

CAROLINE FOUCHER

Écoute tes émotions

*Mieux se comprendre, c'est avant tout
mieux s'accepter, mieux s'aimer.*

L'idée, ici, est de vous proposer d'aller à la découverte de ce monde étrange, celui des **émotions**. Car, plus que jamais, notre société et les individus qui la composent sont gouvernés par les émotions qu'ils savent (ou pas) traverser.

Vous avez peut être retenu vos larmes, ou une colère qui monte en vous que vous réfrénez ou encore ce cri d'injustice face à la scène qui se déroule près de vous. **Apprendre à les écouter et à les faire vivre** évite l'installation de ces émotions refoulées et permet de mieux appréhender les turbulences de l'existence qui sont inévitables pour bon nombre d'entre elles.

Voici donc un préambule à une **meilleure découverte de soi**, de son monde intérieur qui se veut être un pas sur la route d'un épanouissement individuel.



LIVRET PÉDAGOGIQUE CONÇU
PAR CAROLINE FOUCHER

CRÉATION : DÉCEMBRE 2017
DERNIÈRE MISE À JOUR : AVRIL 2024

Sommaire

INTRODUCTION P.2

I. NAISSANCE D'UNE ÉMOTION P.3

Notice Technique 01 « La morphologie d'une émotion »

Notice Technique 02 « Processus naturel de croissance ou processus vital d'adaptation »

Notice Technique 03 « Les croyances limitantes »

II. DÉVELOPPEMENT D'UNE ÉMOTION P.13

Notice Technique 04 « Les différentes catégories d'émotions »

III. COMPRENDRE LES ÉMOTIONS P.16

Notice Technique 05 « Les besoins humains »

Notice Technique 06 « Les domaines de vie »

Exercice « Enquête dans l'univers des émotions »

IV. RÉSUMONS-NOUS P.21

Notice Technique 07 « Les risques encourus »

Notice Technique 08 « Les possibles »

V. MURMURE DES ÉMOTIONS P.26

« La connaissance libère l'humain et le conduit au bonheur ».

DENIS DIDEROT (1713 - 1784)

Avant de commencer

CONTEXTE D'APPRENTISSAGE

Ce livret vous est transmis dans le cadre d'un accompagnement personnalisé ou à l'issue d'une conférence sur le thème « **Écoute tes émotions** » afin de vous permettre de :

- découvrir l'univers des émotions,
- connaître les différentes catégories d'émotions et leur mode d'évolution,
- vous situer sur votre chemin du mieux être existentiel.

ÉTAT DES LIEUX DE MES SAVOIRS

Qu'est ce qu'une émotion, pour vous ?

En quoi, selon vous, peut-elle influencer votre existence ? De quelle manière ?

Que savez-vous de la peur ? De la joie ?



DURÉE APPROXIMATIVE

Il est conseillé de prévoir 2 heures pour lire et appréhender l'ensemble du livret. Vous pouvez découper ce temps en plusieurs sessions afin de vous imprégner de ses enseignements.

COMPORTEMENTS OBSERVABLES

1. Découvrir ce que recouvre une émotion.
2. Évaluer l'impact des émotions ressenties lors d'un évènement.
3. Expérimenter de nouvelles façons de vivre les émotions.



CHEMIN À SUIVRE ET EXPÉRIENCE À VIVRE

Je vous propose maintenant de vous « transporter » dans l'univers de ce livret « **écoute tes émotions** ». Mon souhait est de vous guider vers un savoir élargi du « qu'est ce que je ressens ? et comment je le ressens ? » etc, et, chemin faisant, vous permettre de réaliser un travail sur vous et ainsi transformer votre existence en une expérience utile à votre épanouissement.

Vous pouvez revenir vers moi si vous souhaitez approfondir cela (avec ou sans hypnose) et/ou poursuivre votre chemin en apprenant à mieux vous écouter avec bienveillance et indulgence. Merci à vous de prendre soin de vous. **À vous de jouer, maintenant !**

I. Naissance d'une émotion

*« Ne pleurs pas... ce n'est pas grave », « Tu n'es pas une fillette »,
« Un grand garçon, ça ne pleure plus », « Vous vous devez d'être
impassible », « Un peu de tenue, s'il vous plaît... », « Fais pas ci, fais
pas ça », « Tenez-vous droit » « c'est pour ton bien »...*

Combien d'autres injonctions m'interdisent d'exprimer mon
émotion du moment et que je refoule, je réprime ? Que se passe-
t-il en moi lorsqu'une émotion surgit à l'occasion d'une situation,
d'un évènement ?



Notices incluses

Notice Technique 01 « La morphologie d'une émotion »

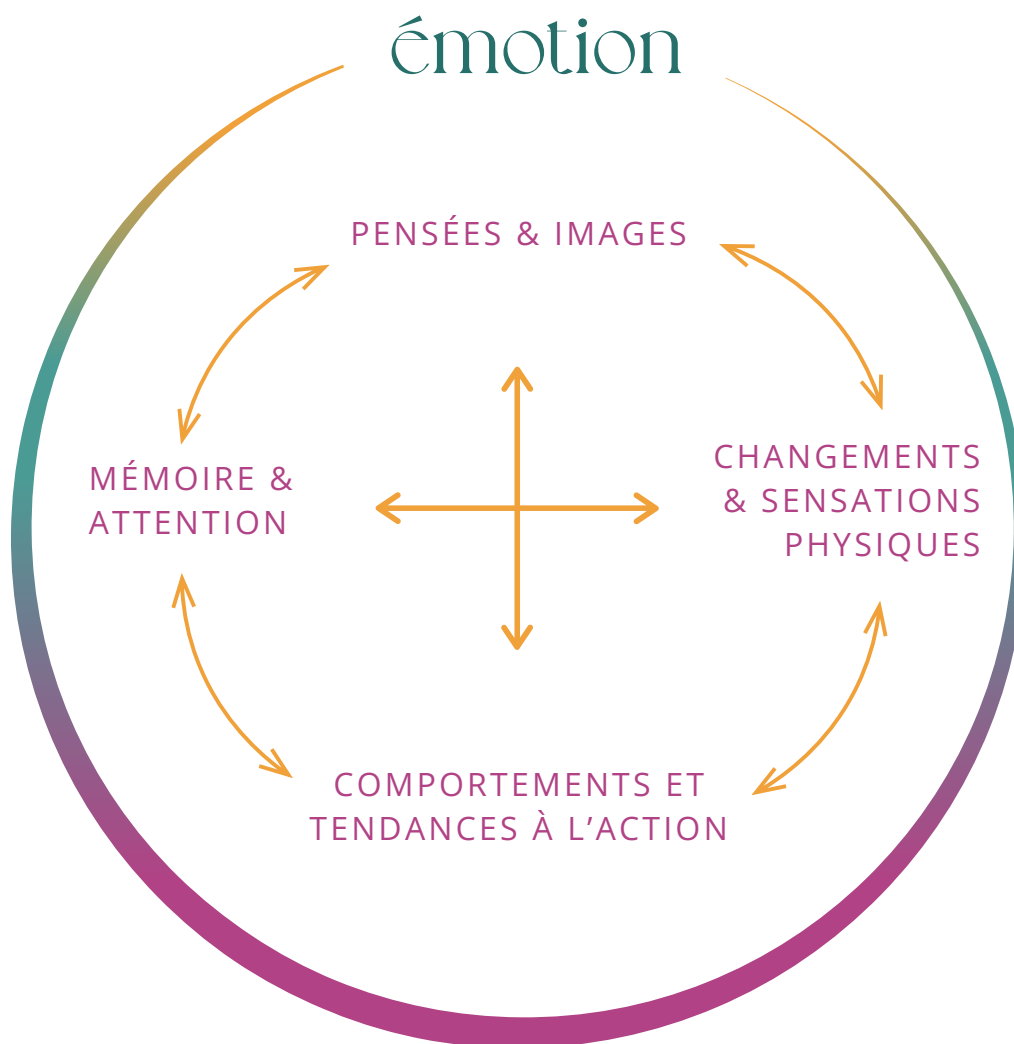
Notice Technique 02 « Processus naturel de croissance ou processus vital d'adaptation »

Notice Technique 03 « Les croyances limitantes »

NOTICE TECHNIQUE 01

La morphologie d'une émotion

À chaque de fois que je ressens une émotion, il y a tout un réseau qui s'anime en même temps et en une fraction de seconde. Il s'agit des **pensées et images** qui me viennent à l'esprit, les **valeurs et croyances** liées à mon éducation, à mon environnement - familial, scolaire, amical, professionnel, social - et à ma personnalité ou à certains traits de caractère, des souvenirs de situations similaires (un détail suffit), c'est-à-dire des expériences vécues, mes sensations physiques ou mentales, mes envies, souhaits et rêves, mes attitudes et mes comportements.



EXTRAIT DES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES
R. WILLSON & R. BRANCH

NOTICE TECHNIQUE 01

La morphologie d'une émotion

Si je me souviens qu'une émotion est composée de tous ces éléments alors il est possible de **modifier, de transformer mon attitude** face à un évènement en modifiant un seul élément qui par ricoché va modifier d'autres éléments.

Une célèbre citation dit : « **je pense donc je suis** », il s'agit de la formule latine *Cogito ergo sum* forgée par le philosophe René Descartes. Sachant qu'un être est un **tout**, cela pourrait se transformer en « **je pense donc je ressens** » que nous pourrions faire évoluer vers « **je ressens ce que je vis** ».

Donc si ressentir des émotions, c'est se sentir vivant (donc **ÊTRE**), alors cela devrait me permettre de prêter attention à ce que mes pensées, mes émotions veulent me dire. Et si cela me semble difficile, se faire aider par un *Autre* est une marque de considération et de respect vis-à-vis de soi-même.



« *Ils ne savaient pas que c'était impossible
alors ils l'ont fait* ».


MARK TWAIN (1835-1910)



NOTICE TECHNIQUE 02

Processus naturel de croissance ou processus vital d'adaptation

Ce processus naturel de croissance (ou processus vital d'adaptation) est le **cycle** réalisé par une **émotion** lorsque celle-ci est **libre de s'exprimer**, non contrainte par les injonctions et autres conventions sociales. Il se compose de 5 phases qui ne sont :



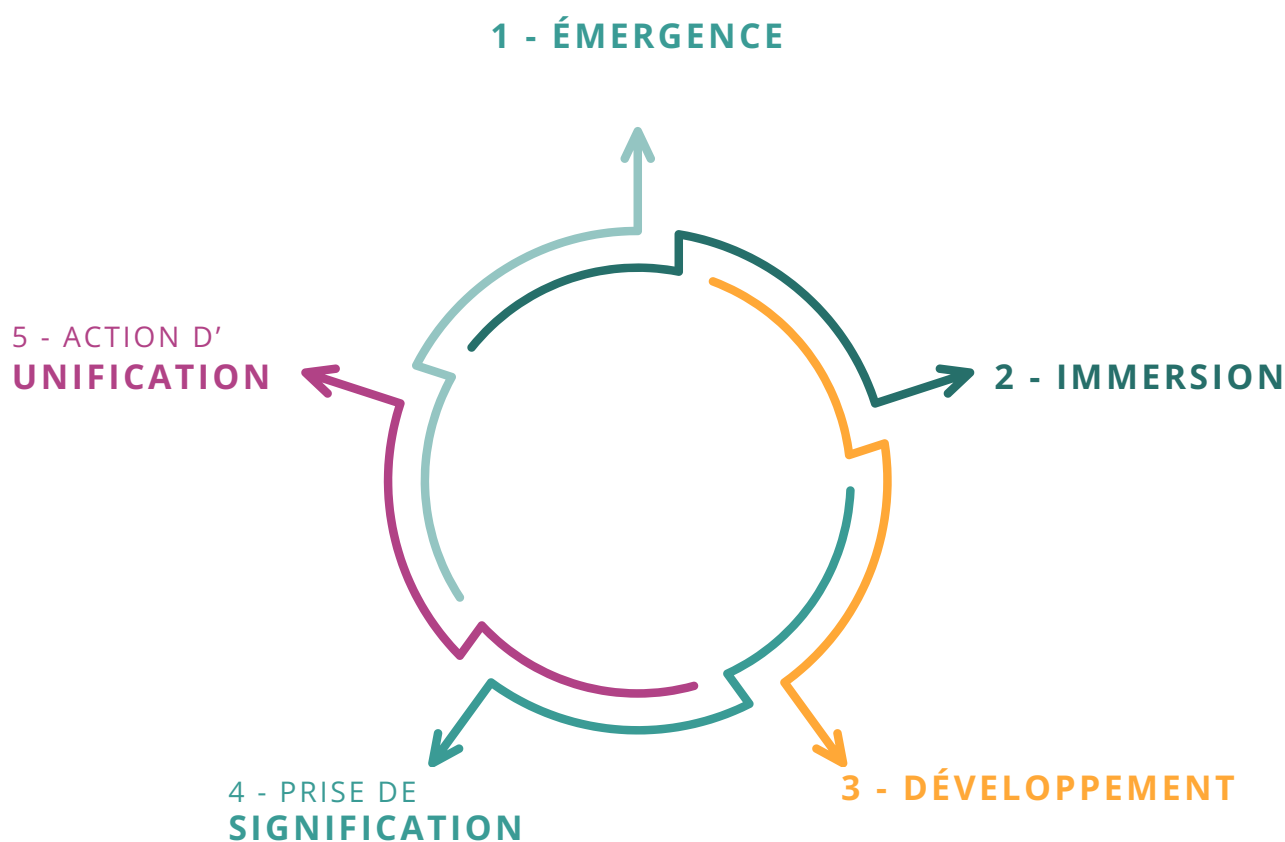
Pas interchangeable. Nous ne pouvons pas aller à l'étape 3 directement (par exemple). Ce cycle se déroule en 5 phases. Si nous évitons une étape, « **l'inconscient stocke l'émotion** » pour mieux vous la resservir lors d'une situation qui sera similaire à celle que vous avez vécu et que vous n'avez pas pu traverser pour différentes raisons.

Pas réductibles ou évitables. Et non, cela serait pourtant bien confortable n'est-ce pas ? La durée de chaque étape est variable en fonction de l'évènement, de l'individu, de son histoire. Cela peut être de quelques minutes, heures, voire plusieurs jours si nous refusons de nous « plonger » dans ce qui est douloureux.

Pas figés. C'est un processus circulaire donc perpétuellement en fonction. Et oui, lorsqu'un évènement a été traversé et que vous avez à la fois accepté l'émotion (colère, tristesse, ...), que vous lui avez donné du sens et que cela a pu vous permettre de vous remettre en mouvement. Le processus se réactivera lors d'un nouvel évènement pour procéder au déroulement des 5 phases du cycle vital d'adaptation. Nous sommes conçus pour ressentir !

NOTICE TECHNIQUE 02

Processus naturel de croissance ou processus vital d'adaptation



Ici, l'idée est de vous inviter à élargir votre **savoir émotionnel** en vous proposant (par exemple) de vous souvenir d'une situation dans laquelle vous aviez identifié une émotion et de réaliser les étapes par lesquelles vous êtes passé. Vous pouvez également faire cela avec une **émotion agréable** telle que la joie, le contentement, le soulagement... Car curieusement, pour les émotions agréables, notre raison ne bloque pas **le processus naturel d'évolution** (autre nom que j'aime donner à ce processus).

NOTICE TECHNIQUE 02

Processus naturel de croissance ou processus vital d'adaptation

ÉTAPE 1 - ÉMERGENCE

Au début de l'étape, **apparition de l'émotion** ou de la préoccupation du moment. D'abord vague, l'émotion ou la préoccupation **se précise** dans les sensations à la condition de demeurer en contact avec elle. À la fin de l'étape, l'émotion ou la préoccupation **est identifiée** avec précision, mais pas sa cause.



ÉTAPE 2 - IMMERSION

Il s'agit alors essentiellement de « **ressentir** ». C'est simple et pourtant c'est l'étape qui soulève le plus de **résistances** (du moins chez les esprits cartésiens occidentaux). Difficile, car il faut la laisser **exister**, vivre donc s'abandonner à elle. Nous devons **éprouver** complètement son intensité.

ÉTAPE 3 - DÉVELOPPEMENT

Parce que l'émotion ou la préoccupation du moment a été éprouvée complètement, elle va pouvoir **laisser apparaître** toutes ses facettes. Et ainsi vont surgir **diverses dimensions** de l'expérience (ex : tristesse, mécontentement, ou autres émotions) un ressenti plus ou moins intense. **Expérience émergente plus complexe**, car nous sommes conscients de l'ensemble des éléments de notre expérience.



NOTICE TECHNIQUE 02

Processus naturel de croissance ou processus vital d'adaptation



ÉTAPE 4 - PRISE DE SIGNIFICATION

Nous saisissons de l'intérieur le sens de notre expérience, celle de la « **compréhension** ». En comprenant ce que nous vivons et en saisissant son importance, nous pouvons mieux nous **diriger**. Ici, la prise de signification peut nous amener à **identifier** une pensée réflexe, une croyance, une valeur, une injonction, etc.

ÉTAPE 5 - ACTION D'UNIFICATION

Nous savons mieux **agir** en respectant tout ce qui est important pour soi. Cela se fait par l'action ou l'expression verbale ou les deux. L'action ou l'expression doit **traduire** ce que nous vivons. **Vivre et assumer ce qui est vécu**. Ces éléments sont responsables du « **sentiment d'unification** » que cette étape procure.

LA BOUCLE

Une fois les 5 phases terminées et ses effets assimilés, l'organisme devient disponible pour **l'émergence** d'une nouvelle émotion ou question. Le processus reprend alors, sur un thème connexe ou différent.

EXTRAIT DU LIVRE « LA PUISSANCE DES ÉMOTIONS »
PAR MICHELLE LARIVEY - 2002



NOTICE TECHNIQUE 03

Les croyances limitantes

Les croyances limitantes viennent souvent de notre enfance, de notre éducation. Voici 30 petites phrases que tout le monde a entendues au moins une fois (avec des variantes).

FREINS DE VIE

Qu'est-ce qu'on va penser ?

Conséquence : nous agissons en fonction du regard des autres et plus selon nos propres souhaits.

Tout doit être parfait !

Conséquence : la procrastination, la peur de passer à l'action, de ne pas être prêt.e. Syndrome de l'imposteur (je ne suis pas légitime dans ce que j'aimerais faire).



FREINS À LA RÉUSSITE ET AU SUCCÈS

Beaucoup d'appelés, peu d'élus.

Sous-entendu : tu ne seras pas l'élue. Conséquence : on ne relève même pas le défi. La réussite, c'est pour les autres !

On ne demande pas ! Je n'aime pas les enfants qui demandent.

Conséquence : Si je veux qu'on m'aime, je ne demande rien... et je n'obtiens rien évidemment !

On ne dit pas « je veux », on dit « je voudrais ».

Une fois devenus adultes, nous découvrons que nous devons VOULOIR fermement pour obtenir ce que nous souhaitons. Conséquence : nous avons du mal à demander, à faire appel aux autres.

NOTICE TECHNIQUE 03

Les croyances limitantes

On n'a rien sans rien. La vie est dure. Il faut souffrir pour être beau/belle. On ne peut obtenir un résultat qu'en travaillant très dur. Réussite devient synonyme de souffrance.

Conséquence : pas de réussite extraordinaire, difficulté (ou impossibilité) de générer des revenus passifs.

Tu ne feras jamais rien de bon.

Je suppose que je ne dois pas vous expliquer l'impact que cette phrase peut avoir ! Et pourtant, c'est une phrase que l'on entend souvent, notamment dans les salles de cours.

Toute médaille a son revers – ça durera le temps que ça durera !

Et après on s'étonnera que certain·e·s aient peur de réussir !



FREINS À L'ARGENT, À LA RICHESSE

On ne peut pas tout avoir. On ne peut pas avoir le beurre et l'argent du beurre.

Ah oui ! Et pourquoi ça ?

L'argent (ou le succès) lui est monté à la tête. L'argent ne fait pas le bonheur.

Conséquence : la plupart des gens n'arrivent pas à attirer autant d'argent qu'ils le souhaitent, par peur de ce qui pourrait arriver ensuite.

L'argent appelle l'argent.

Et bien entendu, de l'argent... nous n'en avons pas... Nous sommes donc condamné·e·s à ne jamais en avoir. Variante : on ne prête qu'aux riches.



NOTICE TECHNIQUE 03

Les croyances limitantes

FREINS À L'ABONDANCE

Sois raisonnable L'excès nuit en tout. Faut pas rêver. Être heureux-euse, c'est se contenter de peu.

Sous-entendu : vouloir plus, c'est mal. Conséquence : il est très difficile de poursuivre nos rêves et de croire que nous avons le pouvoir de les réaliser.



FREINS À LA CHANCE

La chance, ça n'arrive qu'aux autres. Ce sont toujours les mêmes qui ont de la chance. Heureux-euse au jeu, malheureux-euse en amour.

Conséquence : Nous ne croyons pas en notre chance. Nous passons à côté d'opportunités parce que nous ne sommes pas attentifs et que nous ne les voyons pas.





« Ils peuvent, car ils croient pouvoir. »

VIRGILE (70 AV JC - 19 AV JC)



II. Développement d'une émotion



Nous sommes constitués d'émotions, de ressentis et de sentiments, ce qui nous permet de nous sentir vivants. Citons David Hume : « Notre pensée est fondée sur l'expérience et l'habitude ». Plus nous considérons la vie comme une accumulation d'expériences – sans prévaloir de l'impact que certaines expériences ont sur nous, notre avenir et notre devenir – nous aurons, me semble-t-il, plus de « facilité » à traverser les événements, les épreuves. Considérant que « facilité » est ici employée pour désigner la capacité de l'individu à s'adapter, à accepter ses failles et à accepter que son chemin de vie puisse bifurquer à tout moment (ou emprunter des chemins de traverse)...



Notices incluses

Notice Technique 04 « Les différentes catégories d'émotions »

NOTICE TECHNIQUE 04

Les catégories d'émotions

LES ÉMOTIONS SIMPLES

Nécessaire de les ressentir, ce qui est important pour nous

L'attendrissement
 La colère
 Le contentement
 Le désir
 L'ennui
 La haine
 L'impatience
 La nostalgie
 La peur
 Le plaisir
 La tristesse
 La joie



LES ÉMOTIONS MIXTES

Émotions issues de plusieurs expériences

L'amertume
 L'amour
 La culpabilité
 Le dégoût
 L'écœurement
 La fierté
 La honte
 La jalousie
 La jalousie amoureuse
 Le mépris
 La pitié
 La rage
 La rancune
 La révolte

LES CONTRE-ÉMOTIONS OU ÉMOTIONS REFOULÉES

Expériences à dominance corporelle

- L'agitation
- L'angoisse
- L'anxiété
- Le bégaiement
- La boule dans la gorge
- La confusion d'évitement
- L'évanouissement
- Le malaise
- La nausée
- La nervosité
- La panique
- La crise de panique/d'angoisse
- De la panique à la phobie
- Le rougissement
- La fatigue
- La fièvre
- La gêne
- Le stress
- La tension
- Les tics
- La transpiration excessive
- Le tremblement
- Le vide
- La céphalée de tension (mal de tête)
- La migraine de tension
- Autres phénomènes physiologiques liés au blocage émotionnel

NOTICE TECHNIQUE 04

Les catégories d'émotions

LES PSEUDO-ÉMOTIONS

Il ne s'agit pas d'émotions, mais la façon de dire les choses

« Se sentir » abandonné
 L'admiration
 L'ambivalence
 « Se sentir » blessé
 La compassion
 La confusion créatrice
 La déception
 Le découragement
 Être déprimé
 L'estime
 Être figé
 La frustration
 L'humiliation
 L'impuissance
 L'indifférence



Le désespoir
 Être distant
 L'embarras
 « Se sentir » emprisonné
 L'envie
 L'inquiétude
 La manipulation
 La paresse
 La reconnaissance
 Le regret
 Le rejet
 La solitude
 La timidité
 La trahison
 La violence

EXTRAIT DES THÉRAPIES COMPORTEMENTALES ET COGNITIVES
 ET DE LA PSYCHOLOGIE DES ÉMOTIONS

III. Comprendre les émotions

À la lecture de la Notice Technique 04, il est nécessaire de retenir que toutes les émotions sont faites pour s'exprimer, exister et être traversées. **Les émotions simples** informent sur ce qui est important pour nous.

Les émotions mixtes sont composées de plusieurs expériences émotives. Pour s'informer correctement, il faut donc décomposer l'émotion mixte (habituellement une ou deux émotions) afin de pouvoir ressentir la ou les émotions et traiter adéquatement les autres expériences qui la composent.

Les émotions refoulées sont des expériences à dominance corporelle. Elles s'installent sans qu'aucun facteur médical ne l'explique. Elles prennent place lorsqu'on repousse une émotion ou que l'on évite son expression.

Les pseudo-émotions ont l'apparence d'émotions. Elles sont plutôt des « façons de dire les choses » qui cherchent à cerner l'émotion. Il faut identifier l'émotion qu'elles traduisent.



Notices incluses

Notice Technique 05 « Les besoins humains »

Notice Technique 06 « Les domaines de vie »

Exercice 01 « Enquête dans l'univers des émotions »

NOTICE TECHNIQUE 05

Les besoins humains

Théorie des besoins de l'homme selon Maslow

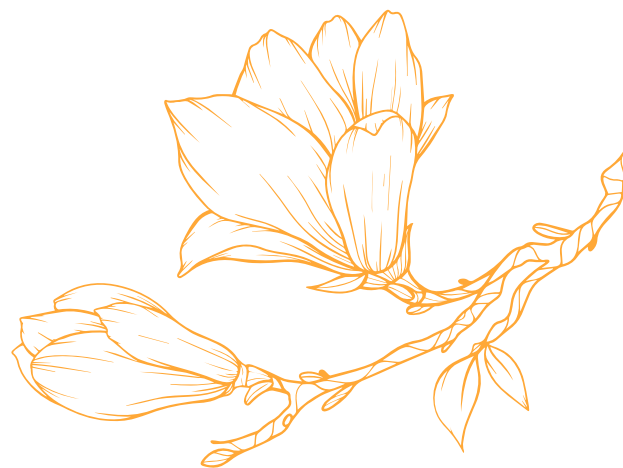
Abraham Maslow, psychologue américain, définit **l'homme comme un tout** présentant des aspects **physiologiques** (organisation du corps physiologique et biologique), **psychologiques** et **sociologiques** (sécurité, appartenance, reconnaissance) et **spirituels** (dépassement, éternité). Ici, il s'agit de tenir compte des besoins établis chez Maslow et non de leur hiérarchisation (qui au fil du temps a été discuté).

- **BESOINS PHYSIOLOGIQUES DE BASE**

Manger, éliminer les déchets, se vêtir, dormir, se reproduire, se soigner, respirer, se laver, se bouger, se donner de l'énergie, se reposer.

- **BESOINS DE SÉCURITÉ**

Se protéger du danger physique, se protéger des menaces psychologiques, se libérer de la douleur, se sécuriser, s'organiser, prévoir, dépendance.



- **BESOINS DE PROPRIÉTÉ**

Besoin de maîtrise sur les choses, sur les événements, besoin d'impact, de pouvoir sur l'extérieur et donc besoin important de connaissances pour y arriver.

- **BESOINS D'APPARTENANCE**

Amour et affection, acceptation, relations et communications chaleureuses, approbation venant des autres, être avec ceux qu'on aime, être avec des partenaires.

NOTICE TECHNIQUE 05

Les besoins humains

Théorie des besoins de l'homme selon Maslow

- **BESOINS D'ESTIME**

De la part des autres : reconnaissance, dignité, appréciation, importance, influence, bonne réputation, attention, statut, possibilité de dominer.

De soi : sentiment d'être utile, valorisé, haute évaluation de soi-même, se sentir adéquate, autonome, atteindre ses buts, compétence et maîtrise, indépendance.

- **BESOINS DE SE RÉALISER**

Croissance personnelle et maturation, prise de conscience de son potentiel, augmentation de l'acquisition des connaissances, développement de son potentiel, amélioration des valeurs, satisfaction sur le plan religieux et/ou philosophique, créativité augmentée, capacité à percevoir la réalité et de résoudre les problèmes, diminution de la rigidité, mouvement vers ce qui est nouveau, satisfaction toujours plus grande face à la beauté.

- **BESOINS D'ÉTERNITÉ**

Quelle empreinte je laisse sur cette terre ? Descendance, transmission. Ce besoin est souvent occulté pour trois raisons principales : elle n'a pas encore d'existence, elle nous projette dans l'incertain puisque de multiples futurs sont possibles, elle nous conduit à considérer notre propre fin.

Un homme doit être ce qu'il peut être.

*Ce besoin, nous lui donnons le nom
d'accomplissement de soi.*

ABRAHAM MASLOW (1908 - 1970)

NOTICE TECHNIQUE 06

Les domaines de vie

Pour harmoniser son existence, il est nécessaire de prendre conscience de la façon dont nous évoluons dans nos différents domaines de vie :

Professionnel : toutes activités professionnelles.

Personnel : tout ce que vous aimez, vous fait plaisir y compris ne rien faire, lire, jardiner, vous occuper de vous, faire du sport pour vous seul·e...

Couple : flâner avec votre partenaire, partir en week-end, des activités ensemble...

Famille et amis : aider les enfants, partir en vacances, faire les courses, le ménage, soirée avec des ami·e·s, toutes activités famille/ami·e·s...

Social : voter, bénévolat, réunion parents d'élèves, militer pour une cause...



Enquête

dans l'univers des émotions

Aidez-vous de la notice technique 04 « Les différentes catégories d'émotions »

1 - Quelle est l'émotion (ou le ressenti) qui me gêne dans ma manière d'être ?

2 - Dans quelle catégorie se situe-t-elle ?

Émotions simples

Émotions refoulées

Émotions mixtes

Pseudo-émotions

3 - Qu'est ce que cela dit de MOI ?

Identifiez les évènements ou circonstances dans lesquels cette émotion se manifeste.

Puis, répondez à ces questions : qu'est-ce qui ne me satisfait pas ? De quoi j'ai envie/besoin ?



Attention de ne pas transposer les réactions des autres dans cette analyse, il s'agit de **vous** et rien que **vous** ! Vos besoins à satisfaire sont spécifiques à votre situation et ce que ressent un·e n'est pas forcément ce que **vous** ressentez. Savoir exprimer vos émotions et les comprendre est un premier pas vers une compréhension de votre fonctionnement.

Cet exercice est à reproduire à l'infini – en analyse avec prise de recul – pour tout évènement pour lequel vous souhaitez comprendre votre manière d'être et d'agir. Restez attentif·ve et respectueux·euse de vous, ne jugez pas vos attitudes trop sévèrement, elles ont peut être quelque chose à vous dire.

IV. Résumons-nous

Pour mieux vivre, il s'agit de **mieux comprendre** ce que nous vivons et pour cela, il est nécessaire de nommer l'émotion (ou ce que nous éprouvons dans le cadre d'une situation difficile ou complexe).

Que fait-on de cela ? Il est indispensable (et c'est souvent cela que nous ne réalisons pas) de **s'interroger** : qu'est-ce qui ne me satisfait pas ? De quoi j'ai envie, j'ai besoin ?

En effet, les sciences humaines ont constaté que la plupart des émotions « positives » (je préfère le terme **satisfaisantes** - en effet, les émotions étant le moteur de l'individu (cf. spinoza) et en lien avec nos besoins (cf. *Moi et mes circonstances* d'Ortega, cf. Maslow), il semble indispensable de distinguer **émotion satisfaisante et/ou insatisfaisante** au regard d'un besoin, d'un événement et d'un parcours de vie : éducation, traumatisme, etc.) ne laissent pas de traces, car par « défaut » ou plus exactement de façon « inné », nous les traversons, car elles répondent à une sensation de satisfaction. Or, lorsque l'on se sent satisfait que quelque chose, notre esprit va le traduire par « **besoin comblé** » donc on peut passer à autre chose.

Et oui, maintenant, vous comprenez la raison pour laquelle il est nécessaire **d'écouter ses émotions**, car elles ont quelque chose à dire « sur nous », « de nous ». Et surtout, il est nécessaire de s'octroyer du temps pour répondre - au moins - aux questions de l'exercice précédent « Enquête dans l'univers des émotions ».



Notices incluses

Notice Technique 07 « Les risques encourus »

Notice Technique 08 « Les possibles »

NOTICE TECHNIQUE 07

Les risques encourus

Voici, de façon schématique, vers quoi nous allons lorsque nous nous coupons de nos émotions, notre ressenti...



MARCHE 1 - REFUS DE L'ÉMOTION

La première marche « refus de l'émotion » est synonyme de **lutte**. Nous nous débattons avec cette émotion et nous pouvons « gagner » la partie, mais elle reviendra en force.

MARCHE 2 - RÉACTION MULTIPLE

La seconde marche « réaction multiple » est synonyme de **combat**. Elle revient donc en force et va augmenter son « pouvoir » en s'immisçant dans d'autres situations pour lequel nous n'avons pas forcément « coutume » de sur-réagir. Car il s'agit bien de cela, une sur-réaction car nous ne nous sommes pas compris. Imaginez, si vous ne vous comprenez pas vous-même, comment voulez-vous que votre entourage (quel que soit le domaine) vous comprenne ?

NOTICE TECHNIQUE 07

Les risques encourus

MARCHE 3 - FATIGUE, LASSITUDE, ÉPUISEMENT

La troisième marche « fatigue, lassitude, épuisement » est le signe que vous avez « gagné » le combat, mais comme l'émotion est plus « forte » et bien elle change de stratégie. Elle va donc se transformer et s'exprimer différemment. **changement de stratégie.**

MARCHE 4 - INDIFFÉRENCE INTÉRIEURE

La quatrième marche « indifférence intérieure », il y a une **coupure** avec vos émotions. Vous ne ressentez plus rien (ni le positif, ni le négatif) et vous poursuivez votre descente aux enfers.

MARCHE 5 - ÉVITEMENT

La cinquième marche « évitement » est la **conséquence** d'un abandon de vous-même qui va dans le pire des cas à la mort.



La somatisation (expression des émotions dans le corps) peut intervenir dès la seconde marche et entraîne angoisse, sueurs, tremblements, étouffements, etc, jusqu'à des maladies graves...

*Savoir où l'on se situe et où nous en sommes
est déjà un élément de solution.*

NOTICE TECHNIQUE 08

Les possibles

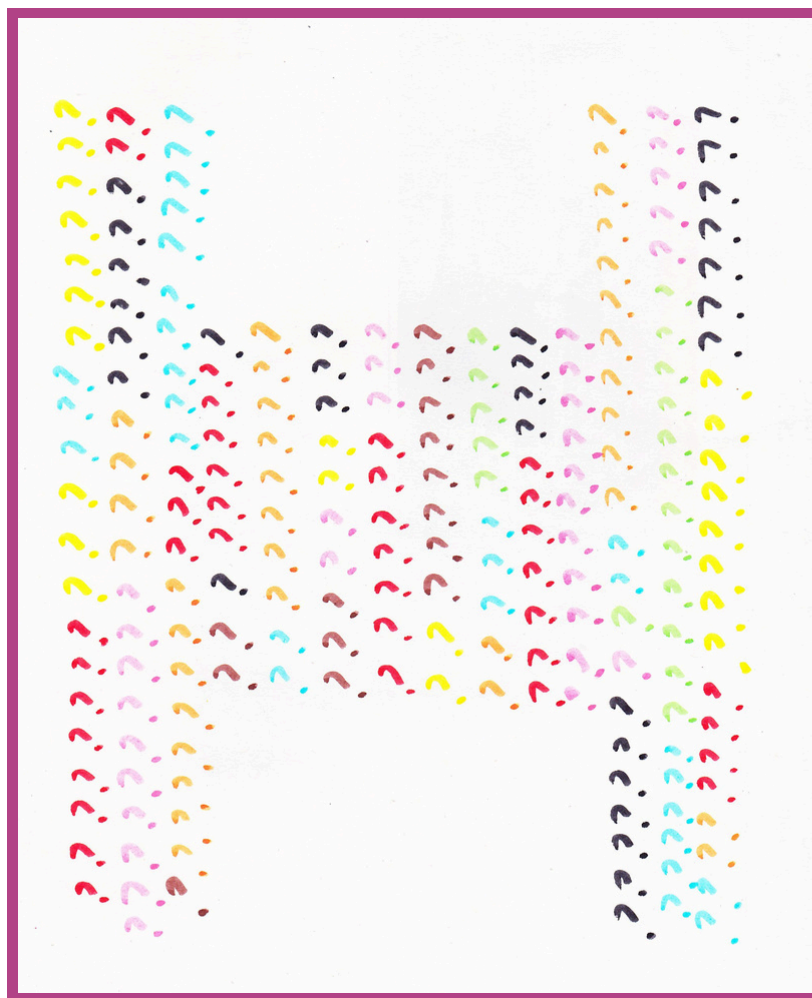
Ensuite, vous pouvez envisager **vos besoins** sous différents angles, du comment je peux satisfaire mon besoin, mon envie ou mon désir ? Et si je ne le satisfais pas dans son besoin primaire, est-ce que je peux le satisfaire partiellement, quelles modifications dois-je apporter ? À quel moment je peux tester cette « **solution** » ? Une fois que je l'ai testé, alors satisfait-elle le besoin en question et sinon quelles autres modifications dois-je réaliser ?

Ici, il s'agit de vous faire prendre conscience que seules **vos décisions sont souveraines** et que **vos choix entraînent des changements** en fonction du résultat et que vous ne pourrez savoir si votre décision est juste qu'après l'avoir prise... Vous n'êtes pas devin.



Que voyez-vous ?

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Voici quelques exemples : un grand H, un grand I, beaucoup de petits i, des points d'interrogations, des points virgules... selon le point de vue que l'on a (ici amusez-vous à retourner cette image pour voir les différents éléments évoqués).



NOTICE TECHNIQUE 08

Les possibles

L'idée ici est de vous faire prendre conscience que l'être humain (c'est-à-dire VOUS) est un **TOUT** et que ce qui vous gêne est un élément de ce grand **TOUT** et qu'il ne vous caractérise pas, mais fait partie de vous. Ce sont tous ces petits quelque chose qui forment un **GRAND VOUS**.

- 1 – Prendre conscience de ce qui existe en soi.
- 2 – Accepter de se faire aider, si besoin.
- 3 – Tester les solutions envisagées adapter et modifier au besoin. Plusieurs fois si nécessaire.
- 4 – Demander de l'aide, si besoin.
- 5 – S'accorder du temps pour soi, (pour mémoire, ne rien faire est une **activité** à part entière).

COMMUNIQUER, ÉCHANGER, DISCUTER...



*À vous de continuer de rechercher ce qui vous convient le mieux,
ce qui va vous permettre d'être en accord avec vous-même.*

Je reste à votre disposition pour vous accompagner à mieux vous comprendre, vous aider à écouter vos émotions, à apprendre à vous connaître, vous découvrir.

V. Murmure des émotions

Avez-vous déjà interrogé vos émotions, vos ressentis ou vos sentiments? C'est une chose étrange que de plonger dans cet univers et d'aller côtoyer ainsi la peur, le stress, l'angoisse ou de découvrir ce qu'est la joie, la culpabilité, et tant d'autres.

Ce recueil est l'occasion idéale pour observer sous un nouvel angle et percevoir toutes les subtilités de ces émotions que nous côtoyons régulièrement dans notre quotidien. Plongez dans les méandres de votre monde intérieur à la découverte d'un univers aussi surprenant que fascinant.



Murmure des émotions

Ce recueil fait suite à ce livret. Il est la continuité d'un travail de fond réalisé sur de nombreuses années. Ainsi, après avoir « posé » les bases de cette intelligence émotionnelle, j'ai eu envie de permettre à un plus grand nombre de s'autoriser à la **curiosité** en allant rechercher des précisions sur ce que vous ignorez de vous. Que savez-vous de vos comportements, de vos agissements ou de vos émotions ? *Murmure des émotions* est l'occasion pour vous d'entendre ce que veulent vous dire vos **émotions** et vous amener à mieux vous **comprendre** et à mieux vous **connaître** !

Le recueil *Murmure des émotions* apporte, à ceux qui le souhaitent, un éclairage sur du ressenti de façon simple et concrète. Il fournit des clés de **compréhension** aux personnes désireuses d'entamer une quête dans la grande aventure de la **connaissance de soi**.



Caractéristiques

Écriture : Caroline FOUCHER

Illustrations : Cyrielle FOUCHER

Édition : 2022 - Éditions Bussière

Nombre de page : 122

ISBN-13 : 978-2850908477

Prix : 27 €

Disponible à la commande en librairie
ou en ligne sur les plateformes de vente



Caroline Foucher

HYPNOTHÉRAPIE - CONNAISSANCE DE SOI

Passionnée par l'Être et curieuse de son mode de fonctionnement, j'ai enrichi mes connaissances passées (PNL, AT, TCC, psychologie des émotions, psychopathologie, sociologie et philosophie) par l'hypnose. J'ai donc suivi ma formation à l'Institut Français d'Hypnose Ericksonienne de Paris, accompagnée par les conseils précieux d'une consœur psychanalyste et hypnothérapeute. J'ai obtenu les diplômes de Praticien en Hypnose Humaniste et Praticien spécialisée en Thérapie Symbolique Avancée.

Je suis aujourd'hui installée au cœur de la Manche, à Saint-Lô, près de Marigny et pas si loin de Coutances, où je vous reçois dans un lieu voulu chaleureux et confortable. J'accompagne toutes personnes désireuses de comprendre ce qui se passe en elle-même et de changer grâce à des richesses intérieures insoupçonnées.

Je crois en la thérapie brève lorsqu'elle permet de concilier le quoi et le comment et rend la personne autrice de sa vie.

L'hypnose accompagne et aide les patients à supporter leurs parcours de soins. L'hypnose peut soulager psychologiquement les personnes atteintes dans leur affect.

« IMPOSE TA CHANCE, SERRE TON BONHEUR, ET VA VERS TON RISQUE.
À TE REGARDER, ILS S'HABITUERONT »

RENÉ CHAR - POÈTE (1907 - 1988)



Caroline Foucher

HYPNOTHÉRAPIE - CONNAISSANCE DE SOI

CONTACT

07 71 86 02 24
parentheses50@orange.fr
www.parenthesesmarigny.com