



## **RESSENTIR : DES EMOTIONS, DES SENTIMENTS**

**La vie du coeur : Des idées, souvenirs, émotions, désirs.**

**L'intelligence du coeur : L'humain est tel que sont ses arrières pensées de son âme.**

**Les pensées et coeur donnent les fruits de la volonté qui passe à l'action. Emotions, sentiments, passions sont égale à l'intelligence et coeur.**

**L'émotion c'est la manière de réagir à ce que nous percevions qui sort de l'ordinaire. positive = agréable = plaisir et négative = désagréable = douleur**

**Les relations aux autres personnes ou aux choses : Le corps réagit : pâleur, rougeur, battements de cœur, etc.**

**Les relations intérieures à nous même : nous surprennent, nous perturbent notre équilibre intérieure et nos défenses provisoirement sont démobilisés. Nous faisons alors adroitement ou maladroitement l'effort nécessaire pour rétablir l'équilibre.**

**La joie, amour, tristesse, colère, peur, anxiété et angoisse, bouleversent le corps, l'esprit, les comportements, les conduites, les sentiments sont provoqués par les relations humaines.**

**La foi spirituelle nous aide à la maîtrise et à la régulation des émotions.**

**A l'inverse le mensonge provoque des tempêtes intérieures, des émotions anarchiques, désordonnées, des sentiments torturés : égoïsmes, déséquilibres et une liberté difficile à acquérir.**

**Chasser ses forces mauvaises, réguler, ordonner nos émotions négatives pour se protéger et nous apaiser en profondeur.**

**Il est nocif de réprimer, refouler, de ne pas exprimer ses émotions, sentiments : nous ne devons pas être timide.**

**Il est nocif de les déchaîner en se défoulant à l'excès.**

**Etre exigeant avec soi-même dominer ses instincts, émotions, son manque de maîtrise.**

**Fatigué, en souffrance : Garder les yeux sur l'essentiel**

**Et rester capable de réagir par des sentiments positifs, dépasser sa peur pour ne pas se disperser.**

**Nos attitudes d'expressions de nos sentiments doivent être régulés par notre conscience morale : bien se tenir. Oser parler de soi, partager ses émotions, prendre le risque de la transparence.**

**Empathie : écouter l'autre en profondeur, se mettre entre parenthèse pour ne pas juger et ne pas prendre les sentiments de l'autre comme le notre.**

**Un cœur pur et un esprit bien disposé fortifient l'homme et la femme de bonne foi à l'intérieur de lui même. Comprendre les affaires du cœur cela nous montre le chemin du bonheur malgré les déboires.**

**Les relations avec les autres sont gérées par les hauts et les bas de nos émotions affectives. Atomes crochus : " je suis d'accord de t'aimer "ou ta façon de parler m'agace " je ne t'aime pas ".**

**Apprendre à gérer nos désirs, sentiments, émotions dans un état d'esprit positif pour s'entraider et pour mettre de l'ordre dans nos réalités.**

**Si tu t'en tiens uniquement : aux besoins de ton corps aux plaisirs de ton cœur, au jouir de tes sens, à l'acquisition du paraître enviable. Tu ne seras jamais satisfait, car tu veux accaparer, consommer, tu es l'objet du besoin et non du désir de l'amour : c'est de l'amour propre, du narcissisme de l'intérêt.**

**L'AMOUR : EAU DU DESIR COUPE LA SOIF DU BESOIN**

**L'amour est un choix libre : vouloir le bien de l'autre de le servir même avec des sentiments difficiles ou des conflits qui peuvent survenir.**

**AMOUR AGAPE**

**EX : un enfant insupportable qui rejette ses parents malgré tout ses parents continuent, inlassablement à vouloir rechercher le bien-être de leur enfant. Ils témoignent du véritable amour pour leur enfant, un amour intéressé pour l'autre**

**Laisser l'autre devenir lui même (pas de pouvoir sur lui)**

**Accepter sa différence, sa distance (solitude)**

**Respecter l'autre dans son MYSTERE.**

**Passer d'une FOI cérébrale à une FOI du COEUR**

**Equilibre harmonieux des deux : PENSEES ET SENTIMENTS**

**Avoir un regard de miséricorde, d'encouragement sur les erreurs, faiblesses, passions des autres et de nous même**

**Avoir confiance, mettre de l'ordre dans notre coeur.**

**Apprendre à donner.**

**Des petites victoires pour des grands changements, être ponctuelle et faire toujours ce que l'on pense ex: Le réveil sonne : se lever de suite même si notre désir est de rester au lit, si je me lève, j'ai gagné sur ma faiblesse, je vais de l'avant et je grandis dans l'amour.**

**Toute victoire même minuscule sur l'égoïsme et le non amour est un grand pas.**

**L'amour Eros = homme et femme**

**Philiàs = ami et ami**

**Storge = mère et enfant**

**Agapé = de DIEU**

**Chaque être est unique : sa vocation, son orientation, ses racines. Sécurité, réconfort c'est un cadeau gratuit (ce n'est pas à mériter) Peu importe notre passé, maladies, blessures, morts psychologiques, morales, spirituelles, nos erreurs, nos fragilités : l'amour de DIEU nous rejoint nous touche. Nous est offert et non imposé. Mais sommes nous capable de le recevoir.**

**Pas d'amour : l'image de Dieu est alors peu aimable, un juge terrible, féroce... lointain, indifférent. On se voit alors comme une personne détestable, notre image est déformée par nous même issu de notre histoire personnelle. Combinaison d'éléments réels, imaginaires et émotionnelles plus ou moins faussée aussi par le regard de la famille, parents et entourage.**

**Avoir la conviction, la certitude d'être aimé, voulue, acceptée, estimé, apprécié, aimée pour ce que je suis et de compter aux yeux de Dieu et de mes proches. D'être désirable et aimable, digne d'amour, riche personnellement pour pouvoir offrir et partager ces richesses intérieures, je suis alors confiante en mes capacités réelles, de gérer ma vie pour accomplir mes tâches et d'affronter la vie.**

**Les réactions égoïstes, faussées. Les attitudes d'échecs. Les actes maladroits malheureux. Les amours sous conditions : La pauvre estime de soi même, pensées aveuglées, infériorités, inaptitudes, auto abaissement, humiliation ; le contraire de l'humilité : acte d'amour de soi - se regarder dans la vérité : nos qualités et défauts, nos forces et nos faiblesses pour s'estimer soi-même.**

**Cet ESPRIT DU MAL : Destructeur spirituelle, perte de personnalité. Miroir déformant : infériorité, supériorité, orgueil, vanité, auto avilissement, fausse culpabilité, auto punition, tout ce qui provoque l'agressivité et la violence, utiliser autrui à ses propres besoins et désirs, ruminer sans cesse etc.**

