

# ACCOMPAGNEMENT ÉMOTIONNEL

Les **émotions** sont présentes, au quotidien, conscientes ou non. Nous n'avons pas toujours envie, d'ailleurs, d'en prendre conscience, car lorsque nous ne nous sentons pas bien, nous avons tendance, dans notre société occidentale:

- à «faire quelque chose, pour surtout ne pas sentir»,
- à reporter la cause de notre mal être sur le chien ou le voisin,
- ou à nier, tout simplement, que nous allons mal.

## Et si nous nous penchions un instant sur nous-même ?

Ces émotions nous sont **nécessaires**, pour avancer vers notre **être profond**, nous faire cheminer vers notre «**splendeur**» : nous avons tous, autant que nous sommes, notre «**note**» à jouer sur cette terre, notre **spécificité** à apporter au monde; Mais cette splendeur est cachée derrière tellement de **filtres émotionnels**, de masques mis pour nous protéger... que même nous, ne nous reconnaissons plus: ce que nous montrons au monde et ce que nous sentons au plus profond de nous, n'est plus en cohérence.

Ces émotions sont alors, comme un **cadeau**, un trait d'union entre notre extérieur et notre intérieur, nous permettant de faire le pas vers cet «être» caché en nous, qui ne demande qu'à s'exprimer.

## Alors, comment faire ?

Je me responsabilise

- en prenant conscience de cette émotion,
- en me la **réappropriant**,
- en la **revivant sensoriellement (TIPI)**,
- en y mettant ensuite du sens.

Par là-même

- j'actualise ma mémoire cellulaire,
- je ne suis plus dans la réaction, mais dans l'action, car je ne suis plus submergé par cette émotion qui m'empêchait d'être «moi-même» et d'agir en conscience,
- je mets à jour mes croyances,
- j'évolue vers mon **être en devenir**.

Eh bien, je n'ai pas de définition scientifique de l'âme, mais je dirais qu'il s'agit d'un registre où sont consignées toutes les expériences que nous possédons sur le plan émotionnel. Quant à ce que nous n'avons pas assimilé sur le plan affectif, nous le revivons continuellement dans cette réalité et cette vie, ainsi que dans toutes les autres réalités et toutes les autres vies. On peut donc conclure que nous ne pouvons évoluer si nous éprouvons sans cesse les mêmes émotions sans jamais les intégrer sous forme de sagesse. Nous cessons alors d'évoluer comme âme. L'inspiration nous fait défaut. Nous n'avons ni l'ambition ni le désir d'être quoi que ce soit d'autre que le produit des substances chimiques dont la présence dans notre corps physique nous garde sur les rails de notre destinée génétique.

Une personne guidée par son âme peut maîtriser sa destinée génétique, les réactions de son corps, son environnement et ses tendances émotionnelles naturelles. Réfléchissez bien à cela. Si vous désirez évoluer comme personne, choisissez une limite en vous à laquelle vous vous heurtez fréquemment et faites un effort conscient pour modifier vos penchants naturels à cet égard. Vous y gagnerez en sagesse.

Joe Dispenza