

Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

MODULE 1 SAGESSE EMOTIONNELLE

**Leçon 6: SAGESSE EMOTIONNELLE =
Maîtriser ses émotions négatives
Sous section 2
Résumé ATELIER**

Canaliser nos émotions négatives = Respecter nos besoins = évoluer sur la spirale de l'évolution

Lorsque nous régulons nos émotions négatives, cela nous amène à voir plus clair sur nos besoins réels qui se cachent derrière nos frustrations, nos colères, notre tristesse.

Et lorsque nous respectons nos besoins nous évoluons véritablement. Nous faisons un pas sur notre chemin d'évolution et de croissance. Concrètement évoluer cela veut dire avancer sur la spirale évolutive de la vie.

Cette spirale a été identifiée par des sociologues et psychologues. On l'appelle la spirale dynamique. Elle retrace toutes les étapes d'évolution par lesquelles passent un être humain.

Proposée au départ par le professeur en psychologie Clare Graves, puis poursuivi par Beck et Cowan. Elle décrit les différents niveaux de développement de l'humanité (à l'échelle sociétale et individuelle), Chaque niveau est ensuite identifié par une couleur.

Il existe 8 niveaux au total, le niveau plus bas est Beige et le plus élevé est Turquoise.

Nous évoluons ainsi toute notre vie, au travers de ces niveaux, qui nous donnent les réponses aux problématiques auxquelles nous faisons face dans notre vie quotidienne. Lorsqu'un niveau n'est plus adaptée à nos besoins ou bien que ses réponses/façon de voir la vie ne nous satisfont plus, alors nous évoluons vers le niveau au-dessus. Et c'est ainsi que nous parcourons notre chemin d'évolution.

Spirale dynamique: 8 systèmes de pensée pour l'existence

Pensée cognitive

Jaune: Besoin de système ouverts, flexibles, estime de soi et des autres

Pensée multiple

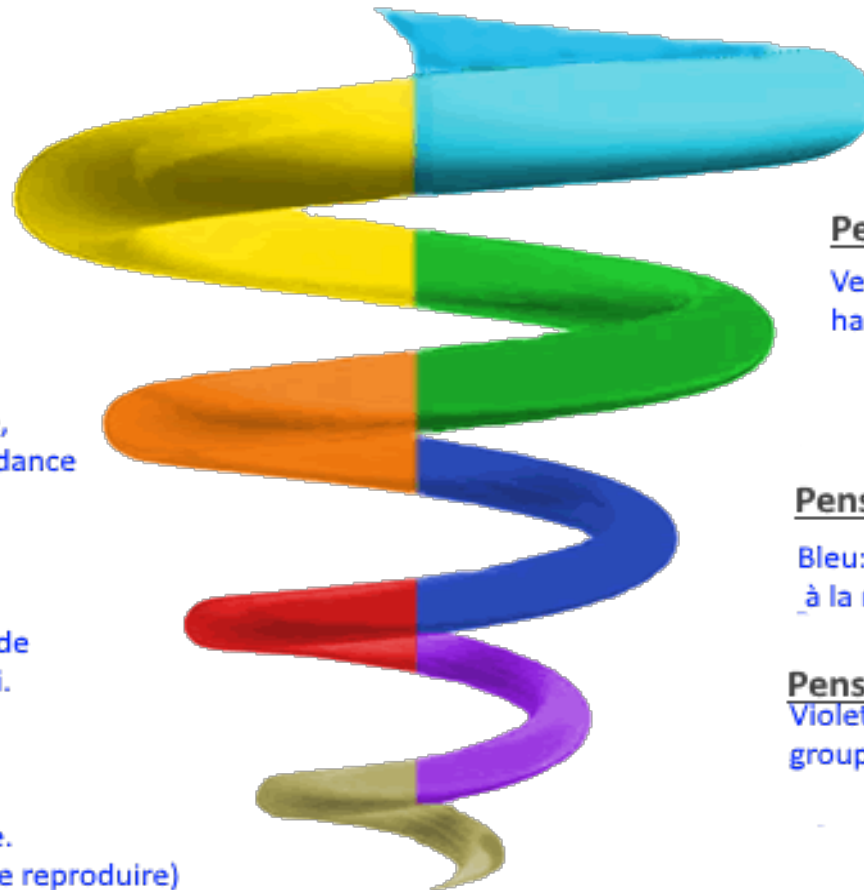
Orange: Besoin autonomie, d'indépendance et d'abondance

Pensée égocentrique

Rouge: Besoin de pouvoir, de dominer, affirmation de soi.

Pensée Automatique

Beige: Survie physiologique.
(Boire, manger, dormir et se reproduire)



Pensée holistique

Turquoise: Harmonie parmi les systèmes vivants.

Pensée inter personnaliste

Vert: Besoin de vivre en harmonie, égalité et communauté

Pensée absolutiste

Bleu: Besoin de donner un sens à la vie, à la mort.vivre en conformité.

Pensée tribale

Violet: Besoin d'appartenance à un groupe, une communauté

Mieux comprendre la spirale dynamique

Pour bien comprendre la spirale il faut un peu étudier le sujet. Ici je vous propose quelques notions de base..

- Tout d'abord nous ne sommes pas totalement à un niveau dans notre vie mais c'est plutôt notre étape dominante à un instant T de notre vie. En réalité nous sommes toujours en train de renforcer et nourrir les niveaux d'évolution en dessous qui ne sont pas totalement « finis » et de préparer les niveaux suivants qui sont en train de se construire.
- Si on traverse une crise dans notre vie on peut redescendre de niveau !
- Chaque niveau correspond à mes valeurs, ma vision du monde, ce qui compte le plus pour moi et mes besoins prioritaires dans cette phase de ma vie.
- En réalité tous les niveaux sont présents dans mon quotidien mais il ya en a un qui est plus fort en terme de préoccupation quotidienne et de façon de vivre et de voir le monde.
- Les gens ne deviennent pas plus intelligents ou "supérieurs" en montant de niveau, mais augmentent en complexité en richesse d'expression et de compréhension du monde. A chaque niveau on élargit ses perspectives dans ses choix de vie, et la manière de réagir selon les situations.
- les personnes qui sont au même niveau d'évolution sur la spirale se comprennent mieux

Etapes clés de notre croissance sur la spirale

Le chemin d'évolution :

- l'enfant naît et est totalement dépendant de la mère : beige
- il est soigné par les parents la famille la tribu, qui prend soin de ses besoins : violet
- puis il ressent que tous ses besoins ne sont pas pris en compte, il a envie d'autres choses qui ne correspondent pas forcément à ce que lui propose le groupe: il s'oppose (selon la possibilité plus ou moins grande de l'exprimer, le non de 4 ans et la crise d'adolescence) : rouge réprimé ou pas
- puis il se soumet à la structure sociétale (l'école puis les études, on cherche un travail, rentre dans la norme, on se conforme) : bleu
- Il grandit, il réussit matériellement (il travaille et gagne de l'argent avec ses propres compétences) : orange
- puis après la réussite matérielle il cherche d'autres repères plus centrés vers le bien-être personnel et celui du groupe : vert

Et à ce moment on revisite tout le chemin d'évolution et on construit de nouveaux repères : tous les stades qui n'ont pas été bien compris et intégrés vont être revisités plus profondément : crise existentielles !

- violet: on cherche et on trouve une nouvelle tribu autre que la famille de sang
- rouge: on a de nouveaux désirs, de nouvelles envies très personnelles, on fait de nouveaux choix
- bleu: on embrasse de nouvelles valeurs, on crée de nouvelles règles pour sa vie, on met en place de nouvelles habitudes de nouveaux modes de fonctionnement.
- orange: on cherche à exprimer et révéler de nouveaux talents et façon d'agir pour créer de la richesse
- vert: on cherche de nouvelles façons d'être en lien, de vivre ensemble, de se relier, avec plus d'harmonie.

Chaque étape de notre évolution a son importance et nous apporte des clés et des compétences spécifiques

- Lorsqu'on est au stade **rouge**: on construit notre capacité d'affirmation de soi. C'est le moment où nous nous approprions notre force vitale. Le non fait partie de notre capacité à dire oui. On ne peut dire oui vraiment à la vie, aux possibles, aux opportunités si on ne sait pas dire non à ce qui n'est pas bon pour nous. Dans notre société martiniquaise, notre éducation a beaucoup brimé l'expression de l'opposition et du non. Ceci va générer des formes d'expression de l'opposition par d'autres biais, l'adolescent rebelle, les addictions, la délinquance. Ceci peut aussi générer une dépression !
- A l'étape **bleu** nous construisons notre capacité à structurer les choses et la vie, à comprendre les structures et à créer des structures, ceci nous permettra ensuite de réussir à l'étape orange car la réussite est toujours basée sur une structure d'une façon ou d'une autre !
- A l'étape **orange** nous développons notre capacité d'exprimer nos talents, nos dons, nos compétences et à créer aussi de la richesse matérielle.
- A l'étape **verte** nous développons notre capacité à vivre et à communiquer avec les autres avec plus d'harmonie dans le respect des dons, des spécificités, des différences et des individualités de chacun : c'est aussi à ce stade où on apprend à se relier à soi de façon différente et où on découvre de nouvelles richesses intérieures. Ce qui permet ensuite de mettre en place le niveau suivant le **jaune** ... et ainsi de suite

Pour plus sur la spirale voyez l'annexe et les livres et sites de référence.

La clé de l'évolution c'est le respect des besoins et c'est un saut quantique individuel

Pour pouvoir continuer à évoluer dans notre vie, il y a donc cette clé très simple qui est l'écoute et le respect de nos besoins.

En psychologie la maturité se définit comme la capacité de reconnaître ses besoins et de faire ce qui est nécessaire pour y satisfaire.

Mais le respect de tous nos besoins est un défi dans notre culture.

Pour vous aider à appréhender la totalité et la variété de nos besoins humains je vous propose de découvrir ces 2 listes de besoins élaborées à partir des modèles de Max Neef et de Maslow, mais appliqués de manière très concrète à notre vie quotidienne.

- La liste des besoins élaborée en communication non violente
- la roue des besoins de Ilios Kotsou, chercheur en psychologie des émotions

N'oublions pas que les besoins humains ne sont pas nés dans la tête d'un chercheur mais émergent et se montrent tout au long de la vie des être humains. Soyez donc ouverts, disponibles et surtout conscients car ultimement vous êtes le premier et le dernier à connaître vos besoins à chaque instant de votre vie.

NOS PRINCIPAUX BESOINS

... que nous partageons tous !

PHYSIOLOGIQUE & BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

nourriture reproduction (survie de l'espèce)
 eau évacuer lumière
 air abri mouvement
 repos chaleur



SÉCURITÉ

préserver mon temps / mon énergie
 respect de mon rythme. calme
 confiance intégrité équité
 harmonie réconfort ordre
 protection paix

LIBERTÉ

autonomie spontanéité
 indépendance souveraineté
 libre arbitre



RÉCRÉATION

jeu ressourcement
 défoulement rire
 détente

RELATIONNEL

amour empathie
 appartenance respect
 attention honnêteté
 chaleur humaine intimité
 communion partage
 compagnie proximité
 contact délicatesse, tact



IDENTITÉ

affirmation de soi
 authenticité respect
 estime de soi confiance en soi
 cohérence (avec mes valeurs)

PARTICIPATION

coopération co-création
 soutien concertation
 connexion
 contribuer au bien-être /
 épanouissement de l'autre



ACCOMPLISSEMENT DE SOI

évolution créer, réaliser
 apprentissage expression
 réalisation
 explorer mes potentiels
 faire mes propres choix
 (projets, rêves, valeurs...)

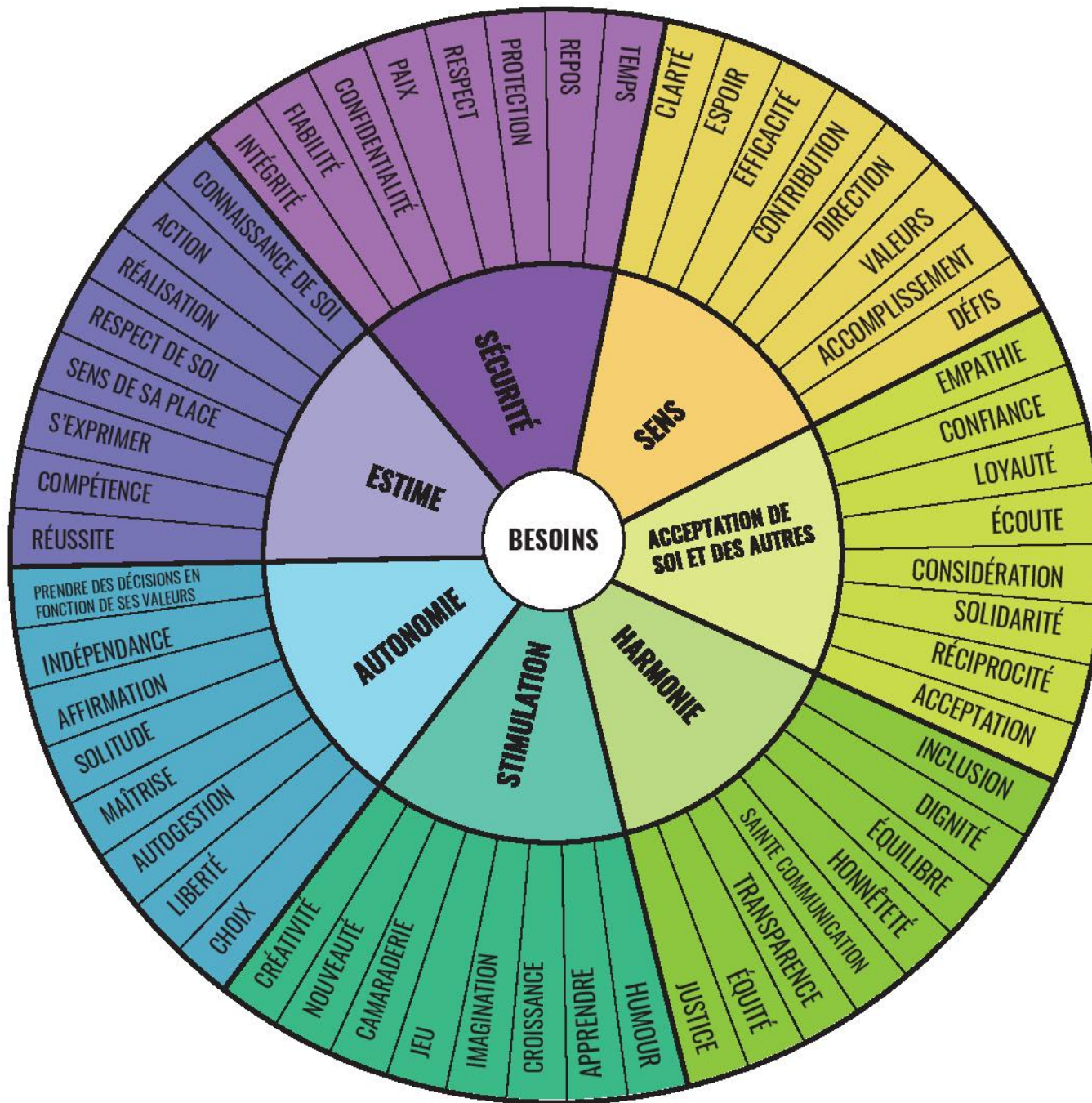
SENS & SPIRITUALITÉ

clarté comprendre
 cohérence discernement
 communion
 transcendance (me relier à quelque chose de plus grand)



CÉLÉBRATION

reconnaissance
 gratitude appréciation
 faire le deuil (d'un être, d'une occasion, d'un rêve...)
 partage de joies et de peines



Respecter mes besoins suppose d'abandonner un ancien paradigme sur la vie, le travail et les relations

Nous vivons dans une culture qui nous pousse à mettre nos besoins au second voire au troisième plan. Nous devenons des esclaves de notre travail ou de nos relations et/ ou de nos projets.

Cette culture est l'héritage de l'ère industrielle, le taylorisme. Ce paradigme est basé sur la décision d'une poignée d'hommes qui ont été à l'origine du modèle économique dans lequel nous vivons aujourd'hui. Les êtres humains ont été enfermés dans des schémas de production: nous sommes depuis 2 siècles des acteurs économiques avant d'être simplement des êtres vivants sur la planète. Et nous ne rendons pas compte que cela infiltre notre mode d'être au monde aux autres et à la vie en permanence.

Voici les postulats du paradigme dans lequel nous vivons:

- travaille dur et tu vas réussir
- Le plus important c'est le résultat et le travail
- Le travail c'est la santé
- Si tu as un bon travail et que tu réussis dans ton travail tu es quelqu'un de bien
- Fais pour l'autre avant de faire pour toi

Respecter mes besoins suppose d'embrasser un nouveau paradigme sur la vie et le travail

Voici les postulats de ce nouveau paradigme qui est basé non pas sur des concepts, des choix et des idées de certaines personnes mais sur les lois de la vie, le fonctionnement du corps humain, du cerveau, notre biologie, notre psychologie ainsi que les neuro-sciences :

- prend soin de toi tu seras plus présent, plus disponible, plus heureux
- Prend soin de toi d'abord et tu seras plus efficace, plus créatif et plus intelligent dans tes activités tes tâches et ton travail
- Prend soin de toi et tu seras plus performant dans ce que tu as à accomplir
- Prend soin de toi et tu seras plus performant dans tes relations

Donc en réalité il convient de faire les choses dans un sens totalement opposé à ce que nous avons appris. C'est à dire commencer dans un premier temps par faire fleurir l'être et puis de là et dans un deuxième temps quand l'être est remplis d'énergie, de joie , de bien-être, là aller dans le monde pour donner et partager cette joie ce bien-être ce bonheur et cette énergie. A travers nos relations et nos activités.

Comment changer de paradigme et mieux prendre soin de soi et de ses besoins ?

- 1- faire preuve de courage et de volonté de me respecter avant tout !
- 2- clarifier mes valeurs : ce qui compte le plus pour moi !
- 3- pratiquer quotidiennement la conscience de soi ! Le plus possible !
- 4 - reconnaître la valeur de mes propres besoins: renforcer mon estime de moi même !
- 5 - canaliser mes émotions négatives pour recevoir les messages de mes émotions.

Pour prendre soin de soi et de ses besoins cela demande **une décision, de la volonté** et parfois aussi du courage car cela n'est pas simple de prendre soin de soi dans une culture qui met en avant « le sacrifice » plutôt que le soin profond de soi.

Ce sont mes propres valeurs qui posent le cadre de ma vie.

La conscience de soi nous amène vers une conscience de nos valeurs, de ce qui compte le plus et de ce qui est prioritaire.

Quand je prends le temps d'entendre et de sentir mes émotions, et le cas échéant de les maîtriser et de les canaliser, je peux sentir et entendre ce qui est important pour moi. Cette conscience de soi peut m'aider à faire des choix à prendre des décisions et agir dans **le respect de moi même**.

Ce qui est le plus important pour moi compte et je compte dans ma vérité !

Si c'est important pour moi c'est que cela sert la vie. Par ce que cela me rendra plus présente plus joyeuse, plus disponible.

Accepter de me détendre plus !

Dans notre vie on est parfois tellement absorbé par notre travail qu'on ne prend pas le temps de se détendre. Peut-être que je peux être efficace dans ma vie et dans mon travail sans forcer. c'est un nouvel apprentissage: Nous avons à apprendre à changer nos croyances sur le travail et la vie.

Au lieu de se forcer et d'avoir beaucoup d'adrénaline qui épuise l'organisme, on va ralentir et se reposer plus, pour activer notre système nerveux système para-sympathique: celui qui nous rend plus sociable, plus emphatique, plus compréhensif, plus souple, plus claire, plus concentré et globalement plus intelligent !

Cela passe par mettre le bien-être en priorité dans nos vies !

Cela suppose de développer cette habitude de me demander comment je me sens et prendre soin de mes besoins et accepter de me reposer et de me régénérer lorsque j'en ai besoin

- assumer mon besoin de faire une pause
- mon besoin de prendre l'air
- mon besoin de me régénérer

Derrière cette invitation à écouter mes besoins il ya cet enjeu là : changer d'habitudes de vie et approcher la vie différemment avec plus de respect de soi même à tout moment!

Ce bien-être c'est bien plus que simplement se détendre le week-end : il s'agit d'apprendre à intégrer le bien-être dans mon quotidien et développer un rapport à ma vie et à moi même totalement différent.