



Emotions :

Enquête et mode d'emploi



Art-mella

Conscience
Quantique
— Editions —

Pourquoi cette BD ?

CHAIS PAS VOUS MAIS, MOI, J'AI UN PEU GALÉRÉ AVEC MES ÉMOTIONS...

Dés herbant
émotionnel

Mmh... C'est
un peu sec...



ALTERNANT ENTRE DES PÉRIODES
D'ARIDITÉ ÉMOTIONNELLE...



... ET DE GRANDES TEMPÊTES !



ET COMME ÇA NE
POUVAIT PLUS DURER,
J'AI COMMENCÉ À
MENER L'ENQUÊTE !



Voyons comment trouver
le besoin caché derrière
l'émotion.



Stage de CNV
(communication non violente)

Je vais vous expliquer
comment annuler une pensée
qui vous fait souffrir.



(Stage de thérapies quantiques)

Wouah ! On
peut faire ça ??

JE SUIS TOMBÉE SUR PLEIN PLEIN D'OUTILS GÉNIAUX, ET JE ME SUIS DIT :

Mais pourquoi on nous apprend
pas comment fonctionnent nos
émotions à l'école ??

C'est sûr que ce serait
au moins aussi utile que
les mathématiques !

BON ALORS JE VAIS FAIRE
UNE BD SUR LES ÉMOTIONS !!



MERCI À : MES LECTEURS POUR LEURS CONFIANCE, SOUTIEN ET ENCOURAGEMENTS. À OLIVIER POUR L'AMOUR, L'INSPIRATION, LES PARTAGES, LA RELECTURE. À ALINE ET ALBERT DE PÉTIGNY, MES ÉDITEURS POUR LEUR CONFIANCE ET LEUR PERSONNALITÉ PÉTILLANTE. À MA FAMILLE POUR AVOIR TOUJOURS ÉTÉ LÀ. À TOUTES LES PERSONNES QUI ONT INSPIRÉ CETTE BD, POUR LEURS ENSEIGNEMENTS, EN STAGE, CONFÉRENCE, OU DANS LA VIE.

Ce document est licencié. Il a été acquis par Solstice Roussel Ecosite, 26400 Eurre, France le 09/09/2017.

Émotions :

enquête et mode d'emploi

Les chaussettes plaident non coupable



J'en peux plus !
Renardo a ENCORE laissé traîner
ses chaussettes sur le canapé !

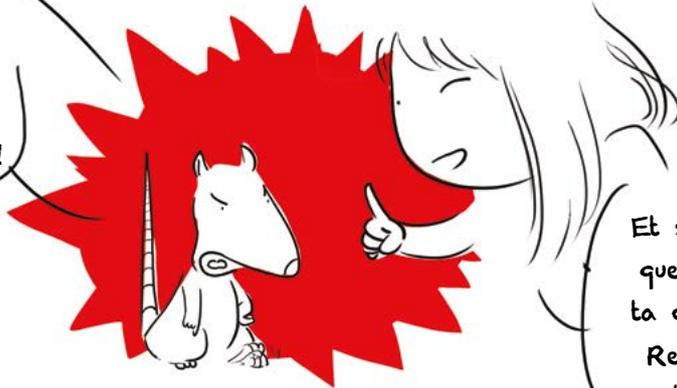
JE VAIS DEVENIR FOU !



On dirait bien une
grosse colère...

Je veux ! Que je
suis en colère !

Ça ne peut plus durer !
Il faut qu'il change son
comportement irresponsable !



Et si je te disais
que la cause de
ta colère n'est ni
Renardo ni ses
chaussettes ?



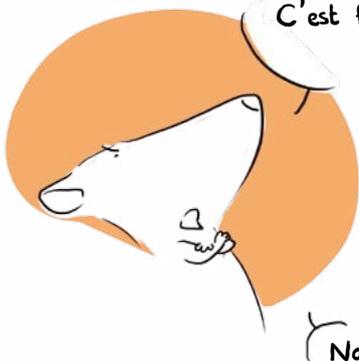
N'importe quoi !



Tu veux qu'on
mène l'enquête ?

Je vois ses
chaussettes, et
je sens la colère
monter en moi !

LE COUPABLE : RENARDO ET
SES CHAUSSETTES SALES QUI
TRAÎNENT SUR LE CANAPÉ !



C'est facile !

Na !





Pas si vite, mon cher Watson !
Voyons au-delà des évidences !

Est-ce que tu connais
d'autres personnes qui
réagissent différemment aux
chaussettes de Renardo ?

Euh... oui.
Porco, mon autre colocataire,
ça le fait rigoler !
Mais c'est un cochon !



Et Ratine, ma copine, elle les ramasse en
sifflotant... Mais elle est trop gentille !



Ah ha ! Nous avons donc
la preuve que le coupable
est ailleurs que dans les
chaussettes !

Comment ça ?

Viens voir !

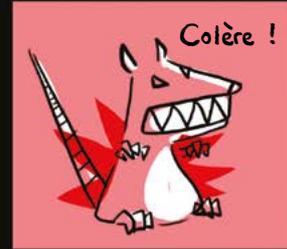
"IL SUFFIT D'UN MILLIÈME DE SECONDE À RATOR POUR RESSENTIR LES SYMPTÔMES DE LA COLÈRE !"

RÉCEPTION D'UNE INFORMATION >

TRAITEMENT DE L'INFORMATION >

ÉMOTION

RATOR !



"MAIS REVOYONS LA SCÈNE AU RALENTI !"

Tu vois, "l'émotion est le résultat du traitement de l'information initiale", comme le dit si bien Lulumineuse.

LA PREUVE, C'EST QUE D'AUTRES QUE TOI RÉAGISSENT DIFFÉREMMENT À LA MÊME INFORMATION :

RÉCEPTION D'UNE INFORMATION >

TRAITEMENT DE L'INFORMATION >

ÉMOTION



Ce n'est donc pas l'information qui est en cause, mais... ?

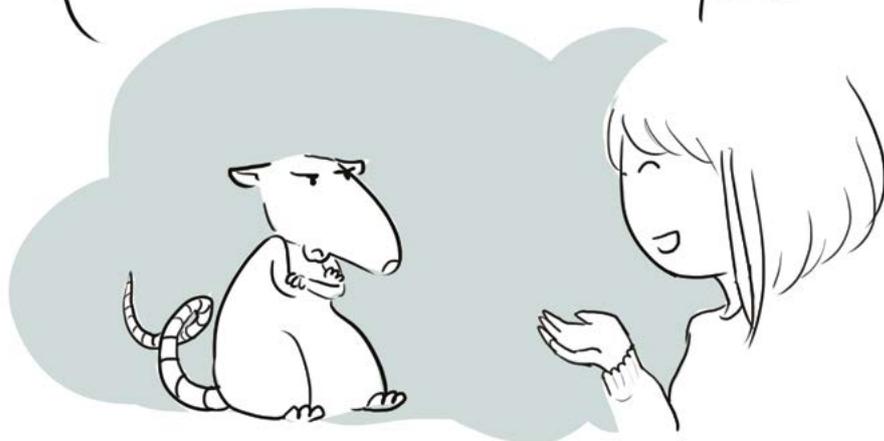
Mais...
le traitement de l'information.
Donc... MOI ???

Eh oui ! On est tous responsables de nos émotions ! C'est plutôt une bonne nouvelle, non ?



Je ne vois vraiment pas en quoi ce serait une bonne nouvelle que je sois responsable de ma colère !

Eh bien, si l'émotion qui te dérange ne dépend que de toi, aller mieux ne dépend aussi que de toi !



AH OUI ! JE N'AVAIS PAS VU ÇA COMME ÇA !



Mais alors, si quelqu'un est en colère contre moi, ce n'est pas ma responsabilité non plus alors ?



Eh non ! Chacun sa responsabilité !

Ah oui, c'est plutôt cool alors !



Accueillir une émotion

Bon, je veux bien être responsable de mes émotions, mais quand j'ai une grosse émotion, qu'est-ce que je fais alors ?



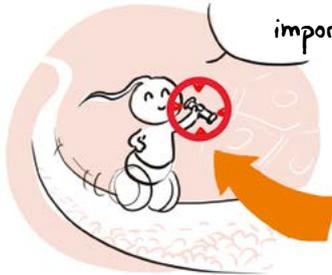
Je l'accueille ??

C'est simple : tu l'accueilles.



Oui ! Une émotion est une énergie qui transporte de l'information.

J'ai une info super importante !



CE QUI COMPTE POUR ELLE, C'EST D'ÊTRE SÛRE QUE TU REÇOIS BIEN SON MESSAGE.

SI TU LUI FERMES LA PORTE, ELLE VA TAPER PLUS FORT POUR SE FAIRE ENTENDRE !

J'ai une info super importante !!

BAM !
BAM !
BAM !



Nan ! Va-t'en !

PARCE QUE C'EST VRAIMENT IMPORTANT POUR ELLE QUE TU AIES SON MESSAGE !

ELLE CONTINUERA À TOQUER PLUS FORT JUSQU'À CE QUE TU AIES SON MESSAGE. ET ELLE PEUT MÊME FINIR PAR DEMANDER AU CORPS DE TE PORTER L'INFORMATION (D'OÙ CERTAINES MALADIES*) :

Kof ! Kof !

Je crois que ça m'est resté en travers de la gorge, ce qu'il m'a dit l'autre jour !



J'en ai plein le dos de cette situation !



MAIS SI TU L'ACCUEILLES, ELLE REPART AUSSITÔT !



Ouf ! Ben, autant l'accueillir immédiatement ! Comment on fait ?
C'est simplissime ! Tu veux qu'on le fasse ensemble ?
O.K. !

SI L'ÉMOTION TOQUE DEPUIS LONGTEMPS, LA PORTE PEUT ÊTRE UN PEU COINCÉE, ET L'ÉMOTION PEUT AVOIR BESOIN D'UN PEU PLUS D'AMOUR ET D'ATTENTION.



Oh ! Et comment je fais alors si c'est le cas ?

Simplement, tu peux tapoter le point karaté* ici pour aider à ouvrir la porte.



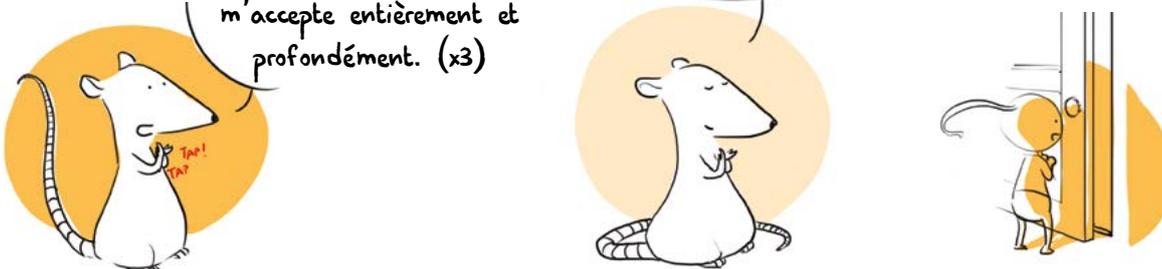
Et en même temps, tu dis :
"Même si je me sens... (en colère par exemple), je m'aime et je m'accepte entièrement et profondément."
(3 fois !)



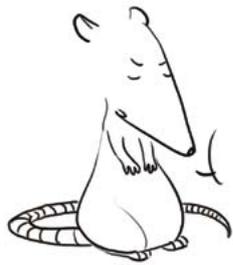
Même si je me sens en colère, je m'aime et je m'accepte entièrement et profondément. (x3)

Oh... ça détend déjà un peu !

OUI ! L'ÉMOTION SE CALME QUAND ELLE SAIT QU'ON L'ACCÈPTE ET QU'ON VA L'ACCUEILLIR.



Maintenant, ferme les yeux.
Mets ton attention à l'intérieur.
Et dis-moi 3 choses qui se passent
dans ton corps.



Euh... je suis tendu.

Comment tu sais que tu es tendu ?
C'est où dans ton corps ?



Dans les sourcils.
Ils froncent.

Très bien. Et puis ?
Quoi d'autre ?



Les muscles des
épaules sont contractés.

Et euh...

Bien. Et puis ?

Ça fait quoi ? Ça pousse ? Ça tire ?
Ça pique ? C'est froid ? Chaud ?
Ça monte ? Ça descend ?



Ça remonte. C'est
dans l'estomac.

Très bien.
Laisse faire.



Je n'aime pas ça !

Et si, pour une fois, tu laissais
monter cette tension ? Regarde ce
qui se passerait.



Oh...

Ça bouge !
ça monte dans ma gorge !

Très bien, laisse faire.
Continue.

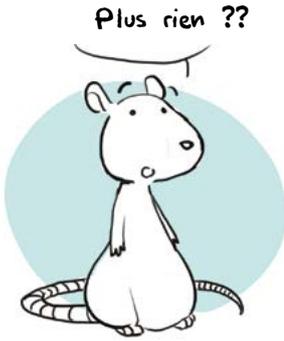


Ma respiration est courte.

Super ! Laisse-la être courte, et observe simplement.



?



Plus rien ??



C'est que c'est fini !

Bravo ! Tu as accueilli ton émotion jusqu'au bout !



Elle a disparu au fur et à mesure que je l'observais !

Et c'est tout ??



Eh oui !



Elle avait juste besoin de ton attention.



Je peux faire ça pour n'importe quelle émotion ?

Tout à fait ! On peut même l'utiliser en cas de grosses émotions comme les phobies, colères exagérées, besoin compulsif de manger, jalousie, timidité excessive, peurs irrationnelles, etc.



Incredible !
Et y a même pas
besoin de mettre des
mots dessus ??

QUAND ON EST SOUS LE COUP
D'UNE ÉMOTION, C'EST BIEN
PLUS FACILE DE **RESSENTIR** SON
ÉMOTION POUR L'ACCUEILLIR
QUE DE **METTRE DES MOTS**.



C'est vrai, je trouve ça dur de
trouver les mots tout de suite.

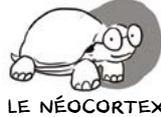
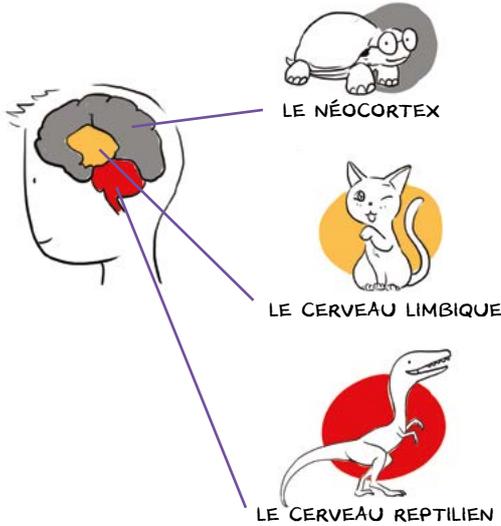
Et tu sais pourquoi ?



Parce que la zone du cerveau qui fait
les mots est **TRÈS LENTE**.



SI ON OBSERVE LES 3 CERVEAUX QU'ON A DANS LA TÊTE, IL Y A :



LE NÉOCORTEX

C'EST LUI QUI SE
CHARGE DU LANGAGE
ET DES PROCESSUS
COMPLEXES.

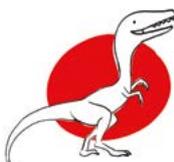
IL EST LENT.



LE CERVEAU LIMBIQUE

C'EST LUI QUI
TRAITE LES
ÉMOTIONS.

IL EST PLUS **RAPIDE**.



LE CERVEAU REPTILIEN

IL SE CHARGE DES
SENSATIONS.

C'EST LE PLUS RAPIDE.
ET COMME IL SE CHARGE DE
LA SURVIE, IL A **LA PRIORITÉ**.

DONC, POUR ÊTRE CAPABLE D'ACCUEILLIR
RAPIDEMENT SES ÉMOTIONS, L'ASTUCE, C'EST
DE SE CONCENTRER SUR LES **SENSATIONS**.
(CERVEAU REPTILIEN, **RAPIDITÉ MAXIMALE !**)

APRÈS, BIEN SÛR, SI TU AS LE TEMPS, TU PEUX
AUSSI ACCUEILLIR TES ÉMOTIONS AVEC DES MOTS.



C'EST COOL !
MOI, J'AI RIEN À
FAIRE !

MIAOU !



Art-mella

ON VERRA COMMENT FAIRE UN PEU PLUS TARD.

Inspiré de la technique NERTI de Luc Geiger (Nettoyage Emotionnel des Traumatismes Inconscients)

- proche de la méthode TIPI

Dans quelle direction tu vas ?

"Émotion" vient du latin "Emovere", qui veut dire mouvement.

"E-motion", comme on dit en anglais.

Une émotion est donc une énergie qui nous met en mouvement.

La question intéressante à se poser est donc : dans quelle direction nous pousse cette énergie ?

Eh bien, figure toi que les 4 émotions principales ont chacune une direction et une fonction précise ! *

Mh ?

Ah bon ?

Oui !

COLÈRE



Repousser

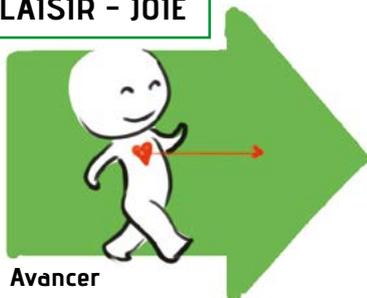
Par exemple, LA COLÈRE EST UN MOUVEMENT QUI REPOUSSE. Utile pour poser des limites, défendre son espace vital.

Ah ! C'est pour ça que je suis en colère contre Renardo !

Je défends mon espace personnel contre ses chaussettes qui traînent sur le canap' !

Hi ! Hi ! Il y a sûrement de ça, oui !

PLAISIR - JOIE



Avancer

LE PLAISIR/LA JOIE EST CE QUI NOUS FAIT AVANCER.

UTILE POUR NOUS FAIRE ALLER VERS NOS BUTS.

Ah ben oui ! Logique ! Pas de plaisir, pas de motivation !



TRISTESSE



Lâcher

LA TRISTESSE EST UN MOUVEMENT VERS LE BAS.

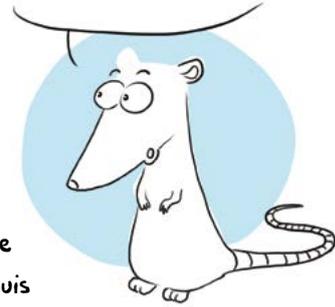
UTILE POUR NOUS AIDER À LÂCHER NOS ATTACHEMENTS (À UN ÊTRE PROCHE, UN PROJET, DES ILLUSIONS), POUR NOUS EN LIBÉRER.

Oooh !

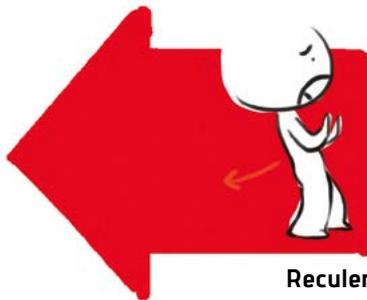
C'est vrai que parfois, après avoir pleuré, ça va mieux ! Ça sert donc à quelque chose d'être triste ??



Oui, moi, j'apprécie mieux de pleurer depuis que je sais ça !



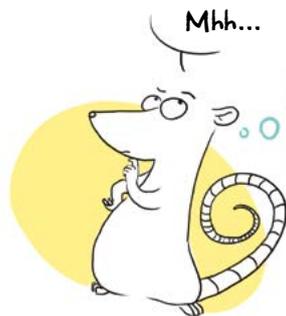
PEUR



Reculer

LA PEUR, QUANT À ELLE, EST UN MOUVEMENT DE RECOL.

UTILE POUR RÉAGIR RAPIDEMENT EN CAS DE DANGER PHYSIQUE OU POUR PRENDRE CONSCIENCE DE SES LIMITES PSYCHOLOGIQUES (ET ÉVENTUELLEMENT CHOISIR DE LES DÉPASSER).



Mhh...



Mais alors, si le plaisir fait avancer et la peur reculer...



... ça veut dire que, si on veut avancer, ça sert à rien de se mettre la pression ??



Tu as tout compris !

Et figure-toi que j'ai compris ça il y a quelques mois seulement !

EN FAIT, SE STRESSER DE NE PAS AVANCER, C'EST COMME D'ACCÉLÉRER ALORS QUE LE FREIN À MAIN EST VERROUILLÉ !



C'EST USANT...

ÇA BOUFFE PLEIN D'ÉNERGIE !!

ET ÇA N'AVANCE PAS VITE !

OUAIIIS ! ÇA VA CARRÉMENT MIEUX EN RELÂCHANT LA PEUR ET EN APPUYANT SUR LE PLAISIR !



Art-mella

L'esprit, le souffle et le corps

VOICI UNE PETITE ÉVIDENCE QUE J'AI POURTANT MIS DU TEMPS À COMPRENDRE :



Une émotion est une énergie qui traverse le corps.

C'EST UN PEU COMME DE L'ÉLECTRICITÉ !

La première chose à vérifier, c'est donc si on a un corps en assez bon état pour supporter les émotions et, sinon, le renforcer !



Ouh là là !
Je me sens dépassée par les événements !!!



C'est normal, ça fait 2 semaines que j'ai pas fait de sport...



Bon allez, un peu d'exercice !



T'es sûre que s'occuper de ses émotions ça passe par le corps ?



Oui !

D'ailleurs, des chercheurs ont même remarqué que si on redressait quelqu'un de déprimé...

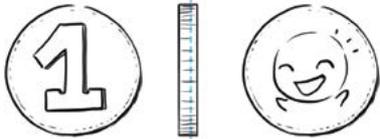
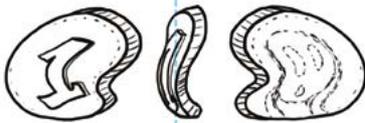
il lui était difficile de rester déprimé !



Ah ouais, carrément ?!!

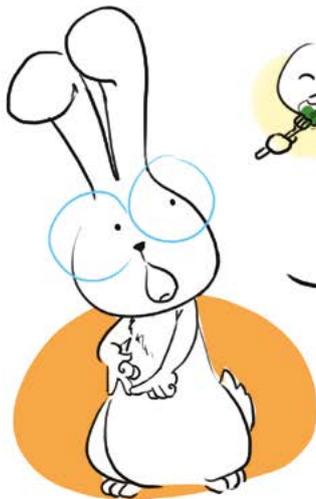
État de mon corps

État de mon esprit



Dans les philosophies orientales, on dit que le corps et l'esprit ne font qu'un.

Et comme c'est plus facile de remodeler le corps que l'esprit, on commence par là !!



Donc, faire de l'exercice, bien manger et bien dormir pour être en forme !

Oui. Et bien respirer aussi !

Ah bon ?

En fait, ta respiration se régule automatiquement et, avec elle, tes émotions.

Ça me gonfle, ce truc !!

Pfff !!!

ET HOP ! TU TE DÉGONFLES !

Ah oui ! HA HA HA !

TU RIS POUR FAIRE SORTIR LA JOIE !



TU CRIES POUR FAIRE SORTIR UNE PEUR OU UNE COLÈRE.

Ouf !

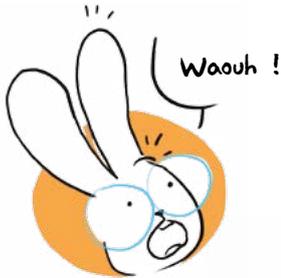
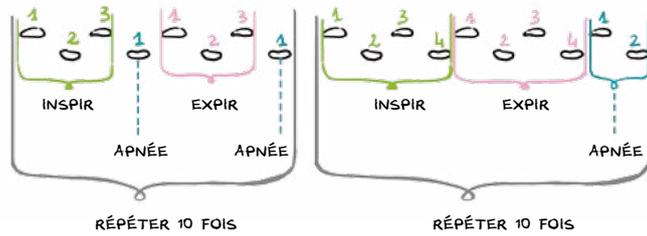
Mais respirer consciemment est aussi tout un ART ! Il existe plein de techniques et de pratiques que l'on peut étudier pendant des années, comme le qi gong en Chine ou les techniques de pranayama en Inde.

ET ON FAIT PLEIN DE PETITS SONS SANS MÊME Y PENSER QUI NOUS AIDENT À NOUS ÉQUILIBRER !





Oui ! Car c'est super puissant !
Par exemple, avec la technique de respiration qu'on appelle la "marche afghane", des hommes, femmes et enfants ordinaires sont capables de marcher pendant des jours sans même se fatiguer !



C'est parce que l'air que tu respirez te nourrit.



En respirant consciemment, tu nourris et renforces donc naturellement ton corps.



Si tu veux ! Tu peux commencer par t'amuser à explorer "les 3 dimensions du souffle"* :

(Je l'aime bien ! Ça fait comme une vague !)

INSPIRE par le nez :

- 1 gonfle bien le ventre
- 2 puis la poitrine
- 3 et enfin les clavicules



(Une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine pour mieux sentir les mouvements.)

EXPIRE par le nez :

- 1 laisse les clavicules retomber
- 2 vide bien la poitrine
- 3 et enfin vide complètement le ventre.



Mh... c'est trop bon...



J'adore le faire allongée comme ça, je me détends complètement !



Ou simplement, à n'importe quel moment de la journée, pendant quelques minutes, tu peux prendre conscience de ta respiration, vider complètement les poumons pour te vider de tes tensions.



(Respire par le nez, en gonflant le ventre.)

Ouais !! Je supporte du 300 000 volts maintenant ! Mes circuits sont au top, je peux canaliser mes émotions !



✓ CERTIFIÉ
Émotion : 300 000 volts

Canalisation...



KAMEHAME...

HAAAAAH !!!

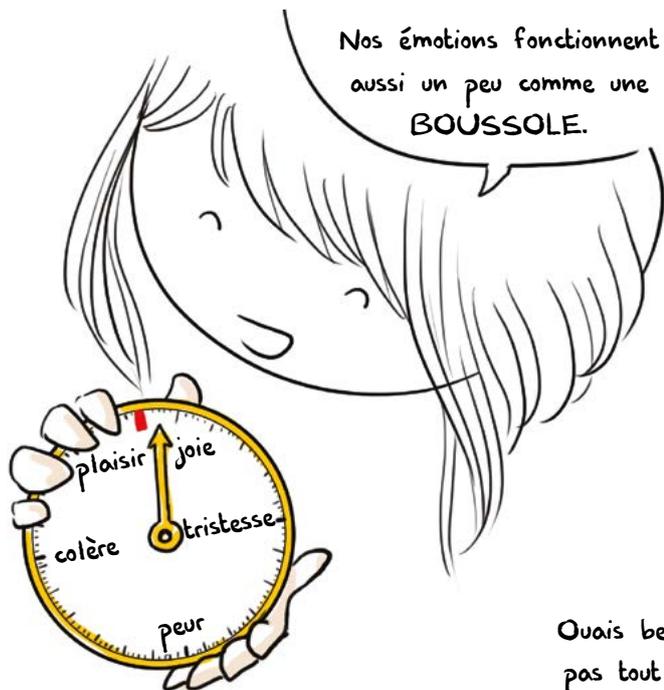


HAAAAAH !!!



La boussole des émotions

Nos émotions fonctionnent aussi un peu comme une BOUSSOLE.



La JOIE et le PLAISIR nous indiquent la direction naturelle d'épanouissement et d'évolution.



Ouais ben, moi, j'y suis pas tout le temps dans la joie et le plaisir !!



Intéressant ! Et qu'est-ce que tu pourrais faire à ton avis ?



Changer de direction ?

Euh...



Wouah !! ça marche !

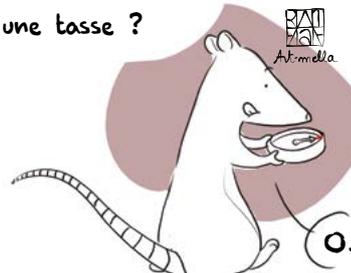


LES FRUSTRATIONS NOUS INDIQUENT SOUVENT QUE NOTRE ÉNERGIE EST MAL DIRIGÉE.

Eh ben là... ma boussole m'indique que... j'ai bien envie d'un chocolat chaud !!!



Oh ! ça me dit bien aussi ! Tu m'en sers une tasse ?



O.K. !

LES PETITES JOIES NOUS AIDENT À RESTER SUR NOTRE ROUTE ! ;)

Les 5 vies imaginaires

Il arrive parfois qu'à force de l'avoir laissée dans le placard, notre boussole soit un peu dérégulée... et qu'on ne sache plus vraiment ce qui nous met en joie ni dans quelle direction aller.



VOICI UN PETIT JEU TRÈS SYMPA POUR LA REMETTRE EN ROUTE QUI M'AVAIT AIDÉE, ET QUI A MARCHÉ POUR BEAUCOUP DE MES AMIS :

si tu pouvais vivre 5 autres vies, en plus de celle-ci, qu'est ce-que tu ferais ?



2) Dans une autre... danseur de flamenco ! Je sais pas pourquoi... Ça m'a toujours attiré...



3) Mhh... Dans une autre, j'aimerais être artiste fou ! Inventer plein de choses incroyables et folles ! Ça serait tellement drôle !



4) Oh, et dans une autre vie, je serais un explorateur du fond des mers ! J'ai toujours été fasciné par les fonds marins, les poissons...





ATTENTION ! SURTOUT, FINIS D'ÉCRIRE TA LISTE AVANT DE LIRE LA SUITE !!



Cours de pilotage d'avion | 

Par exemple, est-ce que tu pourrais envisager de prendre un cours de pilotage d'avion ?

Rejoindre un club de plongée sous-marine ?



Réserver 2 heures dans la semaine pour jouer à être un artiste fou... ?



Et si j'avais voulu être un grand mystique ?



WAAHHH !
LA VIE PARAÎT SI
PALPITANTE SOUDAIN !!!
TANT DE CHOSES
POSSIBLES !



Le triangle des Bermudes multitemporel



ATTENTION !

La boussole des émotions est un outil est FORMIDABLE !

Il y a juste un **PETIT POINT FAIBLE**, c'est qu'il s'affole et devient totalement inutilisable dans un cas de figure : quand on est sur **plusieurs lignes temporelles en même temps !***



BIP ! BIP ! BIP !

QUE SE PASSE-T-IL ?

NOUS TRAVERSONS UNE ZONE DE PERTURBATION MULTITEMPORELLE, MON COMMANDANT ! TOUS NOS OUTILS DE NAVIGATION S'AFFOLENT !

QUAND ON EST À LA FOIS DANS LE PRÉSENT ET DANS LE PASSÉ/FUTUR, NOS PENSÉES CRÉENT DE **FAUSSES ÉMOTIONS**.



J'aurais dû lui dire...



COLÈRE D'UN **FAUX PASSÉ**

Et si jamais je n'y arrive pas...



PEUR D'UN **FAUX FUTUR**



ÉMOTIONS AGITÉES
AUXQUELLES IL VAUT MIEUX
NE PAS SE FIER POUR
PRENDRE UNE DÉCISION !

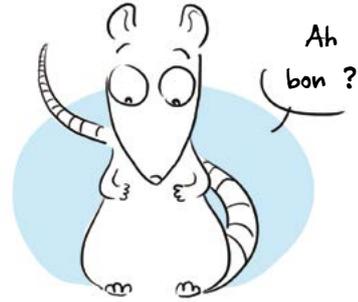
C'est pour ça que beaucoup de lignées spirituelles préconisent de faire
UNE SEULE CHOSE À LA FOIS*, et de toujours revenir au **MOMENT PRÉSENT.**



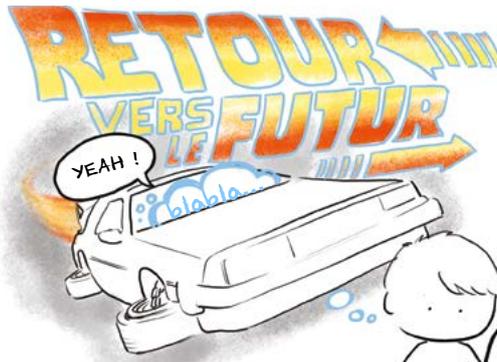
QUAND JE ME BROSSER LES
 DENTS, JE ME CONCENTRE
 JUSTE SUR ÇA.

* Cf. Eckhart Tolle et
 "Le pouvoir du moment
 présent" ou Thich Nhat
 Hanh et la "pleine
 conscience"

Et comme dit Mikel
 Defrays**, la façon
 la plus simple de revenir
 au présent, c'est de
 prendre conscience de son
CORPS.



OUI ! CAR SI LE MENTAL PEUT
 SAUTER DANS PLUSIEURS
 LIGNES TEMPORELLES...



LE CORPS, LUI, EST TOUJOURS DANS LE **PRÉSENT.**

Pour rester dans le présent, Tu peux donc t'amuser **AVEC TES 5 SENS !**



OBSERVER les petits détails
 ou voir l'ensemble...



SENTIR : le contact avec tes vêtements,
 la texture de ta respiration, les sensations
 dans ton corps, toucher les choses, ...



SENTIR LES ODEURS...



Tu peux aussi ÉCOUTER
 les sons à l'extérieur et à
 l'intérieur.



Et quand tu
 manges, t'amuser
 à être attentif à
 tous les GOÛTS !



Les biscuits de la pleine conscience

En théorie, la "pleine conscience" (être totalement présent à tout ce que l'on fait) me semblait tellement simple que je ne la pratiquais pas tellement... Et puis, un jour...

Blablabla...



Crunch !

Crunch !

Miam !



Oh la la !

J'ai bouloté presque tous mes biscuits, et j'ai même pas l'impression d'en avoir senti le goût !

O.K. ! Celui-là, je le mange avec tous mes sens !



Mhh... l'odeur délicieusement sucrée du chocolat qui chatouille le bout de mon nez et qui remplit ensuite tout mon palais...

Tiens, c'est la première fois que je regarde vraiment ce joli motif !



Mh ! L'odeur qui entre à la première bouchée, la texture du chocolat qui fond sur mes lèvres et du biscuit sec sur ma langue...

Et la texture du biscuit sous les doigts, légèrement rugueuse...

Le biscuit qui croque se mélange avec... oh ! L'onctuosité du chocolat qui glisse jusqu'au fond de la bouche, caresse mon palais...



Et toutes ces étincelles sur lesquelles je ne trouve pas de mots à mettre !

Wouaw ! Toutes ces sensations avec un seul biscuit !



C'était si pleinement bon que cela me suffit !



Je garde celui qui reste pour plus tard !

Tiens, ça me rappelle un dessin animé dans lequel jouait mon cousin ! *

* "Rotatouille"

Ce document est licencié. Il a été acquis par Solstice Roussel Ecosite, 26400 Eurre, France le 09/09/2017.

J'ai commencé à faire ça pour tout ce que je mangeais...



les choses que j'aimais...

... et aussi pour les choses que j'aimais moins...



Truc un peu acide

Tiens, si je mets mon attention sur ce qui se passe dans ma bouche au lieu de résister et/ou d'attendre que ça passe, la sensation devient...

... intéressante !?!

Oh ! Je sens que ça chauffe là-haut, titille le côté de mes gencives, et puis la salive qui vient me chatouille, et puis...



Je me sens comme un extraterrestre faisant l'expérience de la vie humaine !



Cela m'a rappelé cet épisode de Star Trek où Data, le robot habituellement impassible, se fait greffer une puce des émotions !



Wouah ! Alors c'est ça, détester ??

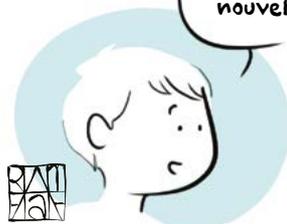
On dirait que vous détestez, monsieur...



Remettez-moi ça que je réessaie !

Un petit jeu à tester la prochaine fois que vous expérimentez quelque chose d'agréable ou de moins agréable ? ;)

"Je suis un robot avec ma toute nouvelle puce des émotions !"



Voyons ce que ça fait... Ooh ! Comme c'est intéressant !



Neutraliser une pensée

LES SAGES BOUDDHISTES NOUS APPRENNENT QUE LA SOUFFRANCE NAÎT DU FAIT DE CROIRE SES PENSÉES...



ILS PRÉCONISENT DE S'ENTRAÎNER À LES REGARDER PASSER COMME DES NUAGES... SANS S'Y ATTACHER...



BEN, CHAIS PAS VOUS MAIS, MOI, IL Y A PARFOIS CERTAINES PENSÉES DONT J'AI DU MAL À ME DÉPÊTRER !

UNE PETITE RECETTE QUANTIQUE POUR EN VENIR À BOUT, ÇA VOUS INTÉRESSE ?

JE VOUS EXPLIQUE LE PRINCIPLE, PUIS VOUS DONNE LA RECETTE !



Le principe, c'est de prendre conscience que, dans ce monde, TOUTE CHOSE ET SON CONTRAIRE SONT VRAIS EN MÊME TEMPS.

Ainsi, je ne suis pas...



... soit cruel...



... soit bienveillant...

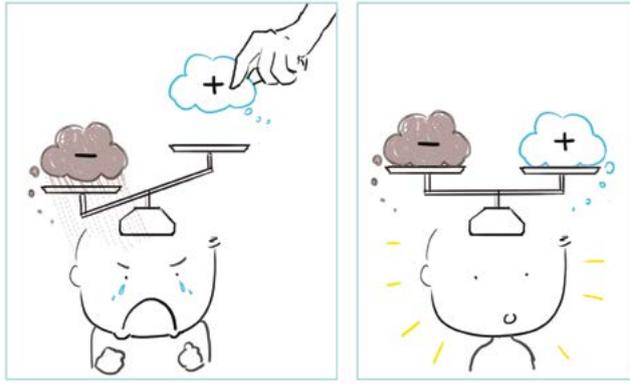
J'ai des côtés cruels, et des côtés bienveillants !



Ainsi, je vois les 2 côtés de la réalité !

LE MÊME PRINCIPE VAUT POUR LES PENSÉES !

Et pour neutraliser une pensée qui vous fait souffrir...



... il suffit d'intégrer la pensée opposée... qui est aussi vraie !

N'importe quoi !
Je ne vois pas comment le contraire de ce que je pense pourrait être vrai !



Tu veux qu'on essaie ?
Pense à une situation qui te fait souffrir...

Ben moi, c'est avec ma mère...



Quand je l'ai au téléphone, il n'y en a que pour elle ! Elle prend toute la place, c'est insupportable !

O.K. ! Écris ta pensée sous cette forme :
"Quand... j'ai l'impression de..."



BEN...

"QUAND MA MÈRE ME PARLE D'ELLE EN PERMANENCE, J'AI L'IMPRESSION DE NE COMPTER POUR RIEN ET QU'ELLE PREND TOUTE LA PLACE.



Super ! Maintenant, commence ta phrase par "C'est justement parce que..." et dis le contraire de ta pensée initiale.



Mhhh...



"C'EST JUSTEMENT PARCE QUE JE COMPTE POUR ELLE ET QU'ELLE ME DONNE DE LA PLACE QUE MA MÈRE ME PARLE D'ELLE EN PERMANENCE." ??? *

Ça ne veut rien dire !!!

Oui, la première fois, c'est IMPENSABLE... puisqu'on n'y a jamais pensé...



... ET QUE LES CONNEXIONS NEUROLOGIQUES N'EXISTENT MÊME PAS !

Mais, réfléchis un peu...
À qui tu te confies ?
À quelqu'un pour qui tu as peu de considération ?



Euh... Non.



En général, c'est à quelqu'un en qui tu as confiance, quelqu'un qui compte pour toi, n'est-ce pas ?

Oui... c'est vrai...

JE NE COMPTE PAS POUR ELLE.

C'EST JUSTEMENT PARCE QUE JE COMPTE POUR ELLE.

OHHHH !!!



MAIS ALORS, C'EST PARCE QUE JE COMPTE POUR ELLE QUE MA MÈRE ME PARLE AUTANT D'ELLE ??

C'est drôle...
Je me sens tout tranquille soudain !



Mais, quand même !
Elle devrait m'écouter plus souvent !
Faire plus attention à moi !



Ah ha ! C'est intéressant !



Regarde maintenant ce qu'il se passe si tu prends la liste de ce que tu penses que ta mère devrait faire et remplace "elle" par "je".

Euh...
"Je devrais m'écouter plus souvent,
faire plus attention à moi."



Ohhh... ! C'est vrai que
souvent j'ai du mal à
m'écouter et à prendre
soin de moi !!



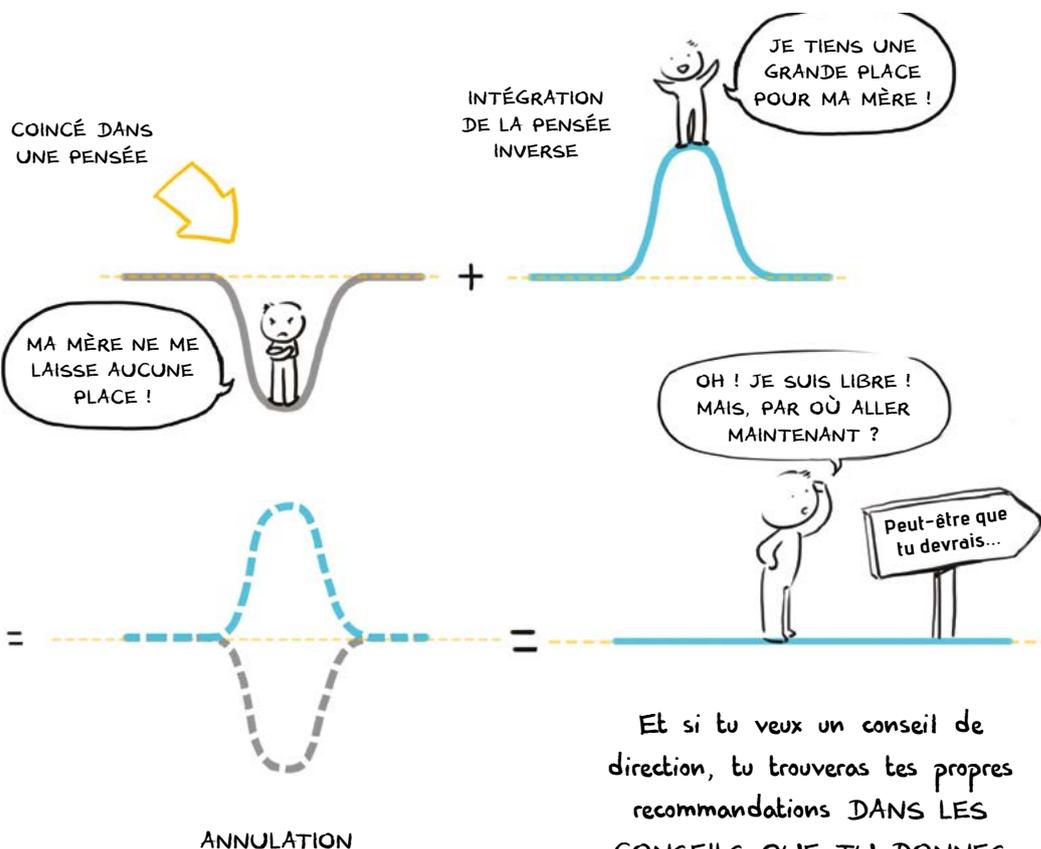
Waouh...

Mais alors, je
voudrais qu'elle fasse
quelque chose que
moi-même je suis pas
capable de faire... !?



Oui ! Intéressant,
n'est-ce pas ?

En fait, quant tu intègres la pensée opposée à celle qui te faisait souffrir,
LES DEUX ÉNERGIES S'ANNULENT !

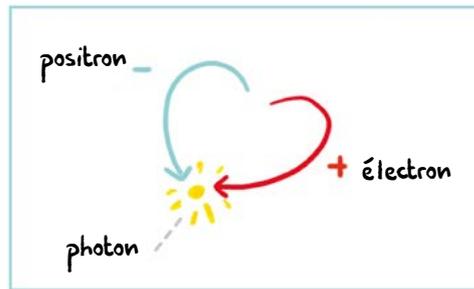


Et si tu veux un conseil de
direction, tu trouveras tes propres
recommandations **DANS LES
CONSEILS QUE TU DONNES
AUX AUTRES !**

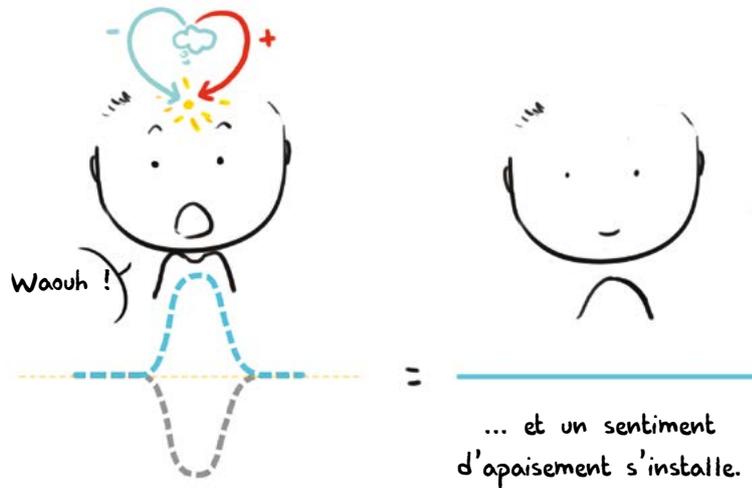
C'est magique !



Quand une particule et son antiparticule se rencontrent, cela crée de la LUMIÈRE, et les deux énergies S'ANNULENT.



Quand une pensée et son contraire se rencontrent, cela fait "WAOUH !" puis les deux énergies S'ANNULENT...



C'est magique,
le quantique !



Art-mella

D'après une méthode découverte dans un stage de paradigmes quantiques.
Ce protocole s'inspire de l'approche de Byron Kathie.

Annuler une pensée (suite)

J'ai appris à m'aimer inconditionnellement pour la première fois grâce à ce retournement de pensée :

Grr ! Quel nul ! Il devrait m'aimer inconditionnellement ! Pas seulement quand tout va bien !



Je devrais m'aimer inconditionnellement, et pas seulement quand tout va bien.



Il devrait être là pour moi ! En plus, je lui demande de rien faire en particulier ! Juste d'être là !



Je devrais être là pour moi. Rien faire en particulier, juste être là.

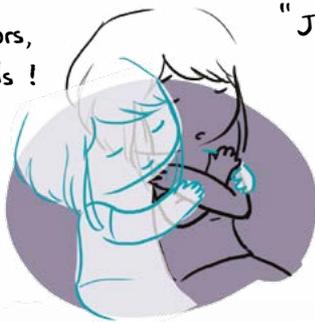
Oooh...

C'est vrai, je m'aime bien quand tout va bien. Et quand je me sens mal, je voudrais être quelqu'un d'autre, ailleurs !



Je lui demande de m'aimer inconditionnellement alors que je ne le fais pas pour moi...

Bon, alors, j'apprends !



" Je t'aime.

Dans tous tes états.

Vas-y, tu peux être aussi triste, perdue que tu veux. Je suis là.



Je suis là, et je serai toujours là pour toi.

Juste là, avec toi et ta peine.

Juste là, aussi longtemps que tu veux.

Je t'aime."

Inspire...

Expire...



Art-mella

Et toi, quelle radio tu écoutes ?

Au fait, et cette conférence sur l'univers connecté, c'était comment ?



Super !

Nassim Hamein* a présenté ses dernières avancées sur la structure de l'univers !
Passionnant !!

C'est marrant, au tout début de la conférence, il a dit qu'on était comme des stations radio.



Ah oui ?

Oui ! Et que si on avait trop de pensées, c'était le signe qu'on n'était pas réglé sur la bonne station :

ce sont comme des parasites et ce n'est pas normal.

FSCHHHH ! Blabla blabla
Et faire ci et ça...
SCHKRRR !
KHHHH !
Blabla Blabla
SCHKRRR !
SCHKRRR !
SCHKRRR !



Et d'après lui, le bouton pour régler notre station radio, ce sont nos émotions !
Tu te rends compte ??



Mh ?

Mais comment tu fais pour régler le bouton de tes émotions ?

JE NE SAIS PAS ENCORE, MAIS C'EST SÛREMENT POSSIBLE !





Oh ! J'ai trouvé le bouton !

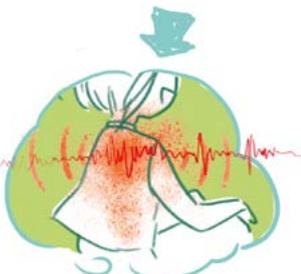


Comment tu fais ?

C'est super simple !

Je repense à un moment où j'étais joyeuse...

Je me souviens des sensations que ça faisait dans mon corps...



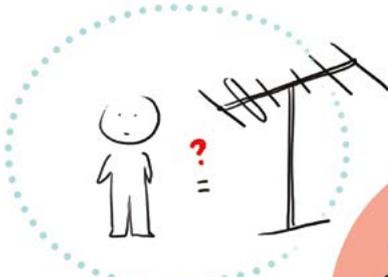
Et hop ! Je suis joyeuse !



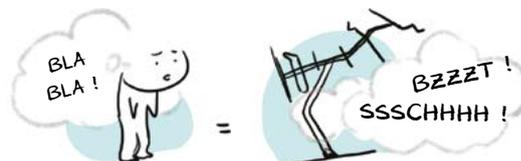
Ah oui ! J'y arrive aussi !



RÔÔH !! TROP DINGUE ! On a trouvé comment tourner le bouton !!



Eh ! Mais si on est comme des radios, le corps est peut-être comme une antenne ?



Et c'est pour ça qu'il vaut mieux qu'il soit en bon état ! Sinon on capte plein de parasites en plus !



Ah ouiiiiis !

C'ÉTAIT AU MOMENT OÙ JE PRÉPARAIS MA TOUTE PREMIÈRE BD*, ET J'ÉTAIS TRÈS NERVEUSE.

ET PUIS, JE ME SUIS DIT :

Hey ! Il y a peut-être une station "créativité" à laquelle je peux me connecter pour pouvoir être créative quand je veux ??



Alors... me rappeler un moment où j'étais créative...

Oui, ça remontait comme ça... et je sentais mon esprit super clair, et de la joie !



Oui ! C'est cette sensation-là !!

Note, note, note !

J'ÉTAIS TRÈS FIÈRE D'AVOIR TROUVÉ COMMENT TOURNER MON BOUTON DES ÉMOTIONS !

ET PUIS, DANS UN STAGE DE PNL* AVEC PAUL PYRONNET, J'AI DÉCOUVERT QUE C'EST UNE TECHNIQUE QUI EXISTE DÉJÀ, ET MÊME EN PLUS PERFECTIONNÉE !

Ferme les yeux, et souviens-toi de cette scène où tu t'étais sentie si bien...

Souviens-toi des odeurs, des sensations...

Où c'était dans ton corps ?

Et si c'était une couleur ?

Amplifie cette sensation et cette couleur dans tout ton corps, et même au-delà !



Garde les yeux fermés et fais un pas en arrière et imagine que tu laisses la personne qui se sent si bien, devant toi.



Quand tu es prête, reentres dans cette personne en inspirant et en faisant le geste que tu as choisi.

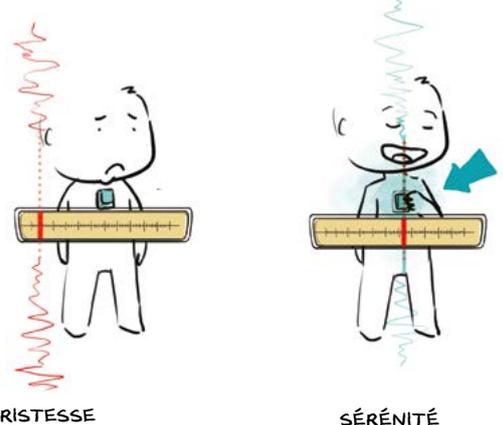
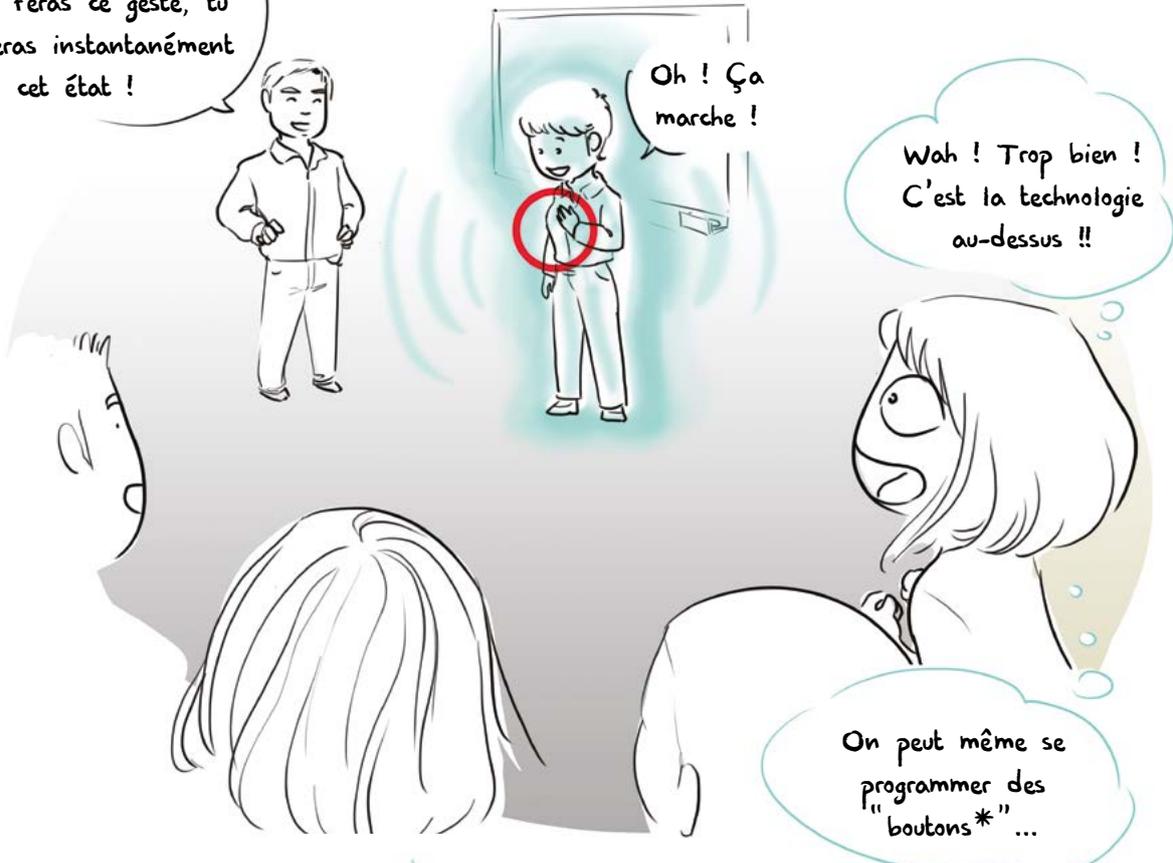


GESTE CHOISI

Et ressens de nouveau toutes les sensations de bien-être... encore plus fort !

(À RÉPÉTER DE 10 À 30 FOIS !)

Maintenant, à chaque fois que tu feras ce geste, tu retrouveras instantanément cet état !



TRISTESSE

SÉRÉNITÉ

... pour aller à la station radio que l'on veut instantanément !

Et toi, c'est quoi tes stations favorites ?

Alors comme ça, on serait pas obligé de subir nos émotions, et on pourrait même les CHOISIR et les utiliser pour créer notre vie ?



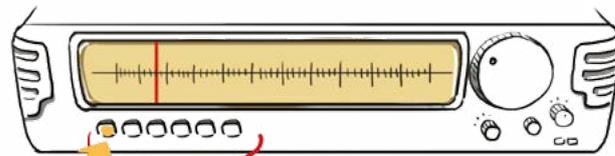
Ouaiiiiiis !
C'est génial, hein ??

Chais pas...
Il y a quand même des situations dans lesquelles je réagis au quart de tour sans arriver à me contrôler.



Oui ! Je connais ça aussi !
C'est sans doute parce que tu as vécu des émotions fortes quand tu étais toute petite....

et que ces émotions se sont programmées dans les "boutons favoris" de ta station radio.



STATIONS FAVORITES



Du coup, c'est comme si certaines situations appuyaient sur tes boutons et que tu retrouvais de nouveau la station radio de l'époque.

Oh ! C'est peut-être pour ça que j'ai l'impression de reproduire ces situations !



La bonne nouvelle, c'est qu'on peut déprogrammer ou reprogrammer ses favoris !

Wouah !
Comment tu fais ??

La méthode la plus simple consiste juste à accueillir l'émotion complètement. (cf. page 7)



C'est tout ??
Comment ça peut marcher ??



C'EST PARCE QUE LA PETITE FILLE QUE TU ÉTAIS À L'ÉPOQUE ÉTAIT ENCORE FRAGILE.

TON CERVEAU PRÉFRONTAL A DONC FAIT SAUTER LES FUSIBLES POUR TE PROTÉGER, CAR L'ÉMOTION, TROP FORTE, AURAIT PU ENDOMMAGER TES CIRCUITS.



L'émotion n'a donc pas pu être vécue complètement.



MAINTENANT QUE TU ES GRANDE ET QUE TON CORPS EST ASSEZ FORT POUR LE SUPPORTER, TU ES TOUT À FAIT CAPABLE D'ACCUEILLIR CETTE ÉMOTION.



ÇA PEUT ÊTRE UN PEU INTENSE, MAIS SI TU L'ACCUEILLES JUSQU'AU BOUT, APRÈS C'EST FINI !



LE BOUTON EST DÉPROGRAMMÉ !



Et pour reprogrammer, il suffit de commencer par te détendre complètement...



.... puis d'imaginer ce que tu voudrais vivre dans le futur, et d'en ressentir toutes les émotions, comme si c'était déjà arrivé !

Ouais, j'ai déjà entendu ça, c'est un peu comme la "loi de l'attraction"... Mais franchement, c'est bizarre... je ne comprends pas comment ça pourrait marcher !



Sais-tu quelle est la différence entre un interprète correct et quelqu'un qui touche vraiment le cœur de son public ?

Le talent ?

L'ÉMOTION !



Un grand musicien incarne le morceau qu'il joue... il le vit entièrement !

Et il ressent
l'émotion **AVANT**
même de jouer !



Et quand il joue, il rend cette
émotion audible pour les autres...

MAIS L'ÉMOTION ÉTAIT DÉJÀ LÀ...
DANS LE SILENCE... AVANT MÊME QUE LA PREMIÈRE NOTE NE SOIT JOUÉE.

Oh... C'est vrai, moi aussi
je ressens l'émotion avant de
jouer pour la transmettre à ma
musique.

Tu sens bien que c'est l'émotion qui
guide tout ton jeu, n'est-ce pas ?



Oui ! C'est vrai !



Eh bien dans ta vie, c'est pareil : c'est
l'émotion que tu ressens **AVANT** même de
faire quoi que ce soit, qui va guider tous
tes actes pour devenir la personne que tu
souhaites être.

Tu peux décider de jouer ta vie comme
un interprète moyen,

ou

faire de ta vie **UNE OEUVRE D'ART**, la
jouer comme un maestro en ressentant
expres les émotions que tu souhaites vivre
AVANT d'agir !




Art-mella

Voir le monde en panorama

Savez-vous que votre façon de regarder le monde influe littéralement sur vos émotions ?
Depuis quelque temps, je m'amuse à mémoriser les ambiances pour les redessiner de mémoire.

Et un jour...

Ouh là là ! Je suis toute speed* !

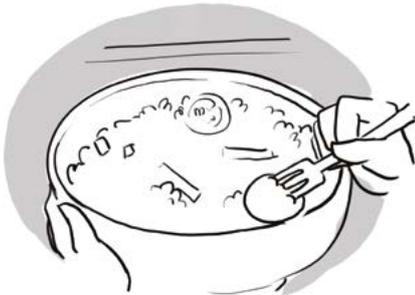


Tiens, si je faisais comme quand je mémorise une ambiance ?



MODE PHOTO
MULTISENSORIELLE
DÉCLENCHÉ !

Oh mais, c'est nul !
Je vois rien en fait !



Et si je cadrerais un peu mieux ?



Voilà, c'est mieux !

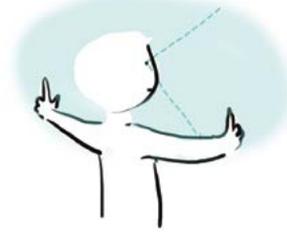


Oh... comme ça me calme soudain !



Je me suis alors rappelé un ami qui m'avait dit :

" Parmi les exercices qu'on m'a donné pour sortir de ma déprime, il y a le fait d'entraîner ma vision périphérique."

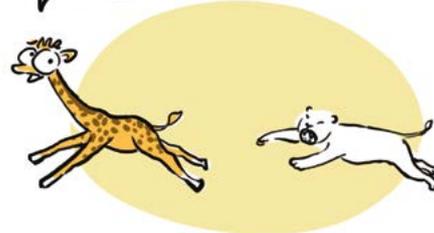


Ah bon ?

Oui ! Une vision étroite est inconsciemment associée à une situation de SURVIE, et une vision panoramique à une situation de SÉCURITÉ.



Oh oh ! Pas le temps d'admirer le paysage !



Survie



Sécurité

EN FAIT, C'EST TELLEMENT PUISSANT QUE L'ON PEUT SE CONDITIONNER À AIMER OU PAS QUELQUE CHOSE EN MODIFIANT L'IMAGE MENTALE QU'ON EN A !

(Stage d'autohypnose avec Sobhi Levi)

On fait l'exo ensemble ?

Qu'est-ce que tu n'aimes pas et que tu voudrais aimer plus ?

Faire mes comptes !

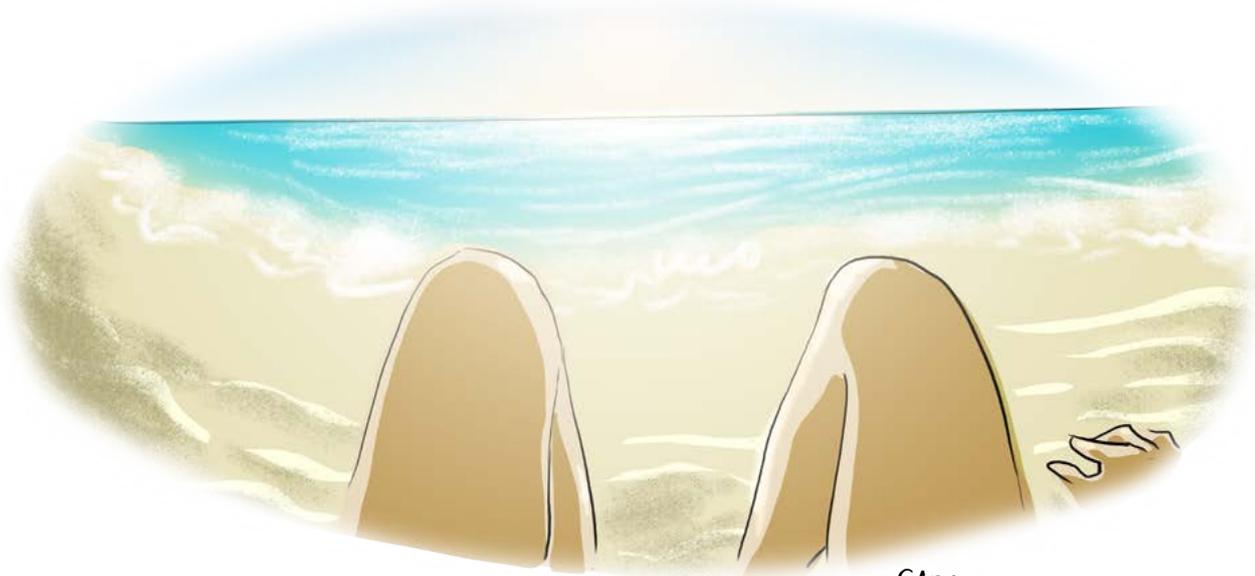


O.K. ! Ferme les yeux et souviens-toi d'un moment qui est pour toi très agréable.

Où est l'image ?



Elle prend toute la place.



CARACTÉRISTIQUES D'UN SOUVENIR AGRÉABLE POUR MOI.

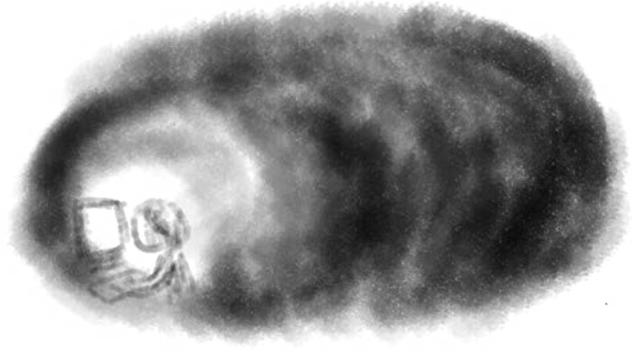
- Est-ce que c'est sombre ou lumineux ?
- Est-ce que c'est flou ou net ?
- Est-ce que c'est plutôt coloré ou non ?
- Est-ce que tu sens des odeurs ou des textures ?
- Est-ce que tu te vois ou est-ce que tu vis la scène ?

- Image PANORAMIQUE.
- Très LUMINEUX.
- NET.
- Des COULEURS TRÈS VIVES.
- L'ODEUR d'iode, le SON des vagues, LA SENSATION du sable sous mon corps.
- Je ne me vois pas, JE VIS LA SCÈNE.

Maintenant, pense à quand
tu fais tes comptes.
Où et comment est
l'image ?

Elle est tout en petit
en bas à gauche.
C'est flou et sombre.

(Ha ! ha ! Tu m'étonnes
que ça donne pas envie !)



Prête ? On va APPLIQUER LES
CARACTÉRISTIQUES D'UN SOUVENIR
AGRÉABLE DESSUS !

Prends l'image
et mets-la en
PANORAMIQUE.



Image
panoramique :
O.K. !

Mets de la LUMIÈRE !



Vois tous les
détails très NET !

Lumière : O.K. !

Sens les
ODEURS et
TEXTURES que
tu aimes.

Détails : O.K. !



Et je rajoute l'odeur
d'une tisane chaude
et la caresse du vent
par la fenêtre...

Wah ! Je me sens comme Tom
Cruise dans Minority Report* !

Est-ce que l'image te plaît ?
Est-ce que tu as envie d'y entrer ?



Oui ça me plaît bien !
J'y rentre !

RÉSULTAT FINAL :



Alors ? Tu as plus
envie de faire tes
comptes ?

Ouaaais ! Terrible ! Je
m'y mets samedi aprèm' !

Et puis je vais rajouter une
plante sur mon bureau !



AVANT RETOUCHE

APRÈS RETOUCHE



Thermomètre de l'envie : 2/10

Thermomètre de l'envie : 8/10



Qu'est-ce que vous en dites ?

Marrant, n'est-ce pas ?

On peut aussi se conditionner à DÉTESTER QUELQUE CHOSE (la cigarette ?) ou RETOUCHER UN SOUVENIR DOULOUREUX pour le rendre neutre.

PERSONNELLEMENT, J'AI DÉCIDÉ DE FAIRE DE BELLES PHOTOS TOUT DE SUITE... POUR ÉVITER D'AVOIR À LES RETOUCHER APRÈS COUP ! ;)



Oh... un peu tristoune comme photo !

Normal que j'aie le blues !

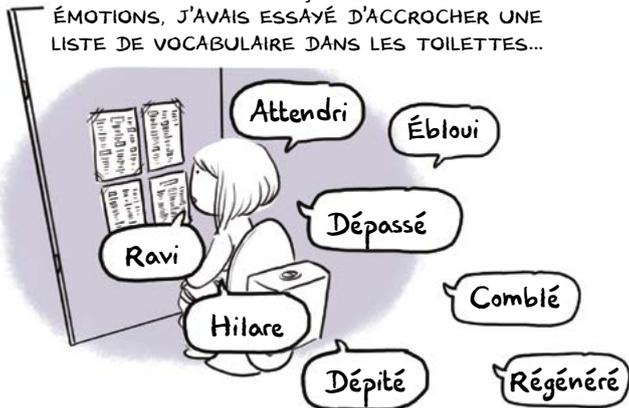
Mieux !



Et puis, si la vie est un passage, autant prendre de belles photos du paysage, qu'en pensez-vous ? ;-)

Trouver les mots

POUR ENRICHIR MA FAÇON D'EXPRIMER MES ÉMOTIONS, J'AVAIS ESSAYÉ D'ACCROCHER UNE LISTE DE VOCABULAIRE DANS LES TOILETTES...



MAIS APRÈS 2 ANS, QUAND ON ME DEMANDAIT :

Comment ça va ?

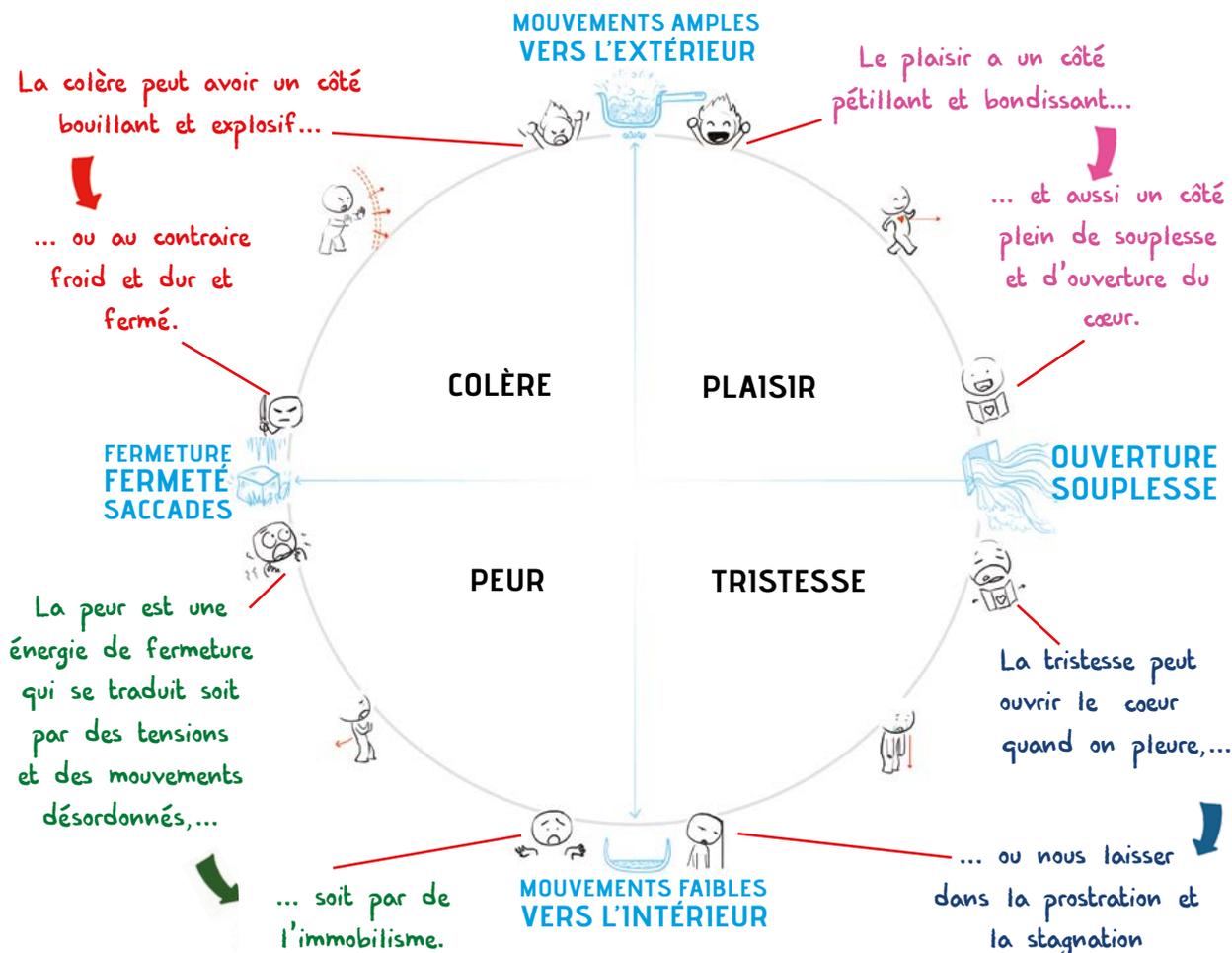
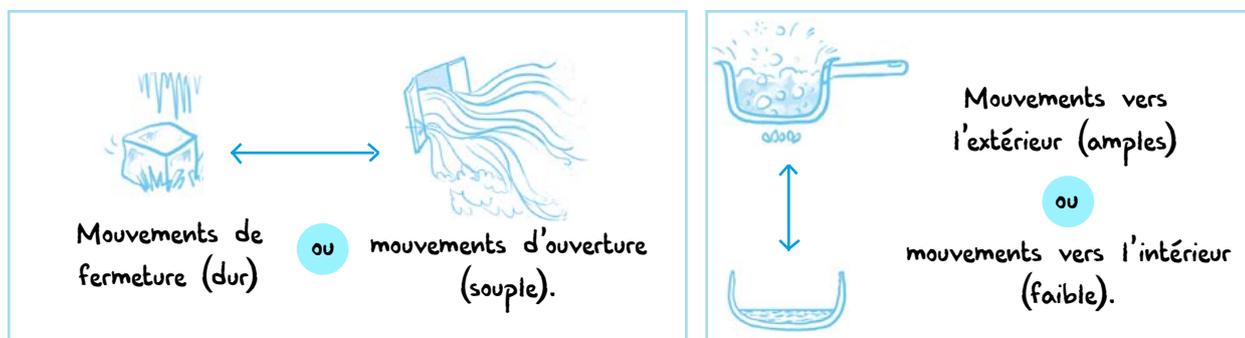
JE RÉPONDAIS JUSTE :

Ça va.

Ça peut aller.

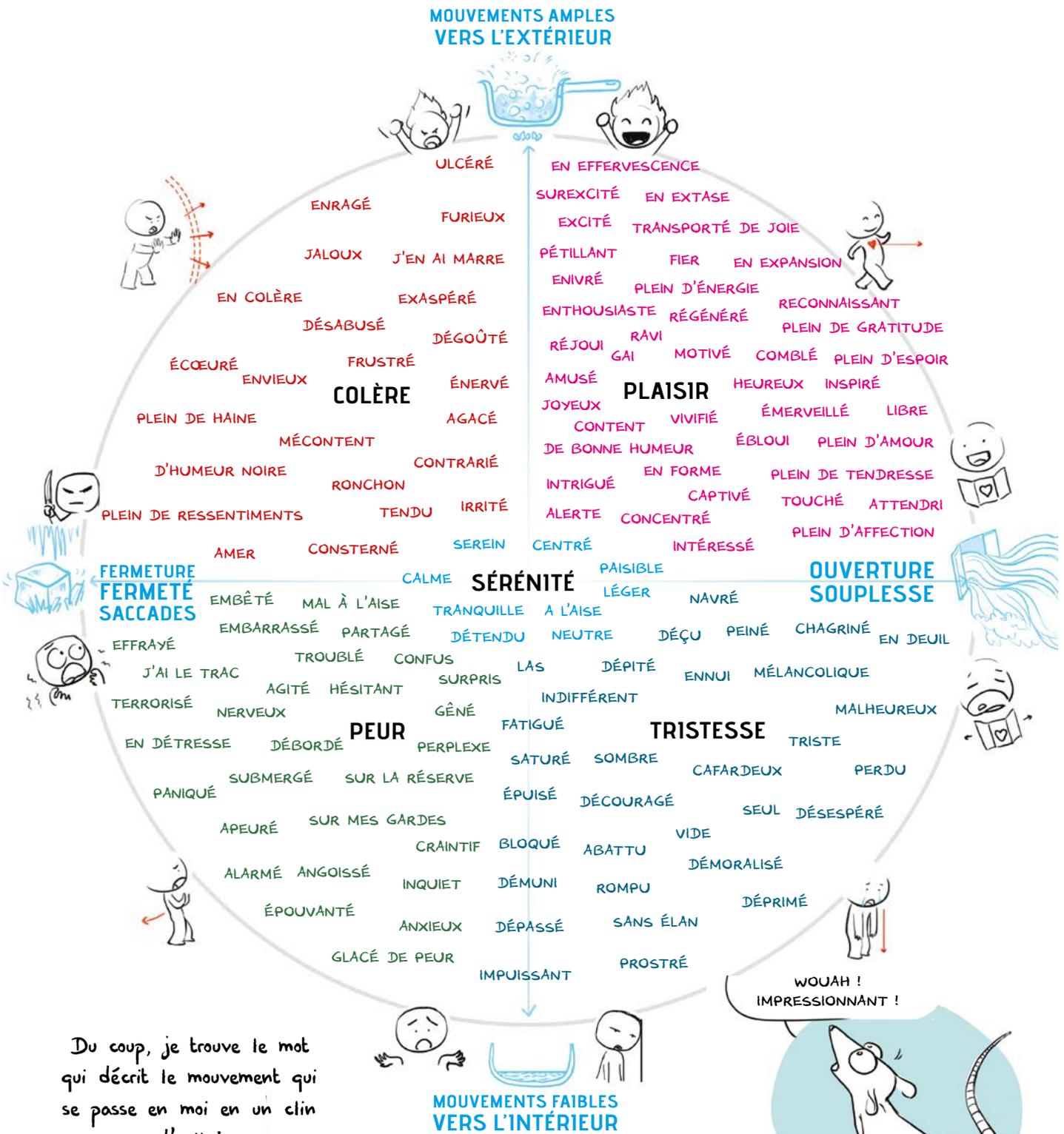
OU

Et puis, j'ai découvert dans une conférence d'Adrien Piret que les émotions pouvaient être décrites comme étant plutôt des mouvements d'ouverture ou de fermeture, tournés vers l'extérieur ou l'intérieur :





car j'ai réparti les mots de vocabulaire sur cette carte selon leur mouvement :



Du coup, je trouve le mot qui décrit le mouvement qui se passe en moi en un clin d'oeil !

WOUAH ! IMPRESSIONNANT !

Trouver l'info derrière l'émotion

Alors, tu t'amuses bien avec ta carte des émotions ?



Qu'est-ce qui s'est passé ?

Mpf ! C'était drôle au début, mais je crois que je me suis fait plein d'ennemis à cause de cette fichue carte !



Eh bien, je me suis exprimé !

... et cela n'a pas toujours été très bien accueilli !



Ou là là ! Tu as dû être contrarié de voir tes amis se refermer alors que tu tentais de leur dire ce qu'il se passait en toi.



Ben oui ! Comment je fais, moi, pour exprimer mes émotions ??



Pour sortir de cette impasse, si tu veux, on peut aller plus loin et chercher **le besoin caché** derrière tes émotions, ça te dit ?



Comment on fait ça ?



Atmella

ON VA MENER L'ENQUÊTE !



Si vous avez aimé ce livre,
nous vous invitons à découvrir
la collection « Paroles de fée »
ainsi que nos albums pour les plus jeunes.

www.pourpenser.fr



Toute reproduction même partielle de cet ouvrage est interdite
sans autorisation de l'éditeur Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les
publications destinées à la jeunesse - France - dépôt légal : Avril 2017



Art-mella est une jeune femme qui aime chercher des réponses aux questions qu'elle se pose.

Pendant quelques années, Art-mella est allée à la rencontre de spécialistes des émotions, s'est documentée, a lu et a participé à de nombreux stages.

Le succès de sa première BD, *Friandises philosophiques*, lui a donné envie d'utiliser ce format pour partager ce qu'elle avait appris au cours de cette longue et passionnante enquête.

Au cours de l'écriture, Art-mella s'est rendu compte qu'un tome ne suffirait pas à donner l'ensemble des clés. Mais déjà, vous avez avec ces premières planches de quoi mener votre propre enquête intérieure.

Bon voyage à vous !

 Pourpenser
éditions

www.pourpenser.fr

Le blog d'Art-mella

<http://conscience-quantique.com>

9,99 €

 Conscience
Quantique
— Editions —

ISBN 979-10-97478-00-1



9791097478001