



Les émotions et la santé

VIDÉO DE BASE N°5

Nous avons vu à l'aide de la vidéo optionnelle n°7 que **les émotions refoulées viennent se loger dans l'inconscient** et perturbent la santé soit immédiatement soit après un délai qui peut d'ailleurs être très long. **À cet endroit, les émotions ont toujours le dessus car le mental avec le raisonnement supposent une prise de conscience.**

L'ÉMOTION : UN AGENT DOUBLE ?

Pour votre santé, on peut répondre par l'affirmative. **Le Professeur LIPTON** s'est longuement attardé sur cet aspect.

Les pensées provoquent des ondes électromagnétiques, donc des vibrations d'une fréquence à un niveau donné. Cela signifie que d'une certaine façon, vos pensées exercent une influence sur votre physiologie.

Il faut bien comprendre que vous n'êtes pas votre cerveau. Ce dernier est un relai qu'il vous appartient de maîtriser. **VOLTAIRE** en avait eu l'intuition en décidant de vivre heureux car « c'est bon pour la santé ».

De la même façon que les ondes électromagnétiques peuvent devenir des agents thérapeutiques, elles peuvent avoir des effets perturbateurs sur le fonctionnement cellulaire, voire destructeurs.

Si les scientifiques sont loin d'avoir une compréhension totale des processus, ils ont néanmoins effectué de nombreux constats et corrélations sur les effets positifs ou négatifs des pensées saines et des pensées toxiques.

En quelque sorte, l'émotion ouvre la voie de la conscience pour le meilleur et pour le pire.

LES EFFETS POSITIFS SUR LA SANTÉ DES PENSÉES SAINES

Les émotions positives font libérer l'hormone du bien-être : **l'endorphine**. Celle-ci donne de l'énergie et améliore la motricité.

Sur le plan intellectuel, on y gagne en clarté d'esprit et en créativité.

Sur le plan mental, ces pensées font gagner en résilience, en gestion des priorités, en estime de soi.

Cerise sur le gâteau, les optimistes vivent mieux et plus longtemps (estimation de 7 à 10 ans !).

On gagne donc sur tous les tableaux. Les médecins convaincus des bienfaits de la thérapie par le rire sont de plus en plus nombreux comme l'atteste **le Pr Gilbert DERAY** dans son livre « *Choisissez votre destin (épi)génétique* ».





ET LES ÉMOTIONS MALSAINES ?

La toxicité n'est plus à prouver. En dehors du fait qu'elles provoquent un **mal-être** (ce qui, vous en conviendrez, n'est pas agréable à vivre au quotidien), les dégâts sont nombreux et profonds.

Les plus visibles ne sont pas les plus dangereux même si

non souhaitables. **Un excès d'adrénaline** à la suite d'une colère sera distribué dans le corps immédiatement mais mettra plusieurs heures à être éliminé **avec des troubles cardio-vasculaires et neurologiques**. Mais, comme nous allons le voir, il y a beaucoup plus insidieux.

CARACTÉRISTIQUES DES ÉMOTIONS MALSAINES

Une émotion malsaine ne l'est pas forcément dans l'immédiat. Elle le devient si elle répond à deux critères :

- **La durabilité, voire la permanence,**
- **Sa naissance sans cause réelle et sérieuse.**

Lorsqu'il y a un évènement, un choc, il est naturel de subir une émotion à caractère toxique. L'important est de la maîtriser rapidement et de provoquer son élimination **psychologique** (comme en faisant parler les victimes d'une catastrophe naturelle ou d'un attentat) et

physiologique (il est bon à la suite d'un accident de voiture de boire de l'eau et d'éliminer les toxines par la respiration et les voies urinaires).

Là où les choses se compliquent et deviennent préjudiciables à la santé, c'est **lorsque ces émotions s'installent durablement** avec la perfidie de ne pas solliciter votre conscience. La liste de cette catégorie d'émotions est copieuse mais nous allons insister sur l'une d'entre elles particulièrement fréquente dans la vie dite « moderne ».

UNE TUEUSE SILENCIEUSE : L'ANXIÉTÉ

Je la considère comme l'une des émotions les plus perfides et la plus ravageuse :

- Elle s'installe progressivement,
- Son implantation est tellement silencieuse qu'elle n'éveille pas notre conscience,
- Elle finit par survenir sans cause sérieuse,
- Elle a un caractère de permanence,
- Plus elle vous envahit, plus elle se renforce.

Tant au point de vue mental que physiologique, elle « pourrit la vie » et ses effets sont catastrophiques sur la santé globale.

Se tracasser pour des ennuis potentiels est sans doute le meilleur moyen de les faire arriver.

L'anxiété peut provoquer des troubles immédiats qui, là encore, ne sont pas les plus graves : **difficulté de concentration, bouche sèche, mains qui tremblent, palpitations cardiaque, boule au ventre...**





Mais les signes invisibles immédiatement sont catastrophiques. **L'anxiété génère du stress.** Le stress est oxydatif, c'est-à-dire, **qu'il produit des radicaux libres qui oxydent vos cellules** comme l'oxygène produit de

la rouille sur le fer. Elles vieillissent donc plus vite et surtout peuvent être déstructurées dans leur reproduction. **En terme clair, on rentre dans le processus du cancer.**

QUE FAIRE ?

Rassurez-vous, il y a des solutions et aucune fatalité. Plus en détail :

- **Développez votre conscience émotionnelle** pour aller rechercher et analyser les émotions sources de mal-être, ce dernier étant l'indicateur,
- Cette analyse vous permettra d'identifier la ou les causes. **Ou elles sont réelles et objectives** et, dans ce cas, il faut éviter le fait générateur (*par exemple*, ne plus voir les personnes qui sont des relations « toxiques »). **Ou le fait générateur ne répond à aucune cause précise** (par exemple, un état d'âme sans justification),
- Dans tous les cas, se souvenir qu'on ne peut éliminer une émotion malsaine **mais qu'il convient de la transformer progressivement en émotion positive. Comment ? en prenant l'habitude de mettre en face l'émotion opposée.** *Exemple* : j'ai peur de l'inconnu avec ses mauvaises surprises. Je me dis que le pire n'est jamais sûr et que le moment présent est suffisamment agréable pour ne pas s'encombrer l'esprit avec des pépins potentiels qui ne sont pas avérés.

Une chose est sûre : ou vous parvenez à vous débarrasser par vous-même de l'anxiété ou vous n'y arrivez pas. Dans ce cas, il faut absolument vous faire aider par un thérapeute.

Les initiés de la « Loi d'attraction » vous diront que le meilleur moyen d'avoir des ennuis est d'y penser car cela les attire comme un aimant. Autre sujet...

