

MOTION



**Les émotions
pour trouver notre direction**



SOMMAIRE

- 01 **Déboussolée : Comment m'orienter ?**
- 02 **Un peu d'histoire sur les émotions**
- 03 **Rôle & définition des émotions**
- 04 **Comprendre ses émotions**
- 05 **Exprimer ses émotions**
- 06 **Quelle place donner à ses émotions ?**
- 07 **Santé et émotions**
- 08 **M-Otion : C'est quoi ?**
- 09 **Les liens pour voguer plus loin**

01

INTRODUCTION : POURQUOI CE MODULE ?

DÉBOUSSOLÉE

Qui je suis ? Quel sens je veux donner à ma vie et, surtout, comment le trouver ? Il y a quelques années je me pose toutes ces questions suite à l'expérience du deuil et de la maladie. Je suis déboussolée, je remets en question qui je suis et ce que je veux faire de ma vie. Je navigue donc pendant plusieurs années à la recherche du cap qui pourrait bien donner du sens à mon existence, tout en essayant de comprendre les fondements de ma santé. C'est lors de cette exploration que je découvre le **pouvoir de mes émotions sur ma quête de direction**.

Nos émotions sont au coeur de notre santé globale (corporelle, mentale, sociale...) mais elles sont aussi nos **boussoles pour nous orienter vers un choix de vie plus aligné**. Plus on les comprend, les accueille et surtout, **plus on les met en mouvement, plus on se dirige vers ce que j'aime appeler "Nos rêves d'enfant"** (notre essence qui donne à notre vie tout son sens).

Ce module est issu de mes lectures, de mes formations et principalement de mes expériences personnelles. Avant de vous y plonger, pensez à remettre toujours tout en question joli.es poissons. Ma vérité n'est pas celle de l'humanité.

DOUCE EXPLORATION

*Nos émotions en mouvement
pour voguer vers nos rêves d'enfant*

02

UN PEU D'HISTOIRE SUR LES ÉMOTIONS

Les émotions ont longtemps été écartées au profit de la raison, notamment de part l'enseignement philosophique de Platon qui considérait que "Le principe rationnel doit commander".

C'est seulement 2000 ans plus tard, avec Charles Darwin, que **les émotions sont prises en compte pour le bien être de l'humanité**. Dans son ouvrage " L'expression des émotions chez l'homme et l'animal", C.Darwin précise que "l'immense majorité des mouvements expressifs, et les plus importants, sont innés ou héréditaires et ne sont donc pas sous la dépendance de la volonté de chaque individu". **Ces mouvements permettent la communication, la coopération et l'adaptation d'un bon comportement.**

Antonio Damasio, neuroscientifique, mène des recherches depuis 40 ans sur la psychologie des émotions et fait état de **l'importance des émotions dans nos prises de décisions**. Le cerveau n'existe que depuis 500 millions d'années par rapport à la vie qui en compte 4 milliards. Cela signifie que de nombreux organismes ont pris des décisions intelligentes et se sont adaptés à la vie sans pensées, sans idées, sans esprit. Des formes d'intelligence dépassent le raisonnement et l'étude des émotions peut nous aider à les comprendre (cf. l'étude avec les patients atteint de lésion du cortex préfrontal). **Pour A. Damasio, mettre de côté ses émotions au profit de la raison c'est comme avoir un moteur sans essence. Il n'y a pas de mouvement interne qui donne un sens à notre existence ...**

Les émotions sont des mouvements corporels qui nous invitent à naviguer vers l'essentiel.



03

RÔLE & DÉFINITION

Le mot émotion vient du latin emovere, qui signifie **mouvement**. Les émotions cherchent à nous mettre en mouvement vers ce dont nous avons besoin, vers ce dont nous avons envie et vers ce qui nous rend vivant !

J'aime les comparer au courant de l'océan. Elles ne font que passer pour nous emmener quelque part. Elles ne sont pas destinées à s'ancrer et, par conséquent, **elles ne définissent pas qui l'on est**. Nous pouvons cependant être traversés régulièrement par une émotion, comme la colère. Celle-ci va alors guider nos pensées, nos actions ou nos interactions mais elle n'est pas innée. Elle vient seulement raconter quelque chose sur nous, sur notre histoire et sur **une direction/ une décision à prendre pour trouver un meilleur équilibre dans notre vie.**

LES ÉMOTIONS SONT PASSAGÈRES ET NOUS INVITENT À CHOISIR SOIT :



La voie du sur place :

Nager à contre courant de l'émotion, c'est à dire lutter contre elle, ne pas la laisser s'exprimer/circuler et parfois peut-être même l'ignorer.

Le risque est de s'épuiser à la nage et de faire naufrage !

La voie du mouvement :

Suivre le courant de l'émotion, c'est à dire l'écouter, la laisser circuler et suivre sa direction qui nous demande de ne plus lutter.

On se facilite la nage et on commence notre voyage !



04

COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

Si les émotions sont passagères, elles sont aussi et surtout **messagères**. Nous avons **4 émotions principales** : **La tristesse, la colère, la peur et la joie**. Toutes ont des messages à nous transmettre pour voguer vers plus de bien-être.

Voici quelques indications sur la signification de vos émotions qui sont , en partie, extraites de la méthode de développement personnel d'Aurélié Aspert : *La Position Essentielle*

• l.p.
• l.e

TRISTESSE

La tristesse est une émotion qui crée un mouvement qui va vers le bas, comme les larmes qui coulent peuvent la symboliser.

Cette émotion nous demande de lâcher prise et de cesser de nous accrocher, que ce soit à une étape de notre vie révolue, à quelque chose ou quelqu'un qui ne nous convient plus ou que nous avons perdu. Elle nous indique donc le besoin de **lâcher l'ancien pour nous mettre en mouvement vers le nouveau.**

 **CONSEIL** : Dès que la tristesse vous traverse, posez vous la question de ce que vous souhaitez cloturer (un projet, un poste, un compagnon, un proche décédé, une maison, une façon de penser etc...). Une fois que c'est clair, c'est l'acceptation qui va être votre meilleure alliée pour apaiser cette émotion et aller dans la direction que vous souhaitez !



JOIE



La joie est notre émotion inée. Elle nous permet d'aller de l'avant, en direction de ce qui nous rend heureux. Elle vient nous informer d'un désir, d'un besoin important pour nous, souvent par le biais d'une personne ou d'une situation.

Quand on ressent de la joie, il est important de la **détacher de la situation ou de la personne qui nous la fait vivre.** Elle nous invite à identifier le besoin/ l'envie derrière cette personne/situation pour pouvoir y répondre ultérieurement. Se détacher de ce qui nous est extérieur permet d'éviter les situations de manque, de dépendance, de frustration et/ou de nourrir trop de projections, souvent à l'origine d'attentes et de déception. Enfin, la joie vient nous **renseigner sur notre essence et donc notre direction pour re- trouver du sens...**

 **CONSEIL** : Dès que la joie vous traverse, profitez de l'instant présent et posez vous ensuite la question de ce qui vous a fait vibrer dans cette situation. Quels besoins/ envies ont été satisfaits et quelles sont les opportunités que vous pouvez créer pour la cultiver.

COLÈRE

La colère est une émotion qui cherche à nous faire **définir nos limites**. Elle nous demande de dire “stop”, “non”.

Elle nous indique que nos limites ont été franchies par nous même ou par les autres et elle nous alerte sur nos **besoins à éclaircir et/ou à faire respecter à l'avenir**.

Ce qui alimente la colère peut, par exemple, provenir de la difficulté à communiquer ses besoins, de la difficulté à les faire respecter ou à les faire dépendre d'une situation/ d'une personne qui ne peut pas y répondre.

Si cette émotion n'est pas entendue ou gérée assez tôt, elle risque de grandir et d'amener au conflit. Il est donc intéressant de voir ce que cette émotion vient personnellement nous dire avant de l'exprimer. Cela évitera d'agir/réagir dans la précipitation en risquant de détériorer nos relations et d'en faire un outil pour exprimer nos besoins afin d'affiner notre direction.

 **CONSEIL** : Dès que la colère vous traverse, demandez-vous si certains de vos besoins n'ont pas été respectés, si vous les avez clairement communiqués et ou quelle.s action.s vous pouvez mettre en place pour y répondre.

PEUR

La peur est le frein. Elle nous indique qu'il faut ralentir pour **porter attention à une situation et décider, ou non, d'y aller**.

- Soit cette situation est connue et nous rappelle un événement qui nous a fait généralement souffrir. Dans ce cas, la peur indique que l'on doit ralentir et y aller doucement pour libérer un schéma répétitif qui nous empêche d'avancer.
- Soit cette situation est inconnue et nous met face à une perte de contrôle, de repère. Dans ce cas, la peur indique un réel danger qui nous demande de faire demi-tour ou alors un faux danger qu'il faut dépasser pour créer le changement qui nous procurera plus de joie.



CONSEIL : Dès que la peur vous traverse, demandez-vous si la situation est réellement dangereuse ou non et si vous êtes, en ce moment, en capacité de dépasser cette situation. Souvent, nous avons peur sans réel danger et nous restons dans une “zone confortable” qui ne l'est pas.

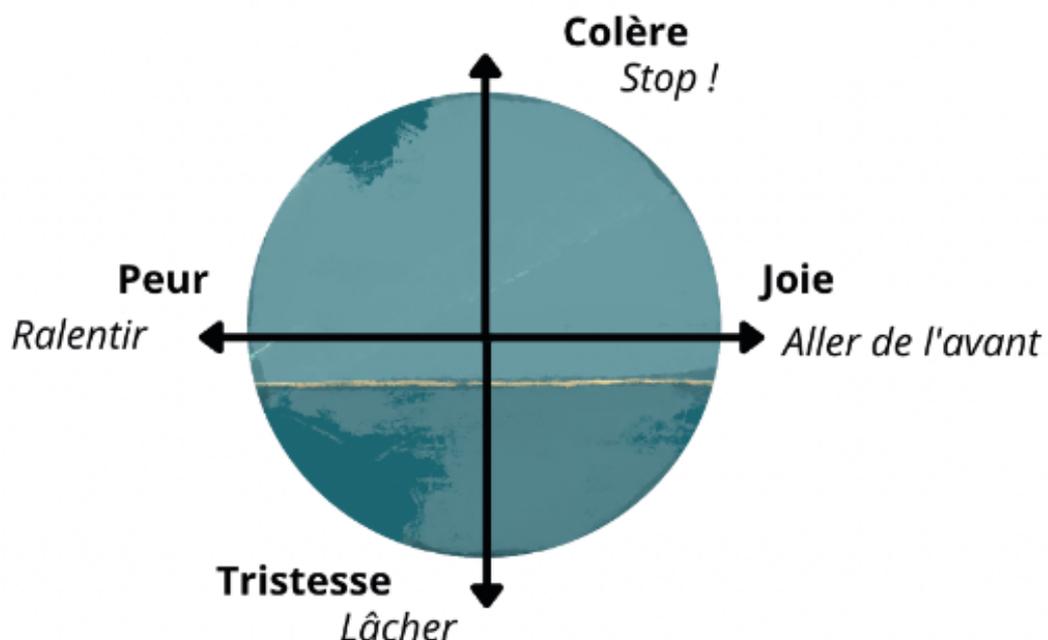
[Lire l'article LPE : Comment activer le changement face à la peur](#)



EN RESUMÉ

COMPRENDRE SES ÉMOTIONS

EMOTIONS	MOUVEMENT	MESSAGE POUR PRENDRE LE LARGE
TRISTESSE	VERS LE BAS	Lever l'ancre qui vous retient pour naviguer de nouveau vers vos envies et vos besoins !
COLÈRE	STOP	Faire escale pour éviter la tempête et délimiter sa prochaine zone de navigation dans des conditions qui nous respectent !
PEUR	RALENTIR	Observer s'il y a un réel danger avant de mettre toutes voiles dehors pour avancer vers l'île qui nous fait rêver !
JOIE	VERS L'AVANT	Continuer de naviguer vers notre cap tout en restant vigilant à respecter les étapes !



05

EXPRIMER SES ÉMOTIONS POURQUOI ?

Nous commençons à entrevoir le rôle des émotions qui agissent comme des **boussoles pour trouver notre direction.** Cependant, si la compréhension de nos émotions nous donne des indications pour nous orienter, il faut pouvoir se mettre en mouvement pour aller vers nos besoins, nos envies et nos rêves aussi ! Et c'est bien souvent là où est la difficulté...

On peut avoir conscience du chemin qui nous fait du bien sans, pour autant, pouvoir l'emprunter... Pourquoi ? Et bien en grande partie parce que le corps se souvient !

Le corps garde en mémoire nos expériences de vie, celles qui génèrent des émotions vécues positivement et négativement. Ces **mémoires émotionnelles** vont inconsciemment influencer nos choix, nos réactions et donc notre direction. C'est cette partie inconsciente qui serait responsable de la majorité de nos comportements.

A l'image d'un iceberg, notre partie inconsciente est la partie la plus dense de notre être, celle qui donc nous influence le plus.

Une émotion non exprimée peut venir se stocker dans notre partie inconsciente et se ré-activer face à une situation qui fait écho à un événement passé. Par exemple, si j'ai vécu une séparation douloureuse (amoureuse, amicale, deuil...), je peux faire inconsciemment le choix de me protéger en refusant d'entrer de nouveau en relation, et ce malgré tous mes efforts conscients/mentaux. Le corps a imprimé cette expérience "négative" et les difficultés relationnelles se répéteront jusqu'à ce que l'émotion se libère.

L'expression de nos émotions permet la libération de nos mémoires souffrantes qui influencent nos choix. L'expression par le corps, et particulièrement par le mouvement, est particulièrement intéressante en ce qu'elle permet à l'inconscient de s'exprimer.

”

**TOUT CE
QUI NE
S'EXPRIME
PAS
S'IMPRIME !**

EXPRIMER SES ÉMOTIONS

COMMENT ?

1

Escale N° 1 : L'écouter et en prendre la responsabilité !

Nos émotions sont le reflet d'un état intérieur qui nous est personnel. Une situation ou une personne extérieure n'est donc pas responsable d'un état intérieur qui est sensoriel. L'extérieur vient juste nous rappeler qu'un message émotionnel personnel demande à être écouté/libéré pour mieux avancer vers ce qui nous fait du bien.

2

Escale N° 2 : Apprendre à l'exprimer pour soi avant de l'exprimer aux autres.

Extérioriser ses émotions vis à vis de soi permet de les apaiser et de désactiver le bouton émotionnel qui peut créer des tensions physiques, mentales et/ou sociales. Libérer ces tensions dans un premier temps permet de communiquer plus sereinement et consciemment nos besoins et nos limites aux autres dans un second temps. Ces étapes sont idéales pour favoriser des discussions et relations constructives.

3

Escale N° 3 : Considérer nos émotions pour une santé globale.

Les émotions sont à la base de ce qui relie les êtres humains entre eux. Savoir en faire nos alliées est donc à la base de la santé de l'humanité ! Au delà de l'aspect relationnel, sachez que vos émotions sont les piliers de votre santé physique, mentale et environnementale ! Si elles ne sont pas suffisamment considérées, elles peuvent être à l'origine des maladies de l'humain, de la société et de la planète.

[Emotions et
santé holistique](#)



Écouter l'émission du
Podcast The Octopus'h

SEUL.E

Quelques outils pour exprimer ses émotions:

Les thérapies psycho-corporelles comme l'hypnothérapie, la microkinésithérapie, la sexothérapie ...

▶ [Ecoute du podcast](#)

L'art facilite l'expression des émotions à travers ce à quoi nous sommes sensibles : La danse, la musique, l'écriture, ...

▶ [Ecoute du podcast](#)

Le mouvement est un moyen très puissant d'expression des émotions car on revient à l'origine même de l'émotion.

▶ [Découvrir les Ateliers M-Otion](#)

Une fois vos émotions exprimées, vous ressentirez rapidement un mieux-être global. Ce bien être personnel va forcément avoir un impact sur tout ce(ux) qui vous entour(ent) puisque, par nature, nous sommes des êtres interconnectés. L'expression de ces émotions peut notamment donner lieu à de nouvelles opportunités de vie, l'amélioration de vos relations, une meilleure santé ... Et, par conséquent, des choix plus alignés avec ce que vous souhaitez profondément.



AVEC LES AUTRES

Quelques outils pour nous aider :

La Disponibilité :

Avez-vous déjà vécu cette situation où une personne vous déverse ses émotions alors que vous n'êtes pas disposé à écouter ? Cette situation est désagréable pour les deux parties : Celle qui parle et qui n'a pas le sentiment d'être réellement entendue et celle qui reçoit et qui n'est pas disponible mentalement ou physiquement. Poser la question de la disponibilité permet à celui qui reçoit de se sentir respecté et à celui qui parle de bénéficier d'une écoute active

L'écoute active :

L'écoute active consiste à porter son entière attention à son interlocuteur pour capter les messages verbaux et non verbaux de son discours. L'écoute active induit par exemple de ne pas interrompre son interlocuteur, de ne pas faire d'autres activités en même temps, d'établir un contact visuel ...etc.

L'Assertivité

L'assertivité c'est le fait de s'affirmer, d'exprimer son opinion, de défendre sa position tout en respectant celles des autres. Elle évince donc tout comportement agressif, de manipulation ou de persuasion et invite à créer plus de dialogue.

EXERCICE DE LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

La théorie c'est bien mais la pratique c'est pas mal non plus ! Pour vous aider à libérer les émotions douloureuses, mais aussi pour profiter d'avantage de vos émotions heureuses, voici un exercice que je trouve fabuleux. Il permet d'apaiser votre esprit (votre partie la plus consciente) et votre corps (votre partie la plus inconsciente) pour un mieux être global.

1

Etape 1 : Ecrire

Installez-vous dans un endroit calme. Prenez un moment pour fermer les yeux, pour respirer et pour observer ce qui vous traverse. Ca peut être des pensées, des émotions, des sensations corporelles. Ecrivez ce qui vient à vous naturellement, sans filtre et sans jugement.

2

Etape 2 : Se mettre en mouvement

Sur un son qui correspond à vos ressentis/vos émotions, mettez vous librement en mouvement. A la fin de votre danse, prenez le temps d'intégration quelques minutes en vous relaxant assis.e ou allongé.e.

3

Etape 3 : Passer à autre chose !

Une fois vos émotions exprimées, ne cherchez pas à les analyser ou à les ressasser. Autant que possible, concentrez vous sur l'instant présent et allez de l'avant. Pour celà, vous pouvez vous aider de la respiration et faire autre chose en étant dans l'action !

06

LA PLACE DE NOS ÉMOTIONS

LES LIMITES À LA PLONGÉE ÉMOTIONNELLE

S'il est évident que la conscience et la "maîtrise" de nos émotions nous apportent plus de bien-être personnel et relationnel, cette plongée émotionnelle peut aussi faire place à beaucoup de vulnérabilité, de remise en question et peut parfois déstabiliser.

C'est là où la notion d'ancrage est importante. L'ancrage c'est notre capacité à avoir les pieds sur terre, à répondre à nos besoins primaires et à être suffisamment stable pour ne pas se laisser aller à trop d'émotions qui nous font chavirer si elles prennent beaucoup de place.

Avez vous déjà essayé d'utiliser une boussole en ayant aucune stabilité ?

Selon moi, il est important de savoir se protéger et mettre de côté ses émotions dans certaines situations. L'intelligence émotionnelle est un outil, un moyen de navigation et non pas LA nouvelle solution. Si vos émotions prennent trop de place dans votre vie, elles peuvent brouiller les pistes et desservir une de leur précieuse qualité : Nous orienter !

Qui plus est, rappelons que tout est une question d'équilibre, le principe même de la vie est l'homéostasie. La raison n'a pas à être écartée au profit des émotions mais seulement remise à sa juste place. Cette juste place est un vrai défi aujourd'hui dans nos sociétés où la raison est encore très valorisée au détriment des sensations ou de l'intuition.

06

EMOTION & SANTÉ

EXTRAIT DU LIVRE " LES MESSAGES CACHÉS DE L'EAU"

- MASARU EMOTO -

" **De quelle manière les gens peuvent-ils vivre heureux et en bonne santé ?** La réponse est de purifier l'eau qui compose 70% de votre corps. L'eau d'une rivière reste pure parce qu'elle est en mouvement. Dès qu'on retient l'eau, elle meurt. C'est pourquoi l'eau doit couler de façon perpétuelle. L'eau, ou le sang des malades, est généralement stagnante. Dès que le sang arrête de circuler, le corps commence à se détériorer et, si le sang du cerveau s'arrête, la vie est menacée. Mais pourquoi le sang devient-il stagnant ? Nous pouvons considérer cette condition comme une stagnation des émotions.

Les chercheurs actuels ont démontré l'impact direct de la condition de l'esprit sur la condition du corps. Lorsque vous vivez une vie pleine et joyeuse, physiquement vous vous sentez en meilleure forme et, lorsque votre vie n'est que lutte et tristesse, votre corps s'en ressent. Ainsi, lorsque vos émotions circulent à travers votre corps, vous éprouvez un sentiment de joie et vous vous dirigez vers la reconquête de votre santé physique. **Mouvement, changement, circulation, c'est cela que signifie vivre."**

Et pour faire circuler toutes ses émotions pour notre santé physique et psychique, on en revient au mot clé " Le Mouvement " !

[Le Mouvement de l'eau
pour guérir les maux](#)



Un article à découvrir
de The Octopus'h

08

M-OTION

C'EST QUOI ?

M-Otion est au départ né de mon expérience de la danse libre. J'ai réalisé que quand je me mettais en mouvement librement sur de la musique, je parvenais à extérioriser des émotions que je ne pouvais pas exprimer oralement. A la fin de chaque séance de danse libre, je me sentais plus légère, plus alignée et plus claire sur ce que je voulais. J'avais le sentiment que tout devenait possible : Je prenais conscience de mes rêves et reprenait confiance au fait de les réaliser ! J'ai donc voulu comprendre quels étaient les mécanismes derrière tout ça.

Je me suis formée en parallèle dans le domaine de la santé (psychologie, nutrition) et expérimenté différentes thérapies psycho-corporelles. J'ai alors compris le pouvoir de mes émotions sur mon bien-être global. J'ai notamment découvert les mystères de la mémoire émotionnelle : Toutes ces émotions que l'on stocke depuis des années de part nos histoires vécues, que l'on porte de notre histoire familiale et qui nous empêchent, souvent inconsciemment, d'avancer ou faire des choix alignés avec ce que l'on aimerait. En libérant au fur et à mesure certaines mémoires, je me suis rendue compte de mon super pouvoir : Celui de créer et d'attirer à moi des situations, des rencontres, des opportunités pour que mes rêves deviennent réalité.

M-Otion c'est donc la réunion des mes expériences et mes recherches sur les émotions, le mouvement et la santé pour réaliser nos rêves et créer plus d'harmonie dans cette drôle de vie !

[M-Otion](#)



Les Ateliers de The Octopus'h à découvrir

09

LES LIENS

POUR VOGUER PLUS LOIN

Parce que The Octopus'h c'est aussi t'orienter vers d'autres inspirations sur les émotions, voici quelques liens que tu peux lire, voir ou écouter !

PODCAST :

- [Ecouter la chronique The Octopus'h : Les Emotions](#)
- [Exprimez ses émotions en dansant - France Inter](#)
- [Méditation et émotion - France Inter](#)
- [L'intelligence des émotions - France Inter](#)
- [Que faire de nos émotions - France Inter](#)
- [Comment mieux vivre son hypersensibilité - France Inter](#)
- [Podcast Mouvement - Mathilde Depaulis](#)
- [Podcast Emotion - Louie Média](#)
- [Podcast "J'ai peur donc j'y vais" - Stefbuelips](#)

LECTURE

- [L'intelligence émotionnelle de Daniel Goleman](#)
- [Le jeûne une thérapie des émotions" - Claire Sibilile](#)
- [La thyroïde et le mystère des émotions - Jean Du Chazaud](#)
- [L'eau, mémoire de nos émotions - Masaru Emoto](#)

VIDEO :

- [Les émotions - Et tout le Monde s'en fout](#)
- [Et si la peur n'existait pas ? - Arte](#)

MERCI !

UN COUP DE PUSH POUR L'OCTOPUSH'?

Ce premier e-book est gratuit mais **ta contribution est la bienvenu.e joli poisson.**

Pour cela, tu as le choix en fonction de tes envies, tes moyens et de ce qui te semble juste aussi.

Voici donc les possibilités de contribution pour faciliter les prochaines explorations :

PARTICIPER A LA CAGNOTTE TIPEEE



[Lien pour participer](#)

Et si participer financièrement n'est pas évident, alors tu peux t'abonner sur [Apple Podcast](#) en mettant une note de 5 étoiles et/ ou un commentaire sympa, si tu aimes les épisodes de *The Octopus'h*.

Et enfin, tu peux prendre le temps de m'écrire un mot sur ce que tu en as pensé ;)

BELLE & DOUCE TRAVERSÉE !

”

**IL Y A UN
VÉRITABLE
OCEAN EN
NOUS**

JACQUES MAYOL