

Jade Arestan-Mallet  
Illustré par Caroline Cazor

# 21 JOURS

de  
PRATIQUE ÉMOTIONNELLE

*Pour se sentir mieux  
avec soi et avec les autres*



Enrick **B** Éditions

21 JOURS

de

PRATIQUE ÉMOTIONNELLE

*Pour se sentir mieux  
avec soi et avec les autres*

[www.enrickb-editions.com](http://www.enrickb-editions.com)

Tous droits réservés, Enrick B. Editions, 2021

© Conception couverture : Marie Dortier  
Maquette : Kung Phou / Com&Go

Enregistrement, mixage et vidéo : Baptiste Mallet-Arestan  
Musique : Deep Relaxation Preview, Kevin Macleod  
Texte et voix : Jade Arestan-Mallet  
Illustrations : Caroline Cazor

ISBN : 978-2-35644-796-8

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.





# Note de L'AUTEURE

L'invitation de cet ouvrage est de t'aider à prendre du temps pour toi, au calme, avec papier et stylo pour noter ce qui te viendra, ainsi qu'avec tout ce qui peut participer à ton confort (coussin, encens ou huile essentielle, musique ou silence : chacun trouvera ce qui lui convient le mieux). Mais surtout, chaque fois que tu ouvres ce livre, « viens comme tu es », c'est-à-dire avec tes émotions du moment : ta fatigue, ta mauvaise humeur ou tes doutes sont aussi bienvenus que ta sérénité ou ton dynamisme. Car c'est par là qu'on commence : **il n'y a pas d'émotion négative**. Chacune de tes émotions est une messagère et tu connais le proverbe : « Ne tirez pas sur le messager. »

La grande invitation de cette pratique émotionnelle sera la suivante :

*Sois un bon observateur de toi-même, un observateur bienveillant et bienveillant.*

C'est-à-dire attentif et calme, compatissant et sans jugement, avec le plus possible d'auto-empathie. Réapprenons doucement à nous déposer dans la présence à nous-mêmes. Être présent à soi est *notre état naturel* et ne doit pas demander plus d'effort que de respirer... La lutte, l'effort et l'apprentissage sont les habitudes de notre mental : c'est donc notre mental qui nous fait croire que s'installer dans la tranquille présence à soi réclame effort et apprentissage. Certains pensent, par exemple, que la

méditation est trop difficile et demande des années de pratique avant d'être accessible. Pourtant, s'asseoir et se détendre, prendre un moment pour soi en apaisant le mental et en se plaçant dans le cœur, cela peut se faire instantanément et c'est à la portée de tous. Observe comme chacun de nous le fait déjà *naturellement* à sa manière : au coin du canapé avec une tasse fumante dans les mains, sur la marche d'un jardin où l'on s'est assis après avoir repiqué des plantes, ou encore allongé au soleil un matin d'été. Je le répète : seul notre mental nous a fait croire que la présence à soi réclamait un effort. Voilà autant de choses que nous explorerons ensemble au fil de ces pages.

Avance à ton rythme dans la lecture de cet ouvrage et chemine sereinement sur le sentier de tes mondes intérieurs. Que ces 21 jours de pratique émotionnelle t'en prennent vingt et un ou soixante n'a pas grande importance. Le nombre « 21 » est communément reconnu comme le nombre de jours nécessaires à notre cerveau pour qu'il acquière une nouvelle habitude de fonctionnement au travers des nouveaux circuits neuronaux qu'on y aura établis. Reste que l'important est de progresser à ton rythme : peut-être qu'un exercice par semaine te fera plus de bien qu'un exercice par jour, t'offrant plus de conscience et de présence à ce que tu réalises. À chacun de trouver ce qui est juste et efficace *pour lui* le long de cette rencontre bienveillante avec lui-même.

# SOMMAIRE



## Jour 0

Pourquoi mes émotions sont-elles si importantes ?

Exercice « De quoi ai-je peur à l'idée de vivre mes émotions ? »



## Jour 1

Au grand banquet des émotions, nous n'avons pas tous le même appétit !

Exercice 1 « Combien d'émotions en une journée ? »

Exercice 2 « La Vague »

## Jour 2

Accueillir ma vulnérabilité au temps du patriarcat

Exercice 1 « Mes stratégies d'évitement à moi »

Exercice 2 « AUDIO Cohérence cardiaque »



## Jour 3

Se voir et s'aimer pour qui nous sommes

Exercice 1 « Les étiquettes que l'on m'a collées »

Exercice 2 « La douche de compliments »

## Jour 4

L'Estime de soi par Moi-m' aime

Exercice 1 « Mes qualités & celles qui me font défaut »

Exercice 2 « AUDIO Rendre & remercier »



## Jour 5

Le Critique intérieur

Exercice 1 « Les trois Tamis »

Exercice 2 « AUDIO Rencontre avec le Critique »

## Jour 6

Faire le choix de la positivité ou celui du biais négatif

Exercice 1 « Mots et moments de la joie »

Exercice 2 « Challenge Créa'ctif »



## Jour 7

La douceur de vivre ensemble & le conte du Petit Nuage

Exercice 1 « Les yeux dans les yeux »

Exercice 2 « AUDIO L'Espace-ressource du Coeur & Graines de confiance »



## Jour 8

Les besoins CNV

Exercice « Redevenir son propre nourricier »



## Jour 9

Les quatre Mythes & le Triangle Dramatique

Exercice 1 « Apprendre à changer d'angle »

Exercice 2 « Réencodage PNL d'une scène de conflit »



## Jour 10

Les messages de la colère

Exercice 1 « Accompagner par le corps »

Exercice 2 « Mots et moments de la colère »



## Jour 11

Le Bourreau en chacun de nous

Exercice « Quand suis-je ton Bourreau et le mien ? »



## Jour 12

Les messages de la tristesse

Exercice 1 « Accompagner par le corps »

Exercice 2 « Mots et moments de la tristesse »





## Jour 13

La Victime en chacun de nous  
Exercice « Quand suis-je ta Victime et donc la mienne ? »

## Jour 14

Les messages de la peur  
Exercice 1 « Miroir, mon beau miroir »  
Exercice 2 « Mots et moments de la peur »



## Jour 15

Le Sauveur en chacun de nous  
Exercice « Quand suis-je ton Sauveur pour ne pas être le mien ? »



## Jour 16

L'Enfant en moi  
Exercice 1 « Lettre à l'enfant blessé en moi »  
Exercice 2 « Une Journée avec Moi-m'aime »

## Jour 17

L'Alchimie des émotions  
Exercice 1 « Libération psychocorporelle »  
Exercice 2 « AUDIO L'Alchimie des émotions »



## Jour 18

Les autres, mes alter-égaux  
Exercice 1 « Walk in my shoes »  
Exercice 2 « Qu'est-ce que je vois ? »





## Jour 19

Être en relation

Exercice « De la guerre à la paix »



## Jour 20

Réunification intérieure

Exercice 1 « Je me prends par la main »

Exercice 2 « AUDIO La Pluie de lumière »



## Jour 21

Le Pardon à soi

Exercice « AUDIO du Pardon à soi »

## Jour Bonus

La vie de mes rêves, c'est pour cette vie-là !

Exercice 1 « Dans la prochaine vie... ou maintenant ? »

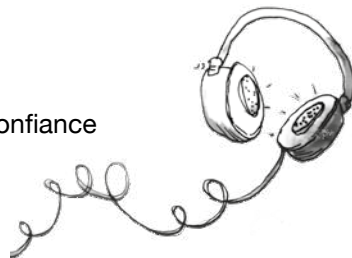
Exercice 2 « Le Contrat avec moi-même : chercher le Sage »



Graphique « De l'Enfant au Sage »

## Audiios en ligne

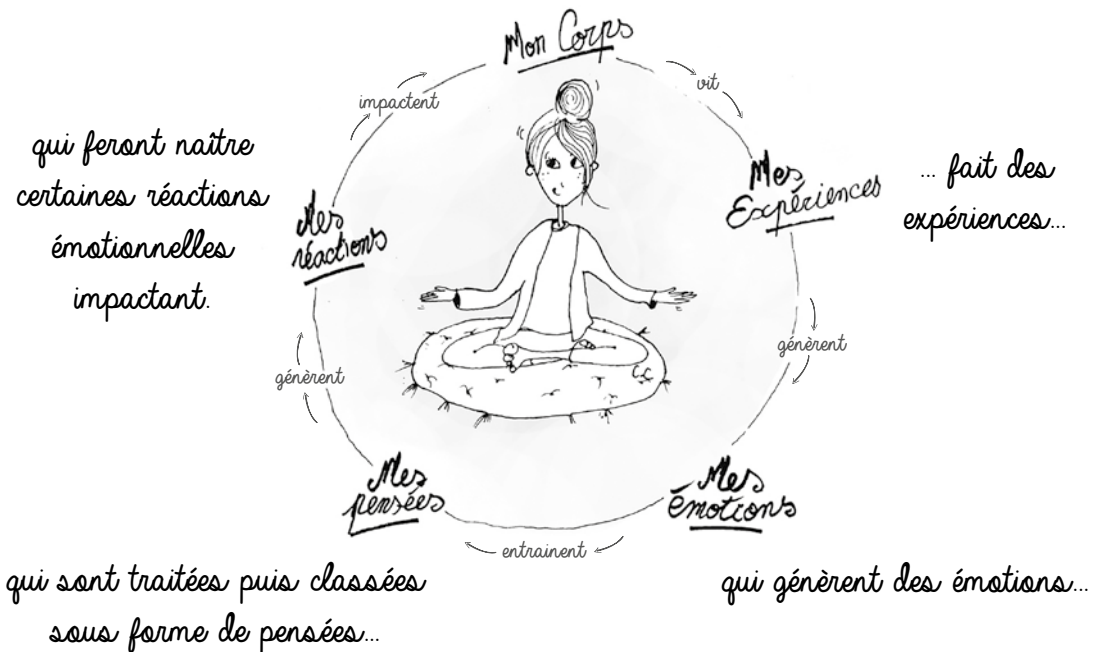
1. Cohérence cardiaque
2. Rendre & remercier
3. Rencontre avec le Critique
4. L'Espace-ressource du Cœur & Graines de confiance
5. L'alchimie des émotions
6. La pluie de lumière
7. Pardon à soi



# INTRODUCTION

Nous parlons depuis longtemps de l'intelligence cognitive et de son fameux QI, une intelligence mentale, intellectuelle, déductive et logique : bref, une intelligence du cerveau. Depuis les années 1970, et notamment grâce aux travaux de Daniel Goleman, le concept d'intelligence émotionnelle fait son chemin, et avec lui celui du QE, un *Quotient Émotionnel* que l'on estime désormais aussi important que le Quotient Intellectuel. Aussi important... et peut-être même plus ! La science démontre aujourd'hui que le QE impacte directement notre QI puisque la façon dont nous percevons et gérons nos émotions a le pouvoir d'activer ou d'inhiber nos compétences cognitives ! Ce n'est pas tout : notre manière de gérer nos émotions impacte aussi notre santé physique et nos compétences relationnelles.

*Mon corps*  
(un système immunitaire, neurologique, et hormonal)



Si notre culture nous a appris à ne compter que sur l'intelligence de l'intellect et à déconsidérer nos émotions pour ne voir en elles que des marques de sensiblerie qui desserviraient notre maturité, il est grand temps de revenir sur le sujet !

Qui sont ces émotions qui nous rendent visite, nous délivrent des messages et nous amènent parfois de très beaux cadeaux ? Peut-être bien des invités de marque. Il serait utile d'apprendre à les traiter comme tels. Mais comment les accueillir ? Comment faire ce travail émotionnel que l'on ne nous a peut-être jamais appris ? C'est ce que nous allons découvrir ensemble jour après jour en cheminant au gré des 5 étapes que j'ai nommées **ALTER** (« autre ») en référence au fait que nous sommes tous composés de multiples facettes, différentes parties de soi qui n'ont pas toutes les mêmes besoins, les mêmes désirs ou le même droit à la parole. Ces « autres parties » de nous sont parfois en souffrance, blessées ou vulnérables. Elles n'ont pas pu ou pas su s'exprimer correctement à un moment donné de notre histoire, et réclament plus tard notre attention et notre écoute. C'est de cela que nous parlent nos émotions. Elles viennent mettre en lumière ces parties endormies afin de nous permettre de retisser le lien vers elles et donc vers nous-mêmes. Et chacune de ces rencontres avec soi participe à rapprocher notre Conscient et notre Inconscient afin d'accéder à un plus grand sentiment d'unité que j'appelle notre « Un-Conscient ». Bien sûr, se réunifier intérieurement est le travail d'une vie. Mais vois ces 21 jours de pratique émotionnelle comme une passerelle nous offrant de poursuivre ici ce travail de manière consciente et choisie.

# ALTER

ACCUEILLIR  
LIBÉRER  
TRAITER  
ÉCHANGER  
RÉGULER



**ACCUEILLIR** l'émotion avec considération et bienveillance, lui offrir de l'espace et du temps, c'est s'offrir à soi un espace intérieur, se prendre par la main et respirer dans la présence à soi-même, sans effort, sans rien faire d'autre que goûter cette présence à soi.

*Voir notamment les Jours 1, 2, 4 et 5*

**LIBÉRER** pour soi-même cette émotion, c'est se permettre de la vivre, de la nommer et de l'autoriser en soi, puis de l'exprimer par le corps (conscientisation du corps, souffle, mouvements, danse, balancements, larmes...).

*Voir notamment les Jours 10, 12, 14 et 17*

**TRAITER** l'émotion, c'est l'identifier et la définir en conscientisant par exemple la chaîne de pensées-émotions-réactions qui ont mené à se sentir de la sorte. Et, face à tout ce qui vient, savoir rester dans l'auto-empathie et la bienveillance envers soi. Traiter, c'est aussi identifier le besoin insatisfait caché derrière l'émotion.

*Voir notamment les Jours 5, 8, 11, 13 et 15*

**ÉCHANGER** c'est utiliser l'énergie d'une émotion maintenant libérée et entendue pour approfondir le dialogue intérieur, écouter et exprimer ce qui se dit à l'intérieur. Cela peut se faire en trois temps :

**1. Qu'est-ce qui** se raconte en moi ? Quelle est l'histoire que « je » me raconte ? C'est-à-dire comment est-ce que je vois les choses de *mon point de vue* (quels sont les pensées, émotions ou besoins qui sont ici en jeu pour moi) ?

**2. Mais surtout, qui** se raconte en moi ?

• Est-ce que je suis pleinement identifié à *tout* ce qui se raconte (je vis entièrement ce qui me traverse, sans aucun recul) ? En ce cas, **je** me raconte l'histoire.

• Ou est-ce que je ne suis qu'*en partie* identifié à ce qui se raconte en moi (je vis ce qui me traverse de façon plus distanciée, à la fois acteur/trice et spectateur/trice des événements et des mécanismes en place) ? J'ai alors conscience qu'une **partie blessée de moi** me raconte l'histoire de son *point de vue* à elle.

**3. Je** cherche à prendre de la hauteur pour atteindre un état de conscience plus élevé (plus calme et plus aimant). Je me pose, je m'étire, je respire, je me connecte à mon cœur, je pratique une activité qui me fait du bien, bref, je retrouve de l'apaisement.

Et, alors seulement, je me demande à nouveau ce que je pense maintenant de cette histoire : fait-elle toujours naître en moi les mêmes émotions ?

*Voir notamment les Jours 5, 9, 16, 19 et 20*

**RÉGULER** un état émotionnel, c'est apprendre à lâcher prise, à prendre du recul pour passer à autre chose et pour retourner vivre dans le présent, lâchant les ressassements du passé et les projections sur le futur. Quand je retourne dans le Flux de la vie, la destination est toujours *ici*, et l'heure d'arrivée est toujours maintenant.

*Voir notamment les Jours 17, 19, 20 et 21*

Chacune de ces 5 étapes peut prendre du temps et nous ne sommes pas égaux dans nos manières de vivre l'émotion. Moïra Mikolajczak, professeure en psychologie, explique bien que nous n'avons pas tous les mêmes compétences émotionnelles. En effet, chacun de nous possède :

- **Différentes tendances personnelles :** certains ont plus de mal à accueillir l'émotion qui se vit ; d'autres l'acceptent mais trouvent très difficile de la libérer, même seul à seul ; et d'autres encore ont le plus grand mal à conscientiser seuls leurs mécanismes intérieurs et les réactions en chaîne qui les dirigent (répétant par exemple le même schéma encore et encore) ;
- **Différentes connaissances sur le sujet :** nos connaissances sont le fruit de notre parcours personnel et mélangent

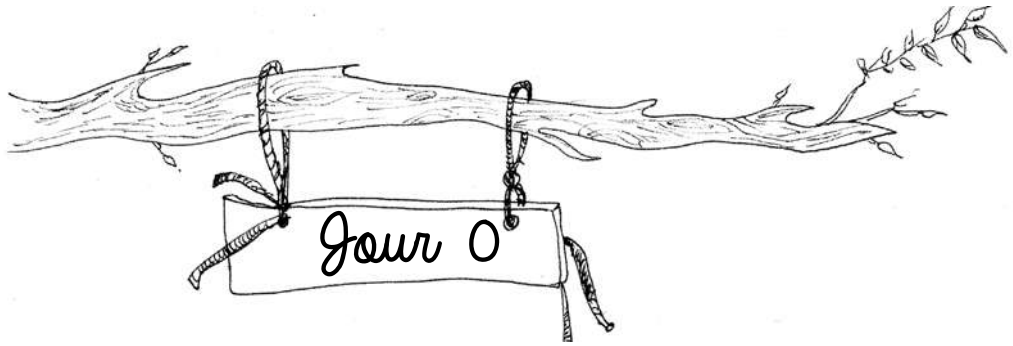
les connaissances explicites (je sais que je sais ceci) et les connaissances implicites (tiens, je réalise que je sais cela et je n'en avais pas encore pris conscience) ;

- **Différentes habiletés à mettre en pratique :** certains ont de manière innée une grande intelligence émotionnelle leur permettant de vivre très sereinement leurs émotions sans avoir jamais lu de livres de développement personnel. D'autres ont lu et intégré des dizaines de concepts sur le sujet tout en ayant le plus grand mal à les mettre en pratique dans leur quotidien.

Nous sommes tous différents et aucun profil émotionnel n'est meilleur qu'un autre. Pour peu que l'on s'attelle à plus de conscientisation, le chemin de la sérénité émotionnelle est ouvert à tous.

*Demande-toi donc : Laquelle/lesquelles de ces 5 étapes ALTER est/sont la/les plus difficile/s pour moi ? Ai-je plus de mal à accueillir mes émotions, à les libérer en prenant un moment seul, à les traiter et conscientiser leur origine, à échanger en moi-même par le dialogue intérieur ou bien à réguler mes émotions à moyen terme ?*



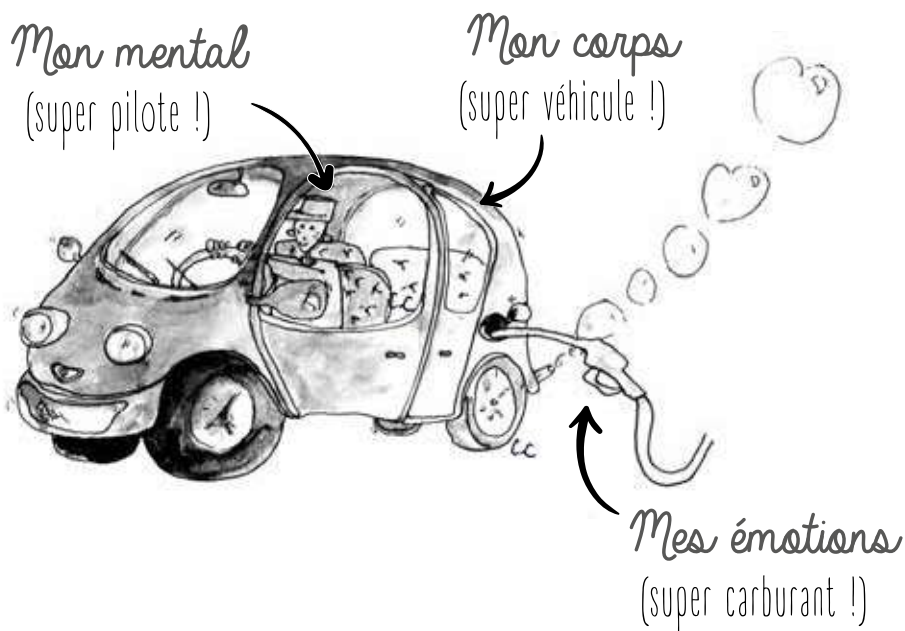


POURQUOI MES ÉMOTIONS  
SONT-ELLES SI IMPORTANTES ?





Considère ton corps comme un véhicule, le véhicule physique que tu empruntes chaque jour pour expérimenter la Vie. Aux commandes : ton mental, ce petit pilote ordonné et raisonné qui te permet de naviguer entre les voies, de suivre la route ou d'explorer les chemins en sécurité grâce aux connaissances qu'il a emmagasinées sur le monde (codes de conduite, système de pensées, mécanismes, objectifs, déductions, etc.). Mais tout ce petit monde n'irait pas loin sans combustible ! Nos émotions sont l'essence qui nous permet d'avancer. Sans elles, pas d'objectif car pas d'élan, de désir ni de motivation, qui sont les grands carburants de nos vies. Pas de sécurité ou d'exploration non plus car, sans aucune peur, tu ne pourrais pas te pousser à te dépasser ou au contraire te freiner pour te protéger. Et pas d'évolution ou de changements de route car, sans peine ni tristesse, qu'est-ce qui t'inciterait à lâcher prise et à modifier ta trajectoire ?



## DE QUOI AI-JE PEUR À L'IDÉE DE VIVRE MES ÉMOTIONS ?

Tout organisme vivant se dirige naturellement vers ce qui lui donne du plaisir ou du bien-être. En toute logique, il va donc fuir ce qui ne lui en donne pas. Nous aurons

ainsi tendance à fuir nos émotions lourdes et nos peurs afin de nous préserver. Pourtant, à la longue, cette fuite censée préserver notre énergie se révélera toujours épuisante. Car que sont nos peurs ? À la fois poison et remède ! Poison lorsque tu les étouffes ou qu'elles t'étouffent, et remède lorsque tu prends le temps d'accueillir avec gratitude les messages qu'elles te portent. Aujourd'hui, commence donc par ce simple exercice : à la maison, tranquillement, prends un moment pour t'asseoir et pour entrer en toi-même. Respire sereinement, puis demande-toi :

● *De quoi ai-je peur à l'idée de vivre mes émotions ?*

Laisse lentement monter les réponses et les images qui te viennent, et observe les tranquillement en continuant de respirer. Puis cherche à quoi ces peurs se connectent :

- *Qu'est-ce que cette peur évoque en moi ?*
- *Quel chemin de pensées suit cette peur ?*
- *Où est-ce que cette peur me ramène ?*
- *De quel besoin en moi me parle cette peur ?*

Je te donne un exemple :

*De quoi ai-je peur à l'idée de vivre mes émotions ?*

➡ Il me vient : « J'ai peur qu'on profite de moi ! »

*Qu'est-ce que cette peur évoque en moi ?*

➡ Tiens, c'est bizarre cette réponse... Pourquoi c'est ça qui m'est venu à l'esprit ? Eh bien, ça m'évoque cette méfiance des gens qu'il y a depuis longtemps chez moi...

*Quel chemin de pensées suit-elle ?*

➡ C'est comme si j'associais ma peur de vivre mes émotions à une peur d'être trop sensible... Parce que si j'étais trop sensible, alors les gens en profiteraient pour abuser de moi et pour m'exploiter en me prenant par les sentiments !

*Où est-ce que cette peur me ramène ?*

➡ Ah, en fait, je vois que ça me ramène au collègue quand je me livrais totalement à cette copine qui a ensuite trahi ma confiance et m'a laissé tomber.

*De quel besoin en moi me parle cette peur ?*

➔ Eh bien, du coup, cette peur qu'on profite de moi si je vis pleinement mes émotions, elle est en lien avec mon besoin de confiance en l'autre... Et de confiance en moi-même, en fait ! Ah tiens, je ne l'avais pas réalisé avant, ça...

En faisant ce simple exercice, tu es en train de reconnaître ta vulnérabilité. Et *tu as le droit d'être vulnérable*. Nous avons trop tendance à croire que le contraire de « fort » est « fragile ». Mais non : le contraire de « fort » est « faible ». Et « fragile », ce n'est pas « faible ». « Fragile », c'est simplement « délicat ». Dans certaines situations, nous avons tous besoin de délicatesse, ce qui ne nous empêche absolument pas d'être forts dans d'autres contextes. Accueille donc ton droit d'être vulnérable et parle à cette partie de toi fragile et délicate, cette partie de toi qui a peur de vivre toutes ses émotions parce qu'elle souhaite se préserver de quelque chose. Dis-lui « c'est OK que tu existes, je t'accueille et je t'accepte ». Et alors, dans cette reconnaissance, je « re-connaiss » : je connais de nouveau cette vérité oubliée d'une partie de moi. Et je lui offre un espace d'écoute, de paix et de douceur...