

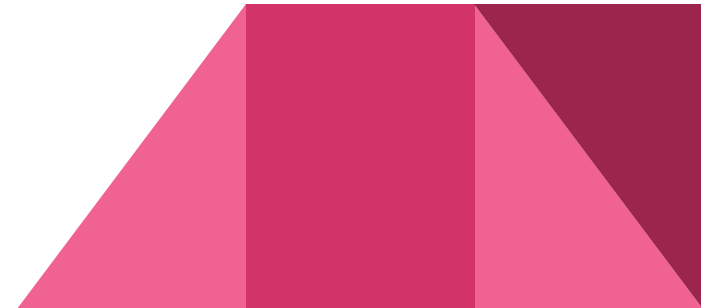
LA TRANSMUTATION DES ÉMOTIONS

Une solution présentée par Emilie & Moilamain (version du 30 août 2018)

<http://permaculture-humaine.fr>

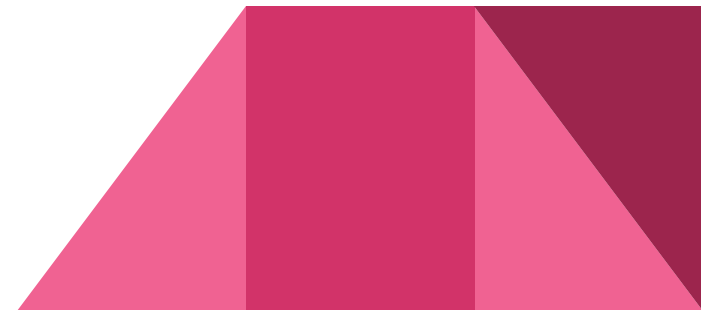
L'exemple de Pauline

Pauline n'a que quelques mois ; sa maman la promène en poussette dans la rue, face au monde. A cet âge, sa vue n'est pas encore au point. Pauline ressent un stress qui va augmentant ; elle se sent seule à faire face ; elle a peur ; lorsque, n'en pouvant plus, elle pleure, sa mère, sans plus y prêter attention lui fourre une tétine dans la bouche.



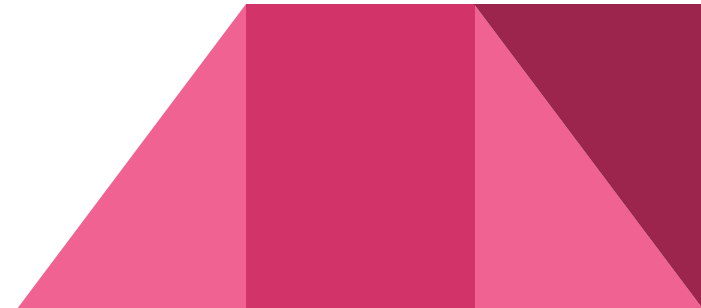
Pauline 4 ans...

Pauline a 4 ans. C'est l'entrée en maternelle Elle est déjà venue une fois ici mais elle ne connaît personne et quand sa maman s'en va, Pauline se sent seule ; la peur la gagne. La même charge émotionnelle se réactive. Une assistante maternelle, pourtant bien intentionnée, va la voir, lui offre un bonbon et tente de détourner son attention en lui expliquant ce qui va se passer... Pauline ravale ses pleurs et sa peur. Elle a appris, depuis son plus jeune âge, à refouler.



Pauline et l'exclusion

Pauline va vivre et revivre ce même genre de situations malgré que sa peur la conduise consciemment à tenter de les éviter. A chaque fois, le même circuit se réactivera, la laissant dans un fonctionnement basique (stade de développement d'un enfant de 3 mois) et la conduisant à se construire une image bancale d'elle-même. La peur qui ressurgit l'empêche d'avoir un comportement normal face à la situation de rencontre où nul vrai danger n'existe.

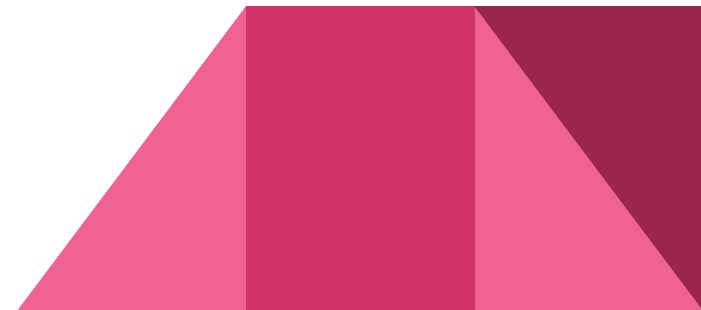


Nous gérons mal nos émotions

Dans notre culture française, montrer ses émotions est synonyme de faiblesse. L'émotion fait peur. Il faut la cacher, la juguler par la raison.

ON REFOULE : on s'auto-moralise, on mange, on fume, on dort...

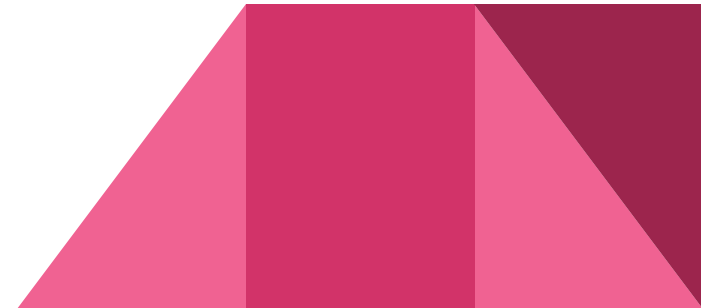
ON DÉFOULE : on crie à gorge déployée, on pleure, on frappe... en restant identifié à sa douleur.



Conséquence du refoulement/défoulement

Les situations émotionnelles vont revenir régulièrement malgré tous nos efforts pour les refouler ou les éviter.

Le blocage émotionnel persiste et dans le corps, cela engendre des maladies ou des traumatismes plus ou moins forts.

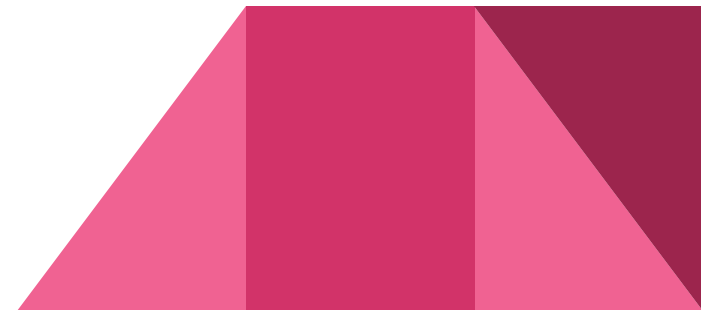


Qu'est-ce qu'une émotion ?

Du latin « *motio* » mouvement avec le préfixe « *ex* » vers l'extérieur.

Une émotion est un mouvement intérieur, vécu dans notre corps de manière plus ou moins violente –qui peut être plaisant ou douloureux– et qui demande à s'extérioriser.

L'émotion suit un cycle. Lorsqu'il est complété, la charge émotionnelle se dissout et nous intégrons un apprentissage. Lorsqu'il est bloqué, la charge reste, elle réapparaît avec une plus forte intensité, le trauma se forme.



Qu'est-ce que la transmutation ?

C'est un processus naturel d'auto-régulation des émotions qui leur permet de compléter leur cycle.

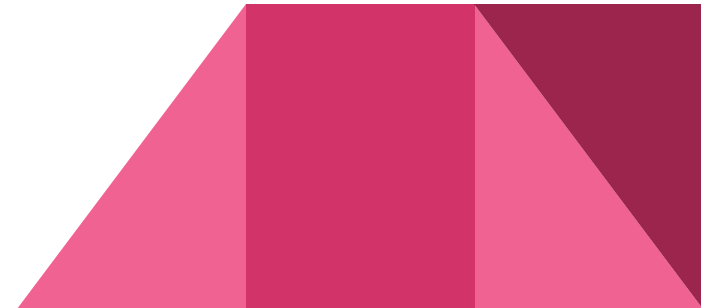
1. L'émotion traverse le corps, sensations perturbantes (bouffées de chaleur, picotements, accélération de la respiration, contraction musculaire, etc.)
 - Libération d'adrénaline
2. La charge émotionnelle se dissout, phase de détente
 - libération d'endorphine
3. Renforcement des synapses, phase d'apprentissage
 - La situation d'origine n'a plus d'emprise



L'apprentissage par l'émotion

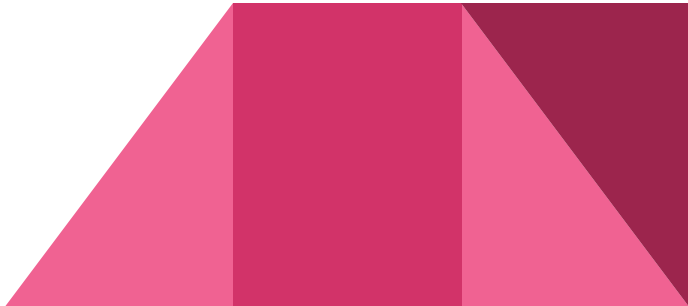
Lorsqu'une émotion finit son cycle, le cerveau enregistre l'expérience en renforçant les connections synaptiques. Cela permettra à l'avenir de gérer la situation différemment et bénéfiquement.

Prenons l'exemple de la peur du vide ou du trac, si la transmutation est complétée, celui qui se retrouvera en présence du vide n'aura plus la sensation d'être en danger car son cerveau aura vécu et survécu à l'émotion de peur. La personne se sentira désormais à l'aise.



Expérimenter la transmutation

Quand une émotion surgit, ou que l'on observe que nos pensées s'agitent.

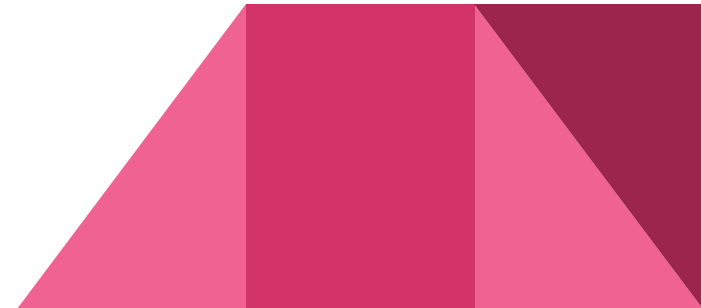
1. S'isoler ;
 2. Se poser et fermer les yeux ;
 3. Porter son attention sur les ressentis corporels et les observer ;
 4. Ne pas chercher à contrôler, refouler, analyser... il faut seulement observer d'une manière neutre, désidentifié, sans crainte ;
 5. Laisser les sensations évoluer dans le corps ;
 6. Une fois la charge émotionnelle dissoute, tester l'apprentissage : repenser à la situation, si l'émotion ne réapparaît pas, le processus est complété, si elle réapparaît, on recommence.
- 

Qu'est-ce qu'une charge émotionnelle ?

Lorsqu'une émotion est refoulée ou défoulée, elle ne peut finir son cycle, elle reste présente en nous, prête à se réactiver en fonction des situations.

C'est une charge émotionnelle qui pèse sur notre être.

Les « *blessures intérieures* » sont des charges émotionnelles identifiées.



Désactiver les charges émotionnelles

Si on laisse faire le corps, les charges émotionnelles vont naturellement se présenter pour se transmuter.

On peut aussi utiliser notre intellect pour accélérer la désactivation des charges : on se remémore les situations qui ont générées des émotions en se replongeant dans les ressentis corporels de l'époque. La charge émotionnelle se réactive, et l'on peut alors appliquer le processus de transmutation.



Ressources

Retrouver ce diaporama (consultation et téléchargement) sur :

<http://permaculture-humaine.fr/ressources/la-transmutation-diaporama/>

Regardez nos vidéos sur le sujet :

<https://www.youtube.com/channel/UCs6APrH0hr4gBxxBsnJ45zQ>

Une solution présentée par Emilie & Moilamain

<http://permaculture-humaine.fr>

