

### **La gestion des émotions ou la maîtrise de soi**

Nous vivons dans une culture où les émotions occupent une place prépondérante dans la vie des gens. Il suffit parfois que certaines personnes, curieusement le plus souvent aux prises avec leurs émotions, qu'elles n'en ressentent plus pendant un moment pour qu'aussitôt elles se sentent « vides ».

Beaucoup de gens n'existent que par rapport à leurs émotions et en sont tristement les esclaves. Il suffit de regarder nos films pour voir à quel point nous donnons de l'importance à nos émotions, elles prennent une place exagérée et ce, au détriment de l'intelligence et de nombreuses autres potentiels que nous a donnés la nature. Nous sommes « émotionnels » pour reprendre les termes d'un sage tibétain.

### **La gestion des émotions : la base de la réussite d'une vie**

Si nous ne maîtrisons pas nos émotions ce sont elles qui nous dominent et nous pouvons facilement en devenir complètement esclave. Toutefois il est sans doute encore plus malsain de refouler ses émotions, ce n'est pas là une saine maîtrise de soi qui rendra notre vie épanouissante et heureuse.

L'émotion est nécessaire, elle témoigne de la vie en nous, mais nous devons apprendre à la dompter. Car il y a une différence entre ressentir ou éprouver une émotion et être emporté par elle.

Lorsqu'une personne se laisse emporter par une émotion, elle ne fait rien d'autre que s'identifier aux pensées qui les génèrent. Elle ne fait alors plus qu'un avec ses émotions dont elle ne parvient pas à se détacher. Et comme on le dit souvent dans ces cas : « c'est plus fort que moi ».

En effet, l'émotion est plus forte que nous et nous entraîne loin de la réalité et d'un comportement adapté et constructif qui rendra notre vie bien plus épanouissante.

C'est bien une émotion mal maîtrisée qui fait perdre à l'étudiant ses moyens lors d'un examen, c'est bien la colère ou l'agressivité qui empêchera de trouver une issue heureuse à une situation particulière etc. ...

Je crois qu'il est inutile de multiplier les exemples tant nous avons tous été les acteurs ou les témoins de telles scènes.

### **L'émotion est une amie**

L'émotion n'est pas une ennemie, bien au contraire. Elle est comme un cheval sauvage qui n'a pas été apprivoisé. Si nous voulons partager une complicité avec notre monture, si nous voulons aller en balade, jouer ensemble, nous devons d'abord faire en sorte que cet animal accepte d'être apprivoisé. Avec nos émotions, il en est de même. Nous devons être à la fois ferme, présent et ouvert, bienveillant.

## Ressources & Actualisation

### **Comment acquérir plus de stabilité face aux émotions**

Le mot est lancé : « stabilité ». C'est justement le secret d'une saine et authentique maîtrise de soi et de ses émotions. Mais comment l'acquérir ?

D'abord par le développement de la concentration intérieure (ou attention focalisé) à ce sujet voir le [cycle 1](#) de la méthode Ressources & Actualisation.

La concentration dans un premier temps va apporter plus de recul par rapport aux pensées et donc forcément par rapport aux émotions qui leur sont liées. Ainsi il sera plus facile de les comprendre et de les gérer. Cette démarche est indispensable car sans un minimum de recul, il est impossible de maîtriser ses émotions.

Cette pratique apportera non seulement plus de stabilité mais aussi plus de calme et de sérénité à la personne.

Un entraînement à la relaxation associé à cette pratique renforcera le calme et la paix intérieurs. Des exercices plus avancés de développement personnel permettront d'améliorer l'image de soi, de se libérer de culpabilité ou de peur latente.

Pour en savoir plus rendez vous sur le site :

<http://www.methode-developpement-personnel.com/>

Ressources & Actualisation

Bruno Lallement

33 rue du Roskopf

67710 Engenthal

copywrite © Bruno Lallement 2009 - Tout droit réservé

<http://www.accomplissement-de-soi.org/>