

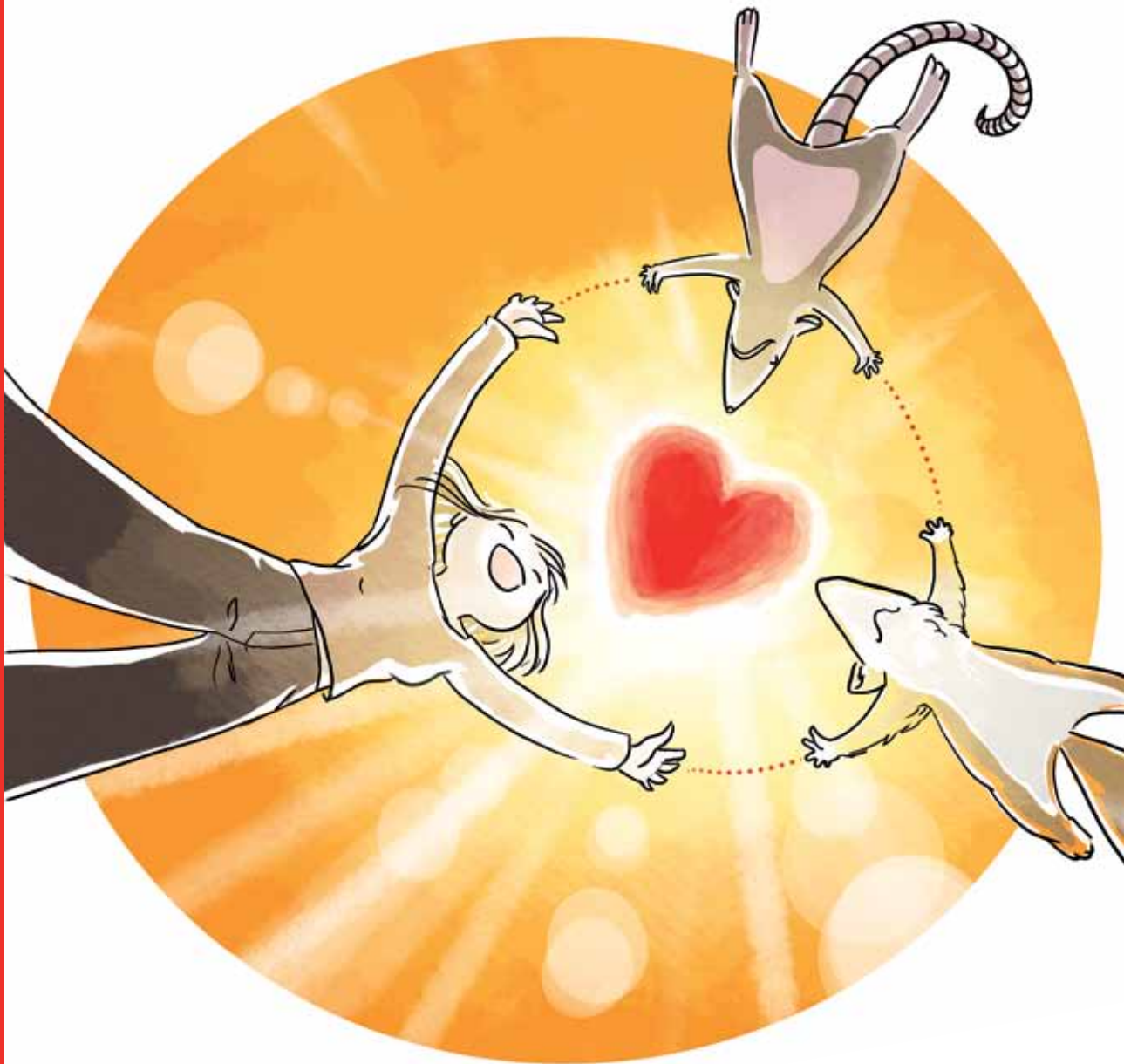


Avec la collaboration d'Isabelle PADOVANI

Émotions :

enquête et mode d'emploi

Tome 2



Art-mella

Pourpenser
éditions

Émotions : enquête et mode d'emploi - Tome 2 - A la source des émotions - les résomés

Émotions : enquête et mode d'emploi

Tome 2 - À la source des émotions : les besoins

Trouver le besoin caché

Précédemment, dans "Émotions, enquête et mode d'emploi"...

Pour sortir de cette impasse, si tu veux, on peut aller plus loin et chercher le **besoin caché** derrière tes émotions, ça te dit ?



Comment on fait ça ?



ON VA MENER L'ENQUÊTE !

Commence par me raconter ce qui s'est passé, puis ce que tu as ressenti.



C'est un vrai cochon !

Ben, je suis rentré de ma journée, et comme **TOUJOURS**, il y avait les chaussettes de Renardo **PARTOUUUUT** dans le salon !!



Et quand je lui ai dit une énième fois de ranger ses affaires, il m'a tourné le dos, cet abruti !



Ah, super !

Maintenant, imagine qu'il y ait eu une caméra de surveillance, et raconte-moi ce qu'elle a vu et entendu.



Hein ? Pourquoi tu me demandes ça ? Tu ne me crois pas ?



BIEN SÛR QUE JE TE CROIS. C'EST CE QUE TU AS VU ET RESENTI AVEC TA CAMÉRA À TOI : C'EST TA **CAMÉRA SUBJECTIVE**.



C'EST TA VÉRITÉ. PERSONNE NE PEUT TE L'ENLEVER.

Maintenant, ce sera plus facile pour nous d'avancer dans notre enquête si on prend un peu de hauteur et qu'on regarde ce qui s'est passé en **CAMÉRA OBJECTIVE**.



C'est quoi exactement, une caméra objective ??



C'est un peu comme une caméra de surveillance qui enregistre tout ce qui se passe et sans faire de commentaires.

Sans commentaires ?



Oui. Tu sais, certaines personnes regardent la télé en faisant mille commentaires...

VERSION AVEC COMMENTAIRES :

Non ! Ne va pas avec Gregorio, il n'est pas digne de confiance !

Je le savais ! Il faut toujours qu'il fasse son joli cœur !

Encore Perfecta ? Elle est trop bête ! Je peux pas la supporter, celle-là !



VERSION SANS COMMENTAIRES :

GREGORIO ENTRE DANS LA PIÈCE ET DIT : "BONJOUR, PERFECTA".

PERFECTA LUI SOURIT ET LUI DIT "BONJOUR".



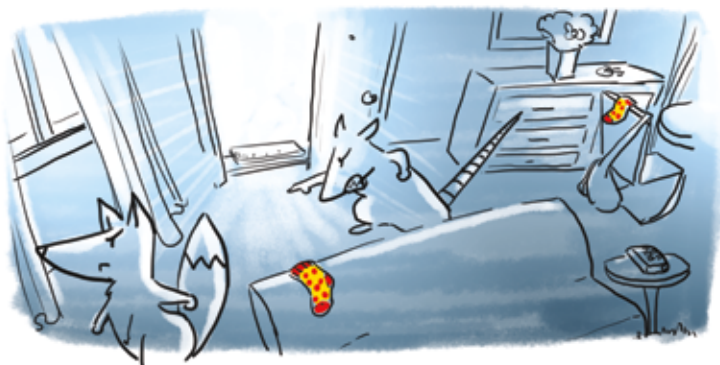
Haha ! Je vois !

Alors, euh... point de vue caméra de surveillance :

Je rentre vers 17 h. Renardo est devant la télé. Je vois une chaussette sur le canapé, et une sur une chaise.



Je dis à Renardo : " Cette fois, j'en ai marre ! T'es vraiment un porc ! C'est dégueulasse ! Ça fait cent fois que je te demande de ramasser tes chaussettes ! "



Renardo se lève et se dirige vers sa chambre.

Oh là là... J'y suis peut-être allé un peu fort ??



Ha ! ha !
Peut-être bien...

MAIS C'EST NORMAL : QUAND TU ES DANS UNE ÉMOTION TRÈS FORTE, SI TU LA GARDES À L'INTÉRIEUR, TU EXPLOSES. C'EST VITAL DE LA LAISSER SORTIR.



IL VAUT MIEUX LA LAISSER SORTIR, MAIS SANS RISQUER DE HEURTER OU BLESSER LES AUTRES...

Maintenant, tu vois bien que quand tu dis "des chaussettes partout", "toujours", "cochon" et "abruti", ça te fait du bien de le dire, et en même temps, c'est un peu exagéré, n'est-ce pas ?



Oui...

Et si tu dis à Renardo qu'il y a des chaussettes partout alors que la réalité c'est qu'il y en a une sur le canapé et une sur une chaise, il risque de te répondre :



NON, IL N'Y EN A PAS PARTOUT !

et il aura raison.

Mais... mais... mais !!!
Je me suis senti tellement...



agacé !
exaspéré !



Et j'en ai eu marre !

O.K., tu t'es senti agacé, exaspéré, et tu en as eu marre parce que tu avais besoin de... ?

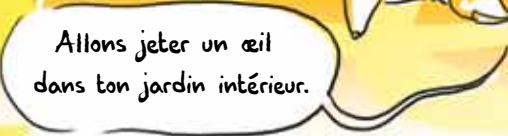
J'AVAIS BESOIN QU'IL RANGE SES CHAUSSETTES !



Ah ah ! Voyons au-delà des apparences, mon cher Watson !



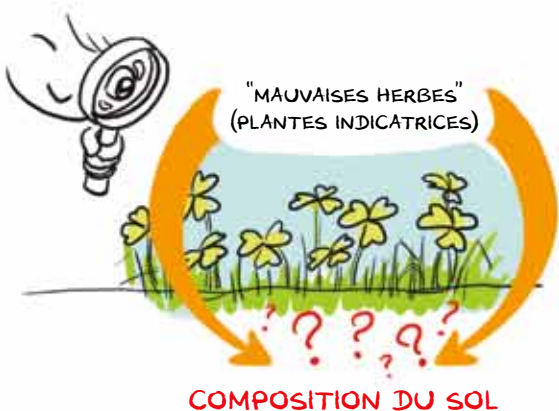
Hein ??



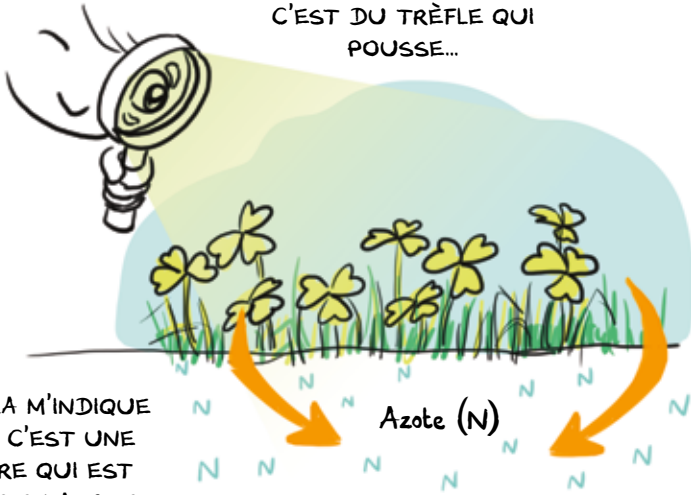
Oui, à première vue, ce sont juste des mauvaises herbes. Mais, en permaculture*, on appelle ça des "plantes indicatrices".



CES MAUVAISES HERBES, C'EST UN PEU COMME TES ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES. SI TU SAIS LES INTERPRÉTER, ELLES TE DISENT LA COMPOSITION DE TON SOL, ET CE DONT IL A **BESOIN**.



PAR EXEMPLE, SI
C'EST DU TRÈFLE QUI
POUSSE...

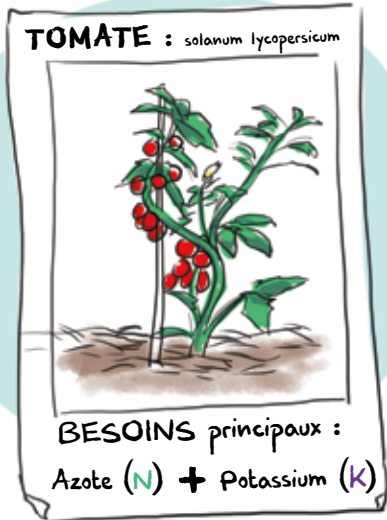


... CELA M'INDIQUE
QUE C'EST UNE
TERRE QUI EST
RICHE EN AZOTE.

ET SI JE VEUX
FAIRE POUSSER DES
TOMATES...

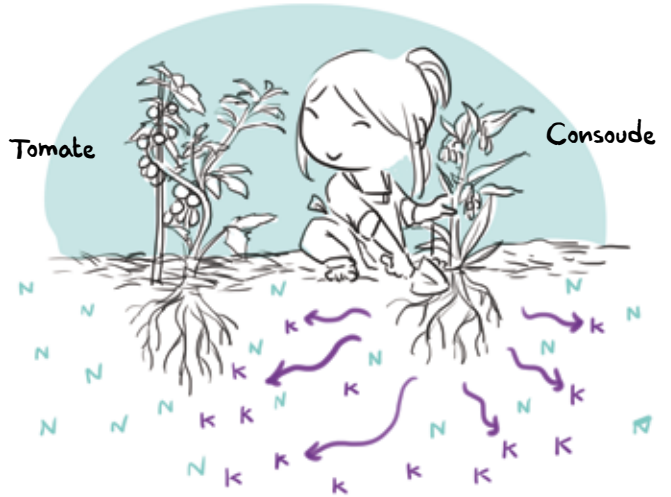


COMME JE SAIS QU'ELLES
ONT BESOIN D'AZOTE ET
DE POTASSIUM...



JE PEUX APPORTER DU POTASSIUM
DE DIFFÉRENTES MANIÈRES POUR
ENRICHIR MON SOL.

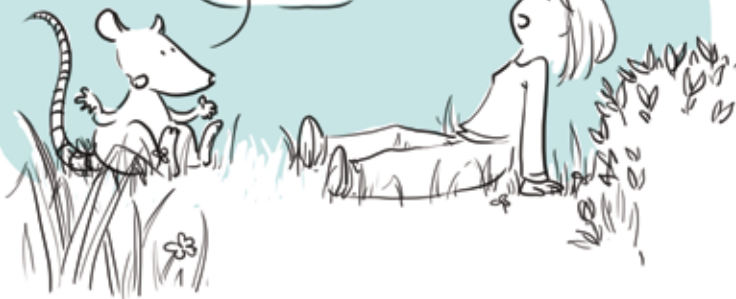
EXEMPLE : je peux planter de la consoude, car
elle libère naturellement du potassium.



Wouah ! C'est technique !
Mais alors, si j'ai de l'exaspération
qui pousse, ça veut dire quoi ?

Qu'est-ce que tu as
envie de faire pousser ?

De la joie !



Super ! Pour fleurir, la joie a
besoin d'un terrain riche en plein
d'ingrédients, regarde :



Les principaux besoins

(Forces motrices au service de notre épanouissement)

Survie

Abri
Chaleur
Évacuer
Lumière
Mouvement
Nourriture, hydratation
Oxygénation
Repos
Reproduction (survie de l'espèce)

Sécurité

Calme
Confiance
Équilibre/équité
Harmonie
Ordre
Paix
Préserver mon temps/énergie
Protection
Réconfort
Respect de mon rythme

Relations

Accueil
Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Bienveillance
Chaleur humaine
Connexion
Communication
Communion
Contact
Délicatesse
Écoute
Empathie
Expression sexuelle
Honnêteté, sincérité
Intimité
Partage
Proximité
Réciprocité
Tendresse
Toucher

Intégrité

Affirmation de soi
Authenticité
Choisir
Cohérence (avec mes valeurs)
Confiance
Respect

Participation

Cocréation
Coopération
Contribuer au bien-être de l'autre
Concertation
Soutien

Récréation

Défolement
Détente
Jeu, amusement
Ressourcement
Rire

Accomplissement de soi

Apprendre
Beauté
Choisir mes projets, valeurs, rêves...
Créer, réaliser
Découverte
Inspiration
Espoir
Évoluer
Explorer mes potentiels
M'exprimer

Sens

Clarté
Cohérence
Comprendre
Discernement
Transcendance (me connecter à quelque chose de plus grand)

Célébration

Appréciation
Partage des joies et peines
Faire le deuil (d'un être cher, d'un rêve, d'une occasion)
Reconnaissance, gratitude

Liberté

Autonomie
Expression
Libre arbitre
Souveraineté



Wouaaaaah ! Tout ça ??

Oui, il y en a beaucoup !

Mais, rassure-toi : tous ces ingrédients sont déjà dans ton sol.

IL Y A JUSTE À APPORTER UN PEU PLUS DE CI OU DE ÇA POUR ÉQUILIBRER TON TERREAU INTÉRIEUR.



Comment je fais pour savoir quoi apporter pour l'équilibrer ?

Il suffit de te poser cette question magique :

"Qu'est-ce que tu aimerais vivre que tu ne vis pas actuellement (avec Renardo) ?"



L'ORDRE

Oh !

La réponse est apparue toute seule dans mon ciel intérieur !



Oui, parfois, ça apparaît tout seul.

Tu peux aussi t'aider de cette liste et de tes lunettes de vision intérieure.

Comment ça marche ?

Tu te poses la même question, et si tu es attiré par un ou plusieurs mots, c'est qu'ils clignotent pour te répondre.

O.K. !!!

Lunettes de vision intérieure !

Ce que j'aime vivre et que je ne vis pas actuellement, c'est...

Ça y est ! Je vois ! Je sens !
J'entends ! Je sais !

J'aimerais vivre dans l'ordre, la
beauté et l'harmonie !!

Je ne savais pas que j'avais
des envies aussi belles derrière
mon exaspération et les
chaussettes de Renardo !

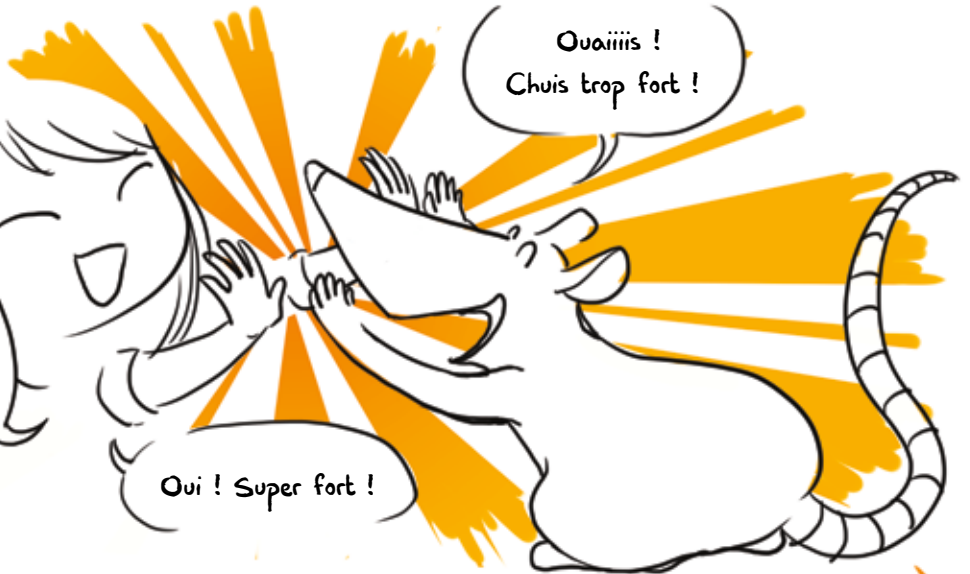


Bravo !!
Tu l'as fait !

Tu as trouvé les
ingrédients qui
manquaient et qui
vont aider ta joie à
fleurir !

Oui ! Super fort !

Ouaiiiiis !
Chuis trop fort !



PARENTHÈSE EXPLICATIVE :

En français, l'utilisation de la formule
"j'ai besoin de [besoin]..." peut induire un
ressenti fondé sur le déficit et le manque.

Marie McEnzie, une formatrice américaine du
CNVC*, propose d'utiliser la formule

"j'aime vivre [besoin]"

afin de nous relier plus directement à l'énergie
vivifiante de ces puissantes énergies au service
de la vie que sont les "besoins".

*CNVC : Center for NonViolent Communication
(Centre pour la Communication NonViolente)

J'ai besoin de beauté
et d'harmonie !

Si j'en ai besoin,
c'est que je n'en
n'ai pas !



J'aime vivre la
beauté et l'harmonie !

Parce qu'ils
sont ma nature
profonde !



ÉNERGIE DE PLÉNITUDE

Découvrez la suite de ce livre dans sa version papier éco-conçue et imprimée en France.

Retrouvez la liste de nos points de vente sur :

www.pourpenser.fr



Tome 2 - À la source des émotions : les besoins

Dans le premier tome de cette série, Art-mella s'est intéressée à la nature des émotions.

À travers l'enquête menée en compagnie de Rator, nous avons découvert la boussole des émotions, le triangle des Bermudes multitemporel, et dégusté les biscuits de la pleine conscience !

La suite de cette enquête nous invite à visiter notre jardin intérieur et à remonter à la source de nos émotions.

Le jardinage et les arts martiaux réservent quelquefois des surprises...

Comme dans bien des voyages, cheminer nous permet de découvrir, dans le paysage, des richesses que nous ne soupçonnions pas au départ.

 **Pourpenser**
éditions

www.pourpenser.fr

14,90 €

Le blog d'Art-mella
<http://conscience-quantique.com/>

