

Qui
peut
m'aider
?

bonne santé
JE ME SOIGNE

TROP D'ÉMOTIONS M'ÉPUISENT

Un excès de sensibilité crée un état de fatigue intense, tant physique que mentale. Comment vivre ces symptômes sans qu'ils ne perturbent notre santé.

LES SYMPTÔMES

Culturellement, on croit que les émotions doivent être réprimées sous peine de passer pour un être infantile. En même temps, elles ont besoin de s'exprimer. Il nous faut sans cesse les garder à la juste distance. Hypersensibilité, caractère explosif, passages dépressifs, tristesse... sont les symptômes de nos émotions mal gérées. Voyons-les autrement!

LES SOLUTIONS

EN CAS DE CRISE

- Fleurs de Bach: pour une émotion passagère, versez 3 gouttes de l'élixir choisi selon votre état émotionnel dans un verre d'eau plate. Remuez avant de boire à petites gorgées. 4 fois dans la journée et pendant 1 à 5 jours, le temps de rééquilibrer vos émotions.
- Les hypersensibles ont souvent une forte appréhension face au regard des autres. La moindre remarque peut être mal interprétée ou sujette à suspicion. Essayez de prendre du recul ou de questionner l'autre au lieu de le juger d'emblée volontairement malveillant.

- Faites une pause cortico-thalamique. Ouvrez le plexus en écartant les bras, éloignez-vous du conflit, respirez profondément, fermez les yeux quelques secondes et revenez pour réagir plus calmement.

AU LONG COURS

- Fleurs de Bach: en traitement de fond (3 semaines) pour des émotions passées. Dans un compte-gouttes de 30 ml rempli d'eau, versez 3 gouttes de chaque fleur choisie (pas plus de 7). Agitez. Versez 4 gouttes sur la langue, 4 fois par jour entre les repas.
- Stop aux pensées absolutistes qui engendrent frustrations et fatigue.

LA CENTAURÉE EST DESTINÉE À CEUX QUI ONT DU MAL À DIRE "NON", CAR ILS AIMENT RENDRE SERVICE.



LE PLUS EFFICACE

Faire une activité physique qui calme ou défoule. Se détendre avec une séance de Pilates ou se libérer dans un cours de zumba est une excellente façon de faire "fondre" les émotions saboteuses d'énergie. **Dialoguer avec la méthode XYZ.** "Tu as dit X, j'ai entendu Y et j'aurais aimé que tu me dises Z" est sans aucun doute la meilleure tactique pour désamorcer une cascade d'émotions négatives dans les conflits, car elle ouvre le dialogue: essayez!

FRANCE CARP

À LIRE: VIVRE MIEUX AVEC SES ÉMOTIONS DU DR MARTIN DESSEILLES, PSYCHIATRE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE, ET DE MOÏRA MIKOLAJCZAK, ÉD. ODILE JACOB, 20,90 €.

