



E-BOOK : Le message de nos émotions

COACHING-HARMONIQUE

Marie-Pierre GLENISSON
www.coaching-harmonique.fr

E-BOOK : Le message de nos émotions

Sommaire

INTRODUCTION	1
LE STRESS.....	2
LES EMOTIONS	3
LES EMOTIONS DE BASE	5
LA COLERE.....	6
LA PEUR ET LES REACTIONS ARCHAÏQUES	8
LA PEUR AUJOURD’HUI ET SES CONSEQUENCES ?	10
LA PEUR DU CHANGEMENT	12
NOS REACTIONS ACTUELLES FACE A LA PEUR	12
LA TRISTESSE.....	15
LA HONTE ET LA CULPABILITE	17
QUELLE DIFFERENCE FAITES-VOUS ENTRE ERREUR ET FAUTE ?	17
LA HONTE	18
LA CULPABILITE.....	18
QUE PEUT APPORTER LE COACHING EN CAS DE STRESS	20

Introduction

Il est tout à fait à notre portée de désactiver des émotions potentiellement destructrices du moment : celles qui nous empêchent de dormir, celles qui nous donnent des envies de tout casser, ou celles qui nous amènent à ruminer durant des heures ou en tout cas d’en diminuer la puissance pour que nous puissions poser les bonnes actions.

Cependant les émotions qui nous ramènent à des évènements vécus comme traumatisants (en général durant notre enfance mais pas uniquement), sont beaucoup plus difficiles à traiter seuls, et il sera souhaitable de travailler avec un praticien ayant une bonne pratique de ce genre de travail.

LE STRESS

Le stress est un état généré par notre corps, pour nous permettre de faire face à une situation jugée comme problématique. De tous temps, la réaction à un stress s'est traduite par une meilleure performance du corps pour se battre ou pour fuir.

Dans son livre « Le stress de la vie » l'endocrinologue Hans Selye a décrit le premier le stress qu'il définit comme un syndrome s'adaptation, c'est-à-dire un ensemble de modifications permettant à notre organisme de faire face à un évènement difficile voire à un traumatisme.

Il y a un coté positif au stress qui augmente nos ressources et nous donne la capacité justement de réaliser une tâche ardue. Par exemple certaines personnes attendent le dernier moment pour effectuer une tâche importante car leur niveau de stress accroît leurs performances et leur efficacité.

Cependant le stress est loin d'être toujours vécu comme un élément positif, il entraîne alors une réaction d'impuissance et non action.

Effectivement Hans Selye définit 3 stades successifs dans le stress s'il est amené à s'installer dans le temps :

- **La réaction d'alarme** : les forces de défense sont mobilisées
- **Le stade de résistance** : c'est une phase d'adaptation temporaire à l'agent stressant
- **Le stade d'épuisement** : qui est atteint si l'agent stressant est suffisamment puissant et agit longtemps.

C'est à ce 3° stade du stress qui peut transformer notre vie en un enfer, que je vais envisager d'apporter des réponses concrètes. Il est généralement créé par un trop plein d'émotions qui nous dépasse et que nous avons bien du mal à décrypter. Cela se traduit par un sentiment de mal-être, des modifications de comportements, et il peut même s'ensuivre des troubles de santé graves. En général les personnes stressées, ne sont plus capables d'analyser leur situation et d'envisager des solutions leur permettant d'en sortir.

Pour être en mesure d'accueillir ces émotions et de comprendre leur message, il semble important de diminuer l'emprise que le stress a sur nous ainsi que son impact.

Le stress avec sa sécrétion par nos surrénales de glucocorticoïdes (cortisol et hydrocortisone) et d'adrénaline avait comme but premier de préparer nos ancêtres à la fuite ou au combat ; ça peut être encore très utile dans certains cas, mais à quand remonte votre dernière rencontre avec une bête féroce ?

Au bureau la sécrétion d'adrénaline n'est pas la plus adaptée d'autant qu'au passage elle diminue l'afflux de sang du cerveau pour l'envoyer dans les bras et les jambes, et du coup elle réduit considérablement votre capacité à réfléchir et à trouver la bonne solution.

Le stress ayant une cause émotionnelle, il ne pourra disparaître définitivement qu'après avoir compris le ou les messages que notre inconscient souhaite nous faire parvenir au moyen de ces émotions inconfortables et après avoir envisagé les actions qui nous aideront à améliorer notre situation. Un coaching peut donc vous accompagner sur le décryptage de ces émotions, pour en comprendre la signification, et pour vous en libérer grâce notamment à l'EFT.

Cependant si vous ressentez un haut niveau de stress, il est probable que vous pourrez obtenir un soulagement provisoire mais rapide en mettant en pratique les outils que je vous propose dans la troisième partie de ce document « [LES TECHNIQUES POUR GERER SES EMOTIONS ET SON STRESS](#) ».

LES EMOTIONS

Soyons clair, nos émotions ne sont ni négatives ni positives, elles sont tout au plus agréables ou désagréables à vivre. Cependant il est important de garder en tête que ces émotions ne sont que les messagers de notre inconscient qui à travers elles, nous délivre un message personnel qu'il est important d'entendre.

Il n'est donc pas opportun de s'atteler à désactiver toutes les émotions qui nous arrivent, pas plus qu'il ne serait opportun de tirer sur le facteur sous prétexte qu'il pourrait nous amener un avis d'imposition ou une contravention pour excès de vitesse.

Remarque : Les **messages donnés par notre inconscient ne s'adressent qu'à nous-mêmes**, et ne concerne donc pas directement les personnes présentes à ce moment là. Ils sont là pour nous permettre de :

- mieux comprendre ce qui se passe en nous
- poser les actions les plus adaptées à la situation présente.

Si les émotions prennent un caractère désagréable pour nous-mêmes, c'est que nous n'avons pas tenu compte des premiers messages que nous a envoyés notre inconscient et que nous n'avons rien fait pour modifier la situation que nous vivons. Notre inconscient nous envoie donc des émotions de plus en plus fortes.

De plus dans certains cas, nous pouvons nous accrocher à nos émotions, tant elles nous semblent justifiées : par exemple la tristesse en cas de perte d'un être cher, la colère en cas d'une situation particulièrement injuste.

Il est donc essentiel d'écouter ce que notre inconscient nous dit, quand il nous fait ressentir des émotions. En effet le fait que les personnes soient coupées de leurs émotions ou de la compréhension de leur message, entraîne du stress, des angoisses, des crises de panique, un très faible niveau de confiance en soi, ... et cela peut aller jusqu'à la dépression ou le burn-out.

Apprivoiser nos émotions, c'est à dire les ressentir, les identifier et en décoder le message que nous envoie notre inconscient par leur intermédiaire est un passeport indispensable pour s'assurer une excellente qualité de vie (faire les bons choix, vivre en fonction de ses valeurs, respecter qui nous sommes, faire respecter nos limites, avoir confiance en nous, ...).

Dans le cadre d'un coaching, les émotions sont toujours des éléments clés à prendre en compte. Le coach par ses questions va amener le coaché à identifier les émotions, à écouter leur message de façon à pouvoir découvrir la meilleure solution à mettre en œuvre pour modifier la situation vécue.

REMARQUE : Une émotion ne dure que quelques minutes et si elle reste présente plus longtemps, cela devient un sentiment. C'est-à-dire que nos pensées viennent entretenir cette émotion pour qu'elle perdure dans le temps. Donc il nous est donc complètement possible d'agir sur nos pensées et donc sur les sentiments qui baignent notre vie. **Sentiment = Emotion + pensées**
Exemple : Une tristesse qui dure plusieurs années est un sentiment que nos pensées entretiennent sans cesse.

Les émotions de base

Elles sont selon les auteurs au nombre de 4, 6 ou 8 (selon Plutchik) :

- La joie
- La colère
- La peur
- La tristesse

Auxquelles on peut rajouter :

- Le dégoût
- La surprise
- L'acceptation
- L'anticipation

A ces émotions de base se rajoutent 2 émotions acquises

- La honte
- La culpabilité

A ces 10 émotions, il faut rajouter :

- toutes les émotions secondaires qui sont en fait un mixage de 2 émotions de base exemple la soumission = peur + acceptation
- Toutes les nuances à l'intérieur d'une même famille d'émotion
exemples :
 - o pour la colère : cela va de l'agacement à la fureur,
 - o pour la peur : cela va de l'appréhension à la terreur
 - o pour la tristesse : cela va du vague à l'âme au désespoir

Les messages des émotions

Toutes ces émotions ont un message personnel de notre inconscient à nous délivrer :

- La colère : la situation est inacceptable (vos limites ont été franchies, vos valeurs ont été bafouées, ou vos besoins se sont pas pris en compte) et il faut poser une action pour changer la situation ou en sortir rapidement
- La peur : Vous ne vous sentez pas en sécurité et il faut poser une ou plusieurs balises pour éclairer le chemin que vous devez parcourir afin de le sécuriser
- La tristesse : La situation idéale à laquelle vous aspiriez ne peut pas ou plus se produire, il faut l'accepter et tourner la page
- Le dégoût : vous êtes en contact avec quelque chose ou quelqu'un de toxique pour vous, mieux s'en tenir à distance
- La honte : Des valeurs ont été violées (par vous ou un de vos proches) devant témoins et vous avez besoin de vous assurer que cela ne se reproduira pas
- La culpabilité : Vous avez violé vos valeurs personnelles ou des valeurs appartenant à quelqu'un d'autre et vous avez besoin de vous assurer de ne pas recommencer

La colère

« Les effets de la colère sont beaucoup plus graves que les causes. » Marc-Aurèle

La colère est une émotion souvent considérée comme négative et destructrice. Je l'ai moi-même considérée comme éminemment dangereuse et menaçante pendant très longtemps.

Aujourd'hui j'ai la certitude que ce n'est pas la colère qui est destructrice mais ce qu'on en fait de cette émotion ; c'est donc bien l'expression de cette colère qui sera complètement destructrice :

- si elle est utilisée contre les autres en employant l'agressivité, la rage ou la fureur
- si l'énergie qu'elle génère n'est pas utilisée, et se retourne contre la personne qui la ressent.

Or la colère est une émotion qui nous permet de nous connecter à notre force intérieure, elle est porteuse d'un message précis de notre inconscient : « La situation que tu es en train de vivre ne te convient pas du tout, pose une action pour sortir de là ! »

La colère nous apporte l'énergie pour :

- poser des limites et les faire respecter par notre interlocuteur
- poser une action pour sortir de la situation qui ne nous convient pas
- prendre en compte ses besoins personnels et les respecter

En effet notre inconscient nous demande rarement de démolir notre interlocuteur que ce soit physiquement ou verbalement sauf en cas de danger réel immédiat (exemple : vous êtes victime ou témoin d'une agression) ; dans ce cas là, la colère va provoquer une montée de cortisol et d'adrénaline qui va démultiplier votre force pour vous permettre d'agir.

Il faut reconnaître que nos conditions de vie ont beaucoup changé depuis l'apparition de l'homme sur terre, et nous avons rarement à faire face à notre époque à des attaques d'animaux sauvages, ou de bandits de grands chemins. Or notre cerveau continue d'apporter les mêmes réponses que dans les temps anciens ; il nous envoie un signal de danger en confiant la gestion de la situation à notre cerveau archaïque, court-circuitant au passage notre cortex,

c'est à dire nos capacités de réflexion, pour nous permettre de nous battre ou de fuir plus efficacement.

Si nous restons en colère durant un certain temps, c'est vraisemblablement que nous n'avons pas posé d'action pour sortir d'une situation, car nous n'avons pas pu ou pas su le faire et nous avons de ce fait subi la situation.

Cette colère persistante est normalement dirigée vers notre agresseur et nous la maintenons dans le but d'obtenir une réparation ou la reconnaissance de notre condition de victime.

« Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un ; c'est vous qui vous brûlez. » Bouddha

Cependant garder une colère en nous est destructeur pour nous-même, car nous finissons par la retourner contre nous, même si elle est exprimée à nos interlocuteurs contre l'agresseur. Dans tous les cas elle nous renvoie une image de victime et elle nous confronte à notre impuissance, ce qui est éminemment perturbant, et qui s'avère complètement destructeur pour notre estime de nous-mêmes.

Et si nous avons utilisé l'énergie que nous a apportée notre colère pour réagir en la laissant éclater sous forme de colère fracassante ou de colère froide et assassine, nous sommes nous-mêmes devenus l'agresseur et avons envenimé la situation sans y apporter de solution. Et le risque est de provoquer soit une surenchère de violence, soit un épisode de culpabilisation pour s'être laissé emporter et avoir prononcé des mots qui ont de très loin dépassé notre pensée (quoique « après tout, il l'a bien cherché » nous murmure une petite voix qui tient à nous dédouaner).

Mais si notre colère est devenue si forte et si difficile à contrôler, c'est qu'il est vraisemblable que nous avons laissé une situation désagréable s'installer sans poser les actions pour en sortir. Et les messages de notre inconscient sont devenus de plus en plus forts au point de nous transformer en cocotte-minute risquant à tout moment d'exploser.

La colère bien comprise nous aide, par l'énergie qu'elle nous donne, à poser une vraie action qui va nous permettre de sortir de la situation perturbante, dès les premiers signes.

C'est elle qui va nous donner le courage d'aller parler à notre responsable hiérarchique pour enfin demander l'augmentation qui nous passe sous le nez tous les ans, ou pour aller voir notre voisin et clarifier une situation trouble...

C'est elle aussi qui va nous pousser à prendre la parole en réunion pour donner notre point de vue en nous faisant oublier les nombreux participants et notre réserve habituelle...

C'est elle aussi en cas de maltraitance qui va donner le courage de partir en quittant son foyer pour préserver sa vie ou celle de ses enfants, oubliant la peur de ce qui va se passer après ...

« Considérez les occasions où votre chagrin et votre colère vous ont causé plus de souffrances que les faits eux-mêmes. » Marc-Aurèle

Alors faisons en sorte de comprendre le message de la colère et d'utiliser au mieux l'énergie qu'elle nous apporte pour poser les actions nous permettant de mettre fin à cette situation perturbante.

Et si le niveau de stress est trop important, pour trouver quelle action poser, je vous suggère de vous reporter au chapitre sur la respiration pour le faire baisser et retrouver les capacités de réfléchir et être en mesure de poser les actions adéquates.

Et si vous n'avez pas trouvé comment sortir de la situation qui la génère, rappelez-vous qu'un coach peut vous donner un coup de main pour vous aider à trouver les actions adaptées et les moyens de les poser pour les rendre efficaces.

La peur et les réactions archaïques

En fait, la peur est une émotion que nous connaissons tous ; si nous ne la connaissons pas, c'est soit que nous sommes des extraterrestres, soit que nous sommes coupés de nos émotions (un peu comme certaines personnes qui ne ressentent absolument aucune douleur physique même en cas de blessure grave), et cela peut arriver.

Cependant nous sommes tous différents dans nos réactions à la peur. Cela dépend d'une part de l'état d'énergie dans lequel nous sommes et de l'appréciation que nous avons du déclencheur de la peur.

Schématiquement les peurs vont activer notre cerveau archaïque et conduire à 3 types de réactions (en anglais on les appelle les 3 F : Fight, Flee, Freeze), en partant du niveau le plus haut d'énergie, et en allant vers le niveau le plus bas :

- se battre
- fuir
- se figer sur place

La première réaction peut être confondue avec la colère, et de fait la réaction lui ressemble beaucoup en raison de l'agressivité qui la soutient. Avez-vous déjà vu un petit chien qui vient aboyer autour de vous dans le but de vous impressionner et de vous faire fuir ? Si votre réaction montre votre absence de peur et votre volonté de continuer à avancer, il va fuir (il passe au 2° type de réaction : la fuite) ou tenter de vous mordre (la tentative d'intimidation n'ayant pas suffi, il lui faut monter d'un cran le niveau d'agressivité) ; et si vous vous lancez vous même dans une démonstration de force il risque fort de battre en retraite et d'aller se réfugier derrière ses maîtres. Car c'est bien la peur qui est à l'origine de cette agressivité qui oblige les animaux ou les hommes à chercher à intimider dans le but de se faire respecter. Et dans ce cas la peur amène l'énergie et le sang dans le corps afin de lui donner les moyens de se battre.

La seconde réaction, la fuite, est salutaire dans certaines situations présentant un risque et la peur nous incite à y avoir recours ; c'est une réaction demandant également un niveau d'énergie important et ne dit-on pas que la peur donne des ailes ?

Se figer peut avoir 2 conséquences dans la vie sauvage : passer inaperçu des prédateurs qui détectent leurs proies par leurs mouvements ou provoquer un état second avec une sécrétion d'endorphine afin que la mort soit la moins douloureuse possible.

La peur aujourd'hui et ses conséquences ?

En fait, la peur ou plutôt les peurs sont des émotions souvent paralysantes qui ne permettent pas à la personne qui s'y trouve confrontée de trouver les ressources nécessaires pour poser des actions. Et c'est souvent pour retrouver les capacités de changer que des personnes entreprennent un coaching.

Ce serait une erreur de déduire que la peur est une émotion non seulement désagréable, mais aussi parfaitement inutile puisqu'elle nous empêche de bouger, car la peur est une émotion essentielle aux humains. En effet elle nous signale un danger et vise à nous faire prendre des mesures pour nous mettre en sécurité.

Imaginez ce que serait la vie sans peur :

- Si vous n'avez pas peur pour votre vie, vous pourriez rouler à 250 km/h sur l'autoroute,
- Vous pourriez également sauter par la fenêtre du cinquième étage parce que ça irait beaucoup plus vite que de prendre l'escalier.
- Vous pourriez également faire toutes sortes d'infractions puisque vous n'auriez pas peur ni du gendarme ni de la justice....

D'ailleurs il n'y aurait aucun courage à agir sans peur (le courage, c'est de ressentir la peur, d'estimer les chances de réussir, de trouver les stratégies pour les augmenter et d'y aller malgré le risque qui persiste).

Le problème réside dans le fait que la peur n'est pas toujours utilisée dans le seul but de préserver notre sécurité et de nous garder en vie ; bien souvent nous nous trouvons englués par notre peur dans une situation difficile, mais nous n'osons pas en sortir car nous ne savons pas ce qui se passerait après.

D'ailleurs c'est souvent par la peur que nous sommes manipulés. Un de mes coachés qui désirait chercher du travail dans une autre région pour pouvoir suivre sa femme, se trouvait complètement bloqué par la peur de quitter son emploi actuel ; en effet dans son entreprise, il entendait souvent son supérieur hiérarchique répéter « Nous sommes bien au chaud dans notre entreprise car il fait très froid dehors » laissant croire à tous qu'il valait mieux rester à l'intérieur de l'entreprise même s'il y avait des problèmes, puisqu'il était pratiquement impossible de trouver du travail ailleurs, compte tenu de la conjoncture économique actuelle. C'est d'ailleurs ce type de peur que décrit

mon collègue et ami Pierre Carnicelli dans un de ses derniers articles de blog « les conséquences de la peur »

De fait encouragés ou plutôt découragés par notre environnement, nous pouvons nous mettre à douter de nos capacités :

- à trouver du travail
- à faire correctement un travail
- à réussir un examen
- à sortir d'une situation même quand elle s'avère catastrophique,
- si nous nous connectons à nos doutes et à nos peurs.

C'est certainement la peur de changer qui explique les 5 principaux regrets exprimés par les personnes au moment de mourir, dont Bronnie Ware s'occupe dans le cadre de son travail d'infirmière en Australie ; en effet dans son livre « Les cinq plus grands regrets des mourants », elle nous apprend que ces cinq regrets sont :

1° « J'aurais aimé avoir le courage de vivre comme je le voulais, et ne pas vivre la vie qu'on attendait de moi. »

2° « Je regrette d'avoir travaillé si dur. »

3° « J'aurais voulu avoir le courage d'exprimer mes sentiments. »

4° « Je regrette de ne pas être resté en contact avec mes amis. »

5° « J'aurais aimé m'autoriser à être plus heureux. »

Évidemment il est un peu tard pour agir, lorsqu'on se trouve à l'article de la mort. Mais aujourd'hui, vous qui êtes encore loin de cette étape, qu'est-ce qui vous empêche de vivre la vie que vous voudriez vivre ? Qu'est-ce qui vous empêche d'exprimer vos sentiments ? Qu'est-ce qui vous empêche de garder le contact avec vos amis ? Qu'est-ce qui vous empêche d'être plus heureux ?

Et en résumé, quelles sont les envies que vous réprimez, en pensant qu'elles ne sont pas raisonnables, car elles pourraient vous mener tout droit à la catastrophe ?

« Il n'y a qu'une chose qui puisse rendre un rêve impossible, c'est la peur d'échouer » Paulo Coelho

Quel serait la plus grande peur ?

A cette question, il est amusant de constater qu'une majorité de personnes place en premier la peur de parler en public et en second celle de mourir. Si vous voulez en savoir plus sur la peur de prendre la parole en public, je vous recommande l'article de ma consœur Karine Aubry : [Parler en public : 4 voix pour se libérer sa peur](#)

La peur du changement

Cependant, si on devait déterminer objectivement quelle serait la plus grande peur ressentie par la plupart des individus, ça serait la **peur du changement**. En effet il semble beaucoup plus difficile pour un grand nombre de personnes de sortir d'un environnement douloureux qu'il soit professionnel ou familial, que de supporter cet environnement délétère (en silence ou en se plaignant). Et c'est d'ailleurs cette résistance au changement qui fait que les personnes à l'article de la mort expriment autant de regrets. Elles n'ont pas mis en place les changements qui auraient été nécessaires pour changer la situation qu'elles vivaient.

En fait cette peur du changement est directement à lier à notre cerveau reptilien, la partie la plus ancienne de notre cerveau qui assure notre survie quotidienne en gérant tout le fonctionnement de notre corps.

Je cite le Dr Mireille Meyer dans son livre « L'hypnose » qui définit ainsi notre cerveau reptilien « Lieu des fonctions physiologiques de base (respiration, battements du cœur, tension artérielle, température ...), il nous protège en maintenant la stabilité de ce qui est sécurisant pour lui. Ici siégerait le premier niveau de l'inconscient. Pas d'intellect ni d'émotions – ses comportements sont stéréotypés, préprogrammés ! En cas de stress, il connaît deux solutions : l'attaque ou la fuite ! Ce cerveau possède la capacité d'apprendre par conditionnement. Il n'a aucune notion du temps : pour lui tout est présent. Ainsi même des expériences vécues quand nous étions enfants restent stockées là, considérées comme actuelles et présentes. Les comportements induits par ce cerveau ne peuvent ni évoluer ni s'adapter à une situation, et sont à l'origine de la plupart de nos conflits intérieurs. »

Nos réactions actuelles face à la peur

Dans notre monde moderne, nous sommes rarement confrontés à des dangers physiques ; les nouvelles formes de dangers ne nécessitent pas normalement la mise en œuvre des réactions archaïques, nous avons dû apprendre à gérer nos peurs différemment. Même en l'absence de dangers

physiques, la peur est encore une émotion capable de générer un stress important, et nous y réagissons de façon personnelle en fonction de notre histoire. Chacune de ces réactions a des avantages et des inconvénients et pour vous le démontrer je vais choisir deux réactions opposées :

Certaines personnes vont réagir au sentiment de peur par l'incapacité de faire la moindre action pour changer la situation. On va trouver dans ce groupe de personnes, les perfectionnistes ; en effet avant d'agir les perfectionnistes doivent s'assurer de leur chance de réussir, puisque l'échec n'est pas acceptable à leurs yeux. Ils ont donc peu de chances de se mettre en action rapidement.

D'autres personnes vont réagir à l'inverse par la mise en action rapide de leur projet ; en effet pour eux les peurs et les doutes sont des émotions insupportables et s'ils commençaient à réfléchir, ça les mettrait au contact de leurs peurs et de leurs doutes. Il leur faut donc tout faire pour ne jamais rencontrer leurs peurs. L'inconvénient dans ce cas est bien entendu de mettre en place une stratégie sans avoir pris le temps d'y réfléchir et de devoir en changer quand ils se rendent compte qu'au final ce n'était pas la stratégie la mieux adaptée pour répondre à leurs besoins. La peur a donc pour ces personnes l'effet inverse de celles du premier groupe puisqu'elle va les pousser à agir le plus rapidement possible.

Ces deux réactions complètement opposées sont tout aussi excessives l'une que l'autre. En effet dans les deux cas, c'est la peur qui pilote ces personnes. La différence cependant c'est que les personnes du premier groupe sont complètement conscientes de la peur qui les paralyse, alors que les personnes du deuxième groupe sont persuadées qu'elles n'ont pas peur ; or la peur est bien là, tapie dans l'inconscient, et c'est elle qui va pousser ces personnes à agir le plus rapidement possible.

Il est évident qu'entre ces deux réactions opposées, nous allons pouvoir développer toute une palette de nuances dans notre façon de réagir à la peur et nous allons trouver des stratégies pour y faire face qui peuvent être très différentes.

Comment réagir face à nos peurs

Pour vous délivrer des liens dans lesquels votre peur vous immobilise, vous devez :

- écouter le message délivré par votre inconscient
- vérifier comment assurer votre sécurité minimale

- vous reconnecter à vos talents, à vos capacités de réussite, et à ce que vous aimez...
- vérifier que ce qui pourrait vous arriver de pire est un risque acceptable.
- poser les actions nécessaires pour avancer

"L'homme qui déplace une montagne commence par déplacer les petites pierres." Confucius

De la même façon que la lumière fait disparaître instantanément les ténèbres d'une pièce, l'amour et la joie font disparaître la peur et les doutes.

L'EFT vous sera d'une grande utilité pour ressentir une nouvelle énergie qui vous permettra de prendre les décisions qui sont importantes et de poser les actions qui vous permettront d'avancer.

Et si cela vous semble très compliqué à mettre en pratique, faites appel à un coach, qui saura vous aider à trouver vos ressources et vos solutions.

« La seule chose qu'on est sûr de ne pas réussir est celle qu'on ne tente pas. » Paul Emile Victor

La tristesse

La tristesse est rarement un des raisons pour lesquelles on vient me consulter. En effet soit la personne a subi une perte et elle considère sa tristesse comme normale et parfaitement justifiée, soit elle la nie car c'est bien connu, il faut être fort dans la vie et ne pas se laisser aller à des émotions de fillettes.

Et pourtant la tristesse apparaît régulièrement au cours des consultations et cela semble complètement normal quand on regarde ce qu'est cette émotion (ou ce sentiment, s'il se prolonge dans le temps) .

La tristesse est une émotion qui est liée à une perte :

- perte d'un être cher par décès ou par séparation
- perte d'une situation réelle

Elle peut être liée également à une prise de conscience qu'une situation idéale souhaitée ne pourra pas (ou plus) se produire

Elle fait partie intégrante du **processus de deuil** (voir ci-après le schéma de du processus de deuil, selon Elisabeth Kübler-Ross).

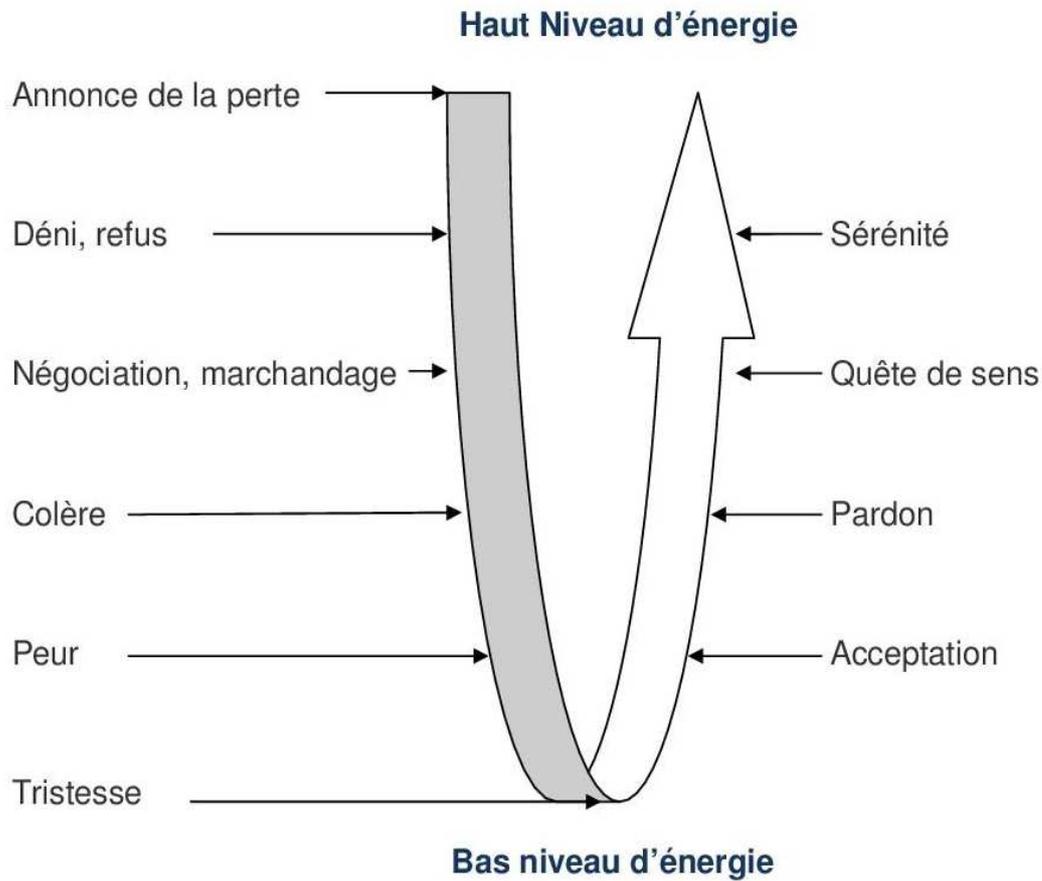
C'est une étape indispensable qui vient quand on a visité toutes les émotions précédentes, avant de pouvoir accéder à l'acceptation.

Si vous souhaitez en savoir plus sur le processus de deuil, je vous renvoie pour plus d'informations à [l'article du psychiatre Dr Christophe Fauré](#)

Gardez cependant à l'esprit que toutes les étapes décrites pour réaliser le processus de deuil durent un temps éminemment variable selon les personnes et elles ne se produisent pas forcément dans l'ordre décrit.

Remarque : Il est important que les 3 émotions de base (colère, peur, tristesse) soient visitées pour pouvoir faire le deuil et accepter la situation présente. Une personne bloquée par exemple dans sa colère ne pourra pas faire le deuil complet de la perte subie.

Processus de deuil selon la psychiatre Elisabeth Kübler-Ross



Contrairement à ce que pensent les personnes qui viennent de subir une perte difficile, la tristesse n'a jamais pour vocation de durer. Elle n'est que transitoire pour nous faire prendre conscience qu'il faut accepter cette perte, et cela peut demander du temps !

Le message de la tristesse est toujours la nécessité d'accepter cette perte, ou la réalité de cette situation actuelle... afin de pouvoir passer à une nouvelle étape de notre chemin de vie.

La Honte et la culpabilité

Ce sont deux émotions que nous ont apprises nos éducateurs (parents, grands-parents, instituteurs et autres personnes faisant autorité) dans le but positif de nous éviter de refaire des erreurs (il s'agit généralement d'une violation de valeurs) et faire de nous des êtres capables de vivre en société.

Le problème est qu'il ne s'agit pas d'erreurs dans l'esprit des protagonistes, mais de fautes et la plupart du temps elles sont considérées comme irréparables et irrattrapables ; on va donc devoir en porter le poids durant un temps indéfini, et en général jusqu'à la fin de notre vie. Ces deux émotions sont donc potentiellement extrêmement destructrices pour tous ceux qui les éprouvent, et pour tout arranger elles n'aident pas non plus les personnes envers lesquelles ces « fautes » ont été commises et perturbent même sérieusement les qualités de relation.

Quelle différence faites-vous entre ERREUR et FAUTE ?

L'erreur est due à un manque de compétence ou de connaissances sur le sujet considéré. Faire des essais et par conséquent des erreurs est donc un processus normal faisant intégralement partie de l'apprentissage ; en effet pour apprendre, on doit tester différents mode de fonctionnement, certains s'avèreront inadaptés ou mal faits et doivent être rectifiés pour éviter des ennuis ultérieurs.

Le processus à mettre en œuvre suite à une erreur c'est de se sentir responsable de ce qui vient de se passer et capable tout d'abord de réparer cette erreur et éventuellement le préjudice subi par un tiers, ensuite de définir clairement dans sa tête un nouveau mode de fonctionnement permettant d'éviter l'erreur que l'on vient de commettre.

Se sentir coupable au contraire implique la mise en œuvre d'un sentiment d'impuissance et donc l'impossibilité de pouvoir réparer quoique ce soit. Et comme on ne peut pas réparer, ce sentiment peut être entretenu indéfiniment. Notre éducation judéo-chrétienne est une grande pourvoyeuse de ce sentiment de culpabilité et donc d'impuissance.

Une faute a un caractère intentionnel et implique de savoir que le processus qu'on va réaliser est inadapté ou interdit selon les critères définis par notre environnement social ; c'est évidemment très relatif, car cela varie d'un pays à un autre. Cependant le caractère intentionnel de la faute exclut donc toute action réalisée sous pression d'un tiers faisant autorité ou toute action subie (entre dans cette catégorie tous les abus subis).

Cependant à la faute est associée souvent une idée de sanction voire de punition car nos éducateurs ont souvent considéré l'erreur comme une faute, c'est-à-dire quelque chose que l'on doit réprimer à tout prix ; cependant cela ne favorise pas le processus d'apprentissage car cela crée chez beaucoup la peur de faire des erreurs et le sentiment d'impuissance.

La honte

Il s'agit d'une erreur ou d'une faute (puisque les 2 concepts ont rarement une limite claire dans l'esprit des personnes) qui a été commise :

- soit sous les regards d'un ou plusieurs tiers
- soit en imaginant qu'un tiers pourrait le savoir

Le sentiment d'humiliation fait partie de la catégorie de la honte.

Cette émotion ou ce sentiment implique toujours le regard réel ou potentiel des autres et la peur du jugement.

Les conséquences de la honte sont donc bloquantes pour la personne qui l'éprouve et il est particulièrement important de désactiver le caractère destructeur des événements qui l'ont créée.

Pour se libérer de ce sentiment de honte, il est important

- d'accepter d'avoir fait une erreur ou d'avoir subi un abus (qu'il soit d'autorité ou à caractère sexuel ou d'un autre type), en étant plus jeune, car nous n'étions pas à l'époque en mesure de faire autrement
- et de constater que là maintenant nous avons les qualités les compétences et la force physique pour faire autrement si une telle situation se représentait.

La culpabilité

La culpabilité est une émotion cousine de la honte ; leur grande différence réside dans le fait que la culpabilité se vit seul vis-à-vis de soi-même.

La caractéristique d'une personne habituée à se sentir coupable est de ne jamais rien faire suffisamment bien à ses yeux et à celui de son entourage ; de ce fait elle est souvent extrêmement manipulable par son entourage (du moins une partie) qui a très bien compris comment manier la culpabilisation en

appuyant sur les valeurs qui sont importantes pour elle et en lui montrant que si elle prend telle décision qui n'arrange pas son entourage, elle n'agit que par pur égoïsme. Et son entourage n'a de cesse de lui rappeler ses valeurs de partage, de respect de l'autre, du respect de l'engagement pris il y a plus de 10 ans, d'aide aux plus démunis qu'elle, de franchise, de loyauté familiale ? Inutile de vous dire que c'est la proie idéale des manipulateurs de tout poil qui l'amèneront à prendre une décision qu'elle ne souhaite pas et à tenir ses engagements.

S'il vous arrive de ressentir de la culpabilité, mieux vaut vous libérer au plus vite de ce sentiment tellement encombrant.

Au mieux ce sentiment encombre vos relations avec la personne à qui vous avez porté un préjudice (sans le vouloir), au pire il fait de vous une proie pour les manipulateurs.

Pour s'en libérer, il est important comme précédemment en face d'une action ayant vraiment créé un préjudice à un tiers :

- d'accepter d'avoir fait une erreur car vous n'aviez pas envisagé toutes les conséquences négatives de vos actions,
- de réparer éventuellement si quelque chose est réparable ou de vous excuser
- et d'en tirer les leçons pour agir différemment.

Si vous vous sentez coupable d'avoir été abusé, car les adultes vous ont clairement refilé la responsabilité de ce qui s'est passé, prenez conscience qu'à l'époque, vous n'aviez pas la possibilité de vous défendre ou d'agir autrement ; de toutes façons vous étiez trop jeune pour être tenu responsable de vos actes, face à des adultes qui auraient dû vous protéger.

Et je vous rappelle une phrase de Saint Thomas d'Aquin « **À l'impossible nul n'est tenu** » (**Nullus tenetur ad impossibile**), phrase qui m'a bien aidée à prendre du recul par rapport à toutes les obligations que j'étais sensée remplir à une certaine époque. Rappelez vous donc que personne ne peut avoir l'obligation de réaliser un acte si celui-ci n'est pas réalisable, pour cette personne particulièrement ou à plus forte raison par n'importe qui.

Que peut apporter le coaching en cas de stress

Si vous ne parvenez à trouver les messages et les actions à poser peut-être que quelques séances avec un coach pourraient vous aider et vivre avec un réel mieux-être.

- ▶ Faire baisser le niveau émotionnel : apprendre à maîtriser la respiration de cohérence cardiaque
- ▶ Rechercher quelles sont les émotions en jeu
- ▶ Analyser leur(s) message(s) potentiel(s)
- ▶ Trouver les actions à poser pour répondre à ce(s) message(s)
- ▶ Désactiver les émotions **anciennes** engrammées dans notre cerveau limbique ou émotionnel et qui entrent en résonance avec la situation actuelle avec l'EFT
- ▶ Vérifier que la personne va être en mesure de poser les actions qu'elle envisage

Pour plus d'informations, consultez mon site :

<http://www.coaching-harmonique.fr/>

Ou contactez-moi par mail à mon adresse :

marie@coaching-harmonique.fr