

# EMOTI-LESS

## 21

OPTIMISME



EUPHORIE



DEPRESSION



PANIQUE



**Reprendre le contrôle de  
ses émotions  
envahissantes : 21 jours  
pour changer de vie.**

Christel KUENTZ

Christel Kuentz

Reprendre le contrôle  
de ses émotions  
envahissantes : 21 jours  
pour changer de vie

© Christel Kuentz, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3631-4

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# INTRODUCTION

Vous savez déjà qu'il est indispensable de nourrir sainement votre corps pour rester en bonne santé.

Mais savez-vous que **nourrir sainement votre esprit est aussi important ?**

Le chirurgien urologue et psychothérapeute Thierry Janssen déclare :

*« L'influence pathogène d'émotions négatives comme la tristesse, l'anxiété ou l'hostilité n'est plus à démontrer. De plus, on sait que le stress accompagnant les émotions négatives provoque une activation du système nerveux lymphatique et une mise en tension de l'organisme qui, à force, usent le système cardiovasculaire, diminuent les défenses immunitaires et perturbent un ensemble de régulations hormonales indispensables au bon fonctionnement du corps. »*  
(Happiness & health)

Une étude de la Mayo Clinic, lancée dans les années 60 et poursuivie pendant près de 30 ans, a montré que les personnes optimistes vivaient en moyenne 19 % plus longtemps que les pessimistes, qui plus est avec des capacités physiques et une qualité de vie meilleures. (*Optimism-pessimism assessed in the 1960s and self reported health status 30 years later, Mayo Clinic Proceedings, 2002*)

En 1979, une autre étude de Harvard a montré que les adultes joyeux ayant de bons rapports avec leur entourage avaient plus de deux fois moins de risques de mourir dans les neuf années suivantes.

En 2007, une étude menée par le Dr Kubzansky à Harvard a montré que l'enthousiasme et l'espoir des gens heureux réduisent le risque de maladies coronariennes (artères du cœur).

Toutes les émotions qui nous perturbent, que nous n'arrivons pas à digérer, sont toxiques pour notre esprit. Il est donc **important d'apprendre à les contrôler mais également à s'en débarrasser.**

**Ce guide a été réalisé dans ce but.**

Il va vous aider :

- à mieux vous connaître,

- à mieux vous comprendre,
- à mieux vous accepter,
- à contrôler vos émotions débordantes et envahissantes,
- à vous en libérer,
- à redevenir celui ou celle que vous auriez dû être depuis toujours.

Il a été conçu dans un ordre précis afin de vous amener progressivement au changement.

Je vous conseille de prendre le temps de le lire dans sa totalité. Même si la partie théorique peut vous sembler fastidieuse, elle est importante pour la compréhension générale.

Je vous invite ensuite à le relire régulièrement, afin de bien vous imprégner de l'enseignement proposé.

Avant de passer au programme sur 21 jours, faites tous les exercices proposés, autant de fois que nécessaire. Ils sont une phase préparatoire et ne doivent pas être négligés.

Ils vont également vous aider à vous familiariser avec les procédures.

« La plupart des gens regardent les choses comme elles sont et se demandent **Pourquoi ?** Moi, je regarde les choses comme elles pourraient être et je demande **Pourquoi pas ?** »

J.F KENNEDY

**Je vous souhaite une pleine réussite dans votre changement.**

## **PRESENTATION**

Imaginez une petite fille hyper timide, rougissant à tout bout de champs, se faisant la plus petite possible en classe pour ne pas être interrogée, et même répondant volontairement faux aux questions posées pour ne pas attirer l'attention sur elle alors qu'elle connaissait très bien les réponses !

Cette petite fille était tellement mal à l'aise en présence d'autres personnes, que même chez elle, elle s'isolait, n'osant parler de ses ressentis.

Il faut dire que sa mère ne la ménageait pas, la traitant tour à tour d'« incapable », de « bonne à rien », de « trop sensible », de « faible », de « pleurnicharde », la punissant régulièrement, l'enfermant pendant des journées entières dans sa chambre, allant même jusqu'à se moquer d'elle en public et l'humilier devant sa classe !

Alors imaginez les pensées dévalorisantes de cette petite fille à fleur de peau en permanence, s'efforçant de tout faire pour essayer de se faire accepter, de se faire aimer, mais persuadée d'être ridicule, idiote et anormale.

La petite fille a grandi, elle a quitté son foyer, mais ses émotions sont restées, intactes, débordantes, envahissantes, incontrôlables, et de plus en plus handicapantes dans la vie de tous les jours, puis au travail...jusqu'au jour où tout a basculé et qu'elle a sombré dans une longue et profonde dépression !

Cette petite fille, c'est moi, enfin c'était moi !

Au début j'ai pensé que ces émotions si fortes étaient dues à mon enfance traumatisante, et que le temps effacerait tout ça. J'ai pensé aussi qu'en m'éloignant de ma mère, je pourrais enfin vivre « normalement ». Bien sûr il n'en a rien été !

Alors j'ai éprouvé le besoin de comprendre pourquoi j'étais comme ça, pourquoi j'en étais arrivée au burn out, moi, capable d'être si enthousiaste, si joyeuse, pleine de vie par moment, et parfois si déprimée.

C'est là que j'ai découvert mon hypersensibilité, mais ça ne me suffisait pas, je n'allais pas me contenter de « voilà, tu es comme ça, tu n'y peux rien » !

Non ! J'avais l'impression d'être hors de danger, d'avoir la tête hors de l'eau,



mais en même temps d'avoir les pieds liés et de ne pas être libre de mes mouvements.

J'avais besoin de savoir s'il était possible de me sortir de cet enlissement, de ne pas continuer à subir mes émotions, mes doutes, mon manque de confiance en moi jusqu'à la fin de ma vie, au risque de recommencer à sombrer dans la dépression...et surtout de savoir comment faire.

Après de nombreuses recherches en tout genre, des formations, des stages, j'ai essayé toutes sortes de techniques sur moi, dont certaines ont été incroyablement efficaces !

Et lorsque j'ai compris que j'étais loin d'être un cas isolé, ma petite voix de petite fille empathique a ressurgi, et il m'est apparu comme une évidence que je devais partager mes recherches et venir en aide à tous ceux et celles qui souffrent de leurs émotions.

Ainsi est né ce guide pour reprendre le contrôle de ses émotions envahissantes, avec son programme sur 21 jours pour changer de vie.



Je m'appelle Christel Kuentz, thérapeute en énergétique, formée à la perception et la libération des mémoires et blessures émotionnelles, karmiques, transgénérationnelles, des blessures de l'enfant intérieur, à la psycho généalogie thérapeutique, au passage d'âme, mais également aux fleurs de Bach, à l'aromathérapie, la naturopathie, la radiesthésie, la lithothérapie et au Feng Shui.

Fondatrice de A.T.L.A.S (Accompagnement Thérapeutique de Libération des Ames en Souffrance), et auteure de ce guide.

**PREMIERE PARTIE**  
**L'HYPERSENSIBILITE EMOTIONNELLE**

« Ne méprisez la sensibilité de personne. La sensibilité de chacun, c'est son génie. »

CHARLES BAUDELAIRE



## **1-L'inadaptation**

La plupart du temps le monde ignore ce que sont réellement les personnes hypersensibles, ce qu'elles vivent et ressentent.

Tout le monde pense qu'il s'agit juste de personnes qui pleurent facilement devant un film triste !

Dans la culture occidentale, on nous colle une étiquette dans le dos, on nous fait comprendre que nous avons un problème, que nous sommes faibles, immatures, et nous sommes souvent contraints de nous cacher pour éviter le regard des autres et les remarques désobligeantes.

L'hypersensibilité a une connotation négative de fragilité et de vulnérabilité :

- « tu te poses trop de questions »
- « tu prends tout trop à cœur »
- « tu te compliques la vie »
- « mais tu t'en fous de ça ! »
- « qu'est-ce que tu es susceptible, c'est rien ! »
- « tu t'inquiètes toujours pour rien »
- « tu pleurniches tout le temps ! »
- « tu es naïf(ve) ! »
- « tu ne pourras jamais te débrouiller dans la vie »...

Vous avez certainement déjà entendu l'une de ces phrases quand vous étiez enfant, ou peut-être même encore maintenant !

Le monde actuel n'encourage pas à la sensibilité. Enfant, on nous rabâche qu'il ne faut pas pleurer, qu'il faut être fort(e), ne pas montrer ses émotions.

Alors, au fil du temps, nous nous efforçons de nous faire accepter en cachant notre véritable identité, en essayant de faire comme tout le monde, comme si nous avions un énorme défaut à dissimuler !

Nous essayons de rentrer dans un moule qui ne nous correspond pas, et nous nous sentons profondément différents, anormaux, car justement nous ne rentrons pas dans ce moule.

Le monde est construit et géré par des personnes non hypersensibles, pour qui l'agitation est normale, et où dominant le rapport de force, la culture du résultat,

la compétition dans tous les domaines, où personne ne se préoccupe des sentiments d'autrui, où les « grandes gueules » l'emportent sur les gens discrets.

Les héros d'aujourd'hui sont ces hommes et femmes qui foncent, qui bousculent, qui gagnent, ce ne sont pas les gens discrets, les humbles. Ceux-là sont dans l'ombre, oubliés.

Alors évidemment, un hypersensible ne se sent pas du tout à sa place dans ce monde, puisqu'il ressent avec son cœur et de manière forte tout ce qui l'entoure, et non avec son mental.

Le monde nous voit différents, nous voyons le monde différemment, certes, mais nous ne sommes ni anormaux, ni seuls !

## **2-Etudes scientifiques**

Des biologistes évolutionnistes ont étudié une centaine d'espèces animales (primates, insectes, araignées, poissons, hyènes, oiseaux, animaux de la ferme, moucheron....) et se sont rendus compte que, dans chaque espèce, il existait 2 types d'individus, ayant des comportements totalement opposés :

- 80% des individus sont impulsifs, n'hésitent pas à foncer, à se battre, et ne se préoccupent pas de leur environnement.
- 20% des individus sont observateurs, réfléchis, extrêmement réactifs à leur environnement, vigilants, attentifs au danger.

Chez les humains, les mêmes différences de comportement se manifestent, dans les mêmes proportions.

Il s'agit des non-hypersensibles (80%) et des hypersensibles (20%).

1 personne sur 5 est donc concernée par l'hypersensibilité, soit près de 1,5 milliards de personnes dans le monde !

Ces 2 types de comportements sont indispensables, et complémentaires.

Chaque espèce, animale ou humaine, a besoin :

- D'individus impulsifs, prêts à se battre, qui ne craignent pas le danger, qui foncent et agissent avant de réfléchir.