Ces émotions

qui nuisent à notre santé

Nous vivons tous des émotions. Toutefois, certains ressentis et sentiments nuisent à notre santé et ont tendance à se nourrir des ressources vitales — protéines, vitamines, minéraux, antioxydants et acides gras — nécessaires au bon fonctionnement de notre système immunitaire. Comment agissent ces émotions qui nuisent à notre santé ?

Par **DOMINIQUE PARADIS**

Il est tout à fait normal de vivre des émotions telles que la peine, la colère, l'anxiété, l'angoisse et la peur, mais ces émotions acidifient notre corps et augmentent notre niveau de stress oxydatif. Résultat : notre niveau d'inflammation corporelle augmente ! L'inflammation étant une réaction immunitaire, il s'avère donc normal que, pour nous protéger, nous ayons besoin de puiser dans notre énergie et nos ressources vitales. Heureusement toutefois, il est possible d'éviter tous ces états en notre être en portant une attention particulière aux sources de nos problèmes, à ces événements qui nous font vivre ces émotions.

VIVRE SES ÉMOTIONS

Les émotions acidifiantes doivent être exprimées et non refoulées ou canalisées. Il est important de ne pas les « ravaler » ou les enfouir comme si elles n'existaient pas. Vivre ses émotions est naturel et humain. Cependant, nous avons plutôt été habitués à taire ou à atténuer ce qui nous fait mal, ce qui vient nous gruger à l'intérieur, ce qui nous fait tant de peine ou nous enrage, peu importe la situation. Combien de personnes dans leur vie se sont fait dire à maintes reprises « arrête de pleurer », ce qui d'une certaine façon nous amène à nous culpabiliser de vivre nos peines ou nos colères et, par le fait même, contribue à faire augmenter l'acidité du corps ? Au contraire donc, ces émotions doivent être exprimées et vécues. D'aucune manière, il n'est sain de faire comme si elles n'existaient pas. On doit les dire, les écrire, les vivre de différentes façons pour extérioriser ce qui pourrait se transformer en un poison lent et sournois restant à l'intérieur de soi.

Les émotions acidifiantes non vécues ou exprimées deviennent des déchets de ressenti qui ne sortent pas, telle une « constipation émotionnelle ». Au fil du temps, la constipation peut engendrer différents problèmes de santé, ce qui irrite notre être tout entier, notre esprit et notre façon de penser. Éventuellement, ce refoulement aura un impact important sur notre inflammation corporelle et viendra débalancer l'équilibre des systèmes nerveux, hormonal, circulatoire et digestif. Dès que le corps est affecté dans son homéostasie, c'est le mal-être qui prend place. Nous développons alors, à cause des réactions biochimiques et des maux physiques, d'autres émotions acidifiantes qui proviennent de notre Soi, aucunement provoqué donc par un agent extérieur. C'est le principe de cause à effet qui prend place.

En résumé… Nous refoulons des émotions qui acidifient notre corps et cela affecte biochimiquement nos systèmes. Ces derniers n'étant plus en équilibre, ils nous font ressentir des émotions autres que celles générées par le vécu initial, lesquelles nous font sentir encore moins bien. Elles s'ajoutent à ce que nous avons refoulé et nous vivons maintenant un « mal-être » profond.

« Se choisir rend plus fort et c'est déjà un pas vers le mieux-être global, le début du chemin de la sérénité. »

NOUS SOMMES UN TOUT!
Les émotions non exprimées et refoulées sont précurseurs de ce que nous ne disons pas, soit des « mal-à-dis » (mal à dire). Bien que tout ne soit pas en tout temps relié, il est important de comprendre que le corps humain est une entité, un tout, et que chaque émotion, chaque système a une influence sur l'ensemble de l'être. Par exemple, si vous avez mal à une cheville et que vous compensez votre démarche, celle-ci aura un impact sur votre genou, et par la suite sur votre hanche. Même si nous considérons que le mal à la cheville est localisé, il y aura un impact sur l'ensemble du système squelettique et donc, une relation de cause à effet. On ne s'en sort pas ! Tout « impact » sur le corps influence l'ensemble de l'être.

Le système digestif est intimement relié à ce que nous vivons… ou ne vivons pas. L'intestin étant en réalité notre premier cerveau, il est le récepteur primaire des émotions. C'est aussi le siège du système immunitaire. Nous pouvons donc imaginer que l'impact émotionnel est intimement lié à notre santé immunitaire et cette immunité influence tout notre corps, notre être. Une réaction immunitaire est normale, mais jusqu'à un certain niveau. Si elle devient chronique, elle grugera de l'énergie vitale servant à nos fonctions corporelles telles que l'équilibre de la glande thyroïde, en grande partie responsable de notre état d'être.

Notons également que les glandes surrénales, sécrétrices d'adrénaline, se fatiguent lorsque les stress ou les émotions intenses s'accumulent, sont refoulées ou ruminées. L'émotion non exprimée devient un stress, souvent inconscient, affectant les glandes surrénales qui s'épuisent et vont dérégler la glande thyroïde. Encore un processus de cause à effet qui touche beaucoup plus de gens qu'on ne le croit. Dans ce cas, on ne parle pas d'hypothyroïdie telle que trop souvent diagnostiqué, mais bien d'un état « hypothyroïdique », des suites d'un épuisement causé par le stress, lui-même causé par des émotions acidifiantes non exprimées. S'installe alors un cercle vicieux qui nuit à la qualité de vie, au facteur « bonheur quotidien ».

« Il est tout à fait normal de vivre des émotions telles que la peine, la colère, l'anxiété, l'angoisse et la peur, mais ces émotions acidifient notre corps et augmentent notre niveau de stress oxydatif. »

DES SOLUTIONS…
Ainsi, il est important de prendre conscience de ce poison et de consulter si nécessaire. C'est la première étape vers le choix de vivre une vie magnifique et de retirer de sa vie, extérieure comme intérieure, ce qui entrave ce facteur bonheur. Lorsqu'on se choisit, nous nous positionnons déjà dans un état de ne plus vouloir subir. Bien que tout ne se règle pas dès ce moment, nous prenons alors la décision de nous positionner dans notre propre vie et donc, de prendre le pouvoir qui nous appartient en toute conscience, et en amour, de ne plus nous laisser atteindre de la même manière, soit en victime.

Se choisir rend plus fort et c'est déjà un pas vers le mieux-être global, le début du chemin de la sérénité. Identifier les causes de ce qui ne nous convient pas nous permettra de nous protéger émotionnellement, mais aussi de protéger notre corps et l'ensemble de nos systèmes digestif, nerveux, hormonal, circulatoire, tégumentaire, osseux… En toute conscience, se choisir est déjà un pas dans le moment présent, une liberté de l'espace-temps qui nous est propre, un espace de vie qui est déjà rassurant. Prendre du temps pour soi, écouter son cœur et sortir de son mental est déjà une force permettant de s'approprier sa vie. Prendre le temps de se poser, respirer et goûter à une paix intérieure est un pas beaucoup plus puissant qu'on ne pourrait l'imaginer. Prendre un moment pour soi c'est créer de l'énergie en notre être et canaliser les forces de son amour propre. En somme, se choisir, c'est dissiper ces ressentis qui nous affectent, cesser de les nourrir en les accueillant avec paix. Se choisir, c'est libérer ce qui ne nous convient pas, laisser aller pour faire grandir en soi des émotions nourrissantes qui serviront à notre équilibre et à notre immunité.

Dominique Paradis
Entraîneur privé, naturopathe, phytothérapeute et coach de vie
418.998.9648 • info@dominiqueparadis.com • www.dominiqueparadis.com

Salon mieux être
21 - 22 octobre 2017
Venez rencontrer Dominique Paradis au kiosque des Laboratoires Vachon et **assister à sa conférence le samedi 22 octobre.**