

La Gestion des Emotions (version Française)

Soumis par Arpenteur

16-12-2007

Dernière mise à jour : 25-05-2008

"Arpenteur" nous a aimablement proposé une traduction de l'article de référence de Phenix sur la Gestion des Emotions.

Une pure perle désormais disponible en Français !

Gestion des Emotions

Introduction

C'est de loin une des choses les plus importantes que j'ai apprises pour rester heureux et avoir une maîtrise complète de ma vie et de moi-même. Toutes les personnes qui j'en ai parlé et qui l'ont utilisée reviennent me remercier. En fait, les mots ne peuvent même pas l'exprimer. Essayez simplement, faites-moi confiance sur ce coup-là.

La plupart d'entre nous gèrent leurs émotions dans une gamme partielle d'intensités, variables par émotion et par périodes. Mais ce qui pose problème (terme effectivement approprié) ce sont ces émotions auxquelles nous ne parvenons pas à faire face.

N.B. : Ce qui suit est une simplification (pardon si cela perd en exactitude) de la réalité clinique.

Les mécanismes complets sont bien plus complexes, ont plusieurs couches indépendantes, qui n'ont aucune influence sur les mécanismes décrits ici, ou qui ont grossièrement rassemblés en postulats plus simples.

Le fait de juste se concentrer sur ces mécanismes, leur sens et implication est bien plus important que les mots (et la simplification ici ne vous retiendra pas de ressentir une thèse -dessus si telle est votre envie. :))

Les émotions sont des signaux

Fondamentalement, les émotions sont des signaux. Elles sont émises par notre inconscient pour nous dire si quelque chose est dangereux, agréable, désirable.

- La peur : Il y a quelque chose de menaçant, que vous ne voulez pas.

- La colère : Il y a quelque chose que vous devriez régler

- La frustration : Il y a quelque chose qui vous éloigne de votre objectif ou de votre état désiré

- L'amour : Il y a quelqu'un qui s'accorde avec vos idées, qui vous fait vous sentir bien

- Etc...

Quand le message n'est pas pris en considération, il devient de plus en plus fort, jusqu'à submerger et affecter votre frame interne et d'autres mécanismes de votre esprit.

Le cercle vicieux des émotions négatives

Ce que nous faisons naturellement entre en contradiction avec le sens de ces émotions, en particulier celles qui sont les négatives. Nous avons tendance à les associer avec le problème dont leur fonction est de demander la résolution.

Comme nous les voyons comme le problème, nous les refoulons.

Nous n'acceptons pas le message, la signification qu'elles transmettent (généralement l'opposition d'un fait avec un autre fait, le plus souvent un des deux auquel nous donnons évidemment une grande valeur.

Le message ne nous dit pas de nous sentir en colère ou ennuyé cause de quelque chose, il est là pour nous dire : « Tu devrais essayer d'éviter que ce quelque chose devienne négatif pour ce à quoi tu aspires. »

Alors, il deviendra de plus en plus fort, comme tout ce qui est refoulé. Puis, nous refoulons encore. Il revient plus fort. Jusqu'à ce qu'il vous submerge, et commence à contaminer d'autres parties de vous.

Gérez vos émotions négatives

Vous pouvez éviter de vous sentir mal.

Quand vous ressentez la moindre émotion négative, ne la refoulez pas comme vous êtes peut-être accoutumés, n'attendez jusqu'à qu'elle devienne plus forte.

(Je vous suggère de le faire maintenant avec quelque chose qui vous dérange, vous en verrez mieux l'efficacité, et cela semblera moins abstrait. Pensez à quelque chose qui vous saoule moyennement.)

Attrapez cette sensation.

Saisissez-la. Ok. Mâme si c'est au milieu d'un PU difficile avec une SHB-oneitis 12+ (même pas pour l'exemple, plaisantin!), [L'article d'origine utilisait ces termes techniques : SHB = Femme on ne peut plus désirable, Oneltis = Personne sur laquelle on fait une Fixation, 12+ = note carrément ultime sur une échelle de 0 à 10]

Analysez

- Quel est cette sensation ? Peur, colère, douleur, inquiétude, douleur, haine &

- Qu'est-ce qui déclenche cette sensation ? Quel sens physique (vu, ouïe, &) ou quelle pensée l'a amenée ? L'objet amené par cette perception a provoqué prcisément cette sensation ?

Faites une phrase.

Je me sens inquiet cause du langage corporel de cette fille.

Je me sens frustré cause de ce que dit mon patron.

Pourquoi ? Quel est le risque pour votre bien-être ou pour vos objectifs ? Faites une phrase complète.

Je me sens inquiet parce que le langage corporel de cette fille signifie qu'elle veut s'en aller, et que c'est une menace pour mon objectif de la séduire.

Je me sens inquiet parce que ce type prend tout le mérite et ne reconnaît pas que mon travail est bon et est la véritable raison du succès et je voulais être reconnu pour cette réussite.

Acceptez. Le plus important de tout, acceptez le message. Ne tirez pas sur le messenger, acceptez que quelque chose n'est pas exactement comme vous le voudriez.

Ensuite, vous n'aurez plus la pression du message. Vous avez reçu le message.

Point barre.

Alors vous êtes conscient de votre problème. Vous pouvez décider de ne rien faire, ou vous pouvez décider de dresser un plan à la prochaine occasion, ou vous pouvez décider de vous attaquer au problème dans la seconde qui suit.

Maintenant, soyez simplement attentif. Vous n'avez plus l'intensité du signal (au pire un indice de petite intensité que vous pouvez consulter en cas de besoin) : plus de frustration, plus de peur, plus de colère, plus d'inquiétude.

Qu'en est-il de votre problème test ?
Améliorez votre vie

Premièrement rappelez-vous que la gestion d'une émotion sera la seule manière efficace de se débarrasser, pourquoi ne refoulez pas vos pires émotions (Cela ne vous débarrasse en tout cas pas d'elles.). Traitez-les. Vous serez ensuite libre de ce sentiment submergeant qui vous rend incapable d'agir.

Si vous ne pouvez pas gérer quelque chose complètement dans l'instant, acceptez simplement qu'il y a quelque chose qui vous importune et que vous le traiterez plus tard, fixez donc un moment et un endroit pour le faire (et respectez-le, sinon devinez ce qui se passera).

Deuxièmement, pratiquez ce traitement systématiquement. Ne laissez jamais aucune chose négative être refoulée si votre choix est définitif et de laisser aller et de ne rien faire pour la changer.

Dans quelques jours, vous vous serez débarrassé de la plupart de vos problèmes émotionnels actuels.

Dans quelques semaines, vous vous sentirez beaucoup mieux.

Dans quelques mois, ce sera automatique et le traitement de vos émotions se produira presque instantanément (la phrase viendra complètement intuitivement).

Voilà & Je considère cette méthode comme un formidable cadeau qui m'a été donné par une amie, et je vous le donnant maintenant beaucoup d'entre vous pourront en tirer profit comme je le fais.

Si vous avez des questions, des récits, des confrontations difficiles, tenez-moi au courant. ;)

« Les hommes trébuchent parfois sur la vérité, mais la plupart d'entre eux se relèvent et passent leur chemin »

comme s'il ne leur était rien arrivé. »

Winston Churchill
Post-scriptum

Pour ceux qui demandent comment cela est relié à l'art de la séduction, les deux points principaux sont :

A) Si vous n'êtes pas un mâle beta fini asexuel sans instinct du tout, vous aurez beaucoup de signaux émotionnels pendant le processus de séduction, dont le traitement est crucial pour que vous puissiez conclure la fin.

B) Avec un Mental heureux et harmonieux, vous aurez de bien meilleurs résultats. Oui, cette valeur en termes de Séduction ou d'Interactions est en quelque sorte un simple effet secondaire, mais cela peut avoir un immense effet sur vos résultats si vous aviez des problèmes avec vos émotions jusqu'à présent, ou même vous permettre de surmonter le seul gros problème dans une relation ou éviter la plupart des aspects d'un one-itis (rappel : One-itis = Fixation amoureuse sur une personne en particulier, en général sans unique)

Phenix (Traduction et mise en forme Arpenteur, merci à G pour la relecture)