

SE RÉCONCILIER AVEC SES ÉMOTIONS & DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



COMPRENDRE L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

On entend par intelligence émotionnelle, « l'habileté à percevoir et à exprimer les émotions, à les intégrer pour faciliter la pensée, à comprendre et à raisonner avec les émotions, ainsi qu'à réguler les émotions chez soi et chez les autres ».

Dans le contexte actuel, elle est vitale pour mettre des mots sur ce que l'on vit, ce que l'on ressent, pour permettre à notre corps de « di-gérer » ...

POUR LA DÉVELOPPER, 3 DIMENSIONS SONT À PRENDRE EN COMPTE

1. Identifier ses émotions

Une émotion est une réaction psycho-physiologique de notre corps à un stimulus de notre environnement, c'est une réaction d'alerte, de survie et de développement. L'émotion s'exprime ...

- **au niveau du corps** : palpitations, chaleur, boule au ventre ...
- **au niveau du mental et des pensées** : *Qu'est ce qui va m'arriver ? Comment j'ai pu oublier ça ?*
- **au niveau comportemental** : crier, courir, rire, pleurer

2. Comprendre ses émotions



L'émotion nous passe un message en lien avec un de nos besoins non satisfaits. Moins le besoin sera entendu, plus l'émotion sera forte. Son intensité vous donne une idée de sa récurrence, de l'urgence à répondre à ce besoin.

L'impact sur l'organisme est considérable.

Le corps recherche en permanence l'homéostasie (retour à l'équilibre), les émotions viennent perturber cet équilibre.

5mn de colère, 5H pour que le corps stabilise !

3mn de peur, 3H... ce qui explique pourquoi, après avoir ressenti une émotion forte, vous êtes beaucoup plus (hyper)sensible à ce qui se passe autour de vous et pouvez vous en prendre au 1^{er} venu qui n'y est pour rien ...

ON DISTINGUE 4 ÉMOTIONS PRIMAIRES ET LEURS BESOINS PRIMAIRES ASSOCIÉS



Source : www.rigolocommelavie.org

- **LA JOIE** : Vous apprenez une bonne nouvelle, vivez un moment agréable, réussissez quelque chose d'important...
> **Besoin** : Partager avec d'autres pour amplifier cette joie
- **LA TRISTESSE** : Perte ou anticipation d'une perte d'un être cher, d'un lieu, d'une situation apprécié(e)
> **Besoin** : Être réconforté(e), consolé(e) ou s'isoler suivant le contexte
- **LA COLÈRE** : Quelque chose d'important est remis en cause, vous vous sentez lésé(e), pas respecté(e) ou croyez l'être, vous vous préparez au combat
> **Besoin** : Être compris(e), reconnu(e), respecté(e), que justice soit faite !
- **LA PEUR** : Anticipation d'un danger réel ou imaginaire, suivant la situation, vous vous apprêtez à fuir ou à affronter la situation ou encore vous êtes figé(e) sur place
> **Besoin** : Être rassuré(e), vous éloigner du danger

Toutes les autres émotions, dites secondaires, sont des mélanges de ces émotions.

MUSCLER SON INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



3. En tenir compte pour agir et interagir

- Écouter et accueillir vos émotions pour prendre des décisions justes pour vous et pour autrui
- Répondre à vos besoins
- Comprendre les émotions des autres et leurs besoins
- Utiliser la Communication Non Violente pour s'exprimer

A VOUS DE JOUER
La prochaine fois que vous vivez un truc pas agréable, faites pause et demandez-vous...

- Où ça se passe dans mon corps ?
- Quelle est l'intensité de ce que je ressens (utilisation d'une échelle si besoin) ?
- Lesquelles des émotions primaires sont présentes ? 1, 2, plus ?
- Quel est le déclencheur dans le présent ? Y a-t-il un lien avec d'autres événements du passé ?
- Quels sont les besoins cachés ?
- Suis-je prêt(e) à en parler, à assumer ce que cela implique ?
- Suis-je prêt(e) à faire part à l'Autre de mes émotions, de mes besoins pour aller mieux ?



SACHEZ QUE ...

- **Une émotion ne se maîtrise pas**, cela reviendrait à neutraliser un message vital, avec tout ce que cela implique de délétère pour la santé physique et mentale. Une émotion s'écoute, s'accueille, se gère...
- **Les émotions ne sont pas négatives** comme certains le disent, elles sont juste désagréables
- **Une émotion est furtive**, ce n'est pas un sentiment qui lui s'installe
- **Ne pas confondre l'émotion légitime et non discutable** avec le comportement qui en résulte (donner une claque, hurler...) qui, lui, peut être discutable et inadapté
- **Le stress n'est pas une émotion** mais un mélange d'émotions (colère et peur, différemment dosées suivant les personnes et les contextes)
- **Une émotion racket est une émotion qui en cache une autre** (ce que l'on nomme colère peut en fait correspondre à une peur enfouie). Plus c'est difficile de montrer une émotion plus celle du dessus qui la cache va être intense
- **Une émotion élastique** est une émotion non résolue dans le passé, réveillée par un événement dans le présent



Il ne vous viendrait pas à l'esprit d'attendre que les moutons de poussière soient visibles pour passer l'aspirateur, faites de même avec vos émotions ... Un petit ménage intérieur régulier sera bien plus efficace qu'un grand ménage une fois par an !

LA JOIE AUSSI A SA PLACE...

Très souvent, trop souvent, parce que cette émotion est agréable, on ne s'en occupe pas... et pourtant, elle est vitale ! On dit même que c'est celle pour laquelle l'être humain existe, qu'il recherche pour s'épanouir et être heureux.

Alors muscliez la au quotidien !

Plein d'outils existent mais c'est à vous de trouver les vôtres...

Je vous en propose 2 dans ce dossier :

- Le dossier de juillet 2020 qui portait sur le thème des plaisirs, le meilleur chemin pour augmenter votre joie
- Une magnifique méditation, empreinte d'un soupçon de spiritualité



[TÉLÉCHARGER LE DOSSIER SUR LES PLAISIRS](#)

#14 Méditation - Meena Goll Compagnon : Boule de Gratitude et Joie créatrice

Métamorphose, le podcast qui éveille la conscience

Meena Goll-Compagnon, formatrice en libération énergétique, auteure, thérapeute et conférencière engagée dans le processus d'Éveil de Conscience. Meena voyage dans le monde entier pour transmettre "que la joie est notre essence et qu'elle ne dépend pas des conditions extérieures".



[ÉCOUTER LA MÉDITATION](#)

LES ÉMOTIONS ONT-ELLES LEUR PLACE AU TRAVAIL ?

Il y a quelques années, un collègue coach me disait « *Moi, je n'aborde jamais les émotions quand je travaille en entreprise* », à quoi je lui ai répondu « *Aurais tu un problème avec tes émotions ?* ».

Le milieu du travail, de l'Entreprise, n'est pas un monde à part où nous pourrions laisser à l'entrée nos émotions pour les reprendre le soir en rentrant... De nombreux articles en sciences humaines montrent désormais à quel point l'intelligence émotionnelle est un facteur clé de succès pour la performance d'une équipe et plus largement de l'Entreprise.

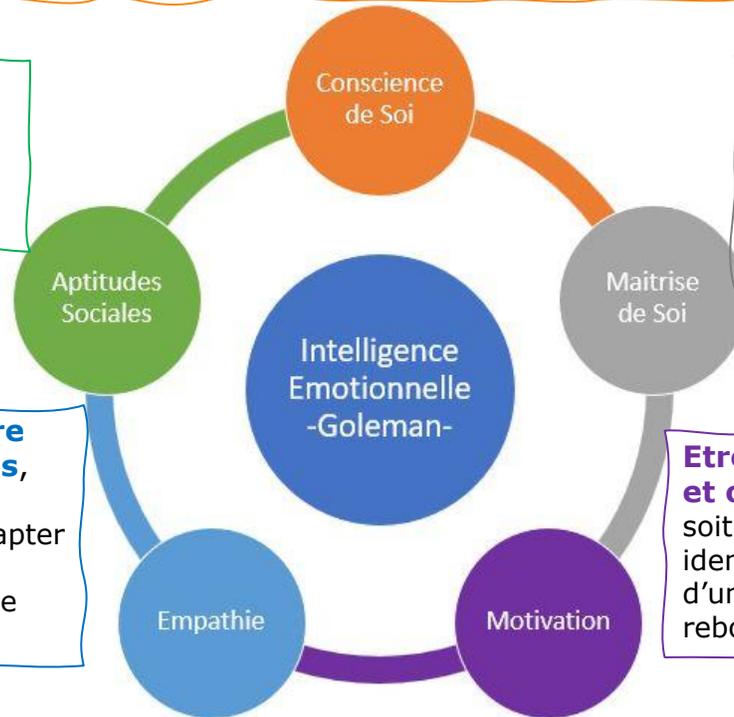
Comprendre ses émotions, connaître et assumer ses propres points sensibles, dans ses relations avec ses clients et collègues

Développer du leadership en étant centré(e) vers les autres, en fédérant son équipe autour de soi, en créant de la cohésion et de la collaboration

Gérer votre stress pour s'assurer un bon équilibre émotionnel. Et il y a matière au travail : rendre un dossier à temps, gérer des imprévus ...

Comprendre la structure émotionnelle des autres, de son collègue, de son manager, pour mieux s'adapter et entretenir une relation bienveillante et constructive

Etre déterminé(e) et optimiste, quelle que soit la situation, savoir identifier les apprentissages d'un échec pour mieux rebondir



« J'ai d'abord cru qu'une équipe performante était celle qui avait un bon chef. Puis j'ai cru qu'une équipe performante était celle qui avait des buts clairs. Puis j'ai cru qu'une équipe performante était celle qui avait peu de conflits. Puis j'ai cru qu'une équipe performante était celle dont les membres n'étaient pas trop différents. J'en arrive aujourd'hui à la conclusion que pour qu'une équipe soit performante, il faut que ses membres osent se dire leurs peurs et leurs besoins, et renoncent à avoir raison a priori. » Will Schutz

POUR APPROFONDIR

CONFÉRENCE TEDX

Mathieu Pometan, Sociologue, Coach, Ingénieur et le temps restant acteur et metteur en scène nous explique avec beaucoup d'humour et d'authenticité quelle est la place des émotions au travail.



> [Voir la vidéo](#)

ARTICLES – HARVARD BUSINESS REVIEW

> [L'intelligence émotionnelle, nouvel allié des managers](#)

> [Développez votre agilité émotionnelle](#)

EXPLIQUER LES ÉMOTIONS AUX ENFANTS ET AUX ADOS

Notre génération et celles d'avant n'ont pas appris à comprendre et exprimer leurs émotions, pire encore, elles devaient être intériorisées et n'avaient pas le droit d'exister, du moins dans les pays occidentaux.

Nos enfants ont la chance d'être sensibilisés au sujet, des ateliers ont lieu dans certaines écoles, collèges pour développer l'intelligence émotionnelle mais c'est important, au quotidien, de les aider à les écouter. En agissant de la sorte, nous nous aidons nous-mêmes.

Encore une fois, plein d'outils existent désormais sur le sujet mais je vous en partage 3 que j'aime beaucoup :

- La roue des émotions : pour apprendre à identifier et verbaliser ses émotions
- Le film Vice et versa pour comprendre de manière ludique comment les mécanismes émotionnels se mettent en place en nous
- Une vidéo pour les ados, à la fois drôle et constructive, les adultes ont aussi le droit de la regarder !!!

LA ROUE DES ÉMOTIONS

Outil de développement personnel pour découvrir ses sensations, émotions et besoins.



[En savoir plus](#)

VICE ET VERSA

Lorsque le père de Riley décroche un nouveau job à San Francisco, c'est toute sa famille qui le suit en Californie. Le déménagement est un peu compliqué pour Riley qui n'est encore qu'une enfant. Elle tente de s'adapter à sa nouvelle maison et ses nouveaux amis. Elle a quand même du mal à gérer les émotions qui la gouvernent.



[Voir la bande annonce](#)

TOUT LE MONDE S'EN FOUT

Ton cerveau te parle en émotions, mais la plupart du temps, tu n'y comprends rien !



[Voir la vidéo](#)

APPROFONDIR avec des tests



TESTEZ-VOUS

De nombreux tests circulent sur internet, je prends toujours beaucoup de recul sur les résultats.

L'objectif n'est pas qu'ils vous confortent ou vous perturbent ou qu'ils vous fassent croire qu'ils détiennent LA vérité.

Ils peuvent par contre être un 1^{er} pas pour une prise de conscience pour évoluer si nécessaire.

Ces 2 tests m'ont paru intéressants. A vous de voir ;)

Accéder au 1^{er} test

Quelle est votre peur cachée ?

- Vous avez peur de l'imprévisible
- Vous avez peur de la solitude
- Vous avez peur de vous-même
- Vous avez peur de l'inéluctable

Accéder au 2^{ème} test

Qu'est-ce qui vous met en colère ?

- Vous êtes en colère contre les autres
- Vous êtes en colère contre le monde et la société
- Vous êtes en colère contre vous-même

3 EXPERTS VOUS EXPLIQUENT

#SANTÉ

Emotions et Santé, ces liens que l'on ignore

Dr Catherine Aimelet-Périssol

Ecouter ses émotions pour agir plus en conscience, comprendre le sens caché de nos maladies, se soigner ou guérir.



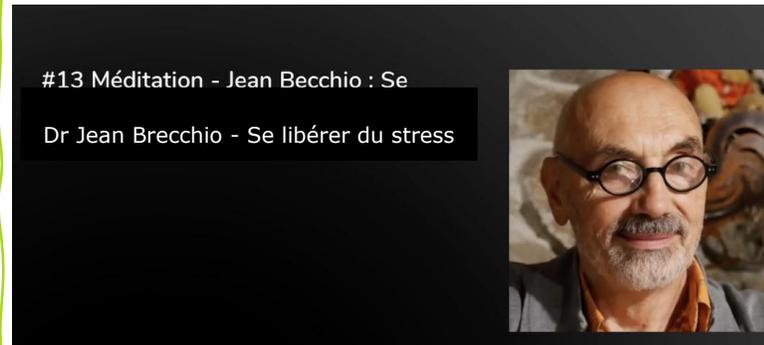
[Voir la vidéo](#)

Commencer à la 4ème minute

#STRESS

Se libérer du stress

Dr Jean Becchio



Le Dr Becchio est auteur, conférencier international et praticien consultant des hôpitaux de Paris.

Expérimentez la Technique d'activation de Conscience (TAC) pour gérer votre stress

[Voir la vidéo](#)

#CHOIX

Désobéir à la tyrannie des émotions

Ilios Kotsou – Spécialiste des émotions



Docteur en psychologie, Ilios Kotsou est chercheur au sein de la chaire Mindfulness, bien-être au travail et paix économique de Grenoble Ecole de Management.

Avec une très belle transposition, Ilios Kotsou, nous fait comprendre comment, en refusant d'accueillir nos émotions désagréables, nous nous privons aussi des émotions agréables.

Son expertise ne le protège pas de ces réflexes.

[Voir la vidéo](#)

APPROFONDIR avec des textes inspirants



« Tu dois comprendre que la peur n'est pas réelle.
Le seul endroit où la peur peut exister est dans nos
pensées à propos du futur.

Elle est un produit de notre imagination,
qui nous amène à avoir peur de choses qui présentement,
ou peut être même jamais, n'existeront.

Ne te méprends pas: le danger est très réel.

Mais la peur est un choix.»

Citation tirée du film "After Earth"



*Votre joie est votre tristesse démasquée.
Et votre rire fuse du même puits que vos larmes remplissent.
Et comment pourrait-il en être autrement?*

*Plus la peine évidera votre être, plus la joie y tiendra.
N'est-ce pas la même coupe, celle qui contient votre vin
et a été cuite dans le four du potier ?*

*Et le luth qui apaise votre âme n'est-il pas fait d'un morceau
de bois évidé avec des larmes ?*

*Quand vous êtes joyeux, regardez en profondeur votre cœur et vous
remarquerez que c'est seulement ce qui vous a donné
de la tristesse qui vous cause de la joie.*

*Quand vous êtes tristes, regardez à nouveau en votre cœur, et en vérité, vous
verrez que vous pleurez sur ce qui fut votre plaisir.*

*Certains d'entre-vous disent : "La joie est plus grande que la tristesse"
et d'autres disent : "Non, la tristesse est la plus grande."*

Mais je vous dis moi qu'elles se révèlent inséparables.

*Ensemble elles s'en viennent et quand l'une
s'assoit à votre chevet, rappelez-vous que
l'autre est assoupie dans votre lit.*

*En vérité vous êtes suspendus comme l'aiguille d'une balance
entre votre tristesse et votre joie.*

*Lorsque vous êtes vides, alors seulement êtes-vous immobiles et équilibrés.
Lorsque le gardien du trésor vous soulève pour peser son or et son argent, votre
joie. ou votre tristesse s'élève alors ou retombe.*

"Le Prophète" (publié en 1923) : Khalil Gibran