

Compulsions émotionnelles

« Identifier l'émotion d'une expérience »

Lorsque vous avez retrouvé une assise consciente (ce qui est déjà un grand succès en soi, puisque vous avez la capacité de vous extraire de l'émotion problématique de manière autonome), vous pouvez tourner vos questions vers l'expérience que vous êtes en train de vivre et achever de la déplacer hors de l'espace de la compulsion depuis laquelle elle a émergé :

- J'observe cette émotion comme si c'était la première fois que je la croisais, je mets un peu de distance entre nous pour l'observer correctement, mais sans essayer de la rejeter ou de la repousser.
- Quelle émotion est-ce que je ressens ? Est-ce qu'elle est unique ou est-elle accompagnée par d'autres ?
- Compte tenu de son message et de la situation que je suis en train de vivre (ou que j'ai vécue), est-ce que cette émotion est un message cohérent avec une intensité raisonnable ou n'est-ce qu'une résonance avec quelque chose de plus profond en moi ?
- Est-ce qu'elle se déclenche toujours pour les mêmes situations ? Quelles sont les caractéristiques communes à toutes ? (*vous pouvez démarrer une liste si vous sentez que cela pourra prendre du temps*)
- Quels sont les déclencheurs habituels ? Est-ce que je peux les catégoriser ?
- Est-ce qu'il y a des personnes avec lesquelles il est plus facile d'atteindre ces déclenchements ? Qu'est-ce que ces personnes ont à voir avec moi et mon histoire ? De quelle manière est-ce que je les ai liées à cette émotion en particulier ?
- Quels comportements découlent de cet excès émotionnel ? Quelles sont les conséquences pour moi ?
- Est-ce que la réponse qui a été, ou que j'allais apporter était la bonne ? Était-elle adaptée, raisonnable, constructive, et utile ?
- Est-ce que la réponse que j'ai faite a été bénéfique pour moi, ou au contraire potentiellement dommageable ?
- Est-ce qu'une réponse consciente construite aurait été plus adaptée, sachant aussi que ne pas réagir est déjà une réponse en soi ?
- Depuis quand est-ce que je suis confronté à cette émotion dans cette intensité ?
- En remontant dans mon histoire, où est-ce que je la retrouve ? Existe-t-il un moment de ma vie où elle n'était pas présente ?
- Quand est-elle apparue, dans quel contexte et pour quelle utilité ?

A partir de là, vous allez reprendre votre cheminement intellectuel pour identifier les tonalités et les souvenirs associés, et peu à peu remonter le fil de votre mémoire pour comprendre comment cette tonalité a imposé cette réponse émotionnelle à votre inconscient. La réponse a certainement été bonne, cohérente et adaptée à un moment de votre vie, mais votre cerveau l'a conservé par habitude et pour ne pas que la peur initiale puisse ressurgir inopinément. Le processus va donc permettre de détacher la réponse du lien qui existe à cette peur, le lien pouvant pleinement exister en conscience, sans besoin de compulsions pour automatiser un fonctionnement obsolète.