

LE REFOULEMENT ÉMOTIONNEL ET LA SANTÉ

VIDÉO OPTIONNELLE N°7

« Je préfère oublier » ou « je ne veux plus y penser » !

Combien de fois avez-vous eu ce propos au sujet d'évènements négatifs qui ne peuvent laisser que de mauvais souvenirs. Navré de vous le dire mais ce n'est pas une bonne solution car une pensée toxique avec son émotion associée part dans le subconscient soit en effectuant un repli tactique, prête à se réveiller au plus mauvais moment, soit, sans que vous en ayez conscience, en poursuivant ses actions malveillantes sur votre corps et votre esprit.

LES BIENFAITS DE LA VERBALISATION

Les spécialistes des cellules psychologiques le savent bien. En cas de traumatisme psychologique, **il est essentiel de faire parler la victime, de l'aider à verbaliser.** Il y a ainsi une prise de conscience qui permettra de faire évoluer le « trauma » de telle sorte que sa capacité de nuisance ne parte pas dans le subconscient en poursuivant son œuvre délétère.

SANTÉ ÉMOTIONNELLE ET ÉTAT DE SANTÉ GÉNÉRAL

Selon l'association médicale américaine, **75% des problèmes de santé sont causés par nos émotions.** Le stress est considéré comme l'ennemi n°1 mais d'autres émotions primaires négatives peuvent faire des ravages : **colère, tristesse, solitude, ennui...**

On a aussi des preuves par l'inverse. Les études attestant les bienfaits sur la santé du rire, du sourire, de l'art, de la musique sont de plus en plus nombreuses. **Le Professeur Gilbert DERAY** y consacre une partie importante de son livre « *Choisissez votre destin (épi)génétique* ».

Le site « *Passeport Santé* » insiste sur un point directement lié à notre sujet : **la nécessité de comprendre ses émotions.** Pour pallier aux conséquences néfastes des émotions, il faut en prendre conscience, les analyser, trouver le ou les éléments déclencheurs, décrypter son ressenti.

Le pire de tout, c'est le refoulement. Voici pourquoi...



LES CONSÉQUENCES DU REFOULEMENT

Le refoulement est la plupart du temps **inconscient** et **empêche l'émotion de parvenir à la conscience**. C'est là que les ennuis commencent.

Les émotions négatives et douloureuses devraient **se diriger vers le cortex** pour y être traitées avec **un constat lucide**.

Or, une émotion pénible apparue dans l'amygdale du cerveau va rencontrer un barrage qui fera bifurquer les impulsions nerveuses électriques pour leur interdire de parvenir à votre conscience.

Mais l'influx nerveux subsiste et ira **se réfugier dans le subconscient** en continuant à sévir notamment en produisant de nouvelles pulsions de refoulement. **Bref, un cercle vraiment pas vertueux !**

La tension intérieure va grandir, toujours inconsciemment, et déréglera le système nerveux. On ne se sent pas bien mais comme il n'y a pas la conscience, on ne sait pas pourquoi. **Suite logique : les pathologies apparaissent** et certaines peuvent être graves comme **le cancer du sein** qui même si multifactoriel, a souvent pour origine des émotions refoulées.

Un bon psychanalyste permettra à ces émotions refoulées de remonter vers le cortex et les zones de conscience. Mais il y a aussi d'autres moyens.

LES PRATIQUES ALTERNATIVES ANTI-REFOULEMENT

Elles sont nombreuses et parfois inattendues :

- Nous avons déjà abordé **les bienfaits de la PNL et de l'hypnose**,
- **La méditation consciente** avec un retour sur soi peut également donner de bons résultats, c'est-à-dire éviter le refoulement inconscient,
- **La sophrologie** qui par la relaxation, l'écoute de soi et les techniques de visualisation aidera à une meilleure compréhension et une meilleure maîtrise des émotions,
- Au risque d'en choquer certains, **la spiritualité** avec l'effet placebo de la croyance qu'elle génère peut-être d'un grand secours.

Il va sans dire que la formation que vous êtes en train de suivre sera d'une aide considérable notamment avec le travail effectué sur la prise de conscience émotionnelle. En cas de charge émotionnelle extrêmement forte, il est parfois utile de se « **défouler** » en ajoutant en préambule **une activité physique** qui permettra de faire diminuer le stress **en éliminant plus vite le cortisol**. Les autres traitements directs n'en seront que plus efficaces.

Souvenez-vous, on ne peut pas faire disparaître une « **ancree** » émotionnelle négative. Il faut apprendre à la réorienter positivement. Par exemple, en cas d'échec, plutôt que de ruminer, rappelez-vous de l'adage « *nos erreurs passées sont nos chances futures* »

Mais dans tous les cas, il faut prendre conscience car cette dernière est l'arme fatale contre le refoulement.

