

Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

MODULE 1 SAGESSE EMOTIONNELLE

Leçon 5: SAGESSE EMOTIONNELLE = DEUXIEMEMENT MAITRISER SES EMOTIONS

Sous section 1

Résumé de la Session Web

Se souvenir

- Que l'intelligence émotionnelle nait de l'accumulation de 5 compétences qui se complètent et collaborent ensemble
 - 1 - la capacité d'être conscient de soi
 - 2- la capacité de gérer ce dont on est conscient : augmenter ou diminuer en intensité ou en forme les émotions.
 - 3 - la capacité de se motiver de se mettre en mouvement à partir de ses propres motivations internes.
 - 4- la capacité de faire de même avec les autres
 - être conscient de leurs émotions, de leurs pensées et de leurs croyances : empathie
 - 5 - la capacité de développer de bonnes relations sociales : leadership émotionnel, communiquer inspirer influencer de manière positive.

I - La conscience de soi

La conscience de soi :

- C'est la base
- c'est le plus délicat à développer
- cela prend du temps
- cela demande un entraînement quotidien comme un muscle qu'on entraîne
- sans cette capacité bien développée difficile d'aller plus loin.

Le manque de conscience de soi suffisante : alexythimie est à la source de :

- toutes les formes de dépendances, les plus graves aux moins graves: drogue , alcool, boulimie, dépendances affectives.
- Les somatisations d'origine psychologiques.
- Les difficultés relationnelles et sociales de tous types
 - difficultés de communication
 - conflits fréquents
 - abus relationnels victime ou bourreau
 - etc..

La conscience de soi : la première clé d'un nouveau paradigme

- En réalité les problèmes relationnels, les problèmes dans notre vie viennent le plus souvent d'un manque de conscience de nous-mêmes; un manque de conscience de comment nous nous sentons et comment nous pensons au sujet des situations que nous rencontrons. Car une même situation peut être vécu de mille et une façons, tout dépendra de notre capacité à relativiser, à trouver des solutions, à temporiser etc... et tout cela commence avec une bonne conscience de nous même.
- Nous vivons les situations comme des boucs souvent ou parfois la tête baissée et nous fonçons dedans sans vraiment regarder ce qui se passe ni en nous ni vraiment à l'extérieur au-delà de nos filtres.
- Il a été observé que ceux qui avaient des scores excellents dans les tests de quotients émotionnels étaient ceux qui avaient tout d'abord une bonne conscience d'eux même.
- **Cette conscience de soi est fondamentale** pour pouvoir générer aussi plus d'émotions positives car nous pourrions croire que nous sommes positifs mais les autres peuvent ne pas nous percevoir ainsi.
- Les gens sont parfois plus conscients que nous même de nos propres états.
- C'est d'ailleurs pour cela que le test d'évaluation d'intelligence émotionnelle qui est considéré comme le plus fiable c'est le test 360° qui est basé non pas seulement sur l'auto évaluation mais aussi sur l'évaluation par des personnes proches.

Comment stimuler la conscience de soi :

1. L'ouverture à ses émotions : c'est ok de me sentir comme je me sens !
2. un riche vocabulaire émotionnel : avoir beaucoup de mots pour décrire comment je me sens me donne une autorisation tacite à avoir une vie émotionnelle riche
3. un entraînement suffisamment par des rituels quotidiens (écriture, journal, assise silencieuse ... etc)
4. et une pratique permanente de la conscience de soi.
 - on ne peut pas être conscient de soi inconsciemment.
 - cela veut dire que l'on sait quand on est conscient de soi. On le voit, on le ressent, on le sait : « ah oui maintenant là je suis consciente »
 - Le but ultime est donc de développer le plus souvent possible des états quotidiens où on est de plus en plus dans cette connaissance de « je suis conscient de moi maintenant » et que cela devienne naturel de vivre dans cet état de conscience de soi.
 - C'est un changement de paradigme
 - Mais une révolution intérieure miraculeuse ! 😊🌟

L'objectif de tout cela c'est d'être une personne plus équilibrée, plutôt positive, plutôt sereine, capable de gérer ses émotions et d'avoir à la fois des bonnes interactions relationnelles, et capable également d'atteindre ses objectifs dans sa vie.

II La gestion de ses émotions - Maîtrise de ses émotions

- Gérer ou maîtriser ses émotions cela veut dire être capable de diminuer ou augmenter en intensité ou en valence ses émotions.
- Exemples tirés des compétences émotionnelles de Moïra MIKOLAJCZAK. Dunod.
 - Émotion négative : **Diminuer** l'anxiété liée à une échéance imminente, ou la tristesse occasionnée par une rupture sentimentale, etc.
 - **Augmenter** l'expression de tristesse dans le cas des employés de pompes funèbres, etc.
 - Émotion positive **Masquer** sa joie lorsqu'on a obtenu une promotion qu'un collègue espérait ou lorsqu'on a réussi un examen qu'un ami a raté, etc.
 - Essayer de profiter un maximum du dernier jour des vacances, augmenter son intérêt pour un cours, une formation.
- **Bien entendu le plus important est le plus fréquent** c'est de pouvoir diminuer et transformer les émotions négatives et augmenter les émotions positives.

La Maîtrise de nos émotions =

1- développez une bonne humeur de base

Si vous voulez construire une maison vous allez tout d'abord vous assurer que le terrain est fiable et solide, il en est de même pour la construction de notre équilibre émotionnel. Nous allons le faire reposer sur un terrain stable et solide : c'est à dire une bonne humeur de base au quotidien.

- Si nous avons tout le temps une humeur instable et que nous sommes plutôt grognon plutôt mélancolique plutôt déprimé plutôt en colère etc... nous serons plus réactifs dans les situations auxquelles nous serons confrontés dans notre vie.
- Si notre humeur de base est déjà sous la barre de zéro, à la moindre stimulation nous descendrons plus facilement en dessous de ce point.
- Mais si notre humeur de base est déjà positive, elle aura l'effet d'un matelas absorbant plus facilement les chocs et situations à impact potentiellement négatif dans notre vie.
- Notre propension à vivre des émotions négatives sera donc moins grande si notre humeur de base est plus élevé.
- C'est pour cela que la mise en place d'une bonne humeur de base fait partie de la maîtrise des émotions.

Bonne humeur de base = respect de mes besoins

- **D'une manière générale le premier facteur déterminant de notre humeur sera le respect de nos besoins.**
- Pour cela nous avons à suivre notre premier guide : notre intuition.
- En effet nos émotions nous permettent d'identifier si nos besoins sont respectés. Mais au départ **c'est notre intuition** qui nous indique quelles sont nos besoins réels. Puis nos émotions infirment ou confirment cette information au moment même tout au long de nos journées.
- Par exemple je me réveille le matin et je sens j'ai envie d'aller à la mer aujourd'hui j'ai envie d'aller nager ça me ferait du bien. Je fais le nécessaire je prends ma voiture je vais à la mer. Pendant que je nage même avant d'arriver à la mer: les émotions positives affluent pendant et après et enthousiasme joie plaisir liberté légèreté libération etc. Toutes ces émotions me confirment que j'ai respecté mes besoins.
 - Besoin de me détendre, besoin de changer d'air besoin de mouvement besoin d'être en contact avec la nature besoin d'être en contact avec l'eau de mer, besoin de respirer.
 - Et tout cela est venu avec une petite intuition du matin !
- **Ce sont nos intuitions qui continuellement toute la journée nous indiquent quelles sont nos besoins et lorsque nous écoutons notre intuition nos émotions positives nous confirment que nous avons respecté nos besoins.**

Commencer par prendre soin de ses besoins de base :

- 1 - **Une alimentation saine** a un effet énorme sur notre santé psychique. Certains aliments allergènes affectent notre humeur: l'allergie ou l'intolérance au lactose au gluten et à certains produits allergènes affectent notre humeur. L'état de nos intestins notre équilibre pro-biotique affectent notre système nerveux et donc notre humeur. L'alimentation est fondamentale à notre santé physique et est un facteur clé de notre bonne humeur.
- 2- **Un sommeil de qualité** est également fondamental. Si vous n'avez pas un sommeil de qualité il faut faire le nécessaire pour le retrouver. Il existe des relaxations, des méditations , des traitements alternatifs disponibles pour réduire l'anxiété et pour retrouver un bon sommeil, parce qu'un sommeil de mauvaise qualité engendre une humeur de base assez basse.
- 3- **L'activité physique** et la façon dont je prends **soin de mon corps** et de tous mes besoins physiologiques affectent également mon humeur.
- 4- **Mes relations et la qualité de mes connexions interpersonnelles** ont un impact important sur mon humeur de base. Si je suis entourée par des personnes toxiques cela demandera plus d'effort de maintenir un bon niveau d'humeur.
- Il s'agit ici d'apprendre à développer une hygiène de vie qui contribue à développer et maintenir une bonne humeur de base est des états émotionnels de base de qualité

Les besoins humains sont multiples

Nous sommes des êtres riches et complexes et nos besoins sont importants, riches, multiples.

Vous trouverez en annexe un document qui présente **la matrice des besoins humains de Max Neef**. C'est le travail le plus abouti à ce jour sur la connaissance et la compréhension des besoins humains.

A titre d'information préalable vous pouvez commencer par vous situer sur **la pyramide des besoins de Maslow**. Mais il faut rapidement aller plus loin que cela et entrer plus dans les détails. La Matrice de Max Neef aide à être plus précis dans la réponse à nos besoins.

Lorsqu'on respecte nos besoins notre qualité de vie change ainsi que notre niveau de bonheur et notre humeur de base.

C'est automatique et radical.

Liste des besoins d'Abraham Maslow

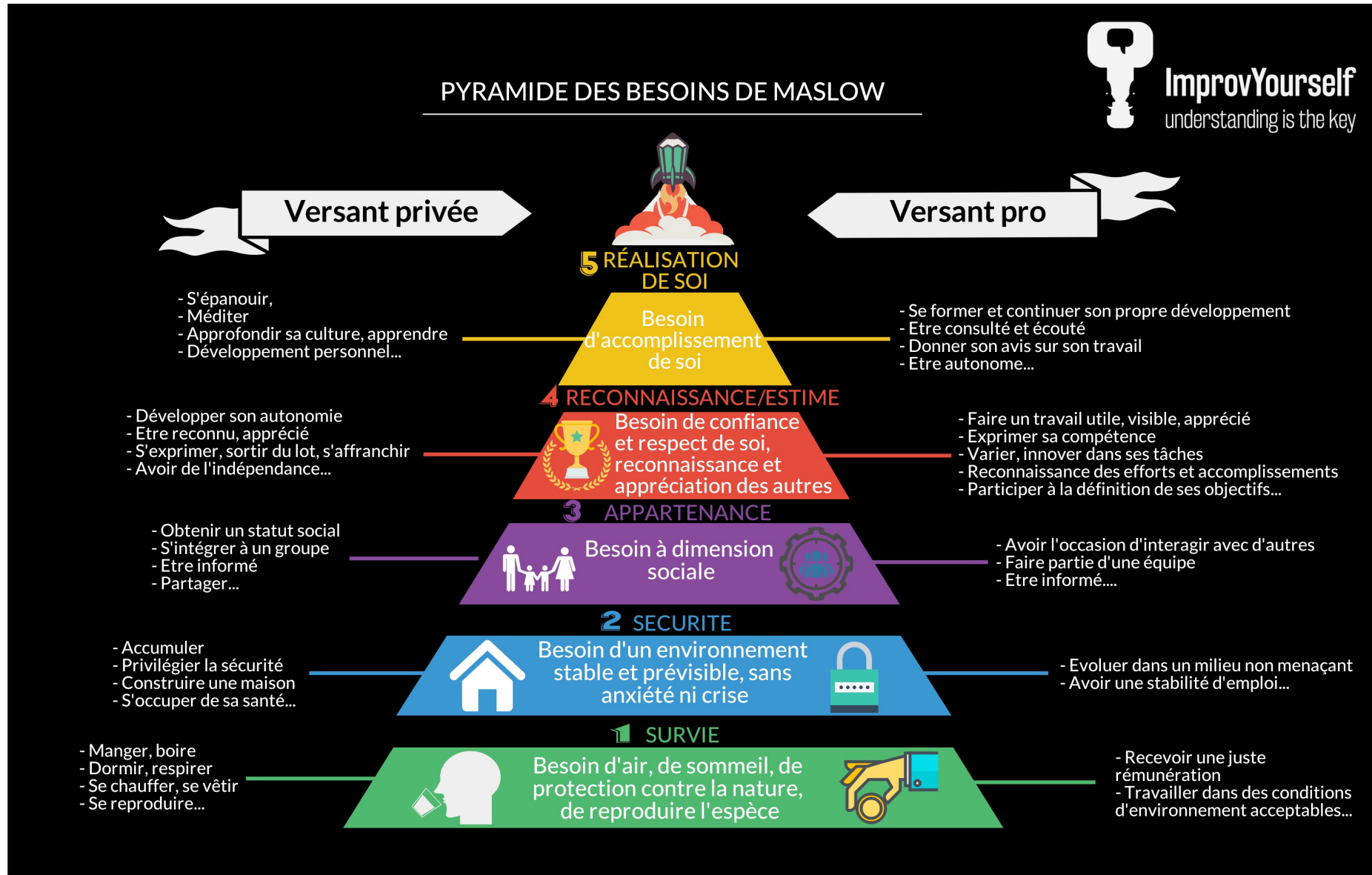


Tableau 6.2

La matrice des besoins de Max-Neef

Besoins fondamentaux	Être (qualités)	Avoir (choses)	Faire (actions)	Interagir (situations)
Subsistance	Santé physique et mentale	Nourriture, toit, travail	Nourrir, habiller, se reposer, travailler	Environnement social et de vie
Protection	Soin, adaptabilité, autonomie	Sécurité sociale, système de santé, travail	Coopérer, planifier, prendre soin de, aider	Environnement social, foyer
Affection	Respect, sens de l'humour, générosité, sensualité	Amitiés, famille, relations avec la nature	Partager, prendre soin de, faire l'amour, exprimer son vécu	Espaces d'intimité et de rencontres
Compréhension	Esprit critique, curiosité, intuition	Littérature, professeurs, éducation	Analyser, étudier, méditer, investiguer	Écoles, familles, universités, communautés
Participation	Réceptivité, dévouement, sens de l'humour	Responsabilités, devoirs, travail, droits	Coopérer, contredire, exprimer son opinion	Associations, fêtes, églises, voisinages
Loisir	Imagination, tranquillité, spontanéité	Jeux, fêtes, paix d'esprit	Se relaxer, s'amuser, se rappeler	Paysages, nature, espaces intimes, espaces de solitude
Création	Imagination, audace, inventivité, curiosité	Compétences, outils, travail, techniques	Inventer, construire, travailler, composer, interpréter	Espaces d'expression, ateliers, public
Identité	Sens de l'appartenance, estime de soi, consistance	Langage, religions, travail, coutumes, valeurs, normes	Se connaître, se développer, s'engager	Lieux de notre vie quotidienne
Liberté	Autonomie, passion, estime de soi, ouverture d'esprit	Égalité des droits	Être en désaccord, choisir, prendre des risques, développer sa conscience	Partout

Quelques stratégies pour élever son humeur et maintenir son équilibre émotionnel

Outre le respect de nos besoins il existe aussi des pratiques ou des techniques que nous pouvons intégrer à notre vie qui nous permettent d'élever notre humeur et d'assurer notre bon équilibre émotionnel.

Je vous transmets certaines pratiques et techniques rassemblées dans mes recherches

Il s'agit de :

- la modification de l'environnement
- L'auto-priming positif
- Supprimer les petites contrariétés
- La gratitude
- La méditation et notamment la méditation amour tendresse
- L'activité physique

Etc..

Ces pratiques sont détaillées dans une deuxième annexe à ce résumé.