

**PEUR**



**JOIE**



# EMOTIONS



**TRISTESSE**



**COLERE**



# MERCI

Je vous livre ici un condensé de mes expériences personnelles, de mes lectures, de mes apprentissages, de mes formations, de mes échanges et de mon vécu.

Puisse ce modeste ebook déclencher l'envie en vous de revenir à votre humanité, à votre vie, de sentir cette énergie qui nous anime tous, de laisser s'exprimer la JOIE.

**Je vous souhaite une belle lecture, une belle VIE.**







# Mon Histoire



Je suis née prématurée, cordon autour du cou, non désirée, rejetée, spasmophile, asthmatique, allergique.

J'ai cru pendant 40 ans que mes émotions me faisaient souffrir, qu'elles n'étaient pas normales voire dangereuses.

J'ai fait taire mes émotions pour ne pas souffrir, ressentir, pleurer, hurler, fuir. Plus je les faisais taire, plus je souffrais.

Je me suis enfermée dans la solitude à l'école, en famille, au travail. Je me réfugiais dans le sommeil. Je me suis persuadée que je n'avais besoin de personne.

A la naissance de ma fille, je suis revenue à l'adulte que j'étais, à l'enfant qui a souffert et qui pleurait encore, à la femme que je ne m'étais jamais autorisée à être.

Je suis revenue à mon humanité, à ma VIE.







# Une émotion



Tout le monde sait ce que c'est !  
La définir ? Ouille

Vous n'avez pas fait de latin ?  
Quelle chance !

**Ex-MOVERE** : mouvement hors de

Vivre, c'est avoir des émotions, c'est sentir  
les « flux d'énergie » dans notre organisme  
pour qu'il puisse fonctionner  
naturellement.

Bloquer nos émotions, c'est bloquer ce flux  
au risque **d'exploser**, de nous entraîner  
dans la **survie**, voire même dans la  
**maladie**.

Les accueillir, les vivre complètement et les  
laisser s'exprimer permet de se sentir  
humain, **vivant**.





# Dans la vraie vie...



Oui Oui...sur le papier ca parait logique et simple. Mais dans la vraie vie...c'est une autre histoire.


L'émotion sert à nous faire **réagir** et nous faisons alors ce que nous pensons être le mieux.

En fait, ce n'est pas l'émotion qui pose problème, mais son **intensité** et son **expression** par rapport à une situation.

Faisons connaissance avec les **4 émotions** présentes dès l'enfance, communes à tous les êtres humains et dont les expressions faciales sont identifiables, quelle que soit notre origine culturelle.

Faisons les présentations voulez vous ?

C'est parti !







# Madame COLERE



**latin CHOLERA** = bile, colère

**Opposé** : SERENITE, CALME

Quand elle arrive chez nous, elle ne prévient pas, elle ne sonne pas à la porte non elle fait comme chez elle et 😞 la moutarde nous monte au nez !

Savez-vous pourquoi elle vient nous voir ?

1. La frustration
2. L'intrusion dans notre territoire
3. L'entrave à notre liberté

## **Astuces :**

1. faire changer les choses, les comportements des autres ou les nôtres
2. Se faire respecter





# Madame PEUR



**latin PAVOR** = épouvante, peur  
**Opposé** : COURAGE, AUDACE, DESIR

Elle vient souvent nous voir, anticipe nos moindres actions, squatte notre esprit, elle est médium ou quoi ?

Savez-vous pourquoi elle nous hante?

1. Signaler un danger /immédiat / futur
2. Ne se rationalise pas, ne se discute pas
3. Conflit entre le besoin de réussite et le sentiment de ne pas être à la hauteur.

## **Astuces :**

1. Ma vie est-elle en jeu ?
2. Se laisser trembler, s'entourer, demander de l'aide, en parler.
3. Faire en sorte de se rassurer.



# Madame TRISTESSE

**latin TRISTITIA** = affliction, caractère  
sombre, sévère

**Opposé** : JOIE, GAIETE

Elle vient nous voir de temps en temps,  
parfois elle ne reste pas, parfois elle finit  
par élire résidence permanente.

Savez-vous pourquoi elle nous touche ?

1. Elle correspond à une perte, à une  
séparation
2. L'insatisfaction d'un souhait, d'un  
besoin non entendu ou non assouvi
3. La cessation d'un attachement

## **Astuces :**

1. Repli sur soi, introspection
2. Travail de deuil (personne, situation)
3. Besoin de réconfort





# Madame JOIE



**latin GAUDIA** = contentement, plaisir

**Opposé : TRISTESSE**

Elle fait partie de nous, elle est notre moteur de vie. Elle ne supporte pas la concurrence des 3 autres.

Savez-vous à quoi elle sert ?

1. Se sentir aimé, apprécié, reconnu, admiré
2. Partager le bien-être, un plaisir, elle est un moteur
3. Mouvement d'ouverture, d'aller vers
4. Faire circuler un flux d'énergie, de vitalité

## **Astuces :**

1. Diffusez la, partout dans votre corps
2. Communiquez la à vos amis, vos proches, vos collègues
3. Souvenez vous en pour les moments où, elle aura laissé la place à madame colère, peur ou tristesse, pour qu'elle revienne.





# Hypersensible ou Hyperémotif ?



## L'hypersensibilité

*La sensibilité* : faculté que nous avons de sentir les choses par nos cinq sens (odorat, vue, ouïe, toucher et goût).

L'hypersensible perçoit fortement mais peut être attentif à des détails que d'autres ne voient pas : **empathie**. Cela peut générer un mal-être, si les émotions des autres sont absorbées très facilement.

## L'hyperémotivité

Dans l'hypersensibilité, c'est la perception de l'événement qui est trop forte ; dans l'hyperémotivité, c'est ce qui est ressenti par rapport à un événement qui est trop fort.





# Monsieur EGO



Notre ego joue également un rôle majeur dans ce que nous ressentons.


Il représente l'identité que nous avons construite tout au long de notre vie.

Notre ego est une entité **égoïste**, uniquement préoccupée par sa propre survie.

## Il aime s'identifier :

1. au matériel (possession)
2. à notre corps (paraître)
3. aux autres (comparaison)
4. à nos croyances (avoir raison)

Notre ego aime se comparer à d'autres egos ; l'ego n'est jamais satisfait. Il en veut toujours plus.







## Je récapépète



C'est la façon dont nous interprétons les émotions, ainsi que le jeu des reproches auquel nous nous livrons, qui créent la souffrance, et non les émotions elles-mêmes.

Vos émotions ne sont pas là pour vous rendre la vie plus difficile, mais pour vous transmettre un message.

Sans elles, vous ne pourriez pas grandir. Elles vous signalent qu'il vous faut agir pour remédier à votre situation actuelle.

**A vous de jouer !**



## **Vous souhaitez être accompagné ?**

Je vous offre un entretien téléphonique pour prendre le temps de vous rassurer, de vous sentir en confiance et de suivre votre intuition.

**[www.evolucoach77.com/contact](http://www.evolucoach77.com/contact)**



**Soin psycho-énergétique émotionnel  
Numérologie Arbre de vie personnel  
Lithothérapie**