

Exercice 4

Instructions : **Comment bloquez-vous vos émotions ?**

Essayons une autre expérience pour tester vos habitudes. Quelle stratégie, ou stratégies, utilisez-vous pour éviter vos sensations réelles ?

Intention :

Découvrir comment vous vous fermez à certaines émotions spécifiques.

Temps :

10 à 12 minutes.

Niveau émotionnel :

Légèrement à modérément émotionnel.

Ce dont vous avez besoin :

Un endroit calme. Des mouchoirs.

À la fin :

Petite pause d'environ 5 minutes.

Revenons à un vieux souvenir ou deux et voyons comment vous avez réagi automatiquement lorsque vous avez été provoqué, émotionnellement parlant. Cet exercice n'est pas conçu pour être intense émotionnellement, en fait, il se peut que vous ne ressentiez que des sentiments subtils, et c'est très bien. C'est une introspection dissociée de l'émotionnel, et conçue pour illustrer comment vous évitez inconsciemment certaines émotions.

Vous pouvez demander à un ami ou à un être cher de vous lire le prochain paragraphe, ou aller en ligne et travailler avec la version audio de cette investigation. Vous pouvez aussi faire l'exercice yeux ouverts/yeux fermés par vous-même, cela prend seulement un peu plus de temps, de cette façon. Dans tous les cas, lisez-le d'abord jusqu'à la fin de l'exercice pour le comprendre, puis faites-le !

Exercice 4 : Comment bloquez-vous vos émotions ?

Trouvez un endroit tranquille, quelque part où vous pouvez tout simplement vous asseoir et ne pas être interrompu. Prenez un siège, installez-vous confortablement, et détendez-vous. Maintenant, fermez les yeux et prenez une belle, longue et profonde inspiration... et expirez...

Imaginez que vous êtes assis dans un canapé confortable, dans une salle de projection, avec un grand écran vidéo blanc sur le mur en face de vous... sur lequel nous allons demander à de vieux souvenirs de se mettre en scène.

Vous pouvez accueillir un mentor – un être que vous connaissez ou né de votre imagination – une âme dont la sagesse et l'ouverture peuvent vous guider avec amour... Et vous pouvez accueillir un ange gardien de grâce et de sécurité absolue si vous le désirez, en ressentant sa présence protectrice vous envelopper en toute sécurité...

Vous pouvez même demander au mentor un dôme de protection en cristal transparent, et vous y installer... Il ne permet qu'à l'amour et à la positivité d'entrer... et garde tout le reste à l'extérieur... Bien... Alors, reposez-vous simplement dans l'assurance que vous êtes ici en complète sécurité.

Placez désormais votre attention sur l'écran... Vous pouvez le rapprocher, ou l'éloigner un peu... Vous pouvez ajuster la taille de l'écran, le rendre plus grand ou plus petit... À tout moment, vous pouvez modifier la mise au point jusqu'à ce qu'elle soit plus nette ou plus floue... Vous pouvez ajuster la couleur et la luminosité... Vous pouvez même le mettre en noir et blanc si vous voulez... Donc, maintenant, procédez à tous ces réglages pour que vous commenciez à vous sentir détendu et à l'aise maintenant... Parfait !

Remarquez le lecteur DVD juste en dessous de l'écran... Dans votre main, la télécommande..., et un disque DVD dans sa boîte... Sur ce DVD sont enregistrées de vieilles scènes ou des souvenirs reliés à une époque où vous avez été stimulé émotionnellement et avez bloqué les sensations que vous auriez eues initialement... Vous pouvez vous reposer dans l'assurance que vous êtes en sécurité sur ce canapé, et contrôlant parfaitement le déroulement de cette vieille scène... Vous pouvez même arrêter à tout instant et aller jusqu'à une scène moins inconfortable, si vous le désirez...

Maintenant, assis sur le canapé, prenez cette télécommande... et tenez-vous prêt à regarder une vieille scène sur l'écran... Puis, donnez au mentor la boîte contenant le DVD... et laissez le mentor l'introduire dans le lecteur... Super... Vous ne savez peut-être pas encore quelle scène va être jouée, et c'est très bien... Vous pouvez simplement regarder, dans le confort et la sécurité du canapé, et découvrir...

La première scène peut être un souvenir qui a provoqué en vous la déflation – le fait de vous diminuer ou de vous mettre en retrait émotionnellement. Peut-être était-ce un temps où quelque chose vous a provoqué et que vous avez étouffé, ravalé ou dont vous avez enfoui le ressenti, un moment où quelque chose s'est produit et vous a poussé à faire taire une émotion. Peut-être quelque chose s'est-il produit qui a donné l'impression que la situation était hors de contrôle... C'était trop excitant, trop plein d'énergie, trop fort... Peut-être était-ce un temps où vous, ou quelqu'un d'autre, vous sentiez en colère ou enragé, et cela vous a effrayé...

Peut-être était-ce un temps où les émotions étaient si fortes que vous les conteniez... Ou peut-être que c'était une époque où il s'est passé quelque chose qui vous effrayait ou vous terrifiait, et que vous avez supprimé ce sentiment...

Maintenant, appuyez sur le bouton « lecture » de la télécommande et laissez la scène se dérouler..., alors que vous êtes assis en toute sécurité en train de regarder l'écran... Alors que vous regardez à distance et voyez ce qui se dévoile, que vous entendez les mots qui étaient prononcés, ayez simplement une sensation de quelle émotion ou émotions étaient déclenchées en vous... Que ressentiez-vous, originellement ?... Même si c'était très subtil ou fugace ?... Qu'est-ce que c'était ?...

Maintenant, alors que la scène progresse, comment avez-vous réagi ensuite ? Comment avez-vous supprimé l'intensité des sentiments qui ont été stimulés ? Comment avez-vous bloqué, ou remplacé ce que vous ressentiez réellement ? Qu'est-il arrivé à votre corps ? Et quelle histoire vous racontiez-vous... Quel était votre dialogue intérieur ? Et qu'avez-vous ressenti, finalement ? Était-ce un rejet ou un sentiment que vous avez éteint ?... Bien...

Maintenant, appuyez sur le bouton « pause » de la télécommande, et soyez prêt à passer au chapitre suivant, celui qui vous emmène à la scène suivante..., en ayant toujours bien conscience qu'à tout moment, vous restez en sécurité dans le canapé, avec le mentor et l'ange gardien... sous le dôme de cristal... en contrôlant la façon dont la scène se joue...

Et maintenant appuyez sur le bouton « chapitre suivant » et soyez prêt à appuyer sur « lire » une fois de plus... Cette fois-ci, le DVD va présenter un vieux souvenir d'une époque où vous avez été provoqué émotionnellement autrement... Peut-être était-ce un moment où vous vous êtes blessé, ou vous vous êtes senti embarrassé, triste ou perdu... ou une autre émotion d'énergie profonde... Cela peut être une période à laquelle quelque chose est arrivé... ou quelqu'un a dit ou fait quelque chose qui vous a fait vous sentir incompetent ou dans l'insécurité, ou mal aimé... C'est un moment où vous avez bloqué ce sentiment, résisté... ou, d'une certaine façon, vous l'avez fait sauter... C'est un moment où vous vous êtes dressé contre une émotion inconfortable, vous vous êtes endurci contre elle...

Il suffit donc d'appuyer sur le bouton « lecture » et de laisser la scène se dérouler... Où et quand cela se passe-t-il ? Regardez comme le souvenir se révèle lui-même... Regardez l'action qui continue, et remarquez à distance... Écoutez les mots prononcés... Ayez une idée de l'émotion ou des émotions qui se sont réellement déclenchées en vous... Qu'avez-vous ressenti, originellement, si subtil ou fugace que cela puisse être ? Qu'est-ce que c'était ?

Et maintenant, alors que la scène avance, comment avez-vous ensuite réagi ? Comment avez-vous évité l'intensité des sentiments qui ont été déclenchés ?... Comment avez-vous supprimé ou résisté à ce que vous ressentiez réellement ?... Comment avez-vous bloqué ou lutté contre eux ? Comment vous y êtes-vous fermé ?

Qu'est-il arrivé à votre corps ?... Et que disait votre mental ?... Quel dialogue se déroulait intérieurement ?... Et maintenant ayez une idée de ce que vous avez finalement ressenti... Comment vous êtes-vous senti, en définitive ? Bien...

Maintenant, vous pouvez appuyer sur le bouton « stop » de votre télécommande... Et maintenant sur le bouton « éteindre » pour fermer l'écran, le faire redevenir blanc... Laissez les vieux souvenirs s'effacer, et redevenir gris...

Prenez quelques secondes pour revenir au neutre..., puis remerciez votre mentor et votre ange gardien... Maintenant, permettez à toute la pièce imaginaire où se trouve l'écran de disparaître... Et, doucement, laissez votre conscience revenir au moment présent... et au lieu actuel... Assis là où vous êtes assis, ici et maintenant..

Prenez une nouvelle inspiration, longue et profonde... et expirez... Et vous pouvez doucement ouvrir vos yeux, quand vous êtes prêt.

Superbe travail !

