



Tes émotions sont ta boussole

Quand tu marches dans le désert ou dans la forêt, ta boussole te permet de t'orienter...
En particulier quand le temps est gris et le soleil invisible : sans boussole, tu perds le nord !

Tes émotions sont ta boussole !
Tes ressentis t'indiquent la direction à prendre pour tracer ta route.
si tu n'accueilles pas tes émotions, tu perds le nord, jusqu'au mal-être !

Quand tu es dans un contexte favorable,
quand les personnes qui t'entourent sont bienveillantes et aimantes
tu te sens heureux ou serein...
Ne te contente pas d'admirer les autres !
Ecoute tes émotions t'orienter vers ce qui est bon pour toi
et vers ton besoin de t'en nourrir.

Quand tu es en danger,
quand tu es confronté à des situations ou des relations stressantes,
tu te sens envahi par la peur, l'anxiété ou l'angoisse...
Ne te focalise pas sur ce qui te fait peur !
Ecoute tes émotions t'alerter sur les risques à éviter
et sur ton besoin de protection.

Quand tu es motivé,
quand tu te découvres capable d'investissements inattendus,
tu te sens plein d'espoir et d'énergie pour réussir...
Ne te sers pas de ton dynamisme pour éblouir ou écraser les autres !
Ecoute tes émotions t'orienter vers l'appel à la vie qui t'habite
et vers ton besoin de créativité et d'épanouissement.

Quand tu as dépassé tes limites,
quand tu as présumé de tes forces et que tu n'en peux plus,
tu te sens épuisé ou perdu...
Ne te lamente pas sur le trop plein qui t'envahit !
Ecoute tes émotions t'alerter sur la nécessité de dire stop,
et sur ton besoin de te reposer.

Quand tu soutiens ton enfant ou un proche,
et qu'il vient te remercier,
tu ressens de la bienveillance et de la fierté...
Ne te dévalorise pas en disant que tu n'as fait que ton devoir !
Ecoute tes émotions t'orienter vers ta capacité à partager
et vers ton besoin de vivre la solidarité.

Quand tu es énervé,
quand tu ne supportes plus rien,
tu te sens en colère et prêt à exploser...
Ne rends pas les autres responsables de ton mal-être !
Ecoute tes émotions t'alerter sur les limites du supportable
et sur ton besoin de dire stop ou de dire non.

Quand tu fais une belle rencontre,
quand une personne vient illuminer ta vie,
tu te sens amoureux et tu goûtes le bonheur...
Ne te laisse pas éblouir par l'autre !
Ecoute tes émotions t'orienter vers le bonheur qui te nourrit
et vers ton besoin d'aimer, d'être aimé ou de vivre une relation d'âme à âme.

*Quand tu as bafoué tes valeurs,
quand tu t'es laissé aller à l'égoïsme ou à la violence,
tu te sens honteux et tu te dégoûtes toi-même...
Ne te laisse aller ni à l'excuse qui accuse l'autre, ni à la culpabilité où tu t'accuses toi !
Ecoute tes émotions t'alerter sur ta fragilité
et sur ton besoin de changer, de réparer, de demander pardon, de te pardonner.*

*Quand tu vis la détente et le plaisir,
quand tu t'épanouis dans tes passions,
tu te sens vivant et tu dégustes le bonheur d'être toi-même...
Ne te laisse pas imaginer que ce n'est qu'un rêve passager !
Ecoute tes émotions t'orienter vers ta vraie valeur
et vers ton besoin d'épanouissement dans ta vie quotidienne.*

*Quand tu es confronté à ton échec personnel,
Quand tu es face à l'épreuve, au deuil à faire d'un projet,
tu te sens triste ou désespéré...
Ne te laisse pas emporter par le jugement sur toi ou sur les autres !
Ecoute tes émotions t'alerter sur ta blessure
et sur ton besoin de prendre soin de toi pour la désinfecter et la cicatriser.*

*Quand tu a reçu un cadeau inattendu,
le cadeau précieux d'un regard ou d'une présence, d'une main offerte ou d'un cœur ouvert,
tu te sens étonné, reconnaissant, nourri...
Ne te diminue pas en pensant que tu ne le méritais pas !
Ecoute tes émotions t'orienter vers la gratitude
et vers ton besoin de célébrer ton émerveillement.*

*Quand tu es confronté à la maladie ou à l'épreuve,
Quand tu perds ta liberté d'action et ton autonomie,
tu te sens anéanti et dépossédé de toi-même...
Ne te laisse pas engoutir par la souffrance et la déprime !
Ecoute tes émotions t'alerter sur l'appel au lâcher-prise
et sur ton besoin d'expérimenter une nouvelle forme de liberté.*

*On t'a dit parfois que les émotions sont une faiblesse et qu'il faut les taire...
Ne t'étonne pas alors, quand tu ne les écoutes pas,
d'entrer en stress, en déprime ou en violence...*

*Car tes émotions sont ta boussole,
dans toutes les circonstances de ta vie...
Sans faire appel au mental,
elles t'orientent vers les vraies valeurs et t'alertent sur les impasses,
parce qu'elles portent les messages de tes vrais besoins...*

*Ne t'enferme pas dans les mots que j'ai écrits ni dans les ressentis que j'ai nommés :
ajoute les tiens, continue mon texte avec les événements et les émotions que tu traverses,
et les besoins qu'elles te révèlent...*

*Accueille tes émotions, décode leur message,
et seulement ensuite accorde ton mental aux émotions
pour trouver les chemins et les moyens de satisfaire tes besoins vitaux.*

Ainsi va la vie, la vraie vie, accessible à chacun !



Marc THOMAS, Consultant formateur en « Compétences relationnelles »

11 novembre 2019

Dans l'esprit du livre : **Au cœur de soi**

par Marc THOMAS et Patricia LEBON. La Réunion. 2018
à commander à mthomas@competences-relationnelles.com