

Newsletter n°4

Juin 2022

Qu'est-ce que la résistance psycho émotionnelle ?

Un mouvement de résistance psycho émotionnel peut se manifester à chaque instant de ma vie - que celle-ci soit familiale, professionnelle ou personnelle - dans les cas de changements ou lorsque je vais vivre une situation inconfortable que mon mental va juger menaçante pour ma sécurité, contraire à mes croyances, ...

Qui n'a jamais vécu cela ? Comment réagir ?

Plusieurs solutions s'offrent à moi :

→ **Je ressasse mais je n'agis pas, ou j'agis mais en désaccord avec mes pensées**

Au fil du temps, plutôt que d'admettre que dans la situation inconfortable ou le changement vécu, je n'ai pas pris mon autorité, ma responsabilité pour faire part de mes idées, ou agir en conséquence, je continuerai à estimer que ce qui m'est arrivé est injuste et que le coupable de mon malheur vient de l'autre.

Je résiste donc psycho émotionnellement... Je souffre...

Et comme je souffre, je veux contrôler mes émotions ce qui crée un déséquilibre énergétique. Mon comportement, mes décisions, mes actions en seront influencés de façon inconsciente. Cette résistance psycho émotionnelle durera aussi longtemps que je continuerai à penser que la cause de celle-ci vient de l'extérieur, et tant que je n'aurai pas pris conscience que ma problématique est interne.

Cette résistance psycho émotionnelle provient très souvent d'un déséquilibre entre la pensée, la parole et l'action (L'esprit, l'âme, le corps).



→ Je pense, je décide et j'agis en accord avec mes pensées.

Dans ce cas, je prends la problématique comme une leçon de la vie. Je l'accepte, même si cette leçon est désagréable, car je sais que je vais en sortir grandi.

J'aligne donc mes pensées avec mes décisions et mes actions.

La situation vécue sera tout autre car j'aurai pris mon autorité (donc pas de culpabilité inconsciente). Oui, je vais souffrir mais je vais accepter ce fait. Je ne chercherai pas à contrôler mes émotions mais à les évacuer. Je ne me considérerai pas comme une victime mais comme le vrai responsable de ma vie.

La souffrance ne durera pas car les actions entreprises vont me permettre de passer à autre choses.



Observons la nature lors d'une perturbation importante : elle ne contrôle pas l'environnement dans lequel elle se trouve, elle ne peut pas en changer, ne peut pas fuir, ne peut pas se mentir et va donc rester au cœur de la perturbation. Pendant la perturbation, elle va faire preuve de toute la flexibilité qui lui est donnée pour atténuer le plus possible l'effet de la tourmente. Et ensuite, lorsque la tempête est passée, au lieu de se déclarer en victime, d'accuser la perturbation de ses maux, de ressasser, de rester dans le regret, la souffrance... elle va accepter ce qui s'est passé, elle va s'adapter à l'expérience vécue, et mettre en mouvement son énergie de façon positive pour se reconstruire en prenant en compte ce qui a changé autour d'elle.

N'est-ce pas plus intelligent ? On appelle cela la résilience.

Rappelons-le, la résistance implique d'exercer une force contraire à celle en mouvement pour diminuer ou annuler cet effet de mouvement ou de force en action. Puis-je changer ce qui s'est passé ? Non, je peux faire du retour d'expérience. Alors pourquoi résister ?

Résister, c'est souffrir en restant englué dans une situation déplaisante passée. Est-il plus intelligent de s'infliger de la souffrance en restant dans le passé ou d'accepter et d'aller de l'avant pour vivre pleinement le présent et créer son futur ?

Passer de la résistance à la résilience s'est diminuer le risque de maladie psychique ou physique.

François Journet

Retrouvez les informations complémentaires :



Sur le site internet
existentielessentiel.fr



Par mail
existentiel.essential@gmail.com



Par téléphone
06 32 70 39 05



Sur Facebook
[Déale - De l'existential à l'essentiel](#)