

Pour la comprendre et la vivre au mieux, quelques étapes sont nécessaires :

+ 1. Faire le distinguo :



**JE RESENS COLERE, AGACEMENT, FRUSTRATION...
CELA M'APPARTIENT**

Il/Elle ressent de la colère (ou autre) parce que j'ai dit ou fait quelque chose qui le/la contrarie : Cette émotion est la sienne, je ne suis pas responsable de sa réaction. Quand j'exprime ce que je ressens sans grossièreté et sans volonté de blesser l'autre, je dois pouvoir le faire sans avoir à culpabiliser de la réaction émotionnelle d'autrui. C'est mon droit

+ 2. Avoir de la considération :



**CE QUE J'EXPRIME A AUTANT DE VALEUR
QUE CE QU'EXPRIME L'AUTRE**

- J'accorde de l'importance à ce que je ressens, je l'exprime tout en restant ouvert.e au fait que mes paroles ne soient peut-être pas accueillies comme que je l'espère
- Si je veux être compris.e, j'admets que l'autre ne vit pas dans ma tête et ignore ce qui s'y passe
- Je n'interprète pas ses réactions si nous n'avons pas encore parlé ensemble. Je ne lui prête pas d'intentions négatives d'emblée
- Nous n'avons pas, ni l'un ni l'autre, à jouer aux devinettes, à instaurer un silence pesant pour obliger l'autre à réagir (par ex). Cela ne fait qu'amplifier le malaise et renforce les incertitudes

+ 3. J'accueille ce que je vibre :



**J'ACCUSE RECEPTION DE MES EMOTIONS :
JE RECONNAIS CE QUE JE RESENS À L'INSTANT T**

- Je ne risque pas une réaction tardive et hors contexte qui fait perdre le sens initial de mes émotions. Cela me couperait d'elles et me laisserait l'impression de plus savoir qui je suis à long terme

+ 4. Acceptation :



**MES ÉMOTIONS : JE RECONNAIS CES PARTS DE MOI DANS LEUR
INTEGRALITE, QU'ELLES SOIENT PLAISANTES OU NON. JE NE ME JUGE PAS**

- J'accepte que ce « travail », ces étapes, me mettent mal à l'aise, me fassent ressentir de la colère (par ex), envers moi-même ou les autres, me renvoient une image en deçà de la personnalité que je croyais avoir
- Je reconnais honnêtement que mon déséquilibre émotionnel participe à la frustration envers moi-même et/ou les autres

5. Intégration :

**J'INTEGRE LE FAIT QUE LA GERANCE DE CES EMOTIONS
RELEVE ENTIEREMENT DE MA RESPONSABILITEQUE
JE CESSE DE LA FUIR OU DE L'EVITER**

- Je n'évoque plus de faux prétextes et je ne tolère pas cela de l'autre non plus
- J'intègre que l'inconfort de mes émotions (stress, dégoût, colère, peur, tristesse...) m'aide pourtant à évoluer au final, et m'entraîne à avoir des réactions plus saines et plus justes pour moi, et dans ma sphère relationnelle

6. Responsabilisation :

**JE RECONNAIS QUE PERSONNE D'AUTRE QUE MOI N'EST
RESPONSABLE DE CE QUE JE DECIDE DE VIVRE**

- Je n'utilise plus mes émotions comme levier pour obtenir ce que je veux en faisant pression sur autrui. Je ne dénature plus la fonction originelle de mes émotions qui est de m'informer de l'effet produit sur moi, en moi, d'une situation de vie.
- J'autorise ces énergies (émotions) à circuler librement en moi tout en les canalisant (par le sport, la méditation, le travail sur soi, les arts...) pour les réguler et/ou encadrer au mieux les éventuels débordements.

7. Application concrète :

**TOUS LES JOURS, JE REPÈRE MES TENDANCES À L'AUTO-SABOTAGE : FUITE, REJET
DES ÉMOTIONS, RANCOEUR ... JUSQU'À CE QUE CELA DEVIENNE UN
AUTOMATISME INSTANTANÉ**

- Je reste le plus possible objectif.ve, compatissant.e et patient.e envers moi-même et la personne que j'essaie d'incarner pendant que je trie nettoie ce qui doit l'être
- Quand je prends conscience de certains agissements, je réalise que, au moments des faits, j'étais une personne qui n'était pas encore éveillée et n'avait pas encore la compréhension qui permet les changements, les réajustements de comportements. De ce fait, JE ME PARDONNE.

8. Victoire sur soi et libération :

**JE RECOLTE LE FRUIT DE MON TRAVAIL QUI PARTICIPE
DURABLEMENT À L'ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL DE MA VIE**

- Un jour, quand je constate que tout se fait sans que Je n'ai à y penser, je réalise que je suis libéré.e de mon ancien schéma de pensée et d'action
- J'apporte des réponses nouvelles et authentiques dans toutes situations relationnelles
- Je me félicite car la route n'était pas aisée et qu'elle m'a demandé du courage et des forces que je ne me connaissais pas avant de décider de changer tout cela

