

**RESSOURCES &  
ACTUALISATION**

*Le partenaire de votre bien-être et de votre accomplissement*

# **Comment se libérer de ses angoisses et maîtriser ses émotions**

*À l'attention du lecteur,*

*Ce présent document est protégé par la loi, mais je préfère faire appel à votre sens de responsabilité en vous demandant de ne pas l'utiliser à des fins commerciales.*

*En respectant le travail d'autrui vous contribuez également à ce que vôtre le soit aussi.*

*Vous pouvez transmettre ce texte à vous amis si vous le souhaitez, mais de manière gratuite.*

*Merci d'avance pour votre attention*

*Bruno Lallement*

69 rte des romains – 67200 Strasbourg – 03 88 29 19 95

tout droit réservé copywrite@lallement Strasbourg 2006

<http://www.accomplissement-de-soi.org>

# Comment se libérer de ses angoisses et maîtriser ses émotions

## La maîtrise des émotions

Le terme émotion veut littéralement dire « mettre en mouvement ». L'émotion est en effet un mouvement qui se crée à la faveur de certaines conditions au sein de notre esprit et dont le siège est le corps.

Ce qui crée perturbation ce n'est pas l'émotion en elle-même mais la charge (émotionnelle) qui lui est attribuée par la représentation mentale (consciente ou non) que nous avons de la situation.

Il est donc parfaitement vain de vouloir interdire à une émotion de se manifester. Cela peut même s'avérer dommageable car dès l'instant où l'on interdit à un mouvement de se produire, il y a stagnation et donc d'une certaine façon, mort.

La vie est un mouvement continu et incessant que l'on ne peut contrôler par la force tout comme il est vain de vouloir contrôler le vent. Par contre il est parfaitement possible d'apprendre à utiliser le vent pour diriger notre bateau dans la direction souhaiter.

Et pour cela nous avons besoin de certaines connaissances pratiques (voir plus loin)

Enfermer un animal sauvage pour le dompter n'a aucun sens, la seule manière de canaliser sa fougue est de l'appivoiser et non de lui imposer notre domination.

Entre l'animal et son maître, doit exister un rapport de respect et de confiance.

Et en ce qui concerne nos propres énergies, qu'elles se manifestent sous forme d'émotions ou de pulsions, il en est de même.

Si nous devons agir avec une grande fermeté d'âme, il est en même temps indispensable de faire preuve d'ouverture et de compréhension de manière à ne pas inhiber ces énergies qui représentent pour nous un immense potentiel de réalisation et d'accomplissement à tout niveau ;

Celui qui sait maîtriser ses énergies correctement peut s'assurer la réussite et le succès et mener une existence heureuse et constructive.

## Maîtrise et connaissance de soi

La connaissance et la maîtrise de soi sont naturellement indissociables.

Il est en effet impossible de correctement maîtriser ce que vous ne connaissez pas.

Un sage indien disait d'ailleurs à ce propos : « Vous ne pouvez vous libérer de ce que vous ne connaissez pas »

Seulement, il ne s'agit pas de connaissance livresque ou intellectuelle, mais de l'appréhension directe du phénomène en question et ici de nos émotions.

La seule véritable manière de connaître la réalité d'une émotion est en effet d'en faire l'expérience en pleine conscience.

Qu'est ce que cela veut dire ?

En état ordinaire, notre conscience s'associe à toutes nos pensées qu'elle suit volontiers. Et à cause de cette identification, nous devenons ce que nous pensons être sans autre possibilité que de subir les effets de nos pensées négatives souvent très inconscientes.

Et soit, nous entrons en conflit avec ces éléments indésirables qui s'élèvent au sein de notre esprit, soit nous sommes littéralement emportés par eux.

C'est le cas trop classique de ces personnes qui se laissent emporter par leur colère ou qui les refoulent. Soit elles explosent, soit elles implosent, dans tous les cas il y a des dégâts.

## **Prendre du recul par rapport à soi**

Sans un minimum de recul par rapport à soi-même, il est difficile voir impossible de se soustraire à la puissante force de nos émotions, surtout lorsqu'elles ont été longtemps refoulées.

Il faut comprendre que tant que l'on refoule ou masque ses émotions, ces manifestations demeurent pour nous un phénomène inconnu dont il est impossible de se libérer.

C'est d'ailleurs dans ce but que certaines démarches proposent un « défolement » des contenus inconscients, seulement ces démarches ne sont pas sans danger.

Ce n'est par hasard si la personne contrôlait ses émotions. C'est un mécanisme de défense qui jusque-là lui donnait le sentiment de se protéger contre un danger, ou ce qu'elle croit être un danger

Libérer ainsi violemment ses émotions c'est comme lever soudainement un barrage. Face à ce déferlement d'énergie, la personne peut renforcer sa peur et ainsi durcir ces mécanismes de défenses, et donc développer une plus grande névrose.

Vous l'aurez donc compris, c'est en apprenant, avec patience, à faire connaissance avec soi, que l'on parvient à une parfaite maîtrise de ses émotions et qu'en même temps, nos angoisses peuvent disparaître.

L'angoisse n'est pas en soi une pathologie mais plutôt un indicateur, un signe que la personne ne vit pas ou plus en accord avec elle-même.

Beaucoup de personnes redoutent de sortir de leur confort moral et lorsqu'ils sont confrontés au changement, ils prennent peur parce qu'ils se sentent menacés dans ce confort bien illusoire qui pour eux représentaient une sécurité apparente.

Ce n'est qu'en prenant conscience de ses véritables potentiels et les ressources qu'offre leur utilisation consciente que la personne retrouvera une plus grande paix intérieure.

## **Comment connaître et maîtriser une émotion**

L'objectif est d'abord de donner une plus grande stabilité à la conscience pour qu'elle se libère de l'identification aux pensées afin de ne plus subir leur force coercitive.

Selon les bouddhistes (entre autres), la conscience possède une qualité de connaissance, une fois libérée de cet attachement, elle peut en effet apprécier toute chose pour ce qu'elle est si elle n'est pas sous l'emprise du jugement. Pensez à la prise de conscience soudaine qui vous éclaire la situation sous un jour nouveau, parce que vous avez pris suffisamment de recul.

Lorsqu'en effet, vous parvenez à prendre de la distance par rapport aux circonstances et à vous-même, vous pouvez atteindre un certain degré de clarté de la conscience, ce qui est beaucoup plus difficile en état ordinaire.

C'est pourquoi il est indispensable d'entraîner la conscience à la stabilité.

Mais comment faire ?

Par le développement de la concentration intérieure.

Cette forme de concentration que l'on devrait appeler plutôt « attention focalisée » (voir plus loin), permet d'atteindre un certain détachement (qui n'a rien à voir avec de l'indifférence) par rapport à soi-même et notamment à ses pensées.

Ainsi libérée de l'identification à ses propres processus mentaux, la conscience peut en apprécier la véritable nature et de fait s'en libérer beaucoup plus facilement ;

C'est un peu comme si on prenait un hélicoptère et que l'on voyait les événements d'en haut.

Momentanément libéré de l'emprise des émotions, il devient alors possible d'apprécier à leur juste valeur ces éléments mentaux.

Il ne s'agit pas d'analyse, mais d'une prise de conscience directe du phénomène observé.

## **Se familiariser avec ses émotions pour s'en libérer**

Cette pratique permet en effet de prendre une saine distance par rapport à soi-même et ainsi de se « familiariser » avec ces « événements mentaux » avec lesquels, petit à petit, on parvient à atteindre une certaine aisance.

Une manière habile de se réconcilier avec soi-même.

Souvent nous confondons « ressentir et éprouver une émotion » et être emporté par elle, ce qui n'est pas du tout la même chose. Il est difficile en effet de se familiariser avec ses émotions si l'on en est constamment l'esclave.

## **Apprendre à s'accepter**

L'aisance s'acquiert par l'habitude, en se familiarisant avec ces éléments inconnus.

En développant sa concentration ([voir cycle 1 de la méthode](#)) et en acquérant ainsi plus de stabilité, nous pouvons commencer à faire connaissance avec nous-même et apprendre à s'accepter tel que l'on est sans jugement ni vision dualiste, et donc de s'aimer ou s'apprécier davantage soi-même.

L'acceptation est en effet le point de départ de toute transformation et de tout changement positif, parce que dès lors il est possible de voir les choses telles qu'elles sont vraiment et non plus telles qu'elles nous apparaissaient en apparence, et cela est valable pour nos pensées et nos émotions.

Souvent en effet, on verra que derrière la colère se cache une frustration ou de la peur, derrière une jalousie la tristesse de ne pas obtenir ce que nous désirons etc ...

C'est de cette manière que nous pouvons découvrir qui nous sommes vraiment et ne plus avoir peur de ces soi-disant démons.

Des pratiques comme la visualisation, l'imagerie mentale, la suggestion, l'acceptation de soi (l'exercice), la confiance en soi (cycle 2) etc ... permettront d'accroître notre paix intérieure et de faire de ces ennemis de notre sérénité de véritables alliés.

Pour le dire autrement, nous transformons ainsi le « venin en remède »

Si vous souhaitez en savoir plus sur les moyens à mettre en œuvre pour vous réaliser pleinement, vous pouvez visiter notre site : <http://www.accomplissement-de-soi.org/>

Tous mes vœux de bonheur vous accompagnent

Bruno

[Qui est-il ?](#)