



Le p'tit post du mercredi

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Émotions

Maux

éMAUtions

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



1 corps

3 niveaux de sensations

- Sensations d'extéroceptives
- Sensations intéroceptives
- Sensations proprioceptives

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Sensations d'extéroceptives

Notre corps exprime tout ce qui est en relation avec le monde extérieur, et les stimuli d'un organe sensoriel entraîne des réponses glandulaire ou motrice permettant à notre organisme de s'adapter.

Toutes les sensations perçues par les organes de la vue, de l'odorat, du toucher, du gout ou de l'ouïe nous permettent d'apprécier la vie.

Sensations intéroceptives

Elles nous informent au sujet de notre température tissulaire, de notre niveau de satiété ou de notre état de faim, de fatigue ou de vitalité, de douleurs.... Si nous les écoutons, ces informations régulent notre vie quotidienne puisque nous nous adaptons à ces sensations et prenons les décisions qui s'imposent pour vivre en équilibre.

Sensations proprioceptives

Elles nous renseignent sur la position de notre corps, nos mouvements, notre équilibre et c'est grâce à ces sensations que nous pouvons éviter des obstacles, conduire, marcher, être stable, avoir de l'aisance et de la facilité à l'action...

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



1 corps : **des émotions & des sentiments**

Un sentiment
est une émotion
intellectualisée, intériorisée.

Le sentiment est beaucoup plus discret dans son expression que l'émotion.

Les émotions sont créées soit par la pensée, soit par des événements ponctuels.

Les sentiments sont nos émotions que l'on n'a pas exprimées.

Par exemple la colère non exprimée qui se transforme en rancune.

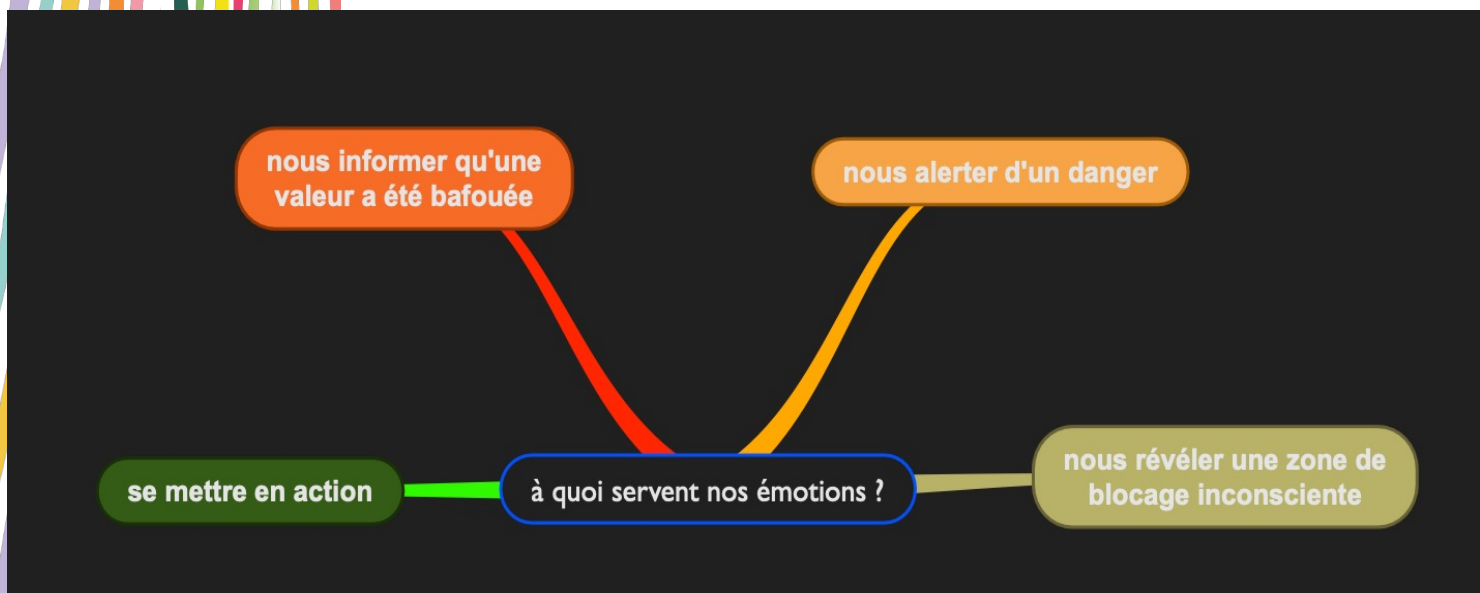
éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

À quoi servent nos émotions ?

...



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Nos émotions sont-elles inutiles ?

NON,

Nos émotions font partie de notre vie à chaque seconde et nous permettent de saisir ce qui nous anime à l'instant T.

Il est important de laisser nos émotions s'exprimer sur le moment, ce sont des réactions légitimes liées à des événements précis.

Elles doivent être spontanées, on les nomme émotions réactionnelles.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Les émotions négatives et positives existent-elles vraiment ?

Une émotion n'est jamais
« négative » ou « positive »

puisqu'elle existe uniquement pour nous
donner une information.

Ce qui est négatif ou positif,
c'est le filtre avec lequel on la perçoit
et
la manière dont elle nous impacte, ce
qu'elle imprime en nous.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Ma définition des éMAUtions

**Une émotion
intériorisée ou pas exprimée
se transformera
en une éMAUtions.**

Tout ce qui est refoulé, réprimé ou supprimé sur le plan émotionnel reste présent dans le monde inconscient du corps et s'imprime sur nos organes, nos attitudes et nos comportements sans que l'on s'en rende compte.

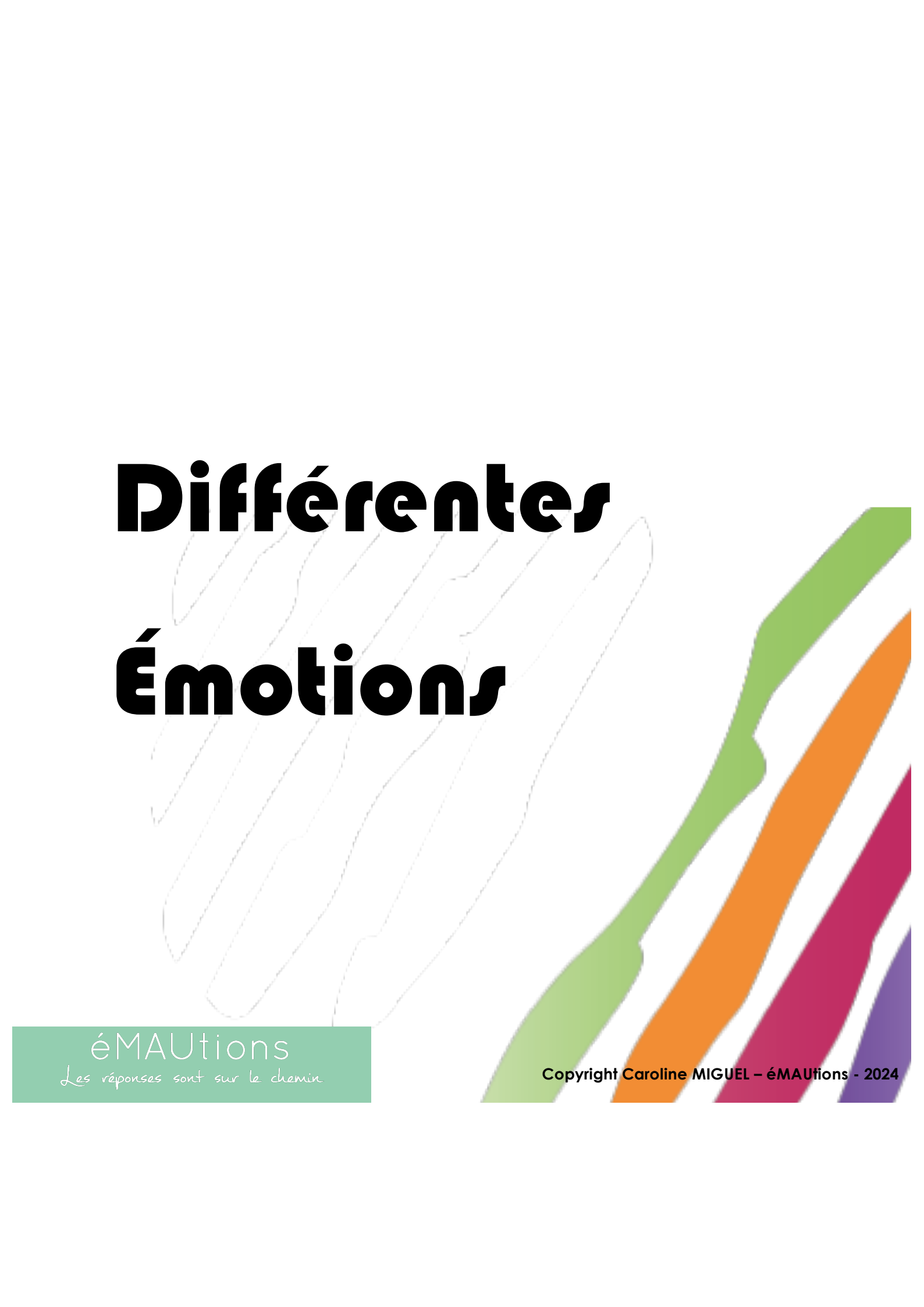
L'organisme en sera affecté et la circulation des énergies chamboulée. Certaines inflammations non expliquées peuvent avoir une origine de la sphère psycho-émotionnelle.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Différentes Émotions



éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Le sentiment élastique

Une émotion passée qui refait surface à la suite d'un stimuli

Il sera déclenché par un souvenir ou des circonstances semblables à la situation vécue dans l'instant présent.

Mal résolu sur le plan psycho-affectif ce sentiment élastique qui revient à l'improviste s'ajoute aux sentiments et émotions du moment et inonde la personne qui le ressent.

Ces sentiments élastiques ne sont pas toujours défavorables.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Le racket

Une expression émotionnelle qui en cache une autre

Sentiment de substitution acquis dans l'enfance, utiliser pour manipuler et obtenir des signes de reconnaissance, mais qui vient en réalité recouvrir ou dissimuler un sentiment interdit, tabou, très souvent douloureux.

Le sentiment exprimé n'est pas approprié à la situation mais repose sur un système de croyances erronées ou illusoire que l'on a adopté au cours de l'enfance.

*C'est une sorte de chantage inconscient
Le racket fonctionne à l'intérieur d'un jeu
« persécuteur, victime, sauveur »*

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Comment

bien vivre

avec ses

émotions ?

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin.

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Maitriser ses émotions : un savoir faire

Maitriser ses émotions

c'est **APPRENDRE** à les **RECONNAÎTRE**
&
à les **NOMMER**,
puis à les **CALMER** véritablement

par des **techniques corporelles**
telles que :

- ✓ la respiration,
- ✓ la sophrologie,
- ✓ la relaxation
- ✓ l'EFT.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



Conséquences si on n'apprend pas à maîtriser ses émotions

Contrôler une émotion c'est l'enfermer en soi pour qu'elle ne s'exprime pas.


C'est un processus psychique très bien décrit par Freud où les émotions jugées inacceptables ou trop difficile à vivre elles sont renvoyées dans l'inconscient.

Ces émotions peuvent remonter à la surface du conscient à tout moment et s'exprimer de manière parfois exagérée ou démesurée par rapport à un contexte qui ne le justifie pas.


éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

The background of the page features several overlapping fingerprint patterns. The top two fingerprints are rendered in shades of grey, while the bottom one is a vibrant rainbow. A light green rectangular box is centered on the page, containing text.

Il est important de reconnaître le message donné
par l'émotion comme un cadeau qui nous ouvre
une voie vers la sagesse, et apaiser notre esprit et
notre corps



La question bonus

**Cette émotion
est-elle la mienne ?**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



L'émotion une énergie

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

**L'émotion
est une énergie
qui se diffuse
autour de soi**

Plus nos capacités
d'empathie et de
perception sont
développées, plus nous
nous approprions les
émotions des autres

**« Cette émotion
m'appartient-elle ? »**

Si nous constatons qu'une
émotion ne nous
appartient pas,
alors il faut formuler
l'intention de rendre à la
personne concernée son
émotion !

Se protéger est essentiel,
certaines techniques de
l'EFT peuvent vous aider en
cela.

Je peux vous les enseigner.

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pour plus de réponses à vos questions,
venez me rencontrer
lors d'une séance découverte
ou d'un forfait éMAUtions



**VOUS AVEZ
AIMÉ ?**



LIKEZ



PARTAGEZ



**ABONNEZ-
VOUS**

éMAUtions

Les réponses sont sur le chemin

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024