

Un pas vers la conscience :

« Ressentir les émotions »

- Quelle émotion est-ce que je ressens à présent ?
- « Emotion X ». Compte tenu de son message et de la situation que je vis, est-ce que cette émotion est un message raisonnable ou issu d'une compulsion ?
- Est-ce que ce qui a déclenché l'émotion en moi est vraiment utile ? Est-ce qu'il existe dans une proportion raisonnable, et justifie une telle émotion ?
- Est-ce que je ressens couramment cette émotion ? Est-ce rare ou au contraire trop souvent ?
- 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 plus problématique ou dommageable ?
- Est-ce qu'une réponse consciente construite aurait été plus adaptée, sachant aussi que ne pas réagir est déjà une réponse en soi ?

Et faire un autre questionnement pour les émotions que l'on perçoit chez les autres :

- Quelle est l'émotion que je perçois chez l'autre ?
- Est-ce une émotion simple ou un amalgame de plusieurs ?
- Est-ce que je peux me tromper dans cette distinction ? Quelle autre émotion est-ce que cela pourrait être ?
- Qu'est-ce qui peut expliquer cette émotion ?
- Est-ce qu'elle semble raisonnable compte tenu de la situation ? Si elle semble excessive, qu'est-ce qui pourrait expliquer cet excès ?
- Selon le message émotionnel attaché, qu'est-ce que la personne peut penser que mon rôle est dans notre situation ?
- Est-ce qu'il peut exister d'autres facteurs auxquels je ne pense pas qui pourraient contribuer à cette émotion ?
- Quel serait une réponse émotionnelle et comportementale adaptée pour conserver un échange constructif ?
- Est-ce que la réponse émotionnelle que je ressens cohérente ou n'est-ce qu'une identification que je fais et qui la déclenche ?