire est déjà un résultat, malheureusement le problème risque de remonter à la surface à tout moment. Insuffisamment

Depuis la nouvelle compréhension du fonctionnement de la régulation des perturbations émotionnelles, il est étonnamment facile de remettre en route notre régulateur émotionnel.

traité, il nous oblige à y revenir encore et encore. Depuis la nouvelle compréhension du fonctionnement de la régulation des perturbations émotionnelles, il est étonnamment facile de remettre en route notre

régulateur émotionnel, à tel point qu'aujourd'hui il est défini comme une ressource naturelle universelle, accessible à tous, très facilement utilisable dès qu'une perturbation émotionnelle survient.

Voir les travaux remarquables de Didier Godeau <http://therapies-de-la-guerison.over-blog.com/> et de Luc Nicon expliqués dans ses trois livres (*Comprendre ses émotions*, *7ipi* et *Revivre Sensoriellement*).

Allons-y ! (la solution)

Avez-vous bien compris notre sens de la simplicité ?

1. Vous ressentez une émotion désagréable, bref, vous n'êtes pas bien dans votre peau.
2. Isolez-vous, mettez vous en sécurité.
3. Fermez les yeux.
4. Portez votre attention sur les sensations physiques présentes dans votre corps...
5. Laissez ces sensations évoluer, se transformer d'elles-mêmes...
6. Laissez faire, sans contrôle, sans a priori... jusqu'à l'apaisement.
7. Vérifiez ensuite comment vous vous sentez dans la situation qui a déclenché l'émotion ou simplement en y repensant...

Vous venez de vivre une séance de régulation émotionnelle.

Décortiquons un peu ce protocole tout simple.

Pourquoi s'isoler ?

Pour que le processus opère, il faut se sentir en sécurité. Si vous êtes préoccupé par votre environnement, votre attention sera perturbée. Vous n'avez besoin que de quelques minutes, les toilettes sont une bonne solution...

Pourquoi fermer les yeux ? C'est la meilleure façon d'accepter d'entrer en soi et aussi d'éviter la distraction visuelle.

- Les sensations physiques : il s'agit bien de votre corps et rien d'autre. Si vous vous sentez en colère – l'émotion – votre corps se signale, par exemple, par une crispation de la mâchoire, un tremblement et une vague de chaleur – les sensations corporelles – ce sont elles que vous devez repérer. Bien sûr vous aurez vos propres sensations.
- À cet endroit (point 4), vous obtenez déjà un premier bénéfice : **voilà, l'émotion a disparu !** C'est déjà bien mais ce n'est pas fini. À partir du point 5, s'enclenche la transformation convoitée.
- **Laissez évoluer** : là, c'est le rôle de votre vie ! **Vous n'avez rien d'autre à faire que de laisser faire !**

C'est simple, n'est-ce pas ?

Vous pouvez faire ça quand vous voulez. Non ? Il n'y a rien à faire, rien à attendre, rien à vouloir... pas habituel et pourtant si simple !

- **Rien à faire** : pour une fois, on n'a pas besoin de vous, votre cerveau connaît le chemin. Rappelez-vous, c'est une fonction naturelle, elle fonctionne toute seule pourvu que **vous n'intervenez en aucune manière**.
- **Rien à attendre** : laissez-vous surprendre par ce qui se passe à l'intérieur, vous ne saurez jamais à l'avance ce que vous allez ressentir...
- **Rien à vouloir** : n'attendez pas de résultats particuliers, n' imaginez pas une solution, ne préjugez rien, laissez faire !

N'oubliez pas, votre cerveau travaille pour vous, toujours dans le bon sens. C'est une singularité qui, actuellement, n'appartient qu'à cette technique.

Quelles émotions réguler en premier ?

Faisons un plan d'action. Pour vous habituer à la technique, commencez par vous occuper des émotions encore supportables, les tracasseries du quotidien : la queue dans les grands magasins le samedi, les embouteillages, les enfants qui pleurent, un patron agressif, vous réaliserez que vous pouvez avoir un quotidien bien plus paisible sans faire beaucoup d'effort. Ensuite, peut-être, (et nous vous le souhaitons), aurez vous envie d'essayer la technique lors de situations qui vous semblent plus difficiles que les premières. Qui « semblent », c'est bien le mot car si vous souffrez d'une phobie, vous constaterez, avec étonnement, que c'est aussi simple de se débarrasser de celle-ci que d'un agacement dans les embouteillages par exemple. **Vous occuper de vos émotions désagréables lorsqu'elles surviennent peut devenir un vrai jeu !**

17) Stress et émotions latentes (inavouables?)

Si nous prenons le temps de nous observer, peut-être découvrirons-nous que nous sommes trop souvent sous l'emprise de comportements difficiles à contrôler (colère, abattement, anxiété, peurs diverses...). Faute de solution, nous les supportons tant bien que mal. Nous « vivons avec ». Au pire, nous dépensons beaucoup d'énergie à les éviter ou à les dissimuler pour faire en sorte de paraître normal au milieu des autres. Il est acquis aujourd'hui que le stress nous affaiblit de diverses manières. Ce gaspillage d'énergie peut nous rendre vulnérable jusqu'à entamer notre capital santé par un éventuel affaiblissement de notre système immunitaire.

Pourquoi continuer à supporter ceci ?

D'où viennent ces comportements incontrôlables ? Et faut-il en connaître l'origine pour s'en libérer ?

Comme dit plus haut, l'analyse du passé, de notre enfance et de l'environnement familial dans lequel nous avons grandi est la solution habituellement proposée mais le travail est souvent long et les résultats incertains. S'il y a amélioration, il y a rarement disparition complète des symptômes. Mais n'oublions pas : c'est aujourd'hui (dans l'instant présent) que se manifeste et que nous vivons une gêne. C'est bien la seule chose qui nous intéresse, qu'en pensez-vous ? Pourquoi passer du temps à revenir en arrière ? Notre cerveau est programmé pour nous envoyer la solution en même temps que l'alerte (l'émotion), ce que nous ne savions pas.

C'est-à-dire, au moment où nous sommes assaillis par une de ces émotions incontrôlables, le cerveau met en œuvre un processus de retour à l'équilibre. C'est automatique et ça ne dépend pas de notre volonté.

Nous savons maintenant que le processus s'enclenche lorsqu'un ensemble de sensations apparaît spontanément dans notre corps. (Le cœur bat fort, la gorge se serre, la respiration se bloque, tremblements, chaleur, froid. En gros : ça pique, ça tire, ça tremble, ça serre, etc.). Portons notre attention sur ces sensations et, si nous ne faisons rien d'autre que d'être simplement observateurs, elles se transforment d'elles-mêmes et s'apaisent spontanément en moins de 3 minutes.

Résultats : Une sensation de bien-être gagne l'ensemble du corps, et le plus surprenant est que nous ne sommes plus sensibles à ce qui a créé notre mal-être. Si nous avons vécu une émotion si forte que nous sommes effrayés à l'idée de la retrouver, nous n'allons pas l'aborder de front, mais nous « arrêtons au bord », au tout début du malaise, avant qu'il ne devienne