

UN AUTRE REGARD SUR NOS EMOTIONS



sommaire

De quoi parle t-on quand on parle d'émotion ?

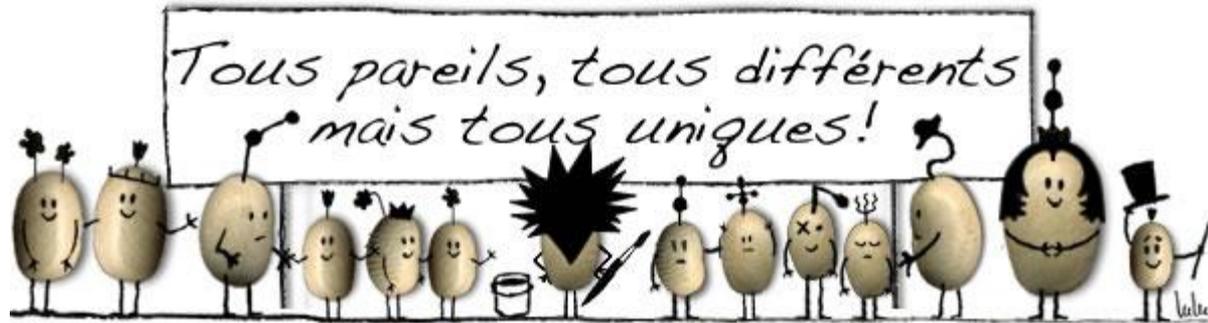
Gérer les émotions c'est quoi ?

L'intelligence émotionnelle

Petit atelier pratique

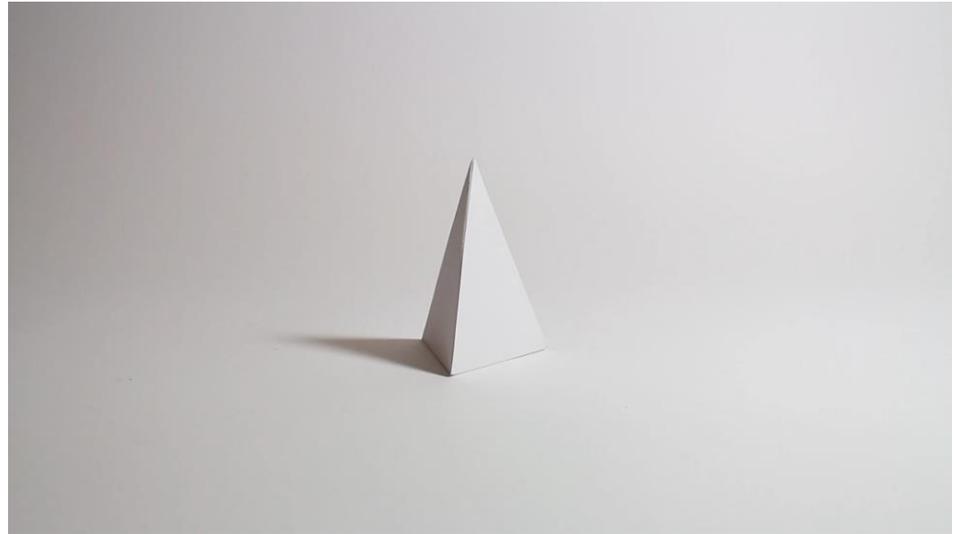


Tous différents face à l'émotion



C'est quoi une émotion ?

Une énergie qui nous traverse...



Points négatifs

Tempête intérieure



Imprévisibles

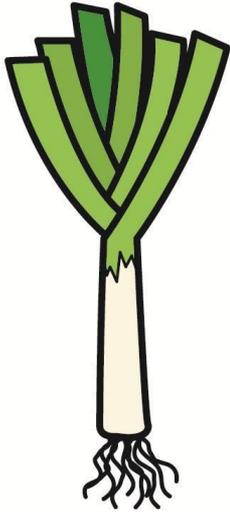
Incontrôlables

Dévastatrices

Révélatrices de nos
fragilités

Points positifs

On est pas des
poireaux !!



Emma.

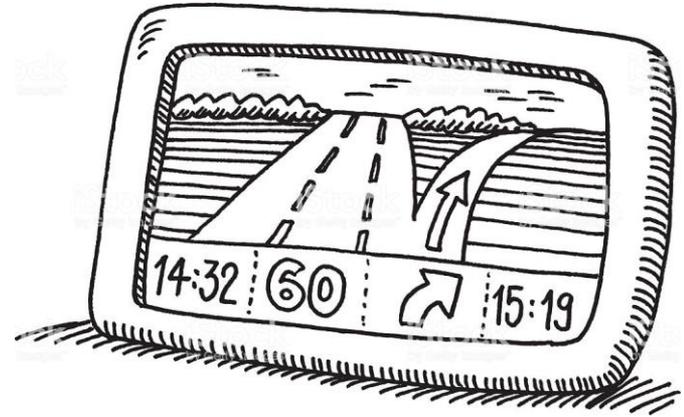
Cela fait notre
humanité....



A quoi peuvent-elles servir ?

Elles sont le GPS de nos états intérieurs et nous alertent d'un besoin non satisfait

- Si j'ai peur => besoin de
- Si je suis triste => besoin de
- Si je suis en colère => besoin de
- Si je suis joyeux => besoin de



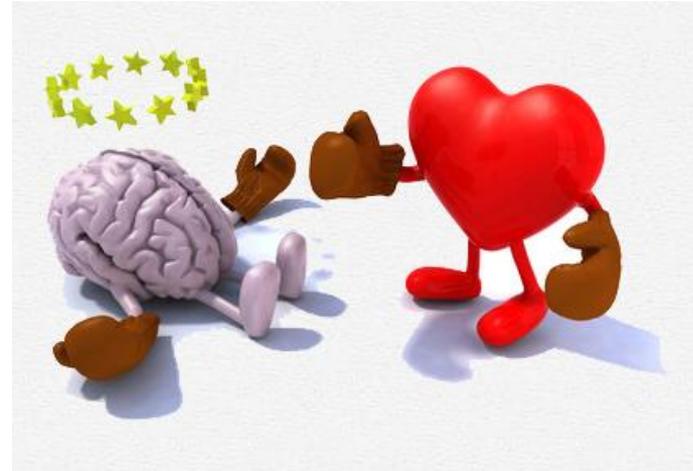
Elles nous renseignent sur nos besoins et sur les besoins des autres



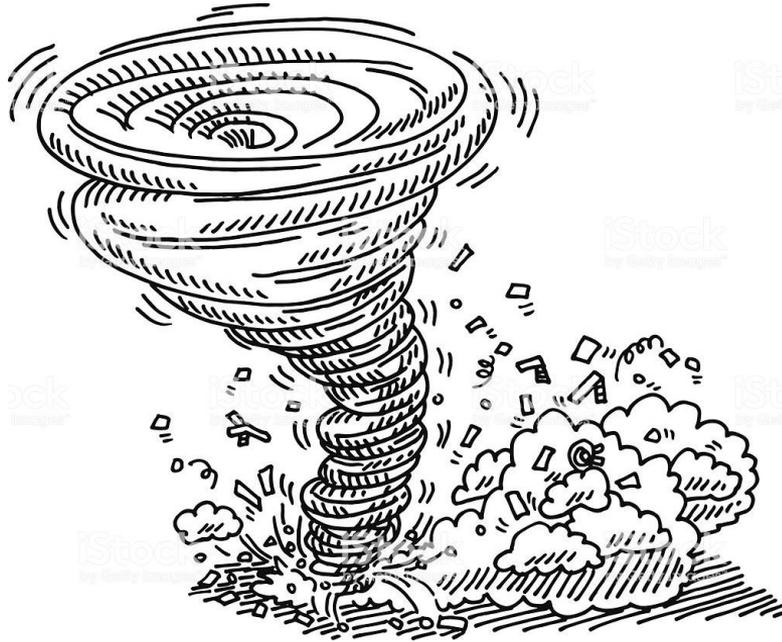
Spécificité de l'émotion

L'émotion rétrécit notre de capacité de réflexion rationnelle comme si RAISON et EMOTION ne faisait pas bon ménage

Du coup, elles ne sont pas toujours très bonne conseillère lorsque nous décidons sous le coup de l'émotion



Si on se laisse aller...



Ça peut être la catastrophe
Les mots que l'on dit et que l'on
regrette
Les choses que l'on fait et que l'on
aurait pas du faire
Les décisions inconsidérées que l'on
prend et que l'on regrette

C'est subir

Mais si on les refoule....

Frustration
Emotions parasites
Collection de timbres
Emotions secondaires



C'est subir

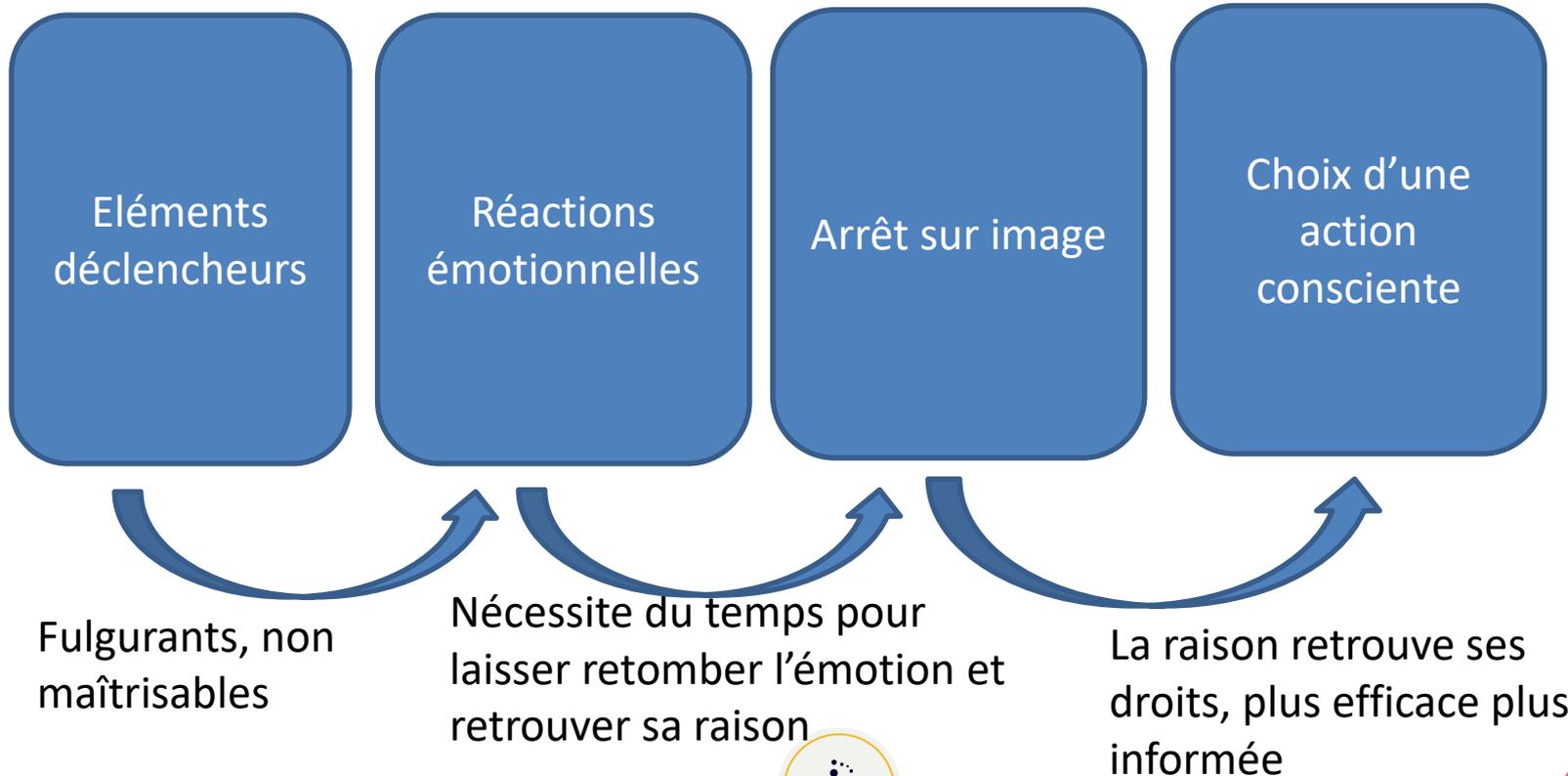
Rester le capitaine de son âme



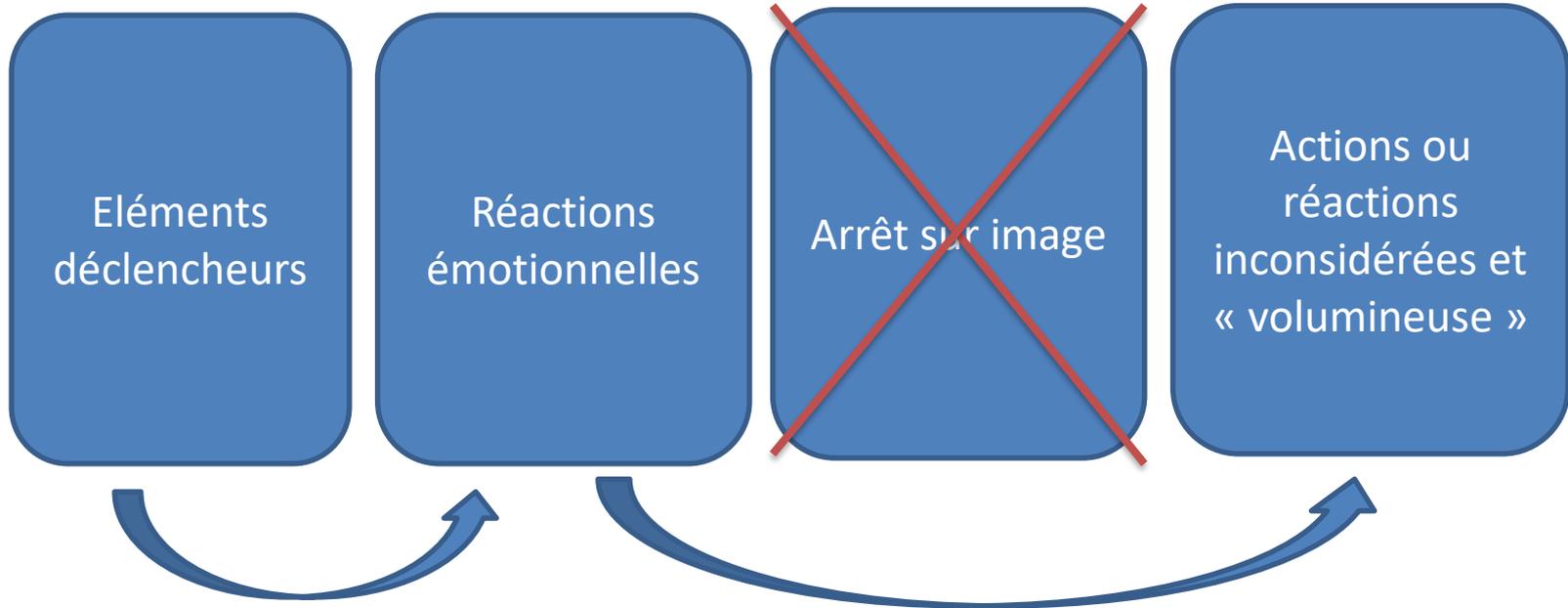
Gérer ses émotions ça serait quoi ?



choisir



subir



Fulgurants, non maîtrisables

Prise en otage de l'action par l'émotion

Connaitre ses éléments déclencheurs

A VOUS DE JOUER !!



Faire de ses réactions des alerteurs....et s'arrêter !

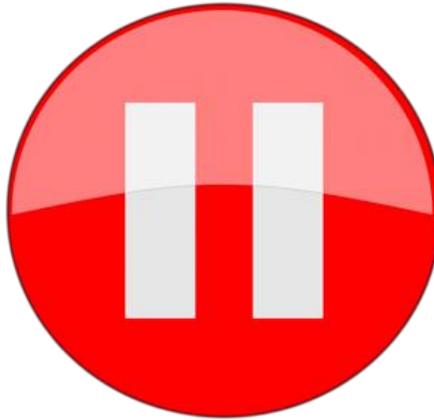


Arrêt sur image

Compter
jusqu'à 10

Aller faire un
tour dehors

Respirer
profondément



Boire un verre
d'eau, manger
une pomme

Se demander ce
qui provoque une
telle réaction

Toute autre chose
qui vous va bien...

choisir

D'exprimer son
besoin

D'exprimer son
émotion

De ne rien dire



**L'émotion ne demande
pas forcément à
s'exprimer mais à être
écoutée**

Du coup l'intelligence émotionnelle c'est quoi ?



SOI

Lucidité : Prendre conscience de ses émotions, les reconnaître dans leurs actions sur notre corps et dans leur rôle d'alerteurs

Contrôle : Savoir ne pas les subir, mais les écouter et en tenir compte. Savoir les exprimer de façon appropriée qui ne soit ni préjudiciable pour moi ni désagréable pour les autres

CONSCIENCE

MAITRISE

Empathie : La conscience des émotions des autres est la base d'une relation efficace. C'est parce que l'on est conscient des émotions des autres que l'on peut l'encourager, le motiver, s'adapter à lui,

Synchronisation : ou savoir transmettre ses émotions. La qualité de nos relations vient en grande partie de la faculté à se mettre au « diapason » de l'autre, à être sur une même longueur d'ondes émotionnelles ou à influencer leurs émotions par les nôtres

LES AUTRES



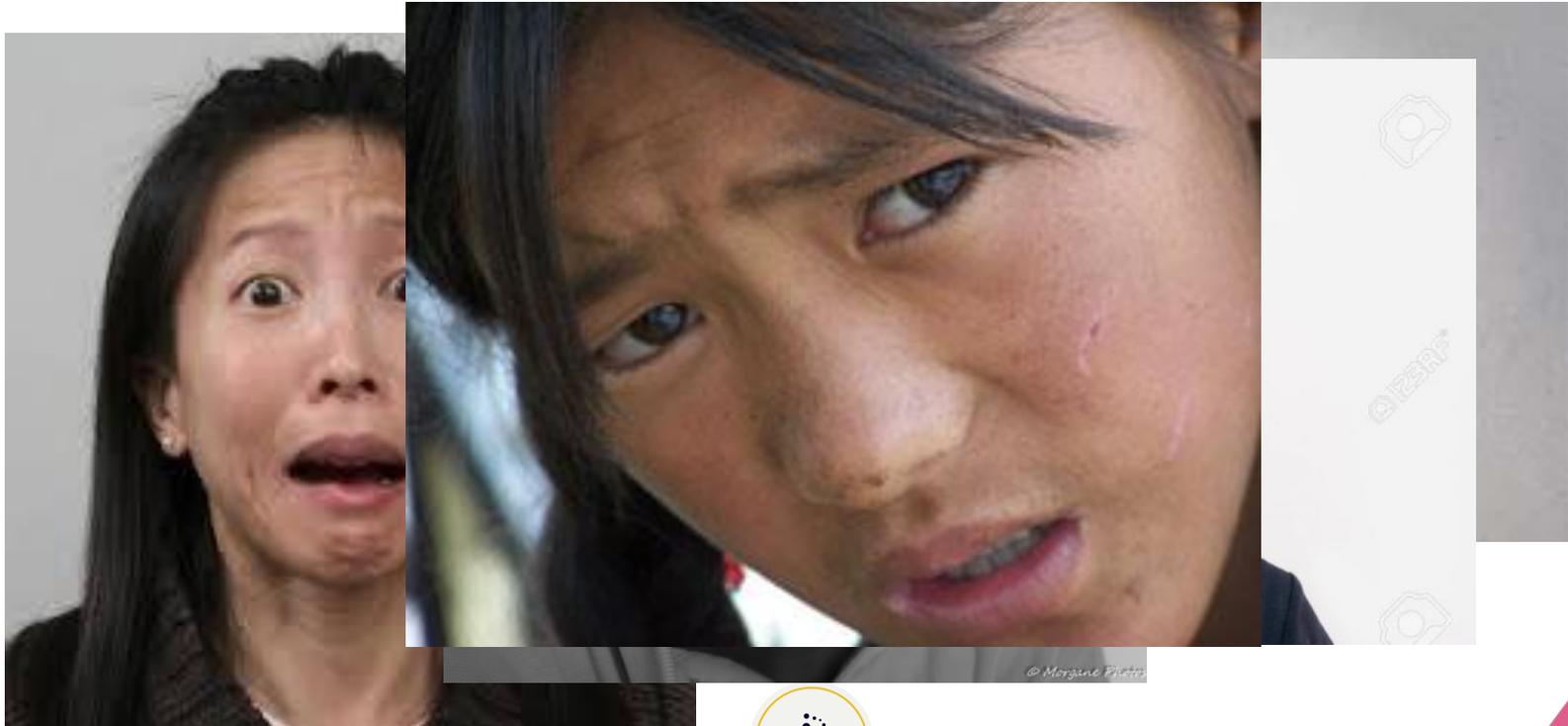
A quoi reconnaît-on l'émotion chez les autres ?

L'émotion est un système à 5 composantes :

- Expérience subjective
- Physiologie
- Pensées automatiques
- Comportements pas forcément adéquats
- **Expression faciale, posturale et vocale**



L'émotion chez les autres



Développer son empathie

Intensité des
émotions

ECOUTER

Pour décharger
le pôle
émotionnel

Laisser l'interlocuteur vider son sac, sans l'interrompre ni anticiper ce qu'il va dire, en écoutant attentivement et avec sincérité (empathie et bienveillance)
Si l'intensité de ses émotions est telle qu'il n'arrive pas à les exprimer, le questionner sur ce qu'il ressent

Reformuler son ressenti.

Accuser réception de son point de vue ou de ses émotions, ce qui signifie pas
« je suis d'accord avec vous »

QUESTIONNER,

pour activer le
pôle rationnel

Le questionner sur des éléments factuels et concrets : questionnement de type Quoi ? Où ? Quand ? Comment ?

Rechercher avec lui une solution gagnant-gagnant au problème qui est à l'origine de l'émotion
Alerter ou aiguiller vers un autre interlocuteur si le problème dépasse notre compétence ou si l'on n'est pas en mesure de le traiter seul



Capacité à raisonner et à échanger
rationnellement

Réconcilier émotion et raison pour

Se connaître

Se soutenir

Créer du bien être

Être plus performant



Se connaître

Gérer les conflits

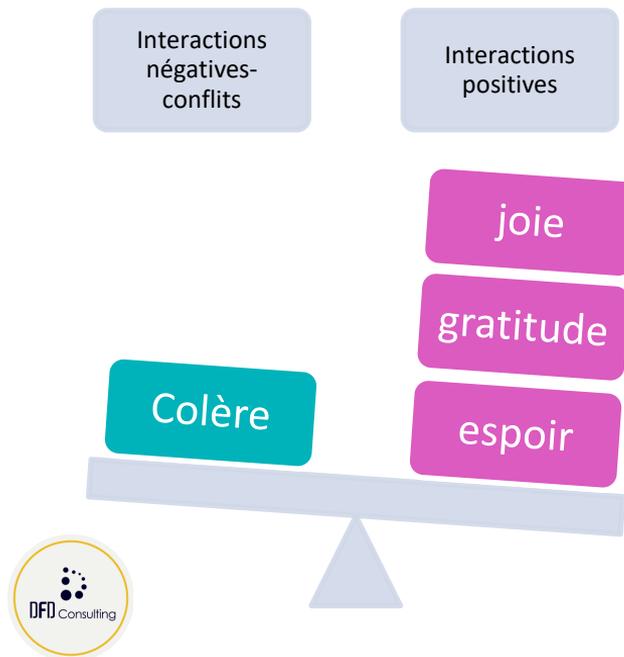
Créer de la cohésion d'équipe

Se motiver



Émotions et bien être

« Pour s'épanouir et fleurir, on devrait vivre en moyenne 3 interactions positives pour une interaction difficile » (André, C. et al., 2011)

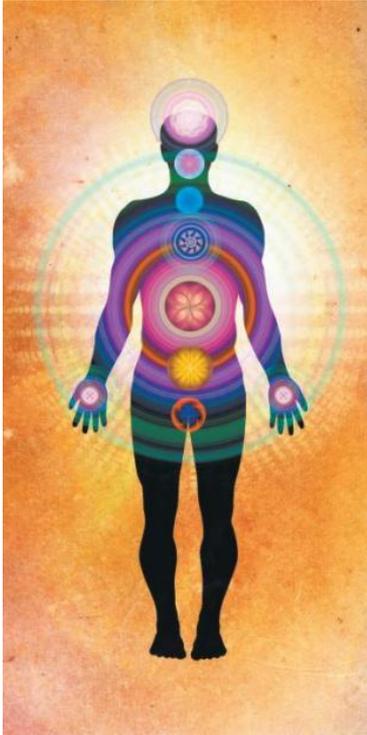


Exercice...rappelez vous un évènement qui a fait naitre une émotion en vous....

Écrivez....

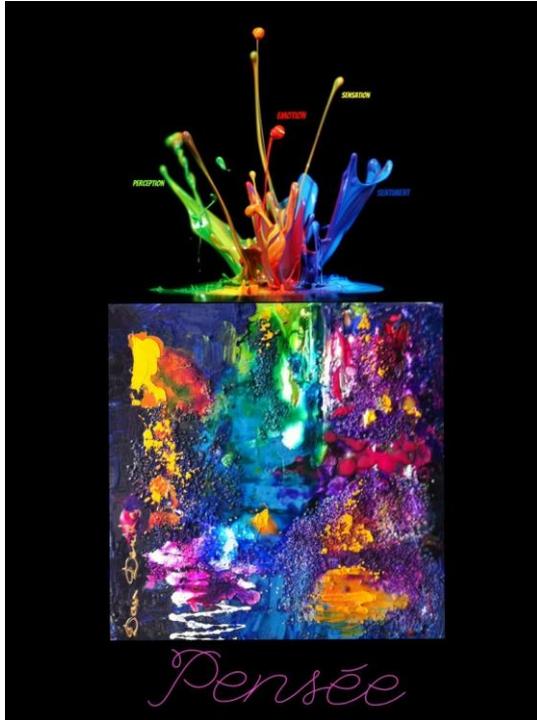


Qu'avez-vous ressenti dans votre corps ?



Ecrivez...

Qu'avez-vous pensé ?



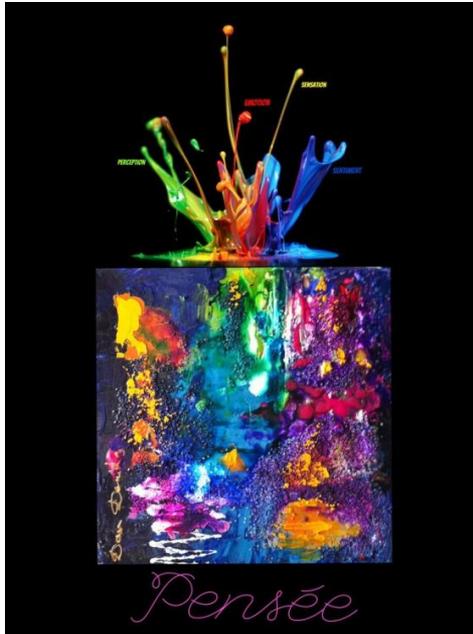
Ecrivez...

Qu'avez-vous exprimé ?



Ecrivez...

De quoi aviez vous besoin finalement à ce moment là ?



Ecrivez...

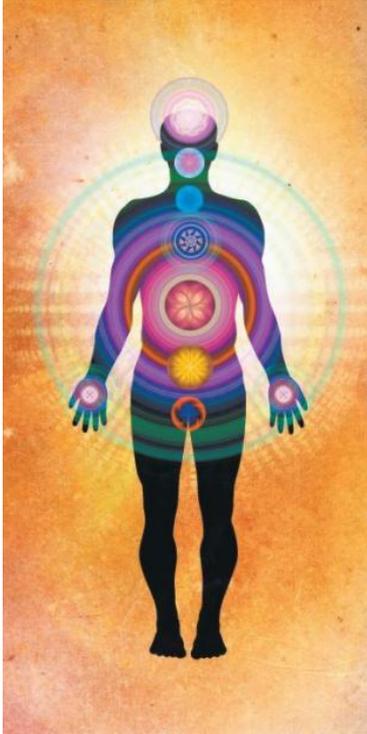


C'était un petit exercice d'intelligence et de granularité émotionnelle !

Débrief...



S'arrêter sur nos sensations



Comment se traduit mon émotion
dans mon corps?
J'accueille cette sensation et je me
focalise dessus...sans plus

Faire taire le bavardage mental

Eviter d'en rajouter sur
les émotions
désagréables

L'émotion restreint le
champ de votre
pensées à ce qui lui
convient et bloque le
reste



Trouver le besoin caché

Trouver le besoin caché

Précédemment, dans "Émotions, enquête et mode d'emploi"...

Pour sortir de cette impasse, si tu veux, on peut aller plus loin et chercher le **besoin caché** derrière les émotions, ça te dit ?



Exprimer nos besoins plutôt que nos émotions

Satisfaire nos besoins

Parce qu'on ne met pas du vent en cage, les différentes étapes de la gestion des émotions sont :

Ressentir la sensation corporelle que l'émotion fait naître

Se focaliser sur celle-ci et accepter l'émotion avec bienveillance

Faire taire le mental qui se chargera de la juger

Trouver le besoin caché derrière



Et n'oubliez pas que ...

En matière d'émotion, tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime à l'intérieur de nous....

Et tout ce qui s'imprime à l'intérieur de nous cherche un jour à s'exprimer....

Mais nous ne savons pas ni quand ni comment....



DFD Consulting

Faire gagner les entreprises et les administrations en qualités humaines

