
Saverio Tomasella
P R É S E N T E

JUDITH ORLOFF

Accédez à la
LIBERTÉ
ÉMOTIONNELLE

Libérez-vous des émotions envahissantes
et transformez votre vie



« Un livre très humain et riche
d'enseignements. Un vrai coup de cœur. »

Préface de Saverio Tomasella

LEDUC 

Vous vous sentez comme une Cocotte-Minute prête à exploser ? Frustré, incompris, anxieux et vite déstabilisé par les réactions de votre entourage ? Le Dr Judith Orloff, psychiatre et spécialiste de la sensibilité, vous invite à vous reconnecter à toutes les facettes de votre être pour accéder à la liberté émotionnelle : une merveilleuse sensation d'être à votre place, au centre de relations riches et épanouissantes.

Dans ce guide rempli de bienveillance, vous trouverez :

- **7 stratégies pour vous libérer de la négativité**, vous protéger et retrouver sérénité et estime de vous.
- **Des pratiques pour mieux comprendre vos émotions**, mais aussi vos rêves, vos intuitions et vos énergies.
- **Des tests pour déterminer votre profil émotionnel**, évaluer votre niveau de stress et mesurer vos progrès.
- **Des témoignages** puissants pour vous inspirer.

FAITES LA PAIX AVEC VOS ÉMOTIONS ET REPRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE !

LE PETIT + DE LA COLLECTION

L'éclairage de la préface de **Saverio Tomasella**,
spécialiste de la sensibilité élevée.

22,90 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2043-4



9 791028 520434

editionsleduc.com

LEDUC 

Rayon : Développement personnel

**ACCÉDEZ
À LA LIBERTÉ
ÉMOTIONNELLE**

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Titre original anglais : *Emotional Freedom:
Liberate Yourself from Negative Emotions and Transform Your Life*

Published in the United States by Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group,
a division of Random House, Inc. New-York.
www.crownpublishing.com
copyright © 2009 by Judith Orloff, M. D.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint
of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

© 2009 Ariane Éditions Inc. pour la traduction
Traduction : Marie-Blanche Daigneault
Révision linguistique : Monique Riendeau, Francine Dumont
Révision : Martine Vallée
Tous droits réservés.

Présente édition :
© 2021, Éditions Leduc
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 – Paris, France

Maquette : Patrick Leleux PAO
Design de couverture : Antartik
Illustrations des pages 64, 66 et 250 : Nicole Kaufman
Illustration de couverture : Adobe Stock
ISBN : 979-10-285-2043-4

JUDITH ORLOFF

**ACCÉDEZ
À LA LIBERTÉ
ÉMOTIONNELLE**

LEDUC ↗

Sommaire

Préface	9
Introduction : La liberté émotionnelle : le secret de la sérénité	13
Première partie : Puiser au pouvoir de la liberté émotionnelle	27
Chapitre 1 : La voie vers la liberté émotionnelle : apprendre à aimer	29
Chapitre 2 : Quatre secrets pratiques pour avoir plein pouvoir sur votre vie affective	59
Chapitre 3 : Rêves et sommeil : accéder à des états de conscience révolutionnaires	103
Chapitre 4 : D'intellectuel à intuitif empathique, quel est votre type émotionnel ?	165
Chapitre 5 : Combattre les vampires émotionnels : comprendre et protéger votre sensibilité	197
Deuxième partie : Vos stratégies pour la libération	237
Chapitre 6 : Première transformation : affronter la peur, développer le courage	239
Chapitre 7 : Deuxième transformation : affronter la frustration et la déception, développer la patience	285
Chapitre 8 : Troisième transformation : affronter la solitude, établir la connexion	335
Chapitre 9 : Quatrième transformation : affronter l'anxiété et l'inquiétude, acquérir la quiétude intérieure	381
Chapitre 10 : Cinquième transformation : affronter la dépression, instaurer l'espoir	435

Chapitre 11 : Sixième transformation : affronter la jalousie et l'envie, développer l'estime de soi	495
Chapitre 12 : Septième transformation : affronter la colère, développer la compassion	543
Postface : Vivre au service du cœur : la grâce de la liberté émotionnelle	605
Remerciements	611
Choix de lectures	613
À propos de l'auteure	621

La Terre est le lieu idéal pour l'amour.

– Robert Frost

PRÉFACE

J'aime beaucoup l'approche de la sensibilité proposée par Judith Orloff et j'avoue avoir un vrai coup de cœur pour ce livre, non seulement très humain et riche d'enseignements, mais proposant aussi des pratiques concrètes pour mieux vivre ses émotions. Je trouve d'ailleurs très puissant d'oser parler de libération, de recherche de la paix profonde et de conscience élargie, dans un contexte scientifique qui insiste trop sur une prétendue « objectivité », au risque d'écraser la subjectivité de chacun et d'en oublier le cœur humain.

Partant de constats lucides sur le système médical traditionnel, qui néglige les émotions, ne prenant pas le temps de les accueillir et de les comprendre, la psychiatre américaine rappelle les liens étroits qui existent entre notre façon de vivre nos émotions et la qualité globale de notre santé.

Malheureusement, nous sommes soumis quotidiennement aux pressions néfastes pour notre système nerveux imposées par une « société en débâcle », violente et éminemment stressante, qui nous pousse jusqu'à nos limites, sans respecter

nos besoins ou nos rythmes fondamentaux. Comme l'affirme Judith Orloff, notre désir d'épanouissement, de bien-être et de bonheur est légitime. Accueillir nos émotions est une bonne façon d'y accéder.

Le plus souvent, nous nous sommes tellement adaptés au stress ambiant, nous avons construit tant de façons d'être « résilients », que nous vivons sous tension, en tenant bon et en faisant des efforts exagérés pour faire face à notre quotidien. Cette situation révolte la psychiatre californienne, qui nous souhaite à toutes et à tous une vie meilleure, plus humaine et digne de ce nom.

Vivre libre émotionnellement correspond à la possibilité d'exister en conscience, en gardant le cœur ouvert, en cultivant l'optimisme autant que notre capacité d'aimer et, par conséquent notre bienveillance et notre empathie. Il s'agit de développer nos capacités à transformer ce qui est glauque, décourageant ou douloureux, en y répondant de manière favorable à la vie et à la relation, et surtout favorable à nous-même. Oui, nous pouvons nous libérer de nos colères, de nos peurs, de nos angoisses, de nos violences et de notre impulsivité. Nous pouvons vivre chacune de nos émotions sans en être perturbé durablement. Nous pouvons même retrouver une véritable fierté, une foi dans notre valeur et nos qualités personnelles.

Pour aller dans ce sens, Judith Orloff propose une « psychothérapie énergétique », on pourrait dire holistique, c'est-à-dire globale, qui intègre toutes les dimensions de notre humanité. C'est ce que j'apprécie le plus dans son approche,

cette capacité à tenir compte de tous les aspects de l'existence humaine jusqu'aux énergies et à la spiritualité.

Les dernières recherches prouvent que l'intellect seul est tout à fait incapable de nous aider à mieux vivre nos émotions. La rationalisation ne sert presque à rien. Nous avons besoin d'accepter de nous tourner vers notre corps et vers nos intuitions, pour nous ouvrir à un champ plus vaste de conscience et de compréhension, qui est le seul pouvant vraiment nous libérer.

Écouter nos intuitions nous apporte une aide concrète incomparable et irremplaçable. Judith Orloff en parle merveilleusement, tout en nous apprenant que les recherches scientifiques pointent le rôle primordial des intestins et d'un noyau très central dans notre cerveau, qui sont les lieux où réside notre sagesse profonde.

Comme les émotions nous parlent un langage intuitif, elles nous invitent à écouter le message qu'elles cherchent à nous délivrer, par le biais des sensations corporelles ou d'« énergies subtiles » qui nous traversent.

Pour nous accompagner sur ce chemin de lumière et d'éveil, Judith Orloff s'appuie non seulement sur son expérience de praticienne au service de ses patients, mais aussi de façon rigoureuse sur la biologie, l'énergétique, la psychologie et la spiritualité, car nous avons aussi un besoin fondamental d'accueillir le mystère et de l'apprivoiser. « Il est impossible de saisir ce qui nous arrive sur le plan affectif sans tenir compte de la perspective cosmique », nous prévient-elle.

Je vous souhaite de tout cœur de pouvoir vous transformer intérieurement grâce à ce livre puissant, pour aimer mieux, cultiver la bonté, la sollicitude, en commençant par la compassion envers vous-même, la douceur et la simplicité, chacune et chacun allant à son propre rythme, en goûtant le plaisir de vivre chaque émotion telle qu'elle se présente.

Saverio Tomasella, docteur en psychologie

INTRODUCTION

LA LIBERTÉ ÉMOTIONNELLE : LE SECRET DE LA SÉRÉNITÉ

Je vous invite à entreprendre un voyage remarquable qui vous apportera un bonheur plus grand, une paix plus profonde et une maîtrise de la négativité à laquelle vous n'auriez jamais accédé. Vous avez la capacité de réaliser cette liberté émotionnelle ; elle est plus proche que vous ne le croyez. Peu importe le degré de stress dans votre vie à l'heure actuelle, le temps d'un changement positif est maintenant venu.

Notre société connaît une véritable débâcle sur le plan affectif. Les gens sont agités, instables ; ils ont les nerfs à vif. L'année dernière, on a prescrit du Prozac à plus de trente millions d'individus. La violence familiale sévit dans un foyer sur six. Cinquante pour cent des personnes au volant réagiront en klaxonnant, en hurlant, par des gestes obscènes ou un accès de colère si on leur coupe la route. La moitié des mariages se solde par un divorce.

Personne ne souhaite vivre ainsi. Notre société, véritable cocotte-minute, nous pousse psychologiquement jusqu'à nos limites. Nous avons grand besoin d'être délivrés de cette impitoyable crucifixion quotidienne par le stress. Nous méritons d'être plus heureux, mieux dans notre peau, d'avoir des relations épanouissantes. Ce livre vous donnera le pouvoir d'atteindre cette qualité de vie supérieure et de gérer ingénieusement votre stress. C'est avec plaisir que j'offre des stratégies pratiques et inédites en vue de maîtriser vos émotions, car les mécanismes d'adaptation courants ne suffisent plus devant les tensions démesurées de notre époque. Il est insensé d'accepter de souffrir d'anxiété, de fatigue ou de dépression chronique, comme tant de nous le faisons. Je m'insurge contre ce statu quo glauque et j'espère que vous le ferez aussi.

Accédez à la liberté émotionnelle offre la solution pour retrouver le bonheur et un cœur ouvert. Qu'est-ce que la liberté émotionnelle ? C'est l'accroissement de votre capacité d'aimer en cultivant les émotions positives et le fait de demeurer un observateur compatissant des états d'âme négatifs, afin de les transformer, qu'il s'agisse des vôtres ou de ceux d'autrui. Cet art de vivre vous délivrera de la peur et vous permettra de transiger avec l'adversité sans avoir à recourir à l'agression, à perdre votre sang-froid ou à vous sentir perturbé. Le résultat ? Doté d'une authentique liberté émotionnelle, vous *choisissez* alors de réagir de manière constructive au lieu de perdre le contrôle de la situation dès que l'on touche vos points faibles, comme la plupart des gens. Voilà qui vous permet de communiquer plus efficacement, d'acquérir une confiance en vous-même et de l'empathie pour

autrui. Vous êtes ainsi maître de l'instant présent, quelles que soient la personne ou les circonstances que vous affrontez.

Bien que la liberté soit généralement perçue comme l'absence de censure des propos, l'émancipation de l'esclavage, le droit de voter ou de rendre un culte à sa guise, il est impossible d'atteindre une liberté intégrale jusqu'à ce que nous prenions en main nos émotions au lieu de les laisser nous régir. Il s'agit là d'un changement de paradigme radical dont nous sommes tous capables, peu importe les angoisses qui nous tourmentent ou les épreuves vécues antérieurement. Si vous êtes douloureusement assujetti à vos émotions, ce livre vous enseignera à vous en affranchir.

Je me préoccupe de votre bonheur. J'ai pour mission de vous procurer la liberté émotionnelle. Celle-ci réside en vous depuis toujours, mais vous devez l'appriivoiser. C'est pour moi un immense privilège de vous permettre de dire adieu à tout ce qui vous tient captif – tout ce qui vous maintient dans l'angoisse, dans un sentiment d'insignifiance ou de déconnexion. Vous ne serez dès lors plus en conflit inexorable avec vous-même ni avec personne d'autre. Je souhaite que vous viviez avec davantage de ferveur. *Accédez à la liberté émotionnelle* sera un guide visant à vous affranchir, tout au long de votre vie, de la tyrannie compulsive d'émotions néfastes comme l'inquiétude et la colère, et ainsi à choisir un bonheur plus grand.

J'ai rédigé cet ouvrage, car, à titre de psychiatre agréée en pratique privée et de professeur auxiliaire à l'Université de Californie à Los Angeles (UCLA), je travaille dans un système médical traditionnel qui n'a qu'une compréhension partielle des émotions. Même aujourd'hui, on ne leur accorde pas le

respect qu'elles méritent. Trop souvent, les médecins négligent les études scientifiques qui établissent un lien flagrant entre les émotions et la santé. Lors de ma formation en psychiatrie à l'UCLA, j'étais résidente en chef à la clinique des troubles affectifs. Nous traitions les « troubles » émotifs, dont la dépression et l'anxiété, tout comme les déséquilibres biochimiques requérant une médication. Je rencontrais les patients quinze minutes à plusieurs semaines d'intervalle, je leur donnais une ordonnance, puis je les envoyais à la maison. Même si, à mon sens, les médicaments ne constituaient pas une solution intégrale à leurs problèmes (malgré le zèle de certains de mes collègues), j'ai constaté que plusieurs patients en tiraient du moins un « soulagement symptomatique » partiel, des bienfaits indéniables et un apaisement de leur souffrance. Néanmoins, au cours des décennies suivantes de ma pratique médicale, j'ai appris que la liberté émotionnelle n'est pas la simple suppression d'un symptôme, mais bien davantage.

Au fil des années passées à travailler avec les patients et les participants à mes stages, j'ai constaté que la liberté émotionnelle découle de plusieurs sources, conventionnelles et alternatives. Ce livre représente une occasion pour moi de marier mes plus ardentes passions : la médecine traditionnelle, l'intuition, l'énergie subtile et le rêve – alliance mystique et toutefois pragmatique. J'ai baptisé « psychiatrie énergétique » ce nouveau type de psychothérapie de mon cru qui fait la synthèse de plusieurs domaines de connaissance. J'expliquerai comment je me sers de chacun de ces domaines pour aider mes patients à réaliser la liberté émotionnelle. Ainsi, vous pourrez y parvenir aussi.

En dépit de ses pouvoirs incisifs sidérants, l'intellect porte des œillères en ce qui concerne les émotions. Voilà pourquoi appliquer la perception intuitive au domaine du sentiment s'avère si libérateur ; on transcende les frontières de l'entendement linéaire. L'intuition est une sagesse puissante qui ne passe pas par le mental linéaire – un outil pratique, astucieux pour la prise de décisions. L'intuition peut être une prémonition, un rêve, une « précognition », une guidance spécifique ou l'avertissement d'un péril. En période tumultueuse, l'intuition est une voix au milieu de la tempête qui vient vous seconder. Et quand tout va bien, elle vous permet de conserver ce bonheur. Contrairement à ce que vous pourriez croire, l'intuition est l'antithèse des croyances infondées. Sur le plan physique, on la perçoit parfois comme « viscérale ». La science de pointe l'associe à un « cerveau » distinct dans le ventre, que l'on nomme système nerveux entérique, un réseau de neurones qui apprend et conserve l'information. Fait intéressant, les scientifiques de Harvard ont associé la capacité globale d'intuition aux noyaux gris centraux, une partie du cerveau qui nous avertit si quelque chose cloche et qu'il faut agir.

Les émotions sont également douées d'un langage intuitif qui nous convie silencieusement à le déchiffrer dans notre corps – il s'agit d'« énergies subtiles » perceptibles qui circulent en nous. C'est ce que la médecine chinoise nomme *qi*, notre force vitale, un domaine qui intéresse de plus en plus la science. Nous éprouvons les émotions à l'intérieur, tandis que leur énergie se diffuse au-delà de notre corps, influant sur le monde que nous touchons et déterminant nos affinités. De même, l'énergie émotionnelle d'autres personnes nous influence.

Aujourd'hui, je suis une femme qui se déplace dans plusieurs univers. Mon approche de la liberté émotionnelle fait appel au meilleur des domaines traditionnels et alternatifs, en vue de cartographier le territoire du cœur. Ce livre abordera les quatre composantes principales de l'émotion modulant votre santé et votre humeur : la biologie, l'énergie subtile, la psychologie et la spiritualité. Pourquoi mettre en évidence la spiritualité ? Les émotions recèlent un élément de mystère. Albert Einstein disait ceci : « L'expérience la plus merveilleuse que nous puissions faire est celle du mystère. C'est l'émotion primordiale qui réside au creuset de l'art et de la science authentiques. » Pour s'y ressourcer, il faut savoir que nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine. Il est impossible de saisir ce qui nous fait réagir sur le plan affectif sans tenir compte de la perspective cosmique ; tout ce qui nous concerne, y compris notre physiologie, est une expression du divin. Voir les émotions comme un terrain d'entraînement pour l'âme fait de chaque triomphe sur la peur, l'anxiété et le ressentiment un moyen de développer nos muscles spirituels, d'être capable de mieux aimer et de cultiver la bonté. Tout ce qui vous détourne de votre lumière vous éloigne par le fait même de votre connexion spirituelle.

Je me consacre opiniâtement à seconder mes patients, et vous également, dans ce combat contre les forces émotionnelles obscures à l'origine de la souffrance. Il le faut. Tous, nous éprouvons des souffrances. Si nous les négligeons, elles finissent par nous faire du tort, ainsi qu'aux autres. J'ai trop souvent constaté que les ravages de la souffrance dénaturent les gens. Je vous enseignerai comment chasser la négativité pour

que la souffrance disparaisse et que vous débordiez d'amour. La bienveillance ne craint pas l'obscurité. Obtenir la libération émotionnelle ne signifie pas devenir fade, engourdir nos sentiments ou les vomir sans discernement sur les autres. Pour l'atteindre, nous devons nous efforcer de développer tout ce qui est positif en nous et assumer le spectre entier de nos sentiments, maîtriser ces derniers et prendre conscience que nous ne sommes pas réduits à nos états affectifs.

Ce livre se veut aussi un témoin de mes propres progrès sur la voie menant à la liberté émotionnelle. Je suis issue d'une longue lignée de femmes fortes et aimantes qui, malgré leurs accomplissements, ont souvent lutté contre l'angoisse de ne pas être à la hauteur, angoisse qui les empêchait de se délecter de leur magnificence. Ma mère et ma tante, en l'occurrence, étaient jeunes médecins à Philadelphie pendant la Seconde Guerre mondiale et travaillaient aux urgences d'un hôpital dans un quartier déshérité. Et ma grand-mère, pendant les années de vaches maigres de la Grande Dépression, était une prophétesse haute en couleur qui guérissait ses voisins avec ses mains. Ces femmes merveilleusement complexes et talentueuses furent mes modèles ; pour le meilleur et pour le pire, j'ai partagé leurs atouts et leurs angoisses sur la voie vers la réalisation de soi.

De ma mère, j'ai appris énormément sur les conséquences des émotions. À l'âge de soixante-dix ans, à la tête d'un cabinet de médecine familiale fort couru à Beverly Hills et pourvue d'excellentes références, elle a toutefois décidé de passer les examens du Conseil national pour prouver qu'elle était aussi « compétente » que les praticiens frais émoulus de la faculté de médecine. Tous, dont mon père (également médecin), ses

amis dans la profession et moi-même, nous lui avons demandé pourquoi elle s'infligeait cela. Mais comme d'habitude, ma mère s'obstina. C'était insensé, mais elle avait encore quelque chose à prouver. Nous n'étions que des spectateurs lui donnant tout l'amour dont nous étions capables, souffrant avec elle. La préparation à l'épreuve était titanesque, exigeant des mois d'études assidues. Même si elle avait été femme médecin douée de compétences incontestables, compatissante, estimée de ses patients depuis quarante ans, elle était hantée par un sentiment d'insuffisance. Des milliers de gens auraient pu attester qu'elle était incroyable, et malgré tout, si un seul faisait un commentaire désobligeant, elle y accordait foi. Il était beaucoup plus facile pour elle de témoigner de la bienveillance envers autrui qu'à son propre égard – un paradoxe dont nous souffrons pour la plupart. Vingt ans plus tôt, on avait diagnostiqué chez ma mère un type de lymphome à croissance lente. S'il ne s'était pas disséminé, il n'avait toutefois pas disparu. Peu après l'examen du Conseil national, cependant, la tumeur a mué en une forme agressive de leucémie. Même si ma mère avait superbement réussi, elle est morte six mois plus tard. Vers la fin, elle m'avoua que le stress et les angoisses qui l'avaient tenaillée avaient hâté sa disparition.

Avoir assisté aux affres de ma mère tourmentée par le doute de soi a été pour moi une source de révélations sur la liberté émotionnelle. Étant sa fille, j'ai constaté le terrible bilan des émotions négatives sur la personne qui m'était la plus chère. Captive d'une douloureuse impuissance, je la voyais décliner. Avant même qu'elle ne trépasse, j'ai éprouvé ce frisson téléphone d'avoir déjà perdu ma mère. Je suis restée très proche d'elle

jusqu'à ce qu'elle se teinte d'une nuance dorée flamboyante et qu'elle n'appartienne plus à ce monde. Au fil de ces jours déchirants, la connexion entre le corps et l'esprit n'avait jamais été si évidente. Paradoxalement, ma mère refusait la mort de son être tout entier, mais le stress et la peur n'en avaient que faire. Ils assaillirent avec acharnement son système immunitaire vieux de soixante-dix ans et déjà sérieusement éprouvé par le cancer, et son corps s'effondra.

Ma mère, moi-même : même aujourd'hui, il m'arrive de ne pouvoir maîtriser mes peurs ou mon esclavagisme intérieur, et c'est l'enfer. Néanmoins, la différence cruciale par rapport à ma mère, c'est que je suis explicitement engagée à ne pas me laisser régenter par les émotions négatives. Je mènerai un combat sans merci pour en triompher. C'est là mon vœu perpétuel, et mes progrès sont délicieux et constants. Mais ma mère était de la vieille école qui dicte de tenir le coup, d'avoir pour évangile la réussite et de fuir la psychothérapie. Ce n'est pas qu'elle refusait de voir disparaître ses peurs. Lors de plusieurs conversations pendant notre thé des samedis après-midi, j'entendais son désir de paix intérieure. Elle se refusait pourtant à investir temps et énergie pour y parvenir, que ce soit par l'introspection contemplative ou l'assistance d'un guide. Et si elle éprouvait une foi pieuse pour le judaïsme, les rituels traditionnels auxquels elle assistait ne s'attachaient pas à la signification au quotidien des émotions, ni ne lui permettaient de soulager concrètement sa peur. Même à la toute fin, elle ne possédait pas les méthodes pour changer. Que ma mère, si courageuse, si talentueuse, n'ait jamais pleinement pris conscience de sa propre valeur me brise le cœur. Si elle l'avait fait, elle aurait alors peut-être vécu plus longtemps et découvert un

autre heureux chapitre de sa vie – un chapitre n’ayant rien à voir avec la réussite. C’est un passage qu’il faut toutefois transiger en vieillissant, une grâce qu’il faut invoquer.

Ma mère m’a apporté beaucoup, dont l’opiniâtreté de poursuivre mes rêves et une passion d’apprendre. Mais sa vie m’a également enseigné l’impératif absolu de guérir les émotions négatives pour atteindre ma propre paix intérieure et aider mes patients à en faire autant. L’amour milite en faveur de la liberté émotionnelle. Il faut *respecter* la petite voix intérieure qui dit : « Chérie, soit clément envers toi-même. Tu es très bien. Tu es merveilleuse. » Cette compassion réside en chacun de nous ; c’est l’ultime solution, celle à laquelle j’aspire, que j’enseigne à mes patients et que je proclame sur tous les toits.

Dans l’esprit de la compassion, servez-vous de mon livre *Accédez à la liberté émotionnelle* pour trouver joie et force. Celui-ci comporte deux parties. La première, « Puiser au pouvoir de la liberté émotionnelle », détaille les quatre composantes de l’émotion. Elle comprend un test d’autoévaluation visant à mesurer votre degré actuel de liberté émotionnelle et à noter vos progrès lorsque vous appliquez les principes contenus dans ces pages. Je vous fais également partager ma passion pour le sommeil et les rêves, des états de conscience révolutionnaires qui donnent accès à une sagesse émancipatrice. Vous pouvez accéder à cette sphère, même si vous n’avez jamais pu vous rappeler vos rêves. Vos insomnies disparaîtront ; vos cauchemars et vos rêves deviendront vos alliés, de véritables forces thérapeutiques. Enfin, vous apprendrez comment rester ouvert sans être dépassé par un monde souvent insensible. Je suis heureuse de partager ces solutions – incluant votre type affectif et les moyens de l’optimiser –, puisque je sais

fort bien ce que c'est que d'absorber, telle une éponge, l'anxiété de ceux qui m'entourent. J'offre aussi un « guide pour survivre aux vampires émotionnels », soit des tuyaux indispensables pour vous protéger d'amis, de membres de la famille ou de collègues qui vous tarissent sur le plan émotif.

La deuxième partie, « Vos stratégies pour la libération », offre une approche pragmatique pour affronter les sept émotions problématiques les plus fréquentes et développer des émotions positives. Chaque chapitre porte sur la « transformation » et s'attaque à diverses émotions, dont quelques-unes seront plus épineuses pour vous que d'autres. La négativité est conçue comme un moyen menant à une fin, comme une forme de souffrance à affronter et à transformer. Celle-ci se manifestera de temps à autre, mais vous saurez la circonscrire rapidement. Chaque chapitre conjugue les émotions négatives et positives, car la liberté découle du fait d'appliquer ces transformations au lieu de s'enliser dans le pessimisme. J'y offre des méthodes permettant de vaincre, par exemple, la peur par le courage, ou la jalousie par l'estime de soi. Parallèlement, je vous enseignerai des stratégies pour transiger avec la solitude, l'anxiété, la frustration, la dépression et la colère et ainsi mener une existence pleine de compassion, en communion avec autrui. Chaque transformation illustre comment les quatre composantes de l'émotion – sa biologie, sa spiritualité, sa puissance énergétique, sa psychologie – vous permettront d'atteindre une complétude plus sereine. Si la détresse ne vient jamais seule, la paix intérieure non plus. Je partagerai mon parcours personnel par rapport à chaque émotion ainsi que mes difficultés et mes triomphes. Vous pourrez également, à l'instar de mes patients, des participants à mes stages et de mes amis, réaliser votre liberté émotionnelle.

Je dédie ce livre à tous ceux qui souffrent de stress émotionnel et qui, bien qu'ils soient dépassés, n'ont pas les moyens d'effectuer des changements – ceux dont le travail est exigeant, les super parents débordés ou les anxieux chroniques qui rêvent de se rendre maîtres du souffle de vie – et à tous ceux qui se sentent seuls, mais qui aspirent à un sentiment de communion plus étroit. Ce livre s'adresse aux personnes affligées de problèmes étiquetés « psychosomatiques », comme le syndrome de fatigue chronique et la fibromyalgie, des maux qui s'alimentent aux sources des pensées et des sentiments négatifs. Ce livre vous sera salutaire également si vous êtes dans un espace affectif satisfaisant, mais que vous désirez vous sentir encore mieux.

Que *Accédez à la liberté émotionnelle* soit votre guide en territoire affectif. Suivez votre rythme. Je ne jure que par les avancées minuscules ; elles procurent un sentiment de sûreté et de réconfort, tout en évitant la surcharge. Je n'en ai que faire des réalisations soudaines ! Aussi éloquentes que ces instants transformateurs puissent être, ils sont toutefois difficiles à maintenir. Un buisson ardent est certes miraculeux, mais il ne faut pas s'y attendre ou appuyer sa croissance sur un tel événement. Effectuez plutôt d'infimes changements avec amour, des modifications qui s'accumuleront et persisteront. Vous tisserez ainsi la trame de votre être, plus entier. Allez-y doucement et avec simplicité. Faites appel aux stratégies présentées dans chaque chapitre. Tous mes patients en bénéficient, des mamans stressées aux cadres d'entreprise fonceurs. Au cours du processus, vous progresserez pour peut-être régresser un peu ensuite. Ne vous en faites pas, c'est tout à fait normal. Une erreur reste une erreur seulement si vous n'en apprenez rien. Ayez conscience

que même si vous êtes animé des meilleures intentions, les émotions sont parfois susceptibles de vous déconcerter. Si vous n'êtes pas centré, elles vous prendront tout de même au dépourvu.

Prenez la contrariété, qui met la sérénité sérieusement à l'épreuve lorsque des obstacles, banals ou extrêmes, s'interposent. Récemment, j'étais en retard à un rendez-vous chez le dentiste. Ce jour-là, en quittant mon appartement en voiture, je vois qu'un énorme camion bloque la sortie ; je perds alors de précieuses minutes à retrouver le conducteur pour qu'il le déplace. Enfin en route, je reçois un appel décevant sur mon portable : on m'informe qu'un projet en lequel j'avais fondé de grands espoirs a échoué. Dans la confusion causée par cette frustration, je me rappelle que mon dentiste a déménagé son cabinet ; je venais de me garer sur le mauvais parking. Précipitamment, j'emprunte un raccourci à proximité d'une banque avoisinante, mais je m'égare. Alors là, je suis vraiment en retard. Puis la chance me sourit. Un garde de sécurité, vêtu d'un uniforme frais pressé et muni d'une arme rutilante, allait pouvoir m'indiquer le chemin. Je me suis mise à le supplier fébrilement de m'indiquer la direction, sans toutefois obtenir de réponse de sa part. Soudain, je remarque qu'il paraît étrangement silencieux. Je m'adressais à un mannequin ! Je l'ai touché... Il était fait de plastique. J'ai alors entendu quelque'un rire derrière moi. Me retournant, j'ai aperçu le garde en chair et en os, à quelques mètres.

« Ce mannequin a l'air vraiment vivant », dis-je toute penaude.

« C'est vrai », me répond-il. « Les gens se font prendre tout le temps. Ils ne se rendent pas compte qu'il s'agit d'une œuvre d'art. »