



Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

MODULE 1 SAGESSE EMOTIONNELLE

**Leçon 5: SAGESSE EMOTIONNELLE = DEUXIEMEMENT MAITRISER SES
EMOTIONS - développe une bonne humeur de base**

Sous section 2

Résumé de l'Atelier

Rappel sur la conscience de soi

- **La conscience de soi c'est:**

- **La capacité de s'auto-évaluer**

- **La capacité de sentir ses émotions et de voir ses propres réactions**

- **l'estime de soi**

- **La capacité de s'observer avec humour**

- **Un humour bienveillant, ce qui passe par une conscience que je suis comme tout le monde en train d'apprendre la vie !**

- **L'amour de soi - la bienveillance, la tendresse pour soi même sont la base de la croissance personnelle.**

- **Tout ce que je fais avec estime de moi même et appréciation de moi même va m'aider à grandir, à passer à l'étape suivante dans ma vie.**

Le processus que nous sommes en train de vivre consiste à développer cette compétence fondamentale de bienveillance consciente et de conscience bienveillante.

Amour et conscience

La conscience de soi qui développe l'intelligence émotionnelle se fonde sur le binôme **Amour & Conscience**

- 1- la capacité de m'observer
- 2- avec tendresse et bienveillance

Ceci permet :

'L'ouverture aux émotions, cette ouverture du coeur indispensable pour développer une véritable conscience de soi.

Car ce qui rend difficile l'accès à l'intelligence émotionnelle c'est le jugement de soi.

Ce jugement entraîne la répression vis à vis de soi et de son vécu intérieur !

Cette répression entraîne du mal-être, ce qui entraîne encore plus de répression et c'est un cercle vicieux de déconnexion vis à vis de soi et de mal-être !

C'est donc une bonne posture émotionnelle de départ qui permet la bonne conscience de soi ! C'est un peu le paradoxe ! C'est à dire avoir des émotions positives par rapport au fait d'avoir toutes sortes d'émotions !

C'est cette posture, ce coeur ouvert à qui je suis dans toutes les facettes et les couleurs de mon être et de mon vécu. C'est cet amour et cette acceptation de moi dans ma propre complexité qui peuvent me permettre d'accepter mes émotions et m'ouvrir à l'exploration curieuse de mon univers intérieur.

Il n'y a rien de mal à avoir des émotions négatives

La véritable conscience de soi passe par sortir d'une perception dualiste du monde, le bien et le mal et toute cette répression vis à vis de nous même et des autres sur ce ce qui est considéré comme mal !

Nous avons vécu beaucoup d'expériences dont nous ne sommes pas toujours conscients, les traumatismes que nous avons vécu même dans notre enfance ont un impact sur notre vie émotionnelle. Nous avons donc besoin de cet amour pour accepter de nous découvrir et d'apprendre vraiment à nous connaître dans notre complexité.

Accepter que nous puissions ressentir des émotions négatives vis à vis de telle situation, de telle personne !
Etc...

Concrètement nous avons à pratiquer la conscience de soi par ce rituel quotidien qui consiste à faire le point sur ma journée et me poser les questions sur mes états sur les 3 plans : le corps , le coeur , la tête ...

Mais pour y ajouter la bienveillance nous commençons par nous assoir en silence et à ouvrir notre coeur à nous même. Commencer par être un compagnon bienveillant pour soi, Authentiquement intéressé par soi même.

Notre tâche maintenant c'est de nous rendre compte au cours de la journée que nous vivons de nombreuses émotions négatives et c'est ok ! Apprendre tout au long de ma journée à identifier sur les 3 plans (corps, coeur, esprit) et prendre responsabilité pour le fait qu'il s'agit de mon univers intérieur !

C'est la pratique de la conscience de soi et de la maîtrise de soi qui développe l'intelligence émotionnelle.

L'intelligence émotionnelle c'est une pratique de vie

C'est apprendre à savoir vivre avec les autres mieux, c'est du savoir être.

Cela ne s'apprend pas dans les livres, cela peut se comprendre dans les livres, mais cela ne se pense pas, cela se vit et se pratique. Comme un muscle que l'on peut renforcer à chaque pratique.

C'est à travers la pratique répétée que l'apprentissage se construit.

En adoptant une attitude d'élève de la vie qui apprend à devenir sage émotionnellement.

Certains apprennent l'intelligence émotionnelle juste en pratiquant la méditation de pleine conscience parce qu'ainsi ils deviennent plus conscients de leurs émotions, de leur corps puis de leurs besoins et prennent mieux soin d'eux même.

Sans le savoir ils développent ainsi les compétences de l'intelligence émotionnelle par la pratique de la conscience de soi à travers la méditation !

Pratiquez la conscience de soi et vous serez de plus en plus compétent sur le plan émotionnel !

La maîtrise de ses émotions

1 - Développez une bonne humeur de base

Une bonne sagesse émotionnelle commence par une bonne humeur de base au quotidien.

Il s'agit donc de mettre en place une hygiène de vie qui va me permettre de générer plus de bien-être

Ce bien-être est une condition fondamentale de mon équilibre psychique et émotionnel.

C'est la base d'une bonne intelligence émotionnelle.

Mais quel place je donne réellement au bien-être dans ma vie ?

Me sentir détendu dans mon corps, me sentir léger, me sentir bien vivant, comblé, plein... etc

Est ce important pour moi ou accessoire ?

Si je ne vis pas dans un certain bien-être dans ma vie je vais vivre plus souvent des émotions et des pensées négatives.

Le bien-être doit progressivement devenir une de nos priorités.

Nos besoins sont uniques

Les premiers facteurs de bien-être sont le respect de nos besoins, en commençant par les besoins de base : sommeil alimentation mouvement. Le respect de nos besoins passe par une écoute attentive de soi.

Et notre intuition est notre premier guide en ce sens.

Commencer à s'approprier la liste des besoins, reconnaître ceux que je respecte ceux que j'ignore. Reconnaître aussi les stratégies que j'ai mises en place, celles qui sont saines et celles qui sont délétères.

Lorsque je respecte mes besoins de base, ma physiologie va mettre en place des états d'être optimaux sur tous les plans y compris le plan émotionnel.

En effet lorsque nous répondons à nos besoins, notre corps va produire des neuro transmetteurs qui vont réguler notre équilibre émotionnel et psychique.

Lorsque je dors bien, lorsque je mange mieux, lorsque je pratique le mouvement dont j'ai besoin, mon corps va atteindre des états optimaux pour faire face et pour gérer la vie. Je vais devenir plus présent et plus performant en général et dans ma vie relationnelle je serai plus ouvert, plus à l'écoute et plus compréhensif. C'est donc un cercle vertueux.

Tout cela passe par plus d'activation de notre système nerveux para-sympathique et moins d'activation du système nerveux sympathique.

Le système nerveux sympathique va s'activer en cas de stress et va produire l'adrénaline et le cortisol pour nous permettre de faire face au danger et de nous protéger; c'est un mécanisme instinctif de survie.

L'adrénaline va accélérer les battements cardiaques afin que nos muscles reçoivent de l'oxygène pour que nous puissions nous enfuir et également nous défendre.

Si le stress dure plus longtemps le Système nerveux sympathique va produire du cortisol pour permettre la synthèse des sucres dans le corps afin de recevoir de l'énergie pour tenir le coup pendant ce moment de stress.

Le système nerveux parasympathique lui au contraire va s'activer dans des situations agréables et va provoquer la production des hormones du bien-être: les endorphines, la sérotonine, la dopamine, l'ocytocine; afin de nous permettre de nous détendre, d'apprendre, d'être en lien, de nous régénérer et de nous épanouir.

Notre mode de vie et notre culture ont tendance à sur-stimuler le système nerveux sympathique et sous-stimuler notre système nerveux para-sympathique, ou le détourner (dépendances, consommations par attraction). Ainsi le stress est trop présent et trop fréquent, usant notre organisme et rognant sur notre potentiel d'équilibre émotionnel.

Comment renverser la vapeur ? Comment développer cette humeur de base stable et de qualité ?

- En prenant soin de nos besoins.
- En utilisant les stratégies proposées : voir annexe stratégies pour des émotions positives
- En étant conscient de la physiologie du bien-être et de tout ce qui la favorise pour activer les bonnes hormones en nous afin d'être en meilleure santé sur le plan physique, psychique et émotionnel.

Booster notre biochimie interne

Les hormones du bien-être

Certaines activités libèrent en nous des composés biochimiques qui nous font nous sentir bien

Les neurotransmetteurs, ou neuromédiateurs, sont des composés chimiques libérés par les neurones. Les neurotransmetteurs sont stockés à l'intérieur du neurone dans des vésicules. Au moment de l'arrivée d'un potentiel d'action, le contenu de ces vésicules est libéré entre les neurones dans l'espace synaptique, c'est à dire à l'endroit où les neurones se connectent. Là, les molécules des neurotransmetteurs diffusent vers les récepteurs du neurone suivant.

Selon la nature du neurotransmetteur, la réponse du neurone sera une inhibition (l'invitation à ne rien faire (Glycine) ou une excitation: invitation à l'action (glutamate, acétylcholine), s'opposant ou favorisant respectivement à la naissance d'un potentiel d'action dans le neurone postsynaptique.

Pour dire en plus simple, certaines neurones nous détendent , d'autres nous excitent.

Notre corps libère de nombreux neuro-transmetteurs.

Ici nous nous intéresserons aux hormones qui sont décisives pour notre bien-être : les endorphines, la sérotonine et l'ocytocine.

Les endorphines

Elles sont sans aucun doute nos hormones favorites. Il y a environ 20 types d'endorphines dans le corps humain et elles sont réparties dans plusieurs zones: surtout dans la glande pituitaire, ainsi que dans d'autres parties du cerveau et dans le système nerveux.

Les activités qui les libèrent

- le sport 20 MN pour 12h de bonne humeur
- quand nous réalisons des tâches que notre cerveau considère comme "positives":
 - le sport,
 - profiter de nos amis,
 - la bonne nourriture,
 - la sexualité...
- ses bienfaits
 - Diminution de la douleur
 - Apparition du plaisir
 - Contrôle de la respiration
 - Diminution du stress
 - renforcement des réponses immunitaires et hormonales
 - Accentuation de l'apparition de la tendance affective
 - Sentiment d'euphorie et de puissance et d'anti-fatigue
 - Modification des fonctions cardiaques et respiratoires
 - Santé psychologique équilibrée

La sérotonine

C'est l'hormone de la volupté par excellence, de la détente de la relaxation , elle équilibre notre humeur et nous fait nous sentir "serein "et en paix. Les personnes dépressives ont du mal à en fabriquer parce qu'elles ne font pas ce qu'il faut pour la faire marcher car la sérotonine et toutes ces substances responsables de notre bonheur se fabriquent à volonté dans notre organisme dès lors qu'on passe commande !

●Les activités qui la libère

- Les massages
- la méditation
- La lumière du soleil
- le rire
- Les activités de détente calmes
- la musique relaxante
- sa production est facilitée par la consommation de. Chocolat banane, Vin, poisson, Fromage

• Ses bienfaits: elle règle:

- Le sommeil
- l'appétit
- La sexualité , le désir et le bien être sur ce plan

●Le manque provoque

Un manque de sérotonine conduit à une perturbation de l'humeur, causant des sautes d'humeur, de la dépression, de l'anxiété, du stress, de la perte d'envie, de la panique...

L'ocytocine

l'hormone de l'amour, de la confiance, du lien conjugal et social , de l'empathie et de la générosité

Elle est souvent appelée « hormone de l'amour » car elle accompagne la naissance du sentiment amoureux dans un couple. Elle favoriserait même la monogamie et aurait tendance à rendre les hommes plus fidèles!

Des travaux ont par exemple montré qu'elle encourageait la relation de confiance entre les hommes et qu'elle aidait à vaincre la timidité et participe au plaisir ressenti au cours d'une interaction sociale.

L'ocytocine nous aide à répondre de manière cohérente aux demandes de notre environnement social et aux situations critiques en variant sa concentration dans différentes zones du cerveau.

Les activités qui la libère et ce qu'elle facilite:

- **se toucher : se faire un câlin, se donner un contact bienveillant**
 - **s'écouter avec intérêt authentique**
 - **Faire preuve de compassion**
 - **Faire preuve de générosité**

Ses bienfaits :

Facilite les interactions sociales de qualité et nous amène à poser des actes bienveillants

- **Nous amène à Etre réellement intéressé par l'autre, à devenir profondément compréhensif et à ressentir de l'empathie.**

Notre bien-être est entre nos mains

Notre corps est une mine de Bien-être.

Une des clés d'une bonne intelligence émotionnelle partagée par tous les experts sur ce sujet est la mise en place d'un style de vie et d'une hygiène de vie qui permettent de se ressourcer pleinement.

Ainsi se développe une bonne humeur de base dans notre quotidien, ancrée dans un bien-être stable, profond et véritable.

Allez c'est parti ! A vous maintenant 😊🧘🏻‍♀️🌴🧘🏻‍♂️☀️💖🌸