

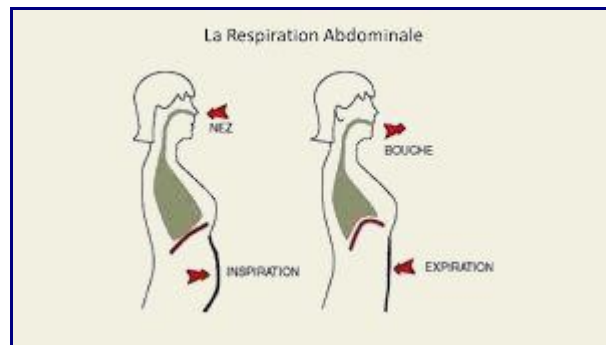
## Créer les conditions d'écoute de ses émotions

Écouter ses émotions est, au départ, indéniablement plus facile à dire qu'à mettre en œuvre. Dans le rythme effréné qui conduit nos vies, il y a en effet peu de moments propices pour tendre une oreille attentive à ce que l'on vit. Entre la vie professionnelle et familiale, les loisirs, les amis ou les divers engagements que l'on peut avoir, la difficulté majeure pour écouter ses émotions n'est pas une simple question de volonté. Elle renvoie bien plus à la difficulté à construire les conditions même de cette écoute.

Écouter ses émotions demande en effet de construire préalablement un espace propre à cela. Un espace pour se poser à l'image de ces moments où l'on réussit à s'asseoir pour écouter attentivement une émission de radio intéressante. Mais ici, l'émetteur n'est plus ici extérieur, mais intérieur... A l'intérieur de nous-même... Pour construire les conditions et l'espace de cette écoute, **nous allons combiner trois outils faciles** à mettre en œuvre lors d'un court exercice quotidien.

**Le premier de ces outils est ce qu'on appelle la cohérence cardiaque.** Il s'agit de suivre un rythme respiratoire durant 5mn. En suivant ce rythme, la fréquence cardiaque ralentit et devient plus cohérente (cela signifie que les courbes de la fréquence cardiaque deviennent plus régulières et s'allongent), indiquant un bon niveau de détente physiologique, psychique et émotionnelle

**Le second outil** qui va accentuant l'effet de détente et la création de cet espace d'écoute est **la respiration ventrale (ou abdominale)**. Il s'agit donc de respirer en gonflant son ventre à l'inspire puis de le dégonfler doucement au moment de l'expire. Cette respiration est notre respiration naturelle (observez un bébé respirer et vous le comprendrez...)



**Le troisième outil concerne votre attention** : vous allez poser votre attention sur votre ventre. Pour ce faire, vous allez poser vos mains l'une dessus l'autre sous votre nombril. Dans cette position, elles vont vous aider à centrer votre attention sur cette zone en s'attachant à ressentir le mouvement du ventre lors de votre respiration. Qu'elle est l'intérêt de cette position ? En premier lieu, cette position va vous permettre de poser votre attention sur une zone essentielle pour le sujet qui nous occupe ici : vos émotions naissent en effet dans cette région et c'est également ici qu'elles sont le plus souvent bloquées ou mises sous tensions. En second lieu, cela permettra de fixer votre mental sur cette partie du corps et d'éviter ainsi qu'il s'échappe dans des pensées qui nous éloignent de nos ressentis.

Au terme de ces 5mn d'exercice, vous allez terminer la session en vous posant pour commencer une simple question : **Qu'est-ce que je ressens ?** La réponse à cette question doit être instantanée. Ne chercher pas... Prenez ce qui est là au moment où vous vous posez cette question.

Ainsi, l'exercice de cohérence cardiaque de 5mn renforcée par une respiration ventrale avec une attention sur vos mains posées sous votre nombril va créer l'espace d'une écoute de vos ressentis. **Évidemment, c'est la régularité qui va vous permettre de construire cet espace d'écoute.** Bien évidemment, n'hésitez soit à doubler dans le temps l'exercice (10mn) soit à le répéter deux ou trois fois dans la journée si vous en avez l'occasion. La répétition de cet exercice va ainsi vous habituer à prendre conscience de vos états d'être et à y porter attention. Il peut être également utile de les noter au jour le jour soit sur un papier ou soit les garder en tête. En observant ainsi leurs irrégularités ou bien au contraire leurs récurrences, vous constituerez le matériau de base sur lequel travailler.

Ceci dit, le but principal de cet exercice est, pour l'instant, de réussir à l'insérer quotidiennement dans votre vie de tous les jours. Prendre soin de vos émotions commence par là...

Source : Posté dans shiatsu et médecine chinoise traditionnelle