



Je gère mieux mes émotions

5 étapes pour me créer un quotidien
plus doux, plus paisible



www.dubonheuretdeslivres.com

Enchantée, moi c'est Tiffany

Mon parcours a vraiment commencé le jour où j'ai compris que je n'étais pas heureuse... alors que j'avais tout pour l'être.

J'ai compris que je passais ma vie à courir après le bonheur, sans jamais le rattraper.

Je pensais qu'il se trouvait dans un nouveau travail, un nouvel amour, un nouvel endroit.

Alors, je changeais tout, souvent.

Mais, à chaque fois, je finissais par ressentir la même fatigue, le même vide.

C'est à mes 29 ans que j'ai eu comme un déclic : ce bonheur que je cherchais ailleurs se trouvait en moi.

Je ne savais pas comment l'atteindre, mais j'ai décidé d'apprendre.

Alors, j'ai commencé un vrai voyage, un voyage intérieur cette fois.

J'ai lu des centaines de livres de développement personnel, de psychologie et de spiritualité.

J'ai testé, exploré, échoué parfois, mais surtout : j'ai appris à être heureuse en me reconnectant à moi, pas à pas.

Et plus j'avancais, plus j'ai eu envie de partager ce que je découvrais. C'est ainsi qu'est né, en juin 2017, le blog : « Du bonheur et des livres ».

Un espace de douceur et de réflexion, où j'aide chaque jour des personnes à se recentrer et à cultiver la joie et la sérénité dans leur quotidien.

Depuis, ce qui n'était qu'un blog est devenu une véritable aventure humaine.

Chaque année, plus d'un million de lecteurs viennent y puiser du réconfort et de l'inspiration.

Et, à travers mes ebooks, mes formations en ligne et mes séances de coaching par téléphone, j'ai accompagné des centaines de personnes sur le chemin du bonheur.

Mon cœur déborde de gratitude.

Gratitude pour ce parcours, pour les rencontres, pour la possibilité de transmettre.

Et gratitude pour toi, qui lis ce ebook.

Parce que si tu es ici, c'est que toi aussi, tu as décidé de choisir le bonheur, pas celui après lequel on court, mais celui qu'on crée soi-même.

Je suis de tout coeur avec toi.

Puisse mon ebook t'accompagner sur ce chemin merveilleux.

Tiffany Buton



Sommaire

00

INTRODUCTION

- L'importance de mieux gérer ses émotions
- 4 étapes pour comprendre, apaiser ses émotions

01

IDENTIFIER SES ÉMOTIONS

- . Qu'est-ce qu'une émotion ?
- . Une émotion nous appartient
- . La différence entre une sensation, une émotion et un sentiment
- . Les émotions fondamentales
- . Que dire de la joie, de la colère, de la peur et de la tristesse ?
- . Les autres émotions
- . Les « émotions » qui font écho aux émotions
- . Faire son bilan émotionnel
- . Améliorer son vocabulaire émotionnel

02

ÉCOUTER SES ÉMOTIONS

- . Se donner le droit de ressentir ses émotions
- . Pourquoi écouter ses émotions ?
- . Comment écouter ses émotions

03

DÉCODER SES ÉMOTIONS

- . Revenir sur l'évènement déclencheur
- . Que veut nous dire la colère ?
- . Que veut nous dire la peur ?
- . Que veut nous dire la tristesse ?
- . Que veut nous dire le stress ?
- . Quand le décodage est impossible
- . La roue des émotions

04

EXPRIMER OU SE DÉLESTER DE SES ÉMOTIONS

- . Que faire de sa colère ?
- . Que faire de sa peur ?
- . Que faire de sa tristesse ?
- Se créer des listes de choses à faire
- . Ne pas ressasser

05

VIVRE EN HARMONIE AVEC SES ÉMOTIONS

Ne pas se résigner
Avoir une bonne hygiène de vie
Prendre soin de soi, souvent
Cesser les combats inutiles
Accepter le changement
Lâcher prise
Se faire confiance
Se détacher du regard des autres
Faire de petits pas
Éloigner le stress
Arrêter de râler
Mieux communiquer avec les autres
Écouter les émotions des autres
Retrouver la joie de vivre
Prendre des décisions

06

CONCLUSION, BIBLIOGRAPHIE...

- . J'ai un dernier souhait pour toi...
- . Mes séances de coaching par téléphone
- . Bonus 1 - "Conversations avec mes émotions"
- . Bonus 2 - "Liste des émotions"
- . Bibliographie

"Tu n'as aucun besoin de contrôler tes émotions. Tes émotions sont naturelles, elles passent comme la météo qui change. Parfois c'est de la peur, parfois de la tristesse ou encore de la colère. Les émotions ne sont pas un problème. La clé est de transformer l'énergie de l'émotion en action constructive."



L'importance de mieux gérer ses émotions

Je t'écris cet ebook, car dans la quête du bonheur, il me semble primordial de mieux gérer nos émotions.

En effet, aujourd'hui, nous avons plutôt tendance à refouler nos émotions plutôt qu'à les écouter.

Parce que nos émotions nous donnent le tournis et parfois, elles nous font même peur.

La colère est synonyme de violence, la tristesse de dépression.

La peur nous paralyse, car elle nous amène à anticiper toutes sortes de dangers et souffrances.

Il est clair que nous avons connu quelques manquements dans notre éducation émotionnelle.

Oui, car nous apprenons à gérer nos émotions dès notre plus jeune âge.

Or, nous avons le plus souvent appris auprès de personnes qui elles-mêmes avaient quelques difficultés à vivre leurs émotions.

Voici un exemple frappant. Cet exemple est donné par Isabelle Filliozat dans son livre « L'intelligence du coeur ».

Une petite fille et sa grand-mère marchent dans la rue et croisent le chemin d'Isabelle Filliozat.

La petite fille s'exclame : « Mamie, il gratte le pull. »

Sa mamie lui répond : « Mais non, il ne te gratte pas. »

« Mais si mamie, il gratte ! »

« Je te dis que non. Le pull ne te gratte pas. Mamie sait ce qu'elle dit.. »

Cet exemple illustre bien que tout petit nous avons appris à ne pas « croire » ce que nous ressentions.

Quand la grand-mère dit à la petite que non son pull ne la gratte pas, la petite fille réfléchit ainsi :

C'est ma mamie qui me parle. Elle est grande. Elle a raison.

Autrement dit, elle finit par comprendre que ce que son corps lui dit est faux.

Isabelle Filliozat dit qu'elle « ressent faux ».

De nos jours, pour la plupart d'entre nous, nous sommes déconnectés de nos ressentis, et nous vivons parmi des personnes qui comme nous sont déconnectées de leur ressenti.

Nous ne faisons pas confiance à notre corps et nous n'écoutons même plus ce qui se passe en nous.

_ Que se passe-t-il quand nous n'écoutons pas nos émotions ?

Déconnectés de notre corps, nous ne pouvons pas écouter nos émotions. Alors, elles frappent à notre porte de plus en plus fort.

L'un des effets les plus visibles de cette « non-écoute » de nos émotions est la maladie.

Par exemple, une colère non-écoutée et donc non apaisée peut nous amener des problèmes cardiaques ou de tension.

Une tristesse non apaisée peut se transformer en dépression et donc fragilise notre santé physique et mentale.

Mieux gérer ses émotions, c'est avant tout prendre soin de soi.

*« J'ai décidé d'être heureux, car c'est bon
pour la santé. »
Voltaire*

De plus, quand nous n'écoutons pas nos émotions, nous n'avons plus d'énergie.

Parce que nos émotions ont des conséquences physiques.

Sans énergie, nous n'avons plus aucune motivation,
pire même, nous n'avons même plus la force, l'intuition et même l'envie
de prendre des décisions.

Nous nous sentons bloqués et nous ne savons pas quelle direction
prendre pour nous sentir bien.

Mieux gérer ses émotions, c'est donc retrouver l'énergie nécessaire pour
à nouveau avancer dans notre vie.

*« Les émotions sont indispensables à la
pensée, tant pour prendre des décisions
sages, que tout simplement pour
réfléchir de façon plus claire. »
Daniel Goleman*

Il se passe encore autre chose quand nous n'écoutons pas nos émotions.

En effet, à être déconnectés de nos ressentis, nous sommes incapables de comprendre les autres et leurs ressentis.

Autrement dit, nous manquons cruellement d'empathie, qui est pourtant le ciment de toute relation.

Oui, pour qu'une relation puisse s'épanouir, nous avons besoin de comprendre l'autre et que l'autre nous comprenne.

Comment cela est-il possible quand aucun ne se comprend lui-même ?

Nous ne pouvons pas donner aux autres ce que nous ne possédons pas.

Mieux gérer ses émotions, c'est mieux se comprendre et donc mieux comprendre les autres.

Autrement dit, cela nous aide à vivre des relations plus apaisées avec les autres.

Voilà pourquoi je t'écris cet ebook.

Je désire qu'à la fin de ta lecture, tu sois capable d'accepter tes émotions, de les identifier et de les écouter,

pour que tu puisses prendre bien soin de toi, avancer dans ta vie plus sereinement et vivre des relations plus apaisées avec ton entourage.

Pour mieux gérer ses émotions, je te propose de suivre ces 5 étapes.

La première étape consiste à identifier ton émotion.

Cela veut dire que tu vas apprendre à te connecter à ton corps et tes ressentis.

De plus, en fonction de ce que tu ressens, tu vas pouvoir mettre des mots sur ton émotion.

Autrement dit, tu vas apprendre à faire ton bilan émotionnel et tu vas améliorer ton vocabulaire émotionnel.

La seconde étape t'accompagne dans l'écoute de ton émotion. Ton objectif sera de « converser » avec ton émotion et plus précisément de l'accepter telle qu'elle est.

La troisième étape a pour but de t'aider à décoder ton émotion. Tu vas apprendre que toute émotion est une messagère et qu'il te revient de comprendre ce message

Ce « décodage » d'émotion te permettra de vivre une vie qui te ressemble de plus en plus et dans laquelle tu te sens de mieux en mieux.

La quatrième étape consiste à apprendre plusieurs façons d'exprimer ton émotion ou de t'en délester.

Une émotion est temporaire, elle est vouée à disparaître, mais elle a besoin qu'on l'aide à trouver le chemin.

La cinquième et dernière étape est l'étape où tu vas apprendre à vivre plus en harmonie avec tes émotions.

Les émotions quoi que l'on fasse seront toujours là, en nous.

Elles nous sont indispensables, mais elles peuvent aussi causer beaucoup de souffrances.

C'est pourquoi nous allons apprendre à diminuer leur intensité et à les gérer de mieux en mieux pour vivre plus sereinement en leur compagnie.





Identifier ses émotions

Identifier ses émotions est la première étape et elle est vraiment indispensable.

Pourquoi ?

Parce que comme je te le disais un peu plus haut, nous ne pouvons pas gérer quelque chose que nous ignorons.

Or, aujourd'hui, nous ne savons pas vraiment gérer nos émotions, d'ailleurs savons-nous ce qu'est une émotion ?

À quoi sert-elle ?

D'où vient-elle ?

Que devons-nous faire avec elle ?

Cette première étape va nous permettre de poser de bonnes bases pour une meilleure compréhension de ce qu'est une émotion et comment l'identifier.

On ne peut écouter, exprimer et vivre plus sereinement une émotion si on ne sait pas qui elle est.

Qu'est-ce qu'une émotion ?

Sais-tu ce qu'est une émotion ?

Aussi loin que mes souvenirs d'enfance vont, je ne me souviens pas d'avoir jamais entendu un professeur ou un de mes parents m'expliquer ce qu'était une émotion.

Pourtant, cette compréhension est essentielle pour mieux gérer nos émotions.

Une émotion, qu'est-ce que c'est ?

Une émotion est une réaction d'adaptation à l'environnement.

Elle est accompagnée de modifications physiologiques, qu'on appelle aussi ressentis.

Qu'est-ce que ça veut dire concrètement ?

Une émotion est notre réponse interne à ce qui se passe à l'extérieur de nous.

Nous faisons face à un événement et notre corps y réagit plus ou moins fortement.

Par exemple, un camion arrive à toute vitesse, tandis que nous traversons la route.

L'émotion qu'on appelle la peur survient en nous pour nous avertir du danger.

Nos yeux ont vu le camion.

L'amygdale (aussi appelé notre instant de survie) signale un danger et envoie des directives à notre corps : le rythme cardiaque et la tension artérielle augmentent pour oxygéner tous nos muscles.

Nous sommes prêts à bondir.

Notre champ de vision s'agrandit (nos pupilles se dilatent) pour mieux analyser le terrain et trouver ainsi un moyen de survivre.

La peur est donc bien une réaction d'adaptation à l'environnement, accompagnée de modifications physiologiques.

L'émotion a un but : celui de nous aider à mieux vivre.

Comment ? En nous invitant à répondre à nos besoins.

*« Nos émotions sont les boussoles de
notre vie »*

Yves-Alexandre Thalmann

Dans l'exemple du camion qui arrive à toute vitesse, tandis que nous traversons la route, la peur indique que notre besoin de sécurité est en péril, et elle nous aide à le satisfaire, au plus vite.

Autrement dit, quand nous sentons un changement dans notre corps, il y a de grandes chances pour que nous soyons en train de ressentir une émotion.

Une émotion qui veut nous aider à mieux vivre. Alors, apprenons à bien rester à l'écoute de notre corps.

Une émotion nous appartient

On pourrait croire que nous sommes les jouets de nos émotions, ce qui est à la fois vrai et faux.

En effet, les émotions sont des réactions d'adaptation à l'environnement. Elles s'expriment notamment à travers notre corps par des ressentis, sans que nous ayons aucun contrôle dessus.

Mais, autant nous n'avons pas de contrôle sur ce qui se passe dans notre corps, autant nous avons le « choix » dans le type d'émotions que nous vivons.

Voici un exemple éclairant. Imaginons qu'un enfant fasse une bêtise devant nous.

Nous pouvons réagir soit par la colère, la peur, la surprise et même par la joie en riant de la situation.

Que veut-dire cet exemple ?

Il veut dire que notre émotion n'est pas universelle.

En effet, nous ne réagissons pas tout le temps de la même façon à la même situation.