

Chapitre 1



Identifier les émotions toxiques
qui ont contrôlé votre vie

La vie peut être si incroyable, si impressionnante et si belle. Nous avons beaucoup de raisons d'être reconnaissants : une Terre qui fournit de la nourriture et des ressources naturelles, un potentiel de croissance illimité, et presque tout ce dont une personne a besoin pour fonctionner et s'épanouir. Toutefois, nous avons tous vécu des expériences très différentes et souvent difficiles. C'est comme si le cadeau de la vie arrivait accompagné de son lot de fumier puant. L'expérience de chacun est unique, mais aucune n'est dépourvue de sa part de cruauté. Nul n'en est à l'abri. Nous nous efforçons de négocier le poids de notre situation à mesure que nous avançons dans la vie, et il nous arrive parfois de sentir des relents nauséabonds en cours de route.

Bien que ce que nombre d'entre nous doivent affronter dans la vie soit malheureux, les difficultés peuvent se révéler précieuses. C'est en luttant contre les problèmes de notre cœur et de notre esprit que nous grandissons, que nous devenons plus empathiques, plus compatissants et que nous prenons conscience de ce que signifie réellement la valeur d'un moment, d'un coucher de soleil ou même de l'amour. Avec un peu de chance, nous parvenons à reconnaître notre propre valeur et notre raison d'être dans ce monde.

La meilleure façon de réduire les incidences négatives de notre expérience consiste à labourer ce sac de fumier comme le ferait un bon composteur pour son jardin. À mesure que nous assimilons les expériences douloureuses et que nous en intégrons de nouvelles, nous fertilisons notre vie, contribuant à désengorger le sol toxique, permettant aux nouvelles racines de s'étendre et à l'oxygène de vivifier nos cellules. Le compostage émotionnel rend notre environnement interne moins susceptible de s'éroder, et empêche la propagation des maladies. Une fois

l'espace d'auto-guérison, car le fait d'être une victime ou un martyr draine votre pouvoir et contourne la croissance personnelle. Ne permettez à personne de vous marcher sur les pieds. Cela épuise votre pouvoir. N'excusez pas le comportement des autres, même si vous pensez qu'ils ont fait de leur mieux. Cela aussi épuise votre pouvoir. La transformation qui dure vient de l'intégrité, et elle aboutit à la vibration de santé la plus élevée.

Le processus de guérison commence par une réflexion profonde, parfois inconfortable. Nous accédons à la guérison de la même manière que nous avons accédé à l'autodestruction, en acceptant les pensées et les sentiments que nous avons à notre égard. Nous avons assimilé les pensées et les sentiments autodestructeurs en faisant l'expérience de la honte, en étant ignoré, négligé ou maltraité. Les pensées et les sentiments d'auto-guérison s'assimilent en se sentant digne, validé, vu et aimé. La seule différence réside dans le fait que nous ne dépendons plus des autres pour nous donner ce dont nous avons besoin.

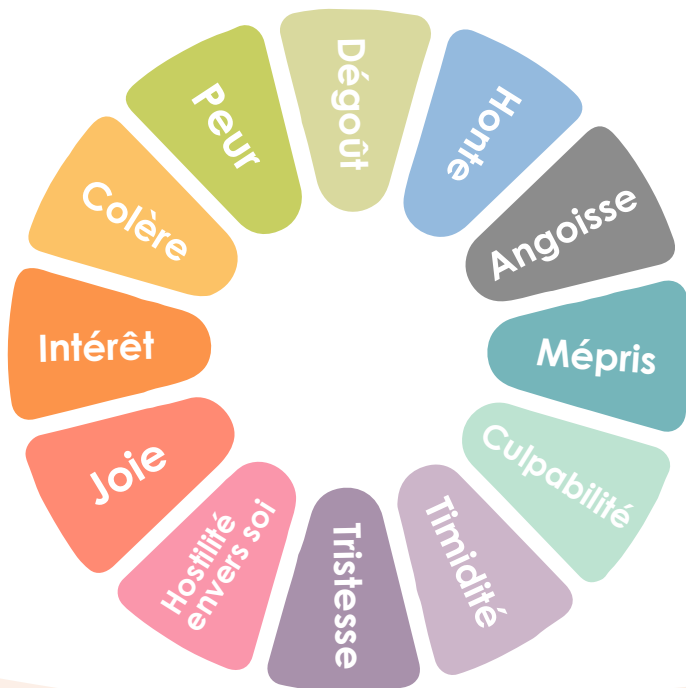
Tout d'abord, rappelez-vous de ne pas vous juger pour ce que vous ressentez. L'objectif est de se sentir mieux, mais ne faisons pas de nos sentiments négatifs nos ennemis. Ils sont nécessaires pour nous enseigner et nous guider, mais ils ne doivent pas dominer tout le reste. Les émotions négatives sont naturelles, mais celles qui ne sont pas traitées deviennent toxiques.

Ensuite, soyez lucide sur les émotions négatives que vous ressentez. Vous pouvez vous sentir mal ou insatisfait, mais vous devez identifier la force motrice de ces émotions afin de pouvoir en guérir la cause réelle. Vous pouvez dire que vous vous « sentez » laid, gros ou anéanti. Bien que vous puissiez ressentir un sentiment d'anéantissement, vous n'êtes pas anéanti. « L'anéantissement » n'est pas une émotion, tout comme « gros » n'est pas une émotion. « Laid », « gros » et « anéanti » ne sont pas des sentiments, mais des moyens de contourner la véritable émotion, plus difficile d'accès, comme la honte ou l'angoisse.

Considérez-vous comme un investigateur de votre vécu authentique afin de pouvoir accorder une attention particulière à ce qui a besoin d'être guéri et d'aller de l'avant de manière saine et heureuse. Vous devez d'abord identifier ce que sont les émotions et comment vous les dissimulez par des mots qui poursuivent le cycle du reproche, du déni et de la distraction. Vous allez apprendre à vous connaître d'une toute nouvelle façon, et c'est ce qui est passionnant dans la guérison.

Carroll Izard, de l'université du Delaware, a élaboré une liste d'émotions fondamentales, telles que définies dans son Échelle des émotions différentielles (EED-IV). Cette liste est largement référencée dans les communautés médicales et éducatives et je l'ai trouvée utile dans ma propre pratique.

Liste des émotions fondamentales



La liste d'Izard est étonnamment courte, mais il est important de noter que d'autres émotions sont étroitement liées aux émotions ci-dessus ou en font partie. Nous aborderons également les sentiments de surface qui créent des situations désagréables et conduisent à la toxicité. Les sentiments sont l'expérience consciente des réactions émotionnelles. Dans un souci de clarté, je ferai référence aux émotions et aux sentiments de manière interchangeable afin d'aborder tous les aspects des problématiques.

Remarquez que l'amour ne figure pas sur la liste. L'amour est considéré comme un choix, et non comme une émotion ou un sentiment. Le psychiatre américain et auteur à succès de *Le chemin le moins fréquenté*, Scott Peck, estime que l'amour est un comportement, lui aussi. Si vous choisissez l'amour, vous ressentirez normalement toute une gamme d'émotions et de sentiments liés à l'expérience de l'amour. Il est courant de considérer les émotions et les sentiments comme des expériences physiques (ce qui signifie que les expériences émotionnelles peuvent entraîner des douleurs physiques et des maladies).

En utilisant la liste de la page suivante, écrivez dans votre journal les mots que vous avez le plus éprouvés au cours de votre vie lorsque vous vous êtes senti déséquilibré. Cela vous aidera à comprendre si votre principale source d'émotion toxique provient du sentiment de honte ou de culpabilité, ou d'une combinaison des deux.



- ☐ Manque d'ambition
- ☐ Problèmes de contrôle
- ☐ Troubles digestifs
- ☐ Solitude
- ☐ Fibromyalgie
- ☐ Dépendance
- ☐ Besoin de pouvoir
- ☐ Entêtement
- ☐ Passivité
- ☐ Égoïsme
- ☐ Sentiment d'indignité
- ☐ Faible endurance
- ☐ Agressivité
- ☐ Manque de confiance en soi
- ☐ Défensive
- ☐ Autocritique
- ☐ Sarcasme
- ☐ Besoin de dominer
- ☐ Troubles obsessionnels compulsifs
- ☐ Troubles de l'alimentation
- ☐ Impuissance
- ☐ Honte de soi ou des autres
- ☐ Personnalité de type A
- ☐ Débordements émotionnels
- ☐ Problèmes de revendication

- ☐ Élargissement des hanches
- ☐ Dépression
- ☐ Improductivité
- ☐ Lombalgie
- ☐ Jalousie
- ☐ Peur
- ☐ Manque de libido
- ☐ Fatigue surrénale
- ☐ Ballonnements
- ☐ Problèmes d'intimité
- ☐ Codépendance
- ☐ Dépendance à la nourriture ou au sexe
- ☐ Excès de graisse
- ☐ Rétention d'eau
- ☐ Manque de créativité
- ☐ Humeur ou émotions bloquées
- ☐ Fonctionnement anormal de l'intestin
- ☐ Obsession sexuelle
- ☐ Sentiment de détachement
- ☐ Problèmes de reproduction
- ☐ Problèmes urinaires ou rénaux
- ☐ Incapacité à entretenir des relations
- ☐ Problèmes lymphatiques
- ☐ Tensions dans les hanches ou les genoux
- ☐ Apathie