

Apprivoiser nos émotions

Mutualités St-Michel

CFIP- www.cfip.be

Agathe Crespel
Formatrice au CFIP



- Présentations
- Place des émotions dans la gestion du stress
- Nos émotions nous mettent en mouvement
- Education et émotion
- Vivre les émotions
- Pour aller plus loin....



Le CFIP- Qui sommes-nous ?

- Une association fondée il y a 40 ans, 40 formateurs !
- Interventions dans les secteurs santé, enseignement, entreprise, social, jeunesse, justice etc.
- Recherche équilibre entre bien-être des personnes et efficacité des organisations



Nos formations



- Développer la performance par le bien-être : manager sans stresser
- Relaxation, pleine conscience et sérénité au travail
- Gérer son temps en pleine conscience
- Prendre des décisions en pleine conscience



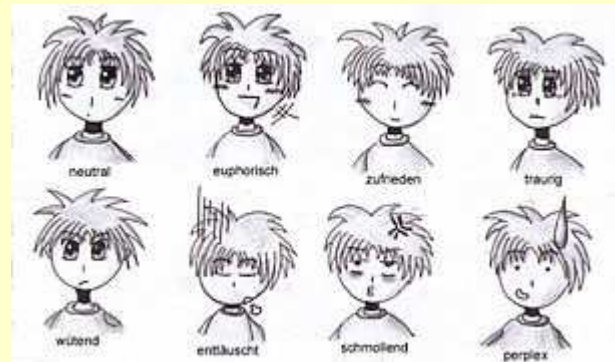
-L'intelligence émotionnelle : la boussole intérieure

-Transformer nos freins en ressources : de quoi avons-nous peur et qui nous empêche de changer ?

-Développer affirmation et confiance en soi dans le cadre professionnel



STRESS et EMOTIONS

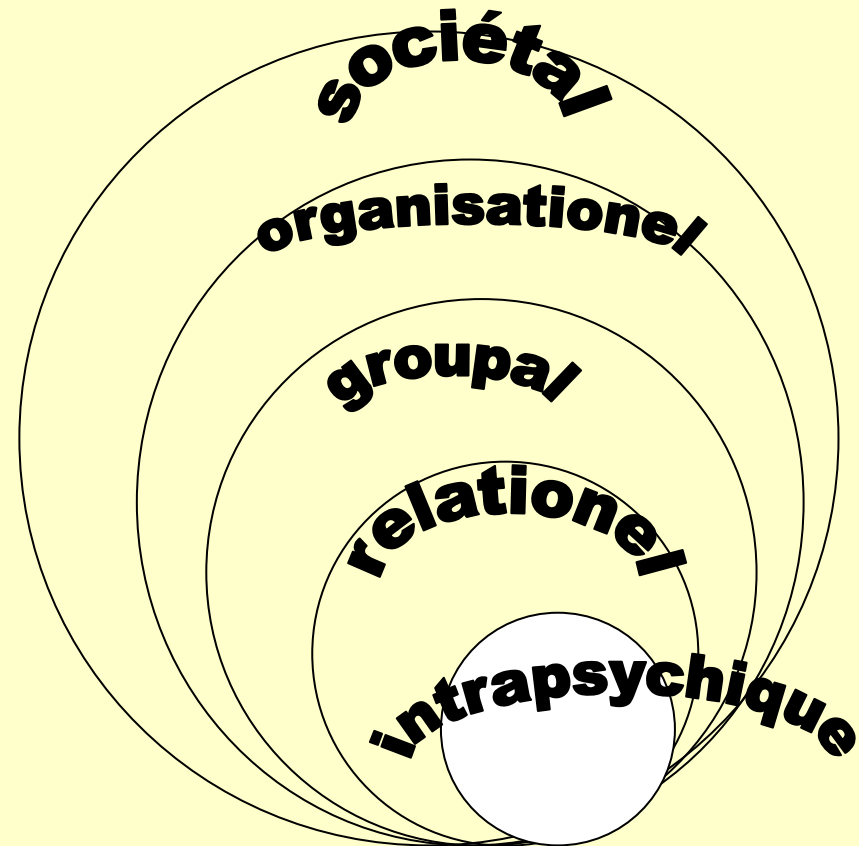


Déséquilibre stimulation-ressources

Systeme nerveux sympathique-parasympathique



Ardoino : percevoir la gestion du stress et des émotions sous différents angles



NOS EMOTIONS NOUS METTENT EN MOUVEMENT



danger-menace	Peur : pédale de frein qui invite à conduire prudemment	fuite-attaque chercher de la sécurité, de la protection
Perte	Tristesse : embrayage qui permet de changer de régime sans casser le moteur !	chercher du réconfort, du soutien
Frustration	Colère : accélérateur puissant pour sortir des situations enlisantes	chercher à modifier l'environnement
Satisfaction	Joie : sers de moteur pour avancer	partager avec d'autres







Nos émotions nous donnent de l'information sur nos besoins et valeurs

Besoin d'autonomie/liberté

Besoin d'intégrité :

Authenticité, Créativité, Estime de soi, Recherche de sens

Besoin d'interdépendance :

Amour, Acceptation, Appartenance, Appréciation, Chaleur humaine, Compréhension, Confiance, Empathie, Honnêteté, Sincérité, Proximité, Respect, Sécurité (affective, matérielle, etc.), Soutien, Reconnaissance etc.

Besoin de jeu :

Amusement, Rire

Besoins physiologiques :

Abri, Air, Eau, Mouvement, Exercice, Nourriture, Protection



Une explosion d'émotions



Lorsque nos besoins sont satisfaits nous pouvons nous sentir :

Admiratifs, alerte, amoureux, amusé, apaisé, attendri, attentif, aux anges, béat, bien disposé, bouleversé, calme, captivé, charmé, comblé, confiant, content, curieux, de bonne humeur, décontracté, délivré, détendu, ébahi, ébloui, égayé, électrisé, émerveillé, émoustillé, ému, en effervescence, en harmonie avec..., en extase, en sécurité, enchanté, encouragé, enthousiaste, étonné, éveillé, exalté, excité, fasciné, fier, frémissant (de joie, de surprise), gai, heureux, hilare, inspiré, intéressé, intrigué, joyeux, léger, libre, mobilisés à..., optimiste, paisible, passionné, ragaillardi, rassasié, rassuré, ravi, reconnaissant, régénéré, regonflé, réjoui, remonté, revigoré, satisfait, serein, soulagé, stimulé, stupéfait, submergé (de joie), sûr de soi, surexcité, surpris, touché, tranquille, transporté de joie, vibrant, vivant, vivifié...



Lorsque nos besoins ne sont pas satisfaits nous pouvons nous sentir:

A bout, abasourdi, abattu, accablé, affligé, agacé, agité, alarmé, amer, angoissé, anxieux, apeuré, atterré, attristé, blessé, bouleversé, cafardeux, chagriné, choqué, confus, consterné, contrarié, coupable, craintif, crispé, débordé, déconcerté, découragé, déçu, défait, dégoûté, de mauvaise humeur, démoralisé, démuni, dépassé, dépité, déprimé, dérouté, désabusé, désemparé, désenchanté, désespéré, désolé, désorienté, déstabilisé, détaché, écoeuré, effaré, effrayé, embarrassé, ému, en colère, énervé, ennuyé, épuisé, exaspéré, excédé, excité, fâché, fatigué, fragile, frustré, furieux, gêné, glacé de peur, haineux, hésitant, honteux, horrifié, horripilé, impatient, impuissant, incommodé, inquiet, insatisfait, instable, intrigué, irrité, jaloux, las, lassé, lourd, mal à l'aise, mal assuré, malheureux, mécontent, méfiant, ...



EMOTIONS et EDUCATION



Etre parent : valider et cadrer

La violence peut prendre sa source dans la frustration non-acceptée.

La colère est le réveil de notre puissance

La violence est le signe de notre impuissance

Cadre, transgression et angoisse



Respecter la règle des trois R:

- 1- Respect de soi
- 2- Respect de l'autre
- 3- Respect de ses responsabilités



Les émotions interdites

La honte : « tu es ridicule de pleurer comme ça », « regarde comme tu es vilaine quand tu cries »...

Le déni : « il n'y a aucune raison d'être triste pour si peu! », « arrête ta comédie »...

La culpabilité : « arrête ça me rend malade de te voir te mettre dans cet état ! »...

La peur : « si tu continues à pleurer, tu vas pleurer pour quelque chose ! »...




Les émotions interdites

Le pansement : « allez, calme-toi ! Maman va t'acheter une glace, d'accord ? Alors souris-moi »


Le recadrage : l'entourage donne un autre sens, ex: la fatigue à une émotion de l'enfant « cet enfant doit manquer de sommeil pour se mettre dans un tel état ! » Devenue adulte, la personne aura de brusques baisses de vitalité lorsque l'émotion interdite sera sur le point de se manifester.




Nom	Image	Mécanisme
<p>Les élastiques</p> 	<p>C'est un clou planté dans notre passé. Un élastique y est accroché. Si on tire dessus, la douleur est amplifiée</p>	<p>Le sentiment s'exprime de manière disproportionné par rapport à la situation présente parce qu'il entre en résonance avec des souvenirs anciens</p>



Les carnets de timbres

Nom	Image	Mécanisme
<p>Les « carnets de timbres »</p> 	<p>Comme dans certains magasins, nous avons nos cartes de fidélité. Le dernier timbre ou tampon donne droit à un cadeau</p>	<p>Une intervention anodine déclenche une forte réaction de colère, de peur, de tristesse ou de joie. La personne a accumulé, encaissé, refoulé. C'est une bombe à retardement qui touche souvent l'innocent, le dernier qui passe.</p>



Nom	Image	Mécanisme
<p>Les « parasites »</p> 	<p>Comme sur la radio, une station gêne l'écoute d'une autre. La station cherchée est occultée</p>	<p>Un sentiment s'exprime à la place de celui qu'on attendait. La personne a appris à substituer un sentiment à l'autre.</p>



Nos pensées ouvrent ou ferment des portes

Le monde de l'**analyse** : essayer de comprendre

Le monde des **regrets** : regretter ce qui est

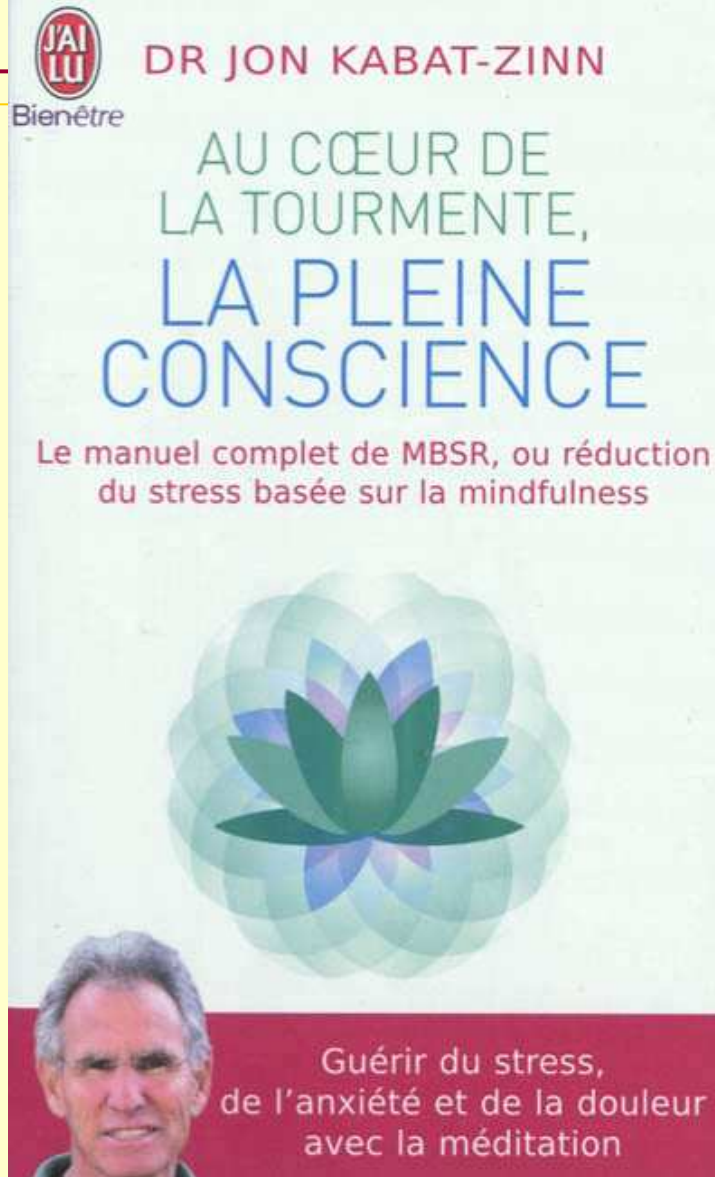
Le monde des **jugements et des suppositions** : poser des évaluations, des interprétations, à partir d'informations incomplètes.

Le monde des **désirs** : imaginer à quel point je serais bien ou mieux si j'avais tel objet ou telle situation.



PRENDRE SOIN DE NOS EMOTIONS





Vivre ses émotions en pleine conscience (Mindfulness)

- Ni bonnes ni mauvaises : agréables ou désagréables à éprouver
- Développer son laboratoire intérieur
- Auto-compassion envers soi-même : accueillir nos vulnérabilités
- Pleine conscience, prise de recul et bien-être, études scientifiques



Références pleine conscience (Mindfulness)

Kabat Zinn, J ; Où tu vas-tu es, Poche, 2005

Mindfulness, site UCL avec enregistrement à télécharger :
<http://www.cps-emotions.be/mindfulness/> (cliquer
« Matériel »)



Vivre les émotions dans son corps

Ex: Expressions anciennes



Rester avec l'émotion dans
une présence non
agissante, se connaître
avant d'agir

ex: médecins



ANALYSER : le laboratoire intérieur

- Quelle est la croyance qui est reliée à mon émotion ?
- A quel élément de mon histoire cette émotion me renvoie ?
- Quelles sont les émotions que je m'autorise à vivre et celles que je ne m'autorise pas à vivre ?



Quels sont les faits ?

Qu'est-ce que je ressens ?

De quoi ai-je besoin ?

Qu'est-ce que je peux demander à l'autre ?



Ennui : les objectifs visés sont atteints, il est temps de construire du nouveau

Confusion : il existe un manque d'information

Colère : des critères très valorisés ont été transgresser

Peur : des mesures de protection doivent être prises

Tristesse : une page est en train de se tourner sur une tranche de vie...



APPRIVOISER NOS EMOTIONS

- Accepter de les ressentir quand elles se manifestent
- Savoir les reconnaître et les différencier
- Comprendre leur mécanismes
- Entendre leurs messages
- Les vivre dans son corps
- Et passer à l'action

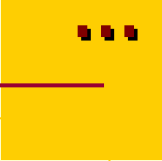
Gérer ses émotions, n'est-ce pas simplement les vivre et les aimer ?



Arroser les graines heureuses : cultiver les émotions positives

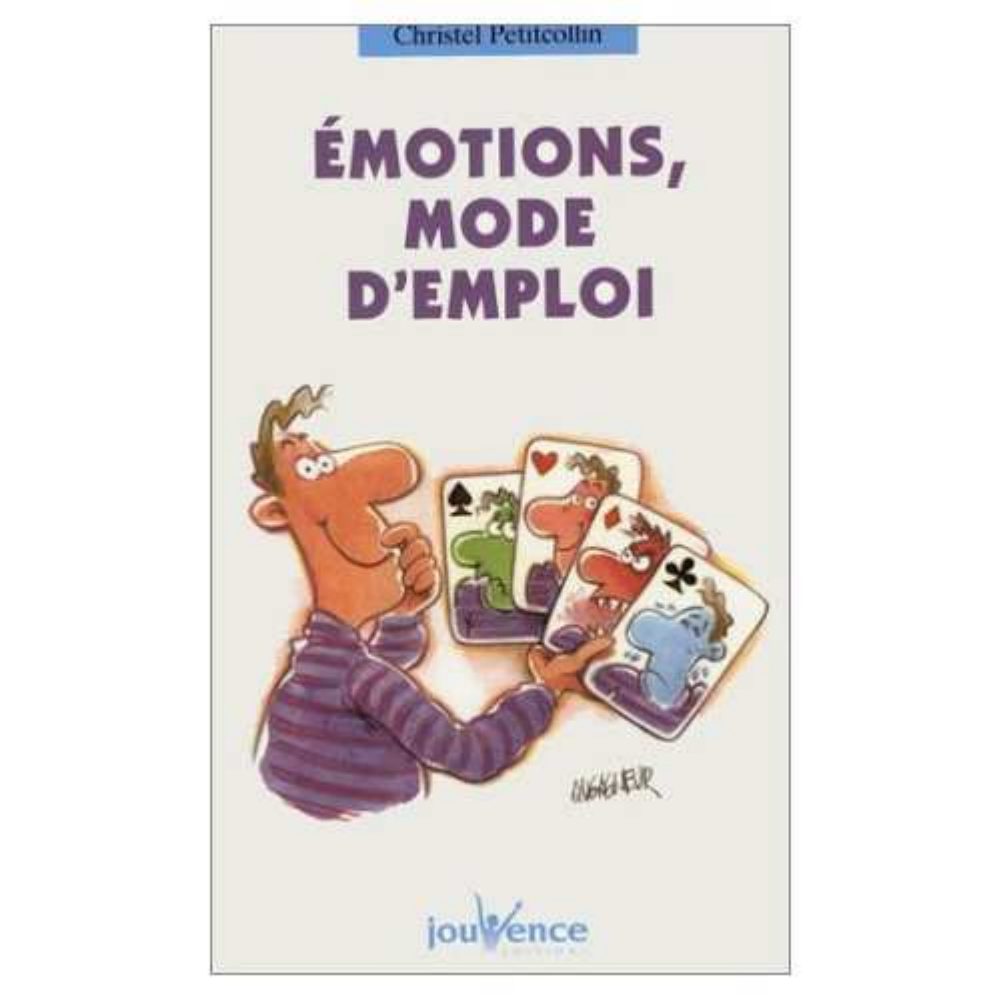
- 3 kifs par jour (Florence Servan Schreiber)
- La gratitude : Rosette Poletti

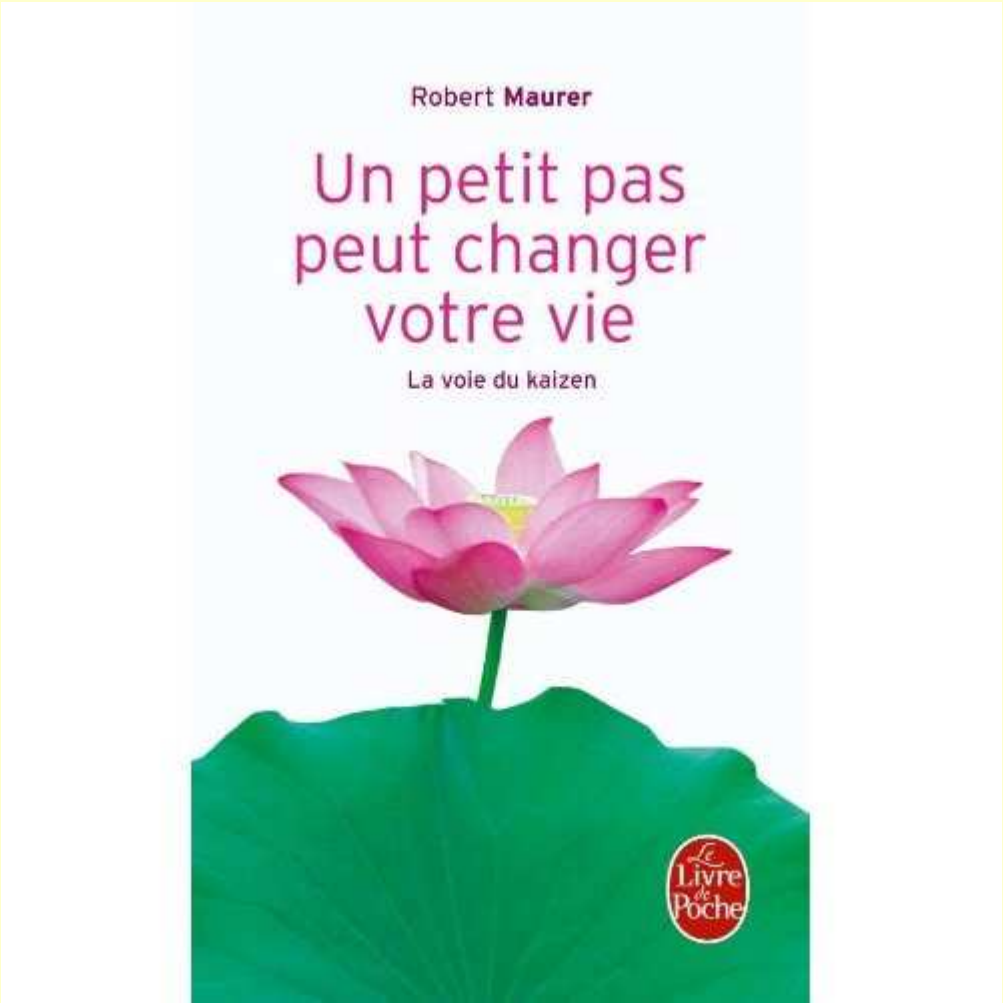


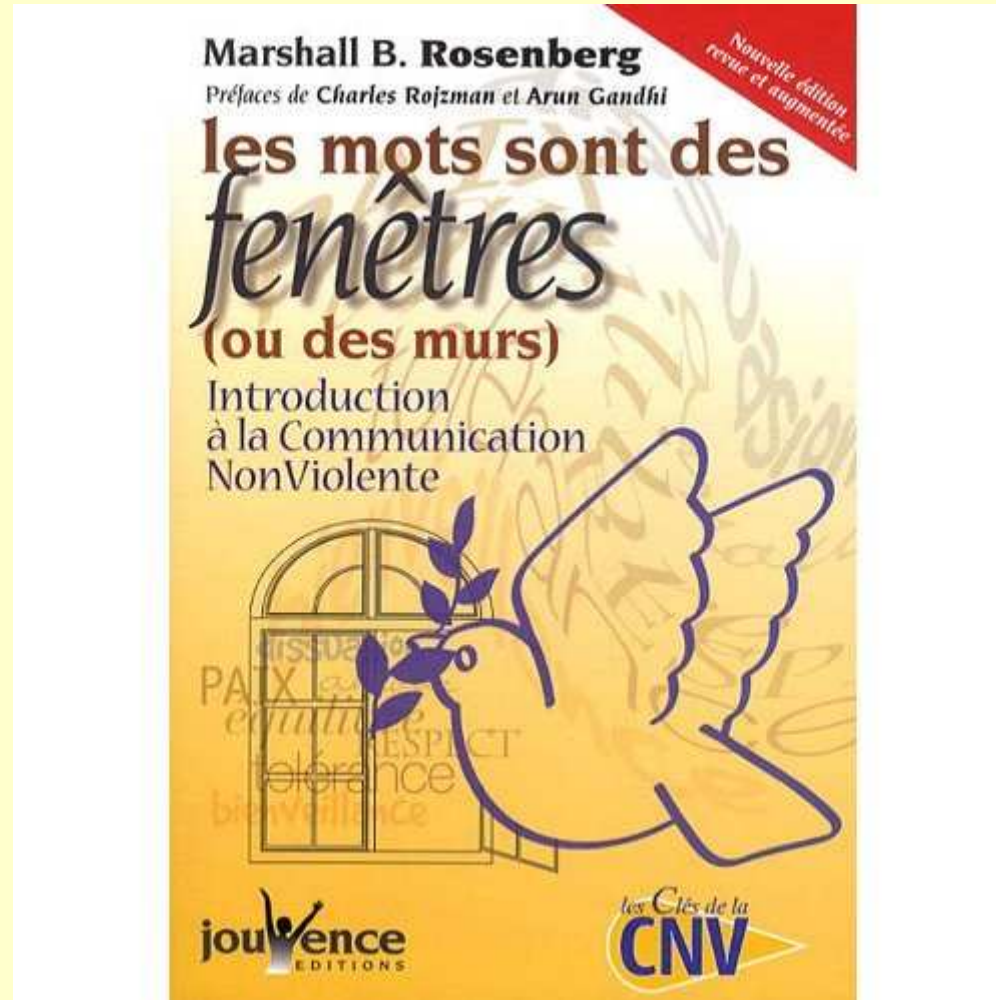


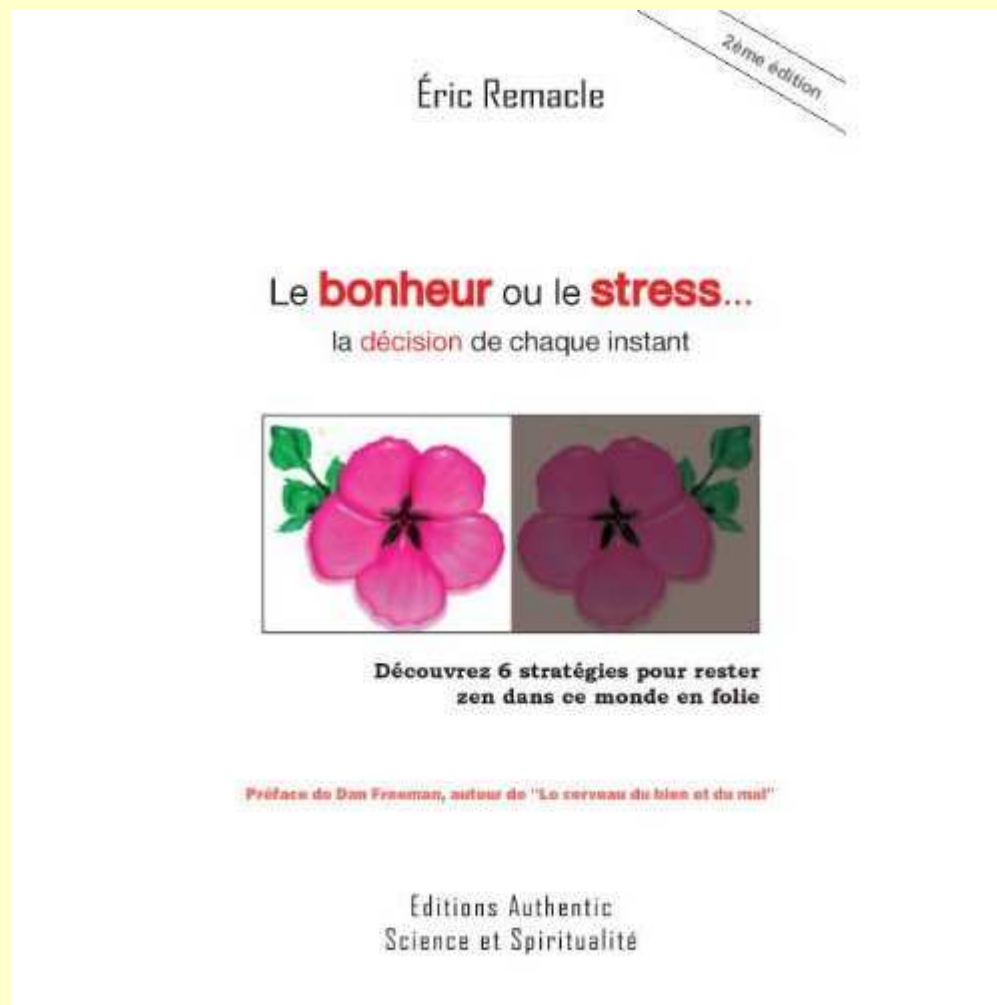
POUR ALLER PLUS LOIN...

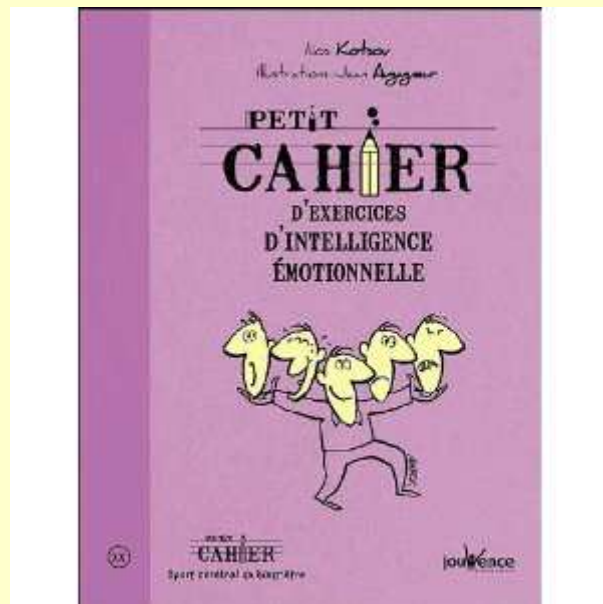












« la joie peut être ressentie comme quelque chose qui nous advient,
ou survient
Sans que nous y prenions garde. Nous prenons alors conscience de
l'importance de
L'instant. Car si la joie résulte d'un processus plus ou moins long, sa
manifestation
Est fulgurante : elle se produit toujours dans l'instant, un instant
chargé d'inattendu
Et d'inespéré »



WWW.CFIP.BE

Téléphone : 02-7705048

Agathe.crespel@cfip.be

