

CHRISTELLE WOLF

S'ACCORDER À SOI

Réguler ses émotions au quotidien

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :

<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

WOLF ANNIE, ARNAULT EUGÉNIE, BOULANGER LAURA,
BOULLENGER CÉLINE, CAPAROS DENIS, CAYROUSE
PHILIPPE, CORDELET FRANÇOISE, COSQUER MARIANNE,
COVILLE OLIVIER, DE HULSTER ÉMILIE, DEGOUY LAETITIA,
DESCAMPS DELPHINE, DU MARAIS MARIE-NOËLLE,
DUFOUR EMMANUELLE, DURGET MARIE, FINET-ZANIEWSKI
FLORENCE, GLOAGUEN GENEVIÈVE, GUÉANT JENNIFER,
HÉBERT HÉLÈNE, HEOLET MAGALIE, HERTZ MARIE,
HUETZ ALICE, JASKOWIAK RODOLPH, KARADZIC TAMARA,
KERNINON YANN, LAMY LAURENCE, LAVIOLETTE NATALIA,
LE BONNIEC CLAIRE, MAUVIEL SANDRA, MONPETIT
NATACHA, PELLE DANIELLE, PÈRE NICOLAS, PERROT GUY,
PLITZKO CATHERINE, PUAUD PERBAL FANNY, RIVET COLINE,
RIVET MAÉ, ROLIN ESTELLE, SALAÜN MICHÈLE, SALAÜN
VÉRONIQUE, SCHIELE CORINNE, SOUFFLET SÉVERINE,
TEMPION ROHRBASSER STÉPHANIE, THIÉBAUT-MÉGRET
PÉNÉLOPE, TOUZET ANNE-CAROLINE, URSENBACH LOUIS,
VEYBEL JULIEN, VOUTERS ISABELLE

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042539382

Dépôt légal : septembre 2026

À mes trois enfants...



La musique est un silence qui a trouvé sa voix.
D'après Khalil Gibran



Ouverture

Depuis le plus lointain de mes souvenirs, j'ai toujours été traversée par des émotions. Elles m'ont effleurée ou bouleversée. Toujours présentes, elles se sont montrées intimes, discrètes, explosives ou envahissantes.

Je me souviens des sensations dans le ventre, dans les jambes, dans la tête, la poitrine, la gorge. Des odeurs aussi : celle de l'entrée de mon école maternelle, celle du crâne de mon premier baigneur, de l'antichambre de la salle 14 du conservatoire, les vapeurs d'alcool sur les feuilles qui sortent du duplicateur, cet instrument qui fonctionne à l'aide d'une manivelle entraînant un tambour sur lequel est enroulée une feuille encrée...

Puis reviennent des images comme des photographies légèrement animées, retraçant des scènes de la vie quotidienne.

Et il y a les sons, les bruits, tout l'univers sonore : les tourterelles, la mer, le cliquetis des mâts des bateaux, le vent, le timbre d'une voix, les talons de ma maîtresse de CM1 dans le couloir, un orchestre qui s'accorde avant l'arrivée du chef. Bach, Schumann, Messiaen...

Ces sensations, ces perceptions constituent l'architecture de mes émotions, de mes pensées.

Très vite, je me suis rendu compte du lien qu'il y avait entre mes pensées, mes sensations et mes émotions. Sans pour autant en prendre véritablement conscience.

Mes années de conservatoire en classe de piano ont été, je ne l'ai compris que des années plus tard, une formidable expérimentation du lien qu'il pouvait y avoir entre le psychisme, l'émotionnel et le physique. J'ai réalisé que ce que je pensais influençait ce que je ressentais dans mon corps ; ce que je

ressentais faisait naître des émotions ; et réciproquement, une émotion faisait naître des sensations, des pensées.

Pianiste, enseignante, peintre, comédienne, chanteuse, psychopédagogue et musicothérapeute, mon parcours sinueux m'a sans cesse amenée à réinventer ma place et mon implication dans ce monde. Monde dans lequel l'art, la psychologie et la pédagogie ont été mes boussoles.

Dans chacune de mes expériences, chacun de mes métiers, j'ai été enthousiaste, émue, motivée, mais aussi déçue, découragée, remplie de doutes et de craintes. J'ai échoué aussi. Parfois, souvent... Les émotions ont toujours été présentes, variées, multiples, intenses.

Elles ont été le fil conducteur de mes choix, de mes changements de cap. J'ai appris à m'accorder avec elles, puis à accorder leur présence avec les situations. M'autoriser à être traversée et être en accord avec leur présence.

Mais comment s'accorder à soi ? Comment s'accorder à ses émotions au quotidien ?

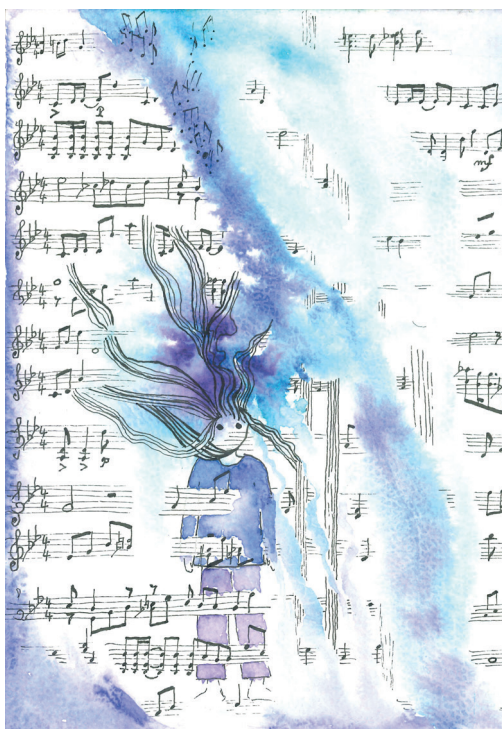
Ce livre s'adresse à celles et ceux qui doutent, ne se sentent que trop rarement à la hauteur, ont facilement les larmes aux yeux en écoutant une musique, en étant témoins d'une scène dans la rue. À celles et ceux qui, prenant dans les mains le café chaud imaginaire qu'un enfant leur tend, lui disent : « Hou, ça brûle ! » Aux personnes qui ont des *guili-guili* dans le ventre quand elles revoient des gens qu'elles aiment. À celles et ceux qui prennent souvent de grandes inspirations à l'écart des regards pour maintenir leur sourire.

Je propose dans ces pages un guide, comme une proposition ou une invitation à tenter de vous accorder à vos émotions au quotidien. Selon le dictionnaire Le Robert, « accorder » c'est *consentir à admettre, permettre, mettre en accord, s'entendre, mettre en harmonie, mettre au diapason, régler la fréquence*. Pour ce faire, je partagerai avec vous mes petits pas et mes astuces de tous les jours pour prendre soin de vous en jouant votre propre partition. Je vous propose de changer d'angle de vue sur les événements pour mieux découvrir vos émotions, vos besoins et vos ressources.

La métaphore de la partition me plaît. Jouer sa partition. Interpréter sa partition. Suivre son tempo et y placer les rythmes que la vie nous propose ou nous impose. Y mettre des nuances. Accepter les altérations pour revenir dans l'harmonie en accords parfaits... ou imparfaits...

Ouvrons ensemble cette partition en 3 mouvements.

- **Premier mouvement** : L'accordage de notre « instrument à quatre cordes » (émotions/sensations, pensées, besoins, comportements).
- **Deuxième mouvement** : L'écoute de notre musique intérieure et des thèmes qui altèrent notre partition.
- **Troisième mouvement** : L'importance du rythme et du tempo pour maintenir cet équilibre.



1^{er} mouvement : Qu'est-ce que s'accorder ?

*Le lien entre nos émotions, nos pensées, nos besoins
et notre corps*

Je suis fascinée par l'accordage d'un orchestre avant un concert... Ce *brouhaha* comme un doux tissu sonore dans lequel se lover. Fermer les yeux et se laisser traverser par les tons, les demi-tons et quarts de ton qui finissent en harmonie ou à l'unisson. Suivre les notes des flûtes qui dégringolent en gammes chromatiques ascendantes, descendantes. S'imprégner des violons répondant aux violoncelles, altos ou contrebasses. S'envelopper de la rondeur des cuivres. J'aime cette instabilité mouvante, cet équilibre précaire qui finit par un silence épais et onctueux pour mieux laisser place à l'histoire sonore qui va se jouer. Les émotions en suspens avant la déferlante. Je retiens mon souffle, une légère tension au creux du ventre avant les premières notes.

Depuis petite, je fais l'expérience du lien entre émotions et sensations. Mais ce n'est bien plus tard que j'ai appris qu'il y avait un autre élément qui s'invitait dans cette connexion : la pensée, ou plutôt les pensées.

Nos pensées, nos émotions et nos sensations sont en effet intimement liées. Et tout comme un orchestre s'accorde avant de jouer la partition, notre tête, notre cœur et notre corps ont eux aussi besoin de s'accorder entre eux.

Chaque être humain a sa part d'ombre. Chacun voit des passages de vie remplis de « fausses notes ». Certains luttent pour trouver l'harmonie, d'autres fuient leurs ombres et s'aveuglent en pleine lumière artificielle. Nous jouons parfois une partition qui n'est pas la nôtre. Pour rester dans le

mouvement, nous chantons une mélodie malgré les altérations accidentelles.

Cependant, nous ne pouvons jouer en harmonie que si nous écoutons pleinement les dissonances de notre tête, les vagues de notre cœur et les grincements de notre corps.

Cette approche tête-cœur-corps est au centre de mes accompagnements. Et bien avant d'être formée à la psychopédagogie positive, elle était également au centre de ma pédagogie lorsque j'étais enseignante.

Alors, comme avec un violon, je cherche à accorder mes 4 cordes :

- La corde de mes Émotions/Sensations
- La corde de mes Besoins
- La corde de mes Pensées
- La corde de mes Comportements

Il n'y a pas d'ordre établi à cet accordage. Il s'agit de reconnaître mes 4 cordes pour pouvoir les accorder en fonction de ce que je vis, de ce que je perçois, de ce qui m'est accessible. Je m'entraîne à porter mon attention sur mes sensations, sur mes pensées. J'identifie et je nourris mes besoins. S'accorder à soi est pour moi une recherche de cohérence, d'harmonie et d'équilibre. S'accorder, c'est s'octroyer, c'est se donner la permission : « Oui, j'ai le droit, la possibilité, le pouvoir de me mettre en action, pour moi, au plus près de ce que je vis en moi et autour de moi ». Il s'agit donc de transformer cette permission en décision, puis cette décision en action. Je trouve rassurante l'idée d'avoir ma part de responsabilité dans mon équilibre, dans mon accordage.