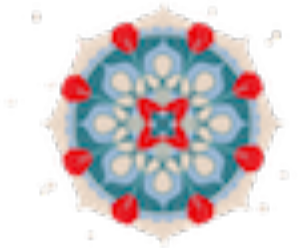


Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

MODULE 1

SAGESSE EMOTIONELLE



Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

MODULE 1 SAGESSE EMOTIONELLE

Leçon 3: SAGESSE EMOTIONELLE = PREMIEREMENT ETRE CONSCIENT DE SOI

Sous section 2

Résumé de l'Atelier

Être pleinement humain

- **Être pleinement humain c'est :**
 - **Être un corps**
 - **Être un esprit traversé de pensées**
 - **Être traversé d'émotions**

Le développement de la conscience émotionnelle chez l'enfant

La conscience émotionnelle est une faculté, une compétence, un stade de développement et de maturation psychique, un des stades de développement de la pensée:

Cette conscience se développe en plusieurs étapes :

- 1. D'abord la conscience des sensations dans la corps**
- 2. Puis la capacité de s'auto-stimuler pour provoquer les sensations (mais l'enfant ne relie pas ces sensations à de l'émotion : par exemple la sensation d'entrain dans le corps ne va pas forcément être reliée à de la curiosité)**
- 3. Puis il va commencer à conscientiser les émotions primaires (joie, peur, colère, tristesse , dégoût, surprise)**
- 4. Puis plus tard dans son développement il va conscientiser les émotions complexes : une joie mélangée avec de l'inquiétude, ou de la colère avec un peu de peuretc.**
- 5. Puis à un autre stade il va pouvoir décrire ses émotions et l'émotion de l'autre (je suis inquiète que tu vas rentrer trop tard maman mais je vois que ça te fait plaisir d'aller à cette fête ...)**

La conscience émotionnelle de chacun sera développée selon sa maturité émotionnelle

● Les différentes intelligences qui existent: les intelligences multiples

- 1
- Selon Howard Gardner: Intelligence linguistique, Intelligence logico-mathématique, Intelligence spatiale, Intelligence intra-personnelle, L'intelligence interpersonnelle, Intelligence musicale, Intelligence naturaliste (1993) Intelligence existentielle (ou spirituelle)
- Se développent plus ou moins selon les modèles reçus et l'environnement de l'enfant
- Et la conscience émotionnelle (qui fait partie de l'intelligence intra-personnelle (le rapport à soi) comme toutes les formes d'intelligence, peut être plus ou moins développée à l'âge adulte selon le contexte et l'environnement dans lequel nous avons grandi : des parents émotionnellement conscients ou pas...

La difficulté d'être émotionnellement conscient : l'alexithymie

- **L'alexithymie, littéralement « absence de mots pour décrire les émotions », est un concept proposé par Peter Sifneos (psychiatre) en premier lieu pour caractériser le fonctionnement mental de patients dits « psychosomatiques »**
- **Conçue en premier lieu comme explication de certains troubles, l'alexithymie est actuellement considérée comme une dimension du fonctionnement mental pouvant aller du normal au pathologique**
- **Un certain nombre d'hypothèses théoriques ont été proposées pour tenter de rendre compte du fonctionnement alexithymique, L'une des plus intéressantes a été avancée en termes développementaux par Lane et Schwartz , à partir d'une intégration des théories de Piaget et de Werner.**
- **Selon ces auteurs, l'alexithymie serait associée à une faible conscience émotionnelle.**
- **Ils définissent la conscience émotionnelle comme la capacité à se représenter son propre éprouvé émotionnel et celui d'autrui.**
- **Lane et Schwartz postulent que la conscience émotionnelle est un processus cognitif qui fait l'objet d'une maturation et que la verbalisation du ressenti reflète l'organisation structurelle de la conscience émotionnelle. Le fonctionnement émotionnel suit une ligne développementale hiérarchique, en une succession de niveaux de conscience émotionnelle.**

Les 5 niveaux de transformation structurale de la conscience émotionnelle chez l'enfant selon LANE et SHWARTZ

À partir des stades des modèles de Piaget ou de Werner, ils définissent une succession de cinq stades (sensori moteur réflexe, sensori moteur, préopératoire, opératoire concret et opératoire formel) menant à la maturation du processus émotionnel. L'alexithymie correspondrait ainsi aux stades initiaux du développement de la conscience émotionnelle.

La conscience émotionnelle décrit la capacité d'un individu à faire l'expérience d'états subjectifs différenciés, à les interpréter correctement, ainsi qu'à les identifier et les imaginer chez autrui. Elle est l'aboutissement de cinq niveaux de transformation structurale tout au long du développement de la personne durant l'enfance :

1. la prise de conscience de sensations corporelles (avec le développement des premières capacités de symbolisation) ;
2. la conscience des sensations dans l'action motrice (l'enfant prend conscience qu'il peut s'autostimuler) et de la possibilité de l'existence de sensations chez autrui ;
3. la différenciation progressive d'émotions de base, proches des sensations perçues ;
4. l'apparition de la capacité à discriminer des émotions complexes ;
5. la capacité à ressentir, décrire chez soi-même et chez autrui des combinaisons d'émotions complexes et différenciées.

Ces cinq niveaux de conscience des émotions peuvent être considérés comme les équivalents des stades de développement de la pensée.

Il est possible aujourd'hui pour chacun de développer sa conscience émotionnelle

- **Il est possible aujourd'hui de développer notre conscience émotionnelle**
- **En développant les compétences liées à la conscience émotionnelle**
- **Pour cela deux stratégies:**
 - **1- observer et s'entourer de personnes qui ont une bonne conscience émotionnelle, pour apprendre par l'exemple à travers nos neurones miroirs**
 - **2- pratiquer la conscience émotionnelle activement et quotidiennement**
 - **C'est à dire :**
 - Sentir son corps , les sensations
 - Différencier les émotions primaires associées aux émotions
 - Différencier les émotions complexes associées à la sensation
 - Parler de ce que je ressens (à moi même dans ma tete ou à l'écrit, ou à une personne adaptée)

La pratique quotidienne

- **En pratiquant quotidiennement vous créerez et développerez des nouvelles connexions dans votre cerveau entre les neurones**
- **Il ya une zone du cerveau qui est mobilisée, qui est activée lorsque je prends conscience de mes sensations et de mes émotions, cette zone du cerveau sera plus ou moins forte**
- **Si on pratique tous les jours la conscience émotionnelle (notre intelligence intra-personnelle : la capacité de me connaitre ; la capacité à réfléchir méditer , tenir un journal, connaitre ses forces et ses faiblesses , se sentir) le cerveau va de mieux en mieux savoir comment faire cela et va pouvoir reproduire cela de plus en plus facilement**
- **Les connexions dans le cerveau entre les neurones du cerveau chargées de ces taches vont devenir plus nombreuses et ce sera de plus en plus facile d'être émotionnellement conscient**
- **C'est ainsi que cette compétence deviendra naturelle tout comme synthétiser un texte peut être naturel pour nous parce que nous avons été beaucoup entraînées à faire cela**
- **Il s'agit maintenant de s'entraîner à pratiquer la conscience émotionnelle jusqu'à ce que cela devienne naturel et que la compétence soit pleinement développée**

Le processus d'apprentissage de l'intelligence émotionnelle

- **Le cerveau apprend par répétition d'expériences agréables et concluantes**
- **En s'habituant à pratiquer tous les jours à la maison au calme et dans de bonnes conditions, on accumule une expérience positive que le cerveau voudra répéter : on crée notre nouvelle zone de confort !**
 - **Ce sera ainsi ensuite plus facile de le répéter dans la voiture**
 - **Puis seule dans son bureau**
 - **Puis avec une personne dans son bureau**
 - **Puis avec d'autres personnes en réunion**
 - **Etc..**
- **La compétence se développe et devient progressivement accessible dans les différentes situations de la vie, jusque y compris dans des situations de défis**
- **Mais tout cela se fait progressivement, sans pression et avec une infinie patience (3 clés fondamentales pour l'apprentissage)**

Le cycle d'apprentissage

- **Pour apprendre efficacement c'est important d'avoir conscience des cycles d'apprentissage qui passent par 2 phases qui se répètent à l'infini !**
 - 1. Découverte , exploration , compréhension - saut cognitif**
 - 2. Intégration - petite régression**
 - 3. Nouvelle découverte , exploration , compréhension - nouveau saut cognitif**
 - 4. Intégration - petite régression**
 - 5. Ainsi de suite**
- **Le plus important c'est de voir que même si il y a des petites régressions nécessaires pour digérer l'apprentissage, je suis quand même plus loin que là ou j'étais quand j'ai commencé, et donc je ne cesse pas d'avancer et ces petits moments de régression sont en fait des étapes nécessaires qui nous aident à confronter l'apprentissage avec notre réalité et à mettre en place inconsciemment de nouvelles stratégies pour continuer à construire l'apprentissage Réfléchir pour mieux continuer à le faire mais trouver des solutions pour mieux l'intégrer dans ma vie... par exemple**

Intégrer ma conscience émotionnelle

- **L'objectif de la pratique régulière est d'intégrer cette compétence cette faculté qu'est la conscience émotionnelle**
- **Intégrer :**
 - **« Faire corps avec »**
 - **Étymologie : « rendre entier » autrement dit récupérer des parties de moi : « remettre en état »**
 - **L'apprentissage réveille du potentiel endormi en nous et nous permet à chaque apprentissage de devenir un peu plus entier**
 - **Souvenons nous que la conscience émotionnelle est un potentiel qui se développe idéalement dans l'enfance lorsque l'environnement le permet , donc on récupère notre potentiel !!**

Vivre mon processus d'apprentissage en conscience

- **Processus**

- **Progrès et progression**

- **Vient de « procedere » qui veut dire s'avancer**

- **Le processus c'est comment nous progressons dans notre apprentissage et l'intégration de tout ce que nous apprenons ...**

- **Le vivre en conscience nous permet d'accepter des moments de découragement et de nous reprendre en main , le plus important c'est de persévérer ... 😊**

Repasser toutes les étapes de développement de ma conscience émotionnelle

- **Concrètement quand vous allez développer votre conscience émotionnelle vous allez passer par ces différentes étapes décrites dans le modèle LEAS MAIS QUE Claude Steiner reprend ici avec des mots encore plus parlants pour décrire ce que nous vivons à l'âge adulte**

L'échelle de conscience émotionnelle de Claude STEINER

Le psychologue et écrivain Claude Steiner met en évidence ce qu'il appelle « l'échelle de conscience émotionnelle ». Selon lui, il y a 7 étapes à franchir avant que nous ne soyons en mesure de bien gérer nos émotions

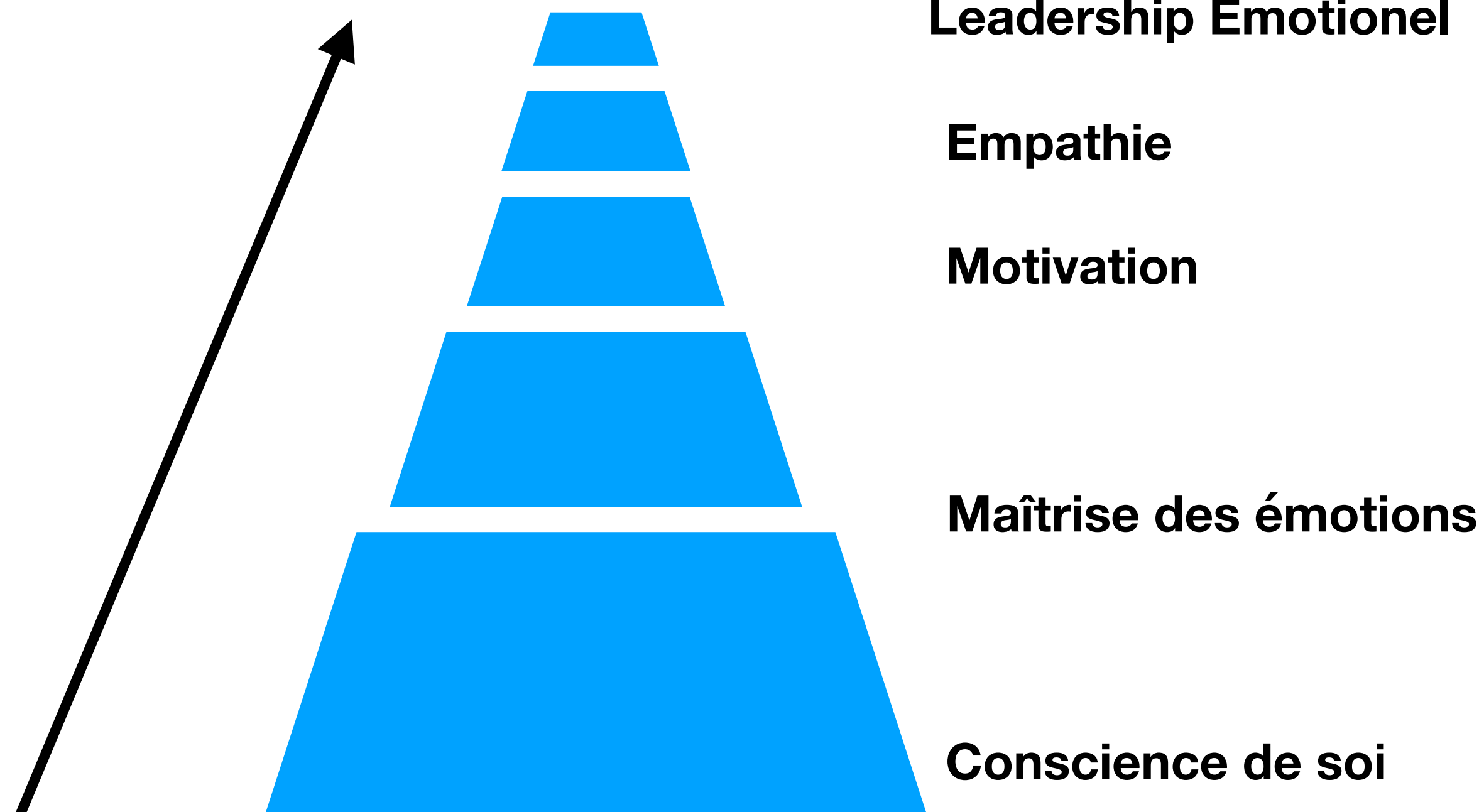
- L'engourdissement , lorsque la personne n'a aucune conscience de ses sentiments, ce qui peut provenir de vécus de chocs traumatiques importants, elle n'a pas de ressentis physiques lorsqu'une situation génère une émotion.
- Les sensations physiques , lorsque les émotions ont un impact physique sur la personne, tels des maux de tête, des vertiges, des ressentis douloureux, un blocage du diaphragme ou des intestins, mais qu'elle n'a pas conscience des émotions elles-mêmes. Elle ressent, mais ne sait pas faire le lien avec les émotions.
- L'expérience primaire , qui correspond à la conscience des émotions, mais sans capacité à les identifier, à en parler, à les comprendre. C'est le chaos ; les émotions viennent, peuvent être envahissantes, sont ressenties, mais l'absence de conscience ne permet pas d'apporter une solution au vécu émotionnel.
- La différenciation , qui est la phase qui permet à la personne de traverser la barrière verbale, c'est-à-dire de mettre des mots sur ce qu'elle ressent, sur ses émotions, ses sentiments. À ce stade, elle sait faire la différence entre la colère, la tristesse, la peur, la joie et également entre l'amour, la honte, la jalousie, l'envie.
- La causalité qui permet de distinguer ses émotions et d'identifier ce qui en est la cause. Je sais que la colère vient de quelque chose, d'un contexte que je perçois comme dommageable, non respectueux.
- L'empathie , lorsque la personne est consciente des émotions des autres. Je comprends ce que mon interlocuteur ressent lorsque je lui manque de respect, je comprends sa colère.
- L'interactivité , qui se distingue de l'empathie par la capacité à être sensible au flux et au reflux des émotions dans les situations relationnelles et la capacité à leur donner du sens, à comprendre leurs interactions.

Les étapes 1 à 3 concernent nos sens, nos perceptions, elles amènent à être conscients de nos ressentis : « utiliser nos sens ». Les étapes 4 à 7 permettent de donner du sens à nos vécus émotionnels, nous amènent à penser nos émotions. Elles permettent le développement de nos compétences émotionnelles, de notre intelligence émotionnelle

L'empathie est souvent une stratégie d'adaptation à l'environnement dans un modèle de co-dépendance

- **cette empathie que l'on développe pour répondre aux attentes de l'environnement mais on n'est pas relié à soi à ses propres besoins, et à ce qui est juste pour soi**
- **Cette empathie n'est pas empreinte d'amour de soi**
- **L'empathie qui émerge lorsqu'on a développé une bonne intelligence émotionnelle est totalement différente elle est basée sur une connaissance de soi profonde et une force intérieure qui en découle.**

L'empathie comme aboutissement de mon intelligence émotionnelle



L'intelligence émotionnelle nous permet de développer
Une empathie ancrée dans la propre connaissance de soi même

Et non pas l'empathie basée sur des stratégies
Pour répondre aux attentes de l'environnement

Cette empathie se construit à partir de notre processus
de développement de notre propre intelligence émotionnelle
En développant chaque étape de notre intelligence émotionnelle