

LES ÉMOTIONS

LES ÉMOTIONS SONT PARTOUT ET SE RETROUVENT DE MANIÈRE TRANSVERSALE DANS MES ACCOMPAGNEMENTS. CE QUE MES CLIENTS ME DEMANDENT SOUVENT C'EST « AIDEZ-MOI À GÉRER MES ÉMOTIONS » ET PARFOIS CELA SOUS-ENTEND « AIDEZ-MOI À NE PAS RESSENTIR ».

POURQUOI VOULOIR À TOUT PRIX GÉRER SES ÉMOTIONS ?

NOUS NE SOMMES PAS COMME DES MACHINES. NOUS NE POUVONS MALHEUREUSEMENT PAS DÉCIDER D'ALLUMER OU D'ÉTEINDRE LE MOTEUR QUAND NOUS LE SOUHAITONS.

LES ÉMOTIONS SONT LÀ POUR NOUS AIGUILLER. ELLES ONT UN RÔLE TRÈS PRÉCIS ET ESSENTIEL À NOTRE SURVIE, SÉCURITÉ, BESOIN D'IDENTITÉ OU DE RECONNAISSANCE. SI NOUS LES EMPÊCHONS DE NOUS TRANSMETTRE CE MESSAGE LORSQU'ELLES FRAPPENT À LA PORTE, ELLES REVIENDRONT FRAPPER ENCORE PLUS FORT.

IL EST PARFOIS UTILE D'ALLER À LEUR RENCONTRE, LES APPRIVOISER AFIN QU'ELLES PUISSENT ÊTRE ENTENDUES.

C'EST CE QUE JE TRAVAILLE AVEC MES PATIENTS LORSQU'ILS SONT CONFRONTÉS À DES ÉMOTIONS DIFFICILES GRÂCE À LA THÉRAPIE BRÈVE ET À L'HYPNOSE.