Retrouver notre capacité naturelle à laisser aller nos émotions



1. Comprendre nos émotions
2. Découvrir le lâcher-prise
3. Approfondir le lâcher-prise
4. Appliquer le lâcher-prise au quotidien

↩ Sommaire

1 Comprendre nos émotions









Mode SUPERMAN

PENSÉES → DÉCIDER VITE
vite, sors d’ici, trop risqué

EMOTIONS → DONNER L'ÉLAN
POUR AGIR
peur (éviter le danger), colère (réaction plus forte)

CONTRACTIONS → TENIR, FORCER

ENERGIE → DURER
coeur et respiration

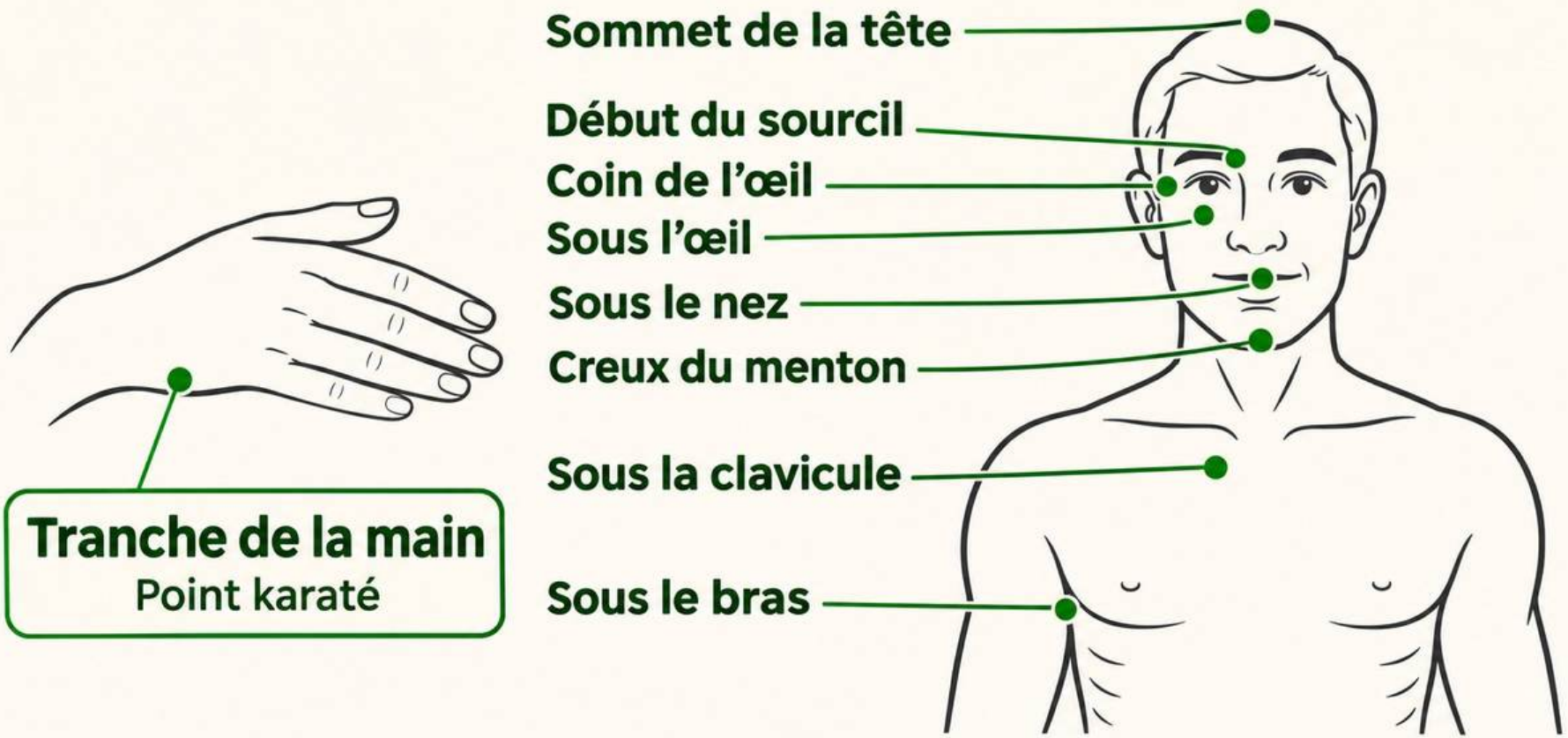








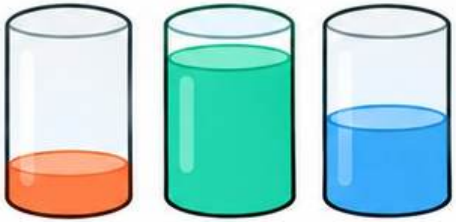
Les points EFT



La gestion des émotions

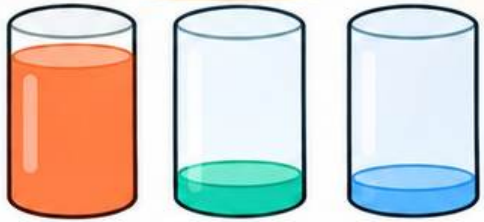
Au départ





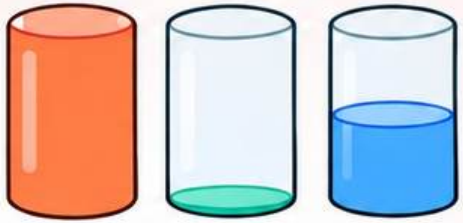
On apprend à retenir





Trop-plein





Un peu trop d’émotions…



Parfois, je remarque…

- Une respiration moins ample
- Des tensions dans le corps
- Des pensées qui tournent en boucle
- De la fatigue
- Un sommeil moins récupérateur

Comment j’essaie de moins ressentir mes émotions



Je regarde la télé



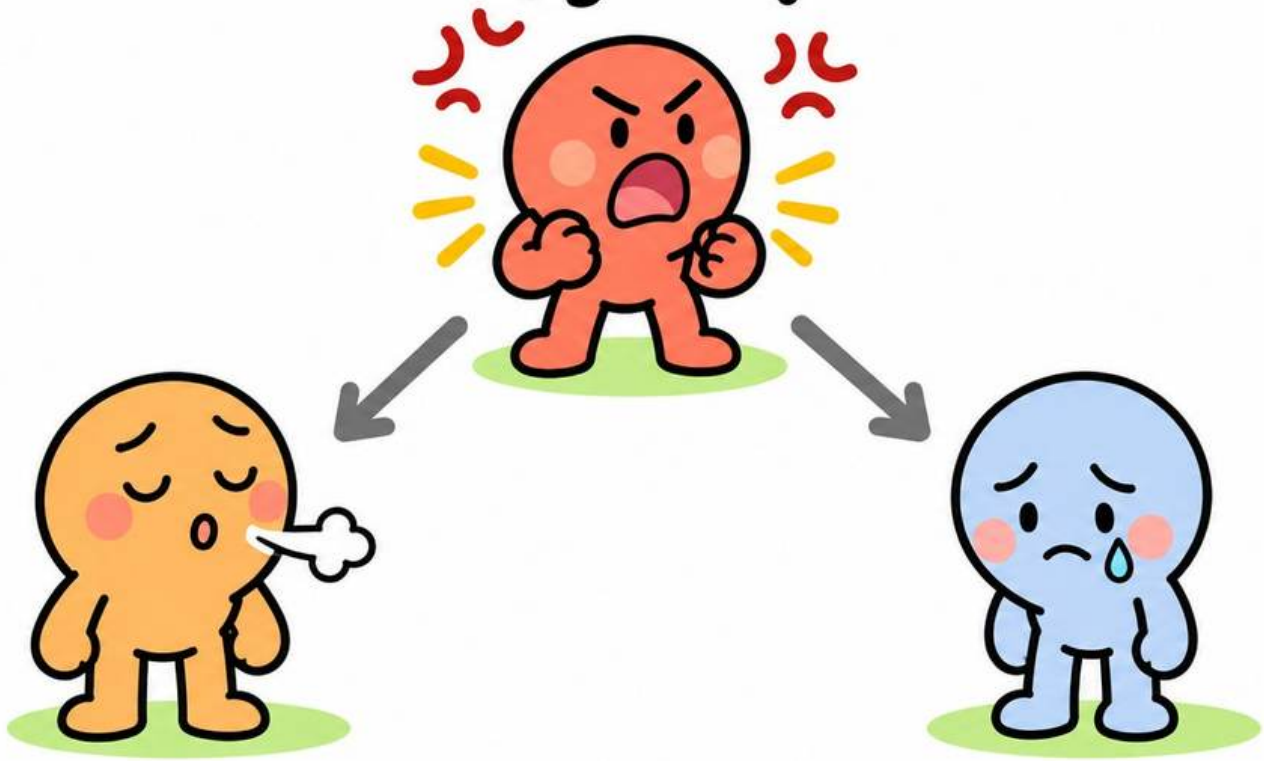
Je fais défiler mon téléphone



Je m’occupe sans arrêt

Cela peut me soulager sur le moment…
mais l’émotion peut être encore là après.

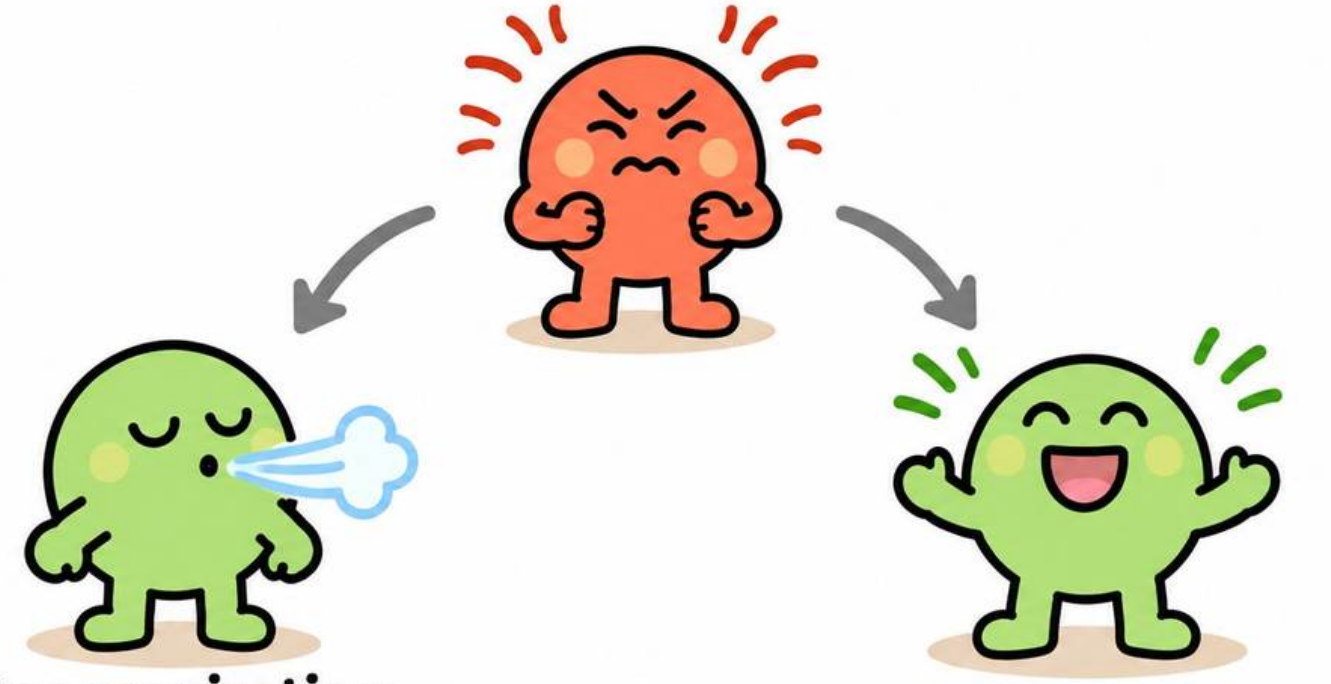
Parfois, j’explose…



Je me sens un peu soulagé

L’autre peut être blessé

Le lâcher-prise spontané



Une respiration,
un bâillement,
un soupir

Un éclat de rire

2 Découvrir le lâcher-prise



↩ Sommaire

Qu’est-ce que le lâcher-prise ?

Lâcher prise, c’est desserrer un peu
ce que l’on retient :
une tension, une émotion,
le besoin de tout contrôler…



Qu’est-ce que je ressens maintenant ?

Émotion et sentiment

Une émotion



Une réaction face à ce qui se passe.

La peur devant un danger,
la colère après une remarque…

Elle s'accompagne souvent
de sensations physiques.

Un sentiment



Un vécu qui peut durer.

L'affection, la rancune,
le sentiment d'injustice ou de rejet…

Il peut être nourri par nos pensées,
nos souvenirs et nos relations.

Émotions et sentiments peuvent se mêler.

Comment lâcher prise ?

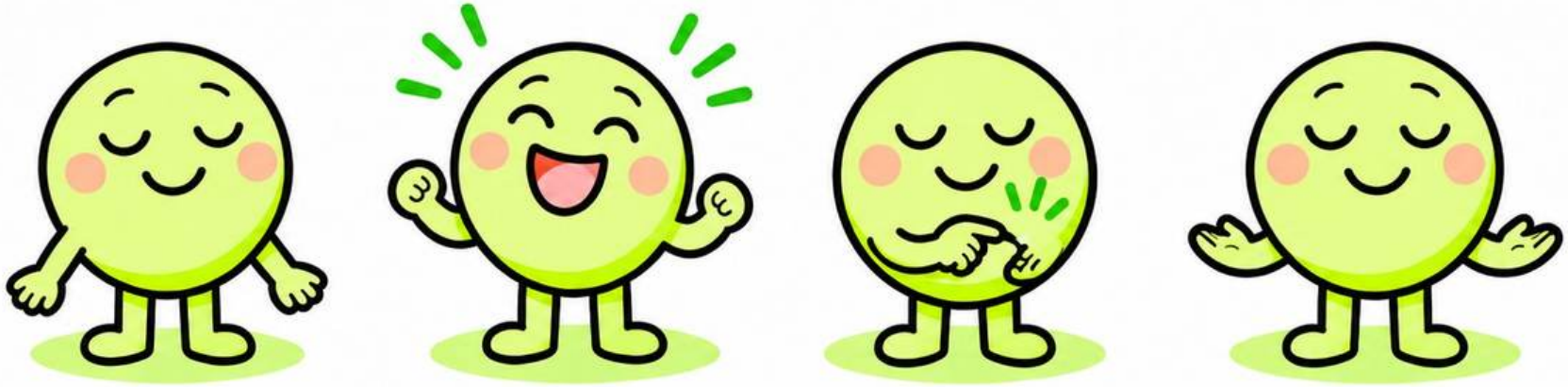
1 Ne pas refouler immédiatement



2 Envisager de laisser aller ce que l'on ressent



Lâcher prise plus facilement



Sophrologie Yoga du rire EFT Méthode Sedona

Qu’est-ce que je ressens maintenant ?

Sophrologie

Je souffle...

J'inspire... douce tension... rétention...

Je remarque simplement ce que je ressens...

J'ouvre les bras et je souffle...

Je relâche et je me permets de laisser aller.





Qu’est-ce que je ressens maintenant ?

Yoga du rire

Je souffle en avançant les mains…



Je ramène les mains vers moi… rétention…

Je remarque simplement ce que je ressens…



J’ouvre les bras en disant « Ha ha ha… »

Qu’est-ce que je ressens maintenant ?

EFT

- Je remarque simplement ce que je ressens...
- « Même si je ressens cela en ce moment, je m’accepte profondément et complètement. »
- Ce que je ressens maintenant...



Qu’est-ce que je ressens maintenant ?

Sedona

1 Ne pas refouler immédiatement



Est-ce que je peux le laisser être là ?

2 Envisager de laisser aller ce que l'on ressent



Est-ce que je pourrais le laisser aller ?

Expérimenter le lâcher-prise

1. Prenez un petit objet dans votre main.

2. Serrez-le quelques instants.
   Remarquez simplement la tension.

3. Desserrez doucement les doigts.
   Envisagez de laisser aller ce que vous ressentez.

4. Tournez la main et laissez tomber l'objet sur vos genoux.
   Décidez de lâcher prise.

Sedona : les questions

1. Qu'est-ce que je ressens maintenant ?
2. Est-ce que je peux le laisser être là ?
3. Est-ce que je peux le laisser aller ?
4. Est-ce que je veux le laisser aller ?
   Si non : est-ce que je préfère le garder ou est-ce que je préfère être libre ?
5. Quand ?



Prendre un instant après chaque question, sans se forcer.

Se laisser guider par les questions

Les questions nous aident à remarquer ce que nous ressentons et à découvrir si nous pouvons le laisser aller.

Elles invitent à une expérience, plutôt qu'à chercher une explication.

Prenez un instant pour observer ce qui se passe en vous, sans forcer.

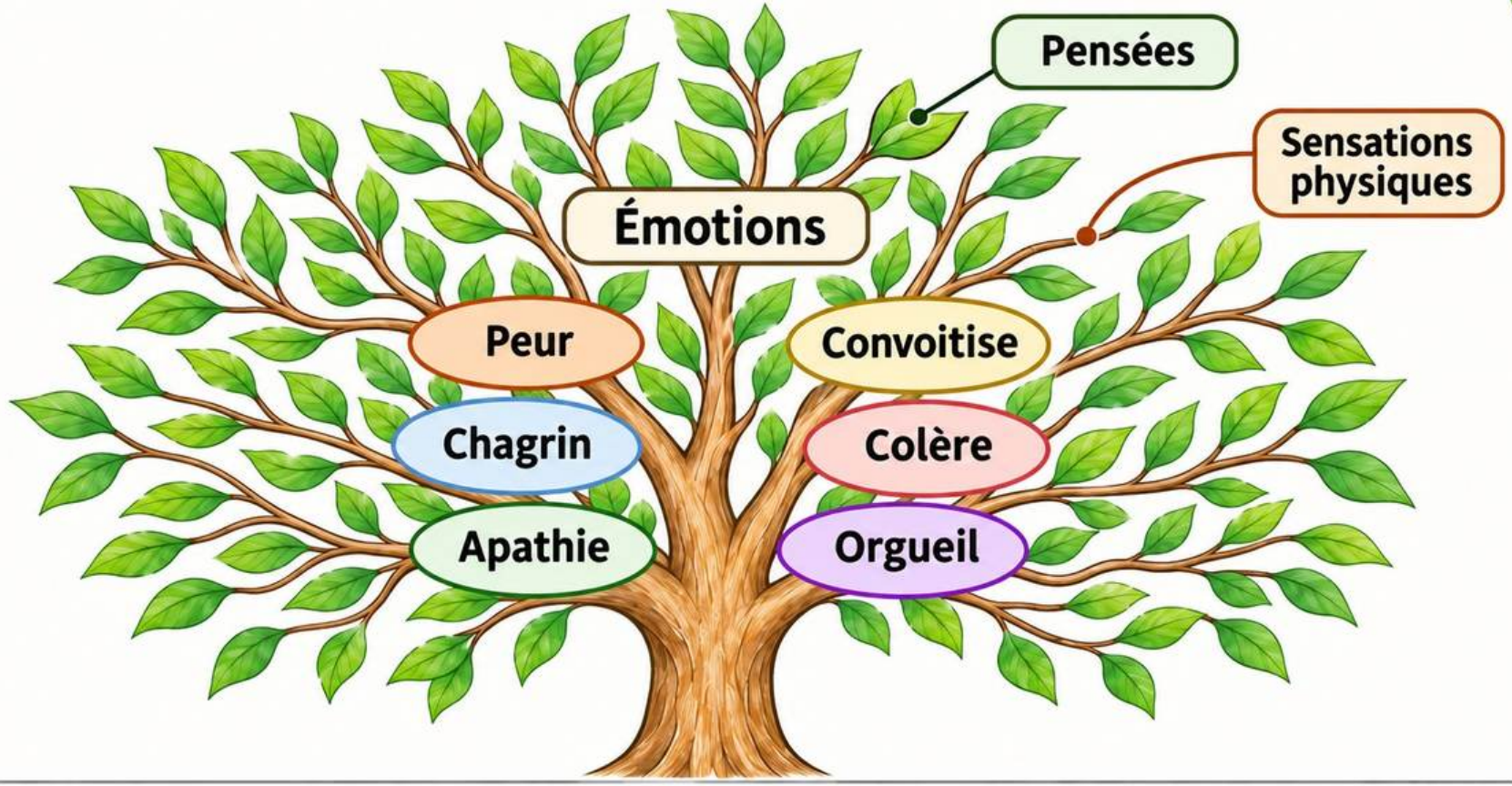


3 Approfondir le lâcher-prise



↩ Sommaire

Pensées, émotions et sensations physiques



Une émotion peut être associée à plusieurs pensées et à plusieurs sensations physiques.



Quand je remarque cette pensée, qu'est-ce que je ressens ?



Quand je porte attention à cette sensation physique, qu'est-ce que je ressens ?

Ressentir sans s'identifier

Je suis en colère

Je peux me sentir entièrement pris dans la colère.

Je ressens de la colère

Je reconnais mon émotion et je prends un peu de recul.

Cette colère est présente, mais elle ne résume pas qui je suis.

Je peux la laisser être là… puis voir si je peux la laisser aller.

Qu’est-ce qui me pèse ou m’épuise en ce moment ?

Qu’est-ce qui me fait de la peine en ce moment ?

De quoi ai-je peur en ce moment ?

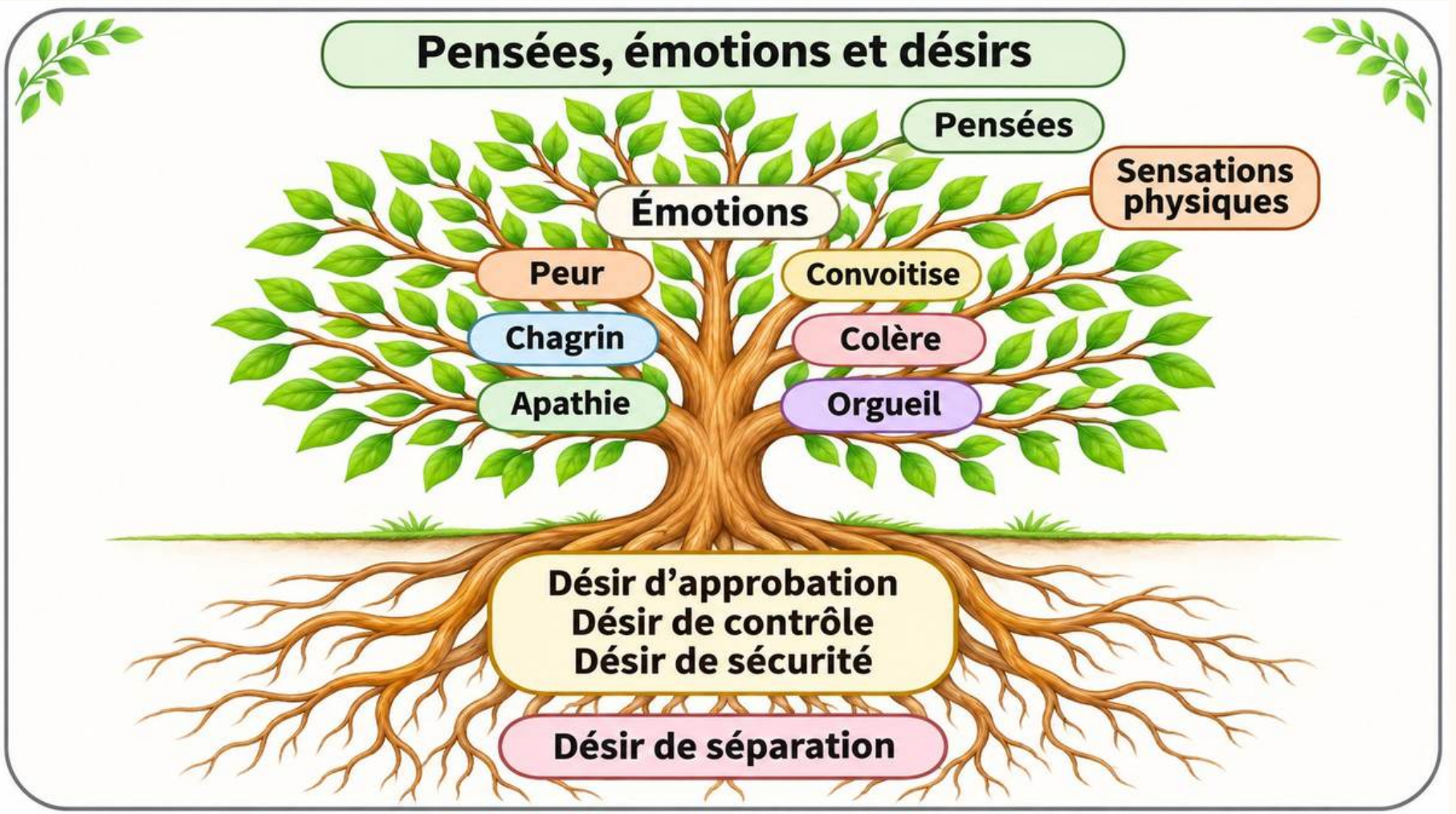
Qu’est-ce qui me met en colère en ce moment ?

Le processus de lâcher-prise

Apathie
Chagrin
Peur
Convoitise
Colère
Orgueil



Courage
Acceptation
Paix


Pensées, émotions et désirs
Pensées
Sensations physiques
Émotions
Peur
Convoitise
Chagrin
Colère
Apathie
Orgueil
Désir d'approbation
Désir de contrôle
Désir de sécurité
Désir de séparation

Un désir, plusieurs émotions

Un même désir peut être associé à plusieurs émotions.

Par exemple, le désir d’approbation peut nourrir :

- La peur de déplaire.
- Le chagrin de se sentir rejeté.
- La colère d’être critiqué.

En laissant aller ce désir d’approbation, plusieurs de ces émotions peuvent s’apaiser.



Le désir de contrôle

J’ai l’impression d’avoir perdu le contrôle,
de manquer de contrôle.

Je désire contrôler.

Qu’est-ce que je cherche à contrôler en ce moment ?



Le désir d’approbation

J’ai l’impression de manquer d’approbation, d’amour.

Je désire être reconnu, apprécié, aimé.

Par qui est-ce que j’ai envie d’être reconnu, apprécié ou aimé en ce moment ?



Le désir de sécurité

J’ai l’impression de ne pas être en sécurité, de manquer de sécurité.

Je désire être protégé, rassuré.

De quoi ai-je envie d’être protégé en ce moment ?



Le désir de séparation

J’ai l’impression de manquer d’espace vital.

Je désire être séparé des autres.

De qui ai-je envie de prendre un peu de distance en ce moment ?



Quand je reste bloqué dans le désir

Mon attention reste fixée sur ce qui me manque ou ne me convient pas.

Je tourne en boucle, je me tends…

…et j’ai du mal à passer à l’action.



Qu’est-ce que je préfère ?

Désirer le contrôle ou avoir le contrôle ?

Désirer l’approbation ou me sentir apprécié, aimé ?

Désirer la sécurité ou me sentir en sécurité ?

Désirer la séparation ou disposer d’un espace vital suffisant ?

En lâchant prise sur ces désirs

Je peux relâcher la tension et retrouver davantage de calme...

...pour agir sur ce que je peux changer...

...et accepter plus facilement le reste.

De la feuille aux racines

On peut laisser aller **une pensée,**
comme on détache une feuille.

On peut aussi laisser aller **une émotion** :
toute une branche de pensées peut alors s'apaiser.

Lorsqu'on laisse aller **un désir de base,**
on agit au niveau des racines : plusieurs émotions
et de nombreuses pensées peuvent alors se relâcher.

4 Appliquer le lâcher-prise au quotidien



↩ Sommaire

« Qu’est-ce qui attire mon attention maintenant ? »

Une pensée



Je ne vais pas y arriver.

Une sensation physique



Une boule au ventre.

Une émotion



De l’inquiétude.

Je commence par ce que je remarque.

Une pensée ou une sensation physique

EFT

Sur le point karaté :

« Même si j'ai cette pensée ou cette sensation physique, je m'accepte profondément et complètement. »

Sur les autres points :

« Cette pensée » ou « Cette sensation physique ».

Sedona

En portant attention à cette pensée ou à cette sensation physique :

« Est-ce que je peux la laisser être là ? »

« Est-ce que je peux la laisser aller ? »

Qu’est-ce que je ressens maintenant ?

À partir d’une pensée :

« Quand je pense à cela, qu’est-ce que je ressens maintenant ? »

À partir d’une sensation physique :

« Quand je porte attention à cette sensation physique, qu’est-ce que je ressens maintenant ? »

Ce que je ressens maintenant

EFT

Sur le point karaté :
« Même si je ressens cela maintenant, je m'accepte profondément et complètement. »

Sur les autres points :
« Ce que je ressens maintenant ».

Sedona

En portant attention à ce que je ressens maintenant :

« Est-ce que je peux le laisser être là ? »

« Est-ce que je peux le laisser aller ? »

Un désir

Quand je ressens cette émotion, est-ce que je remarque un désir de contrôle, d'approbation, de sécurité ou de séparation ?

EFT

Sur le point karaté :
« Même si j'ai ce désir, je m'accepte profondément et complètement. »

Sur les autres points :
« Ce désir ».

Sedona

En portant attention à ce désir :

« Est-ce que je peux le laisser être là ? »

« Est-ce que je peux le laisser aller ? »

Atteindre plus facilement un objectif

Le formuler au présent et exprimer uniquement ce que vous voulez, et non ce dont vous essayez de vous débarrasser.

Évitez les formulations qui ressemblent à des ordres.



Nous n’aimons pas toujours recevoir des ordres, même lorsqu’il s’agit de quelque chose de bon pour nous.

« Il faut… », « Tu dois… » peuvent éveiller une résistance.

Et lorsque nous nous disons « Je dois… », cette même résistance peut apparaître.



Pour avancer plus facilement dans vos projets,
essayez de remplacer l'ordre par une permission :

« Je dois ranger mon garage » devient
« Je me permets d'avoir un garage bien rangé. »

Avec vous-même comme avec les autres,
privilégiez l'invitation plutôt que l'ordre.



Vous choisissez un objectif.

« Je me permets d'avoir un garage bien rangé. »

Qu'est ce que je pense de cet objectif ?

Qu'est-ce que je ressens en pensant à cet objectif ?

Est-ce que je ressens une résistance à réaliser cet objectif ?

Cette résistance

EFT

Sur le point karaté :
« Même si j'ai cette résistance, je m'accepte profondément et complètement. »

Sur les autres points :
« Cette résistance ».

Sedona

En portant attention à cette résistance :

« Est-ce que je peux la laisser être là ? »

« Est-ce que je peux la laisser aller ? »

Qu’est-ce que j’ai envie de changer maintenant ?

Lester Levenson passa sa vie en revue et constata qu'il voulait changer presque tout, même de petites choses comme le dénouement de l'histoire d'un film ou des événements banals très loin dans le passé.



Cette envie de changer cela

EFT

Sur le point karaté :

« Même si j'ai cette envie de changer cela, je m'accepte profondément et complètement. »

Sur les autres points :

« Cette envie de changer cela ».

Sedona

En portant attention à cette envie de changer cela :

« Est-ce que je peux la laisser être là ? »

« Est-ce que je peux la laisser aller ? »

La prière de la sérénité

Mon Dieu, donne-moi la **sérénité**
d'accepter les choses que je ne peux pas changer,

le **courage** de changer celles que je peux

et la **sagesse** d'en connaître la différence.

Reinhold Niebuhr



En lâchant prise, il ne resta plus bloqué dans l’envie de changer



- il accepta plus facilement ce qu’il ne pouvait plus changer et devint beaucoup plus heureux.

Est-ce que vous préférez avoir envie de changer, ou vous sentir plus libre par rapport à votre passé ?



- il put passer à l’action pour réaliser les changements souhaités.

Est-ce que vous préférez avoir envie de changer, ou commencer à agir pour changer ?



Vous choisissez **un événement du passé**

Qu’est ce que je pense de cet événement ?

Qu’est-ce que je ressens maintenant ?

Est-ce que j’ai envie de changer cet évènement ?

Vous choisissez un problème

Qu’est ce que je pense de cette situation ?

Qu’est-ce que je ressens maintenant ?

Est-ce que j’ai envie de changer cette situation ?

Face à cette difficulté, qu’est-ce que j’aimerais vivre à la place ?

Pensez à une personne qu'il vous est facile d'apprécier

Qu'est-ce que je pense de cette personne ?

Qu'est-ce que je ressens quand je pense à cette personne ?

Est-ce que je veux changer cette personne ?

Qu'est-ce que j'apprécie chez cette personne ?

La quête du bonheur

le questionnement de Lester Levenson : « Qu’est-ce que le bonheur ? » …

et si c’était plus que ça ?



Il pensait que son bonheur venait du fait d’être aimé ; en revisitant sa vie, il a remarqué qu’il était particulièrement heureux lorsqu’il aimait.



Recevoir de l’amour est précieux, mais le bonheur peut devenir fragile lorsqu’il dépend constamment des marques d’affection des autres.

Aimer peut être une source de joie plus durable surtout lorsqu’on attend moins en retour.



Je me permets d’accepter cette personne telle qu’elle est.

Je peux aussi essayer cette même attitude envers mon corps : je me permets d’accepter mon corps tel qu’il est aujourd’hui. »



je me permets de souhaiter à cette personne le meilleur pour elle même

Je me permets d’aimer cette personne sans rien attendre en retour



Aimer une personne peut vous rendre heureux.

Et si vous vous permettiez d’aimer davantage de personnes ?

