

Sentiments

Feelings

par Serge Kahili King

Un des problèmes les plus compliqués que rencontrent les gens est la manière de faire face à leurs sentiments. La simple expérimentation de certains d'entre eux est déjà compliquée et les gens sont encore plus troublés par diverses recommandations comme « avancez et ressentez les », « laissez les vous attirer vers leur origine », « analysez-les », « continuez et exprimez les » ou « changez-les ». Il n'est pas surprenant que certaines de ces recommandations semblent se contredire. Il peut être utile d'envisager de traiter les sentiments en termes de niveaux.

Niveau 1 : Vous avez une sensation légèrement désagréable qui n'interfère pas réellement avec votre travail ou vos relations. Les sources peuvent être multiples, du toast grillé au petit-déjeuner au débordement émotionnel de quelqu'un d'autre. Ce n'est pas la peine de s'en préoccuper. Détourner votre attention vers quelque chose d'autre et cette sensation se transformera automatiquement.

Niveau 2 : Vous avez une sensation plus désagréable qui interfère avec votre travail, vos relations et votre estime personnelle. Premièrement, trouvez une manière de l'exprimer sans perturber votre travail ou vos relations. Si vous pouvez l'exprimer tranquillement à quelqu'un d'autre, tant mieux. Sinon faites le quand vous êtes seul ou en imagination. Souvent cette démarche solitaire va transformer ce sentiment en quelque chose de plus positif. Autrement, passez à l'étape deux, qui consiste à faire attention à vos pensées et votre environnement (en incluant les gens) lorsque la sensation apparaît. De cette manière, vous pouvez apprendre à pointer la source de la sensation et y faire face. Cela peut entraîner des changements d'idées ou d'opinions, en utilisant une technique énergétiques ou mentale, ou des changements dans votre environnement (même un bureau encombré peut être déprimant). Si vous pouvez traiter efficacement la source, le sentiment changera automatiquement.

Niveau 3 : Vous avez une sensation désagréable constante ou récurrente qui interfère avec votre efficacité. Vous avez identifié la source autant que faire se peut et avez essayé de la traiter, mais cela ne fonctionne pas très bien. Il est fort probable que le sentiment est lié à une idée habituelle à propos de vous-même ou de la vie, mais la simple reconnaissance de celle-ci ne la change pas, et affirmer simplement que vous la changez ne suffit pas à la modifier. Je ne vous cacherais pas que la solution à ce niveau requiert des efforts. Cela implique de vous forcer consciemment et avec détermination à vous comporter différemment et à penser autrement en dépit de ce que vous ressentez. Vous ne vous forcez pas à penser à quelque chose de différent à ce niveau (cela peut marcher aux niveaux 1 ou 2), car cela ne consistera qu'à supprimer la sensation. Au lieu de cela, vous devez vous forcer à penser et vous comporter d'une manière totalement opposée à la sensation. Consciencieusement et à dessein, vous générez le sentiment opposé. Vous cassez les vieilles habitudes en les remplaçant avec de nouvelles, et vous maintenez l'effort jusqu'à ce que le but soit atteint.

Voici une petite directive pour un processus difficile.

Je l'ai appelé le *Triple Whammy FUDS-buster* (FUDS = Fear, Unhappiness, Doubt, Stress):

- 1- Accroître son énergie (Respirer profondément et lentement),
- 2- Bénir le présent (Changer les mots négatifs en mots positifs),
- 3- Croire en soi (Changer les pensées négatives en pensées positives),
- 4- Attendre le meilleur (Changer les postures négatives en postures positives),

Cela fonctionne, mais uniquement si vous l'utilisez.