

## La communication émotionnelle

La communication par le corps, le coeur et la tête.

La communication émotionnelle est une démarche qui vise le mieux-être, par une meilleure compréhension de soi et des autres. C'est ce qu'on appelle la santé émotionnelle.

C'est prendre contact avec notre corps, avec notre ressenti, avec notre coeur, nos sentiments, nos émotions. C'est apprendre à être à l'écoute de notre voix intérieure, de ses propres solutions.

Il faut apprendre à rester en contact avec notre sagesse intérieure, car notre corps a une mémoire de tout ce qui nous est arrivé et emmagasine les événements passés.

Nos émotions sont chargées d'énergie, comme l'électricité. Si nous vivons de la colère, et nous ne savons pas comment la gérer, celle-ci va se manifester de plus en plus fort. Nous sommes un tout, notre coeur/corps/esprit a son propre rôle à jouer. Nos émotions sont des indicateurs sensoriels que quelque chose ne va pas dans notre système. Tout comme une voiture quand le réservoir d'essence est vide, il y a une lumière qui s'allume, vous indiquant qu'il est temps de faire le plein. En comparaison, vos émotions sont alors la lumière qui indique à votre corps qu'il y a une incohérence.

La communication émotionnelle se base sur ce même principe. Vos émotions sont votre boussole émotionnelle, votre indicateur. Il est important d'apprendre à reconnaître ses signes, avant que la lumière s'allume. Par exemple, il faut apprendre à voir par vous-même que le réservoir se vide.

Quand notre cerveau perçoit une menace (un danger), qu'elle soit réelle ou imaginaire, il envoie alors un signal à notre corps. Celui-ci se met alors à sécréter du cortisol, l'hormone du stress, lorsque notre corps est en mode survie.

À l'opposé, quand vous vous sentez bien, vous manifestez des émotions de valeur du coeur: l'appréciation, la gratitude, la joie. Votre coeur réagit en envoyant un message de bien-être, en diffusant comme un arôme de parfum.

La communication émotionnelle fait appel aux stratégies de votre être: la communication entre votre coeur, votre corps et votre tête. Lorsqu'on apprend comment notre corps agit et réagit, nous gagnons un pouvoir et sommes soit en action ou en réaction. Plus vous vous connaissez, plus vous avez le pouvoir de choisir COMMENT vous allez réagir face à une situation qui se présente à vous.

J'apprends à mettre l'attention sur ma respiration et à devenir plus conscient de ce qui se passe dans mon corps, dans mon ressenti, et dans mes émotions. C'est cette espace, à la suite de ce mouvement intérieur, qui apporte une cohérence qui va communiquer l'information avec ma tête.

Ici je ne pose pas de question pour décoder ce que mon cerveau pense, ou veut faire. Je ne m'attarde pas non plus à la performance, aux attentes des autres. Mon attention est sur le moment présent, je fais appel à mon intelligence et à ma propre sagesse. Je prends en charge mes émotions, je les laisse être...sans les analyser ni les juger. Je suis dans le moment présent. Je deviens conscient simplement. Conscient de mes réactions, mes comportements, mes patterns. Je laisse mon coeur et mon corps me donner leurs impressions. Par la suite, il y a une réflexion : je trouve ma solution par la voix du coeur puisque je suis en contact avec moi-même et mon corps, et comment il se ressent dans telle ou telle situation. Il devient mon guide, ma boussole, mon baromètre de ma direction à suivre.

Mon coeur et mon corps, en cohérence, vont guider ma tête dans la bonne direction à suivre, soit vers mon authenticité.

Une liberté d'être, de communiquer.

Quand nous apprenons à développer notre mode de communication émotionnelle, cela favorise les réponses plus rapides, car elles sont axées sur le ressenti, l'intuition, et non sur le mode opérationnel rationnel (tête). Le message se fera du coeur vers la tête et non l'inverse.

La formation se base sur ces principes : mieux se connaître, mieux communiquer avec les autres, à travers différentes techniques, et exercices. La personne s'engage avec elle-même vers un chemin d'équilibre émotionnel. En ayant une santé émotionnelle, la vie devient plus facile. À la base, cette formation est axée sur un cheminement vers la croissance et le développement personnel.

L'apprentissage de stratégies et de techniques, comme la cohérence du coeur, vous permettront d'atteindre vos objectifs, vos rêves et vos buts, et ce, en toute simplicité. Vous augmenterez votre confiance en soi ainsi que votre estime. De plus, vous apprendrez l'utilisation et le décodage du langage non verbal qui influence nos rapports avec les autres à tous les jours. Ces apprentissages se font tant au niveau conscient qu'inc conscient et amène la personne à être dans la conscience.

La magie c'est que la communication émotionnelle englobe plusieurs méthodes (la cohérence du coeur, la PNL, l'hypnose, les métaphores, la visualisation, la méditation...) qui sont toutes axées vers l'Être.

J'aime la citation de Carl Jung qui cite ' celui qui regarde à l'extérieur rêve, et celui qui regarde à l'intérieur vit '.

Il est important de bien se connaître soi-même, et maîtriser ses émotions et son stress si on désire aider une autre personne.

Suite à votre propre démarche intérieure, vous aurez la possibilité, si vous le désirez, être coach en communication émotionnelle.

‘ vous arrivez si vous croyez’  
Napoleon Hill