

# Les cinq émotions naturelles

Tirées du livre « Conversation avec Dieu »

## Peine

-La **peine** est une émotion naturelle. C'est la part de toi qui te permet, de dire adieu quand tu ne veux pas, d'exprimer- de pousser, de propulser- la tristesse en toi lorsque tu éprouves une forme quelconque de perte. Ce peut être aussi bien la perte d'un être aimé que la perte d'un verre de contact.

*Lorsqu'on vous permet d'exprimer votre peine, vous vous en débarrassez.* Les enfants à qui on accorde la permission d'être tristes lorsqu'ils le sont parviennent à l'âge adulte en ayant une attitude très saine à l'égard de la tristesse et, par conséquent, ils la surmontent très rapidement.

Les enfants auxquels on dit : « Voyons, ne pleure pas », ont de la difficulté à pleurer une fois devenus adultes. Après tout, on leur a appris le contraire toute leur vie. Ainsi, ils répriment leur peine.

-La peine continuellement réprimée devient donc de la **dépression chronique**, une émotion qui n'est pas du tout naturelle. À cause de cette dépression chronique, des gens ont même tué, des guerres ont éclaté, des pays se sont effondrés.

## Colère

-La **colère** est une émotion naturelle. C'est l'outil qui vous autorise à dire : « Non, merci ». Elle n'a pas à être offensante et ne doit jamais nuire à personne.

Lorsqu'on laisse les enfants exprimer leur colère, ils ont, à l'âge adulte, une attitude très saine à cet égard et dépassent habituellement très vite leur colère.

Les enfants à qui on fait sentir que la colère n'est pas correcte – qu'il est mauvais de l'exprimer et qu'en fait ils ne devraient même pas la ressentir- auront de la difficulté, à l'âge adulte, à être en contact avec leur colère de manière appropriée.

-La colère sans cesse réprimée devient de la **rage**, des gens ont tué, des guerres ont éclaté, des pays se sont effondrés.

## Envie

-L'**envie** est une émotion naturelle. C'est l'émotion qui fait qu'un enfant de cinq ans souhaite pouvoir monter sur sa bicyclette ou atteindre la poignée de porte comme le fait sa sœur.

L'envie est l'émotion naturelle qui vous amène à vouloir refaire une chose, à fournir plus d'effort, à continuer de lutter jusqu'à ce que vous y arriviez. Il est très sain et très naturel d'être envieux.

Lorsqu'on permet aux enfants d'exprimer leur envie, ils arrivent à l'âge adulte en ayant une attitude très saine à cet égard et dépassent très rapidement leur envie.

Les enfants auxquels on fait sentir que l'envie n'est pas correcte – qu'il est mal de l'exprimer et qu'en réalité ils ne devraient même pas la ressentir- auront de la difficulté, une fois devenus adultes, à être en contact avec leur envie d'une façon appropriée.

-L'envie réprimée à tous coups devient de la **jalousie**, une émotion qui n'est pas du tout naturelle. À cause de la jalousie, des gens ont tué, des guerres ont éclaté, des pays se sont effondrés.

## Peur

-La peur est une émotion naturelle. Tous les bébés naissent avec seulement deux peurs : la peur de tomber et la peur des bruits forts. Toutes les autres peurs sont des réactions acquises par l'enfant, dans son entourage, et développées par ses parents. Le but de la peur naturelle est d'amener l'individu à intégrer un peu de prudence, un outil qui aide à garder le corps en vie. C'est une excroissance de l'amour. L'amour de Soi.

Les enfants à qui on fait sentir que la peur n'est pas correcte – qu'il est mal de l'exprimer et qu'en réalité ils ne devraient même pas la ressentir- auront de la difficulté, à l'âge adulte, à être en contact avec leur peur de manière appropriée.

-La peur constamment réprimée devient de la panique, une émotion qui n'est pas du tout naturelle. À cause de la panique, des gens ont tué, des guerres ont éclaté, des pays se sont effondrés.

## Amour

-L'amour est une émotion naturelle. Lorsqu'on laisse un enfant l'exprimer et le recevoir normalement et naturellement, sans limites ni condition, sans inhibition ni gêne, il n'exige rien d'autre, car la joie de l'amour exprimé et reçu ainsi se suffit à elle-même. Mais l'amour conditionné, limité, faussé par les règles et les règlements, les rituels et les restrictions, maîtrisé, manipulé et retenu n'est plus du tout naturel.

Les enfants à qui on fait sentir que leur amour naturel n'est pas correct – qu'il est mal de l'exprimer et qu'en réalité ils ne devraient même pas le ressentir- auront de la difficulté, à l'âge adulte, à être en contact avec l'amour de façon appropriée.

-L'amour sans cesse réprimé devient de la possessivité, une émotion qui n'est aucunement naturelle. À cause de la possessivité, des gens ont tué, des guerres ont éclaté, des pays se sont effondrés.