



APPRENDRE À
SE CONNECTER À SES

Emotions



SE CONNECTER À SES ÉMOTIONS

Qu'est-ce que cela signifie "**se connecter à soi**" ? Se connecter à soi, c'est se connecter à ses émotions. On commence à apprendre ces dernières dès notre enfance. C'est en grandissant, que notre gamme et notre compréhension des sentiments ainsi que notre capacité à les exprimer se développent.

Nous apprenons que certaines sont plus acceptables et tolérables que d'autres. Certaines sont sécurisantes et renforcent les liens, tandis que l'expression d'autres émotions est risquée et peut potentiellement tendre ou rompre les liens. Nous commençons souvent à repousser les émotions qui sont préjudiciables à nos liens et finissons par perdre la capacité de les reconnaître et de les nommer.

Passer du temps en tant qu'adulte à se connecter à soi, à nommer et à explorer ses émotions, dans un environnement qui se sent sécurisant, peut nous aider à identifier ce que nous ressentons vraiment. Cela peut soutenir notre relation avec nous-même et la manière dont nous interagissons avec les autres. Il s'agit véritablement d'un travail essentiel.

APPROCHER LES ÉMOTIONS AVEC ACCEPTATION ET COMPASSION

La relation que nous entretenons avec nous-même est souvent sous-estimée, pourtant elle est la plus importante que nous aurons jamais. Au cœur de cette relation se trouve la **santé émotionnelle**. Cependant, l'exploration émotionnelle n'est pas toujours facile. Approcher nos émotions avec acceptation et compassion, les examiner régulièrement et créer de l'espace pour le repos émotionnel sont des éléments essentiels d'une relation saine avec soi-même.



Cultiver Compassion et Acceptation envers Soi-même

L'un des piliers fondamentaux de notre relation avec nous-même réside dans notre capacité à entretenir la compassion et l'acceptation envers notre propre être. Cette approche est cruciale pour nourrir une relation saine et équilibrée avec nous-même. Elle implique une curiosité bienveillante et dénuée de jugement envers nos pensées, nos émotions et nos expériences intérieures.

Osons poser des questions profondes et rester présents face à nos émotions les plus complexes et inconfortables. C'est en embrassant chaque facette de notre être que nous renforçons notre connexion intérieure et avançons vers un état d'équilibre et de bien-être.

Il est **souvent dit que nous sommes nos propres juges les plus sévères** ! En réalité, nous devons apprendre à accueillir nos émotions comme des alliées, et non comme des adversaires. Cherchons à donner un sens à nos expériences et à ajuster notre mode de vie en harmonie avec celles-ci. Cela ne signifie pas que nous ne ressentirons jamais de frustration, de tristesse ou de colère ! Pratiquer l'acceptation et la compassion envers soi-même n'est jamais facile, mais plus nous les mettons en pratique, plus elles deviennent naturelles



Prendre régulièrement le temps de faire un bilan émotionnel est crucial pour notre bien-être. Si nous ne savons pas par où commencer, imaginons comment nous le ferions avec un ami. Peut-être l'appellerions-nous, lui enverrions un SMS, ou bien nous nous rencontrerions pour discuter ? Lorsque nous faisons un bilan émotionnel, nous communiquons essentiellement avec nous-mêmes comme si nous étions une autre personne, ce qui nous permet enfin de nous écouter véritablement

QUE DONNE LA MISE EN PRATIQUE ?



S'ÉCOUTER COMME ON ÉCOUTE LES AUTRES

On imagine que la personne que nous écoutons, c'est notre meilleure amie, alors nous prêtons l'oreille. On est bienveillant et on accepte ce qu'on entend. Ne pas négliger que si un ami nous disait les mêmes paroles, on serait là à lui dire "ne t'inquiète pas, ce n'est rien". Or pour nous, on se regarderait presque avec dédain. Alors l'exercice là, c'est la bienveillance et l'écoute jusqu'au bout.



TROUVER LE BON MOMENT POUR TENIR UN JOURNAL

Écrire est un des moyens utiles de se connecter à ses émotions. On peut tenter les "morning pages" de Julia Cameron. Ou bien, simplement, au réveil, quand les enfants dorment, on peut consacrer cinq minutes à la rédaction du journal. Accoler cette nouvelle habitude à une existante peut aider à tenir le rythme et ainsi ancrer une nouvelle activité dans notre quotidien.



SE CONNECTER À SON ENFANT INTÉRIEUR

Le travail avec l'enfant intérieur peut être incroyablement gratifiant. Il est utile de travailler avec un professionnel de la santé mentale formé, mais nous pouvons trouver des moyens simples de nous connecter régulièrement avec l'enfant qui est en chacun de nous. Offrons-lui un espace sûr pour le laisser s'exprimer, par la danse, les pleurs ou les cris et on s'assure que tout ce qui émerge est reçu sans jugement.



DESSINONS NOS ÉMOTIONS

Le dessin peut nous aider à nous connecter à des sentiments difficiles à exprimer par des mots. Cela peut également être une libération bénéfique. Il n'y a pas de manière correcte ou incorrecte de dessiner nos émotions. On peut dessiner tout ce qui nous aide à exprimer ce que nous ressentons.



ACCORDEZ-VOUS DES MOMENTS DE REPOS ÉMOTIONNEL

Les émotions demandent beaucoup d'énergie, et le travail émotionnel peut être aussi épuisant qu'un entraînement physique intense. Prendre du temps pour se reposer émotionnellement est tout aussi important que prendre du temps pour se reposer physiquement ou mentalement. Ce repos peut prendre différentes formes selon les préférences de chacun : bouger son corps, se détendre avec un livre, un podcast ou une émission de télévision préférée, cuisiner ou préparer des repas, ou encore profiter de massages hebdomadaires ou de séances de thérapie. Trouvez ce qui vous convient le mieux.



CHERCHER UN SOUTIEN SUPPLÉMENTAIRE

Parfois, l'exploration de nos émotions peut être intense, et nous pourrions avoir besoin d'une aide supplémentaire pour les comprendre et en traiter les origines. Dans ce cas, il est utile de consulter un professionnel de la santé mentale. Sinon, il est important de rester en contact avec nos amis et de ne pas rester seul.



Se connecter à ses émotions ne vient pas toujours naturellement. Il peut être nécessaire d'explorer plusieurs stratégies pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour nous. N'oublions pas d'aborder nos émotions avec acceptation et compassion. En le faisant, nous renforcerons notre relation avec nous-même et avec les autres.



APPRENDRE À
SE CONNECTER À SES

Emotions