

Sophroanalyse33® présente

Correspondance privée :

L'Art de ressentir©

**28 mars 2026**

---



*Depuis janvier je vous ai proposé 3 réflexions qui questionnent notre rapport à nos émotions et qui se conjuguent au présent comme au futur. Bonne lecture de cette dernière Newsletter*

*"Last dance, Last chance, for Change !"*

Hervé Broca

Sophro-coach analytique

**Sommaire :: #00 Introduction 01 E-Motion | #02 "Science "Friction" | #03 CréAction d'Émotions fortes | Conclusion**

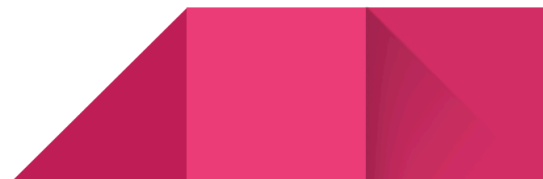
## Introduction

*Nous vivons une époque de profonds bouleversements : humains, sociétaux, technologiques – doublés d'une crise identitaire inédite dans l'évolution de l'Homme. L'intelligence artificielle progresse à une vitesse vertigineuse. Les promesses d'augmentation humaine ne relèvent plus de la fiction.*

*Ces dernières semaines, j'ai posé ici trois regards. Trois angles. Trois invitations à voir autrement. Pas pour ajouter du contenu. Mais pour ouvrir une réflexion. Sur ce que l'on ressent. Sur ce que l'on évite. Sur ce que l'on devient... parfois sans s'en rendre compte.*

*Cette trilogie s'arrête ici. Mais le travail, lui, ne fait que commencer. D'autres formats viendront. En attendant... voici trois façons d'aller plus loin. Dans cette newsletter, je vous propose d'explorer trois axes :*

- *Vivre avec ou sans émotion : défi ou folie ?*
- *Ressentir : un luxe hors de portée d'une machine...vraiment ?*
- *Se couper de ses émotions : évolution ou régression ?*



## Thématique #01 E-Motion - Nos émotions sont notre carburant

Le corps humain est une mécanique fascinante. Du sang. Des os. Des organes. Un réseau d'artères. Un système nerveux. Des réactions chimiques invisibles. Et au milieu de tout ça... la capacité de ressentir. Nos émotions ne sont pas un bug. Elles ne sont pas une faiblesse

🌟 Elles sont notre carburant. Elles nous informent. Elles nous alertent. Elles nous orientent. Sans elles, nous fonctionnons. Avec elles, nous vivons. Alors une question se pose : qu'est-ce qui pousse l'homme à vouloir se couper de ses émotions ? Comme si ressentir était devenu un problème. Comme si être humain... était devenu trop. Et pourtant...

🌟 c'est exactement là que tout commence.

**Sans émotions, vous fonctionnez. Avec elles, vous vivez. 👉 Si tu veux commencer à mettre des mots sur ce que tu ressens :**

📖 **L'Abécédaire émotionnel t'aide à identifier, comprendre et clarifier tes états intérieurs (lien en fin de Newsletter).**

## Thématique #02 CréAction d'Émotions Fortes - Ressentir : un luxe hors de portée d'une machine

Ressentir. Un mot simple. Une réalité de plus en plus rare. Dans un monde où tout s'accélère, où tout s'optimise, où tout se contrôle... on apprend à ne plus sentir. On analyse. On rationalise. On gère.

Mais ressentir... ça ne se contrôle pas 👉 ça ne s'automatise pas, ça ne se programme pas. ✨ C'est précisément ce qui fait de nous des êtres humains.

À force de s'éloigner de nos émotions, de notre sensibilité, de notre capacité à être touché... ne sommes-nous pas en train de devenir des êtres désincarnés ? Plus efficaces, peut-être. Mais... moins vivants. Alors la vraie question : ✨ progrès... ou régression ? ✨ **À force de ne plus ressentir, on finit par ne plus vraiment vivre.**

👉 Si tu veux revenir concrètement à ton ressenti, même en quelques minutes :







 La Trousse émotionnelle te donne des outils simples pour te connecter, ici et maintenant (lien en fin de Newsletter).

### #03 Science “Friction” - La régulation stratégique

N’être qu’une machine à ressentir le mythe du cyborg nous fascine depuis longtemps. Mi-homme. Mi-machine. Une question revient toujours : que reste-t-il d’humain... quand la machine entre dans le système ? Un corps peut être augmenté. Un cerveau peut être assisté. Un comportement peut être optimisé. Mais une émotion ? Peut-elle être programmée ? Dirigée ? Contrôlée ? Ou bien est-ce justement ce qui échappe à toute machine ?

Dans de nombreux films, la frontière se brouille. L’homme devient plus performant. La machine devient plus “humaine”. Mais si l’homme perd sa capacité à ressentir... que reste-t-il réellement ?

 Une structure organique fonctionnelle mais vidée de son expérience intérieure Une vie sans émotion, c’est une machine sans énergie. Ça tourne. Mais ça ne vit pas. **C’est précisément l’objectif des Outils émotionnels que je développe. Ils ne promettent pas de vous “augmenter”. Ils vous permettent de stabiliser ce qui, en vous, doit rester humain.**

 [Trousse Émotionnelle d’Urgence](#)  [Abécédaire Émotionnel](#)  
<https://outils.lartderessentir.com/commande-trousse> le  [Mémo Express 5 Fiches pratiques](#) <https://outils.lartderessentir.com/commande-memo-express> et les futures

Formations L'Art de ressentir © à venir... <https://www.lartderessentir.com> ©  
Sophroanalyse33 Tous droits réservés - L'Art de ressentir © Lacanau France

