



EMIO
LE RÉVÈLE
ÉMOTION

LA PLACE DES ÉMOTIONS

Dans la vie, nos réactions, nos relations et même nos perceptions sont en toute grande partie mues par nos émotions. Ces émotions sont la clé de notre façon d'être au monde !

Certains moines tibétains s'imprègnent d'émotions positives pour transformer l'état de leur cerveau vers plus de sérénité.

Comme l'origine latine du mot l'indique, « e-movere » signifie :

- ce qui nous met en mouvement ;
- ce qui nous fait agir ;
- ce qui nous fait être ;
- ce qui nous fait aimer ;
- ...

De fait, nos émotions sont des réactions physiologiques à ce qui nous vient de l'extérieur ou de l'intérieur. Plus nous les écoutons, plus nous les accueillons, plus elles nous aident à grandir.

La question que nous nous posons est celle-ci :
Quel sens donnons-nous à nos peurs, à nos joies, à nos colères, à nos tristesses ?
Qu'elles soient agréables ou désagréables,
Quels que soient leur odeur, leur gout, leur couleur
et toute la gamme qu'elles représentent, que nous disent-elles ?

De plus, nous pouvons apprendre et nous donner la permission de les exprimer avec simplicité, de façon juste pour nous et pour les autres.

Jacques Dekoninck