

Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

MODULE 1 SAGESSE EMOTIONNELLE

**Leçon 7: SAGESSE EMOTIONNELLE =
De l'émotion à l'action
Sous section 1
Résumé de la Session Web**

Identifier mes besoins est une étape fondamentale pour mon épanouissement

- faire le lien entre les besoins et les émotions, cela fait partie de l'Intelligence émotionnelle; lorsque je suis triste cela signifie que j'ai besoin de tendresse, de réconfort, de bienveillance.
- quand je suis en colère, cela signifie que j'ai besoin de m'affirmer et de poser une limite, d'agir.
- Etc et c'est ainsi pour toutes les émotions, lorsque j'identifie l'émotion de base à laquelle elle est reliée.

Identifier de quoi j'ai besoin est donc une étape fondamentale.

Lorsqu'une émotion survient, une fois que je l'ai identifié sur les 3 plans: corps coeur et esprit, l'étape suivante est de la libérer (par la technique la plus appropriée selon le contexte et le moment) je vais automatiquement me sentir mise en mouvement, c'est ce qu'on appelle la motivation dans le science de l'intelligence émotionnelle.

Je retrouve la motivation pour agir, je vois clair, j'ai repris confiance et je ressens des émotions positives.

L'émotion nous amène directement à agir, et en réalité elle cherche à nous amener à répondre à nos besoins.

Lorsque j'identifie le besoin que je cherche à nourrir, j'amplifie et je renforce la connaissance que j'ai de moi même: souvenons nous de la définition de la maturité : savoir reconnaître ses besoins et agir pour les satisfaire !

Identifier mon besoin me permet de lui apporter la meilleure réponse et de me satisfaire profondément

Ainsi je peux encore mieux prendre soin de moi et apporter la réponse la plus adaptée. Des fois on se met en mouvement de manière automatique et notre réponse peut-être tout à fait appropriée, mais des fois nous nous mettons en mouvement de façon non appropriée.

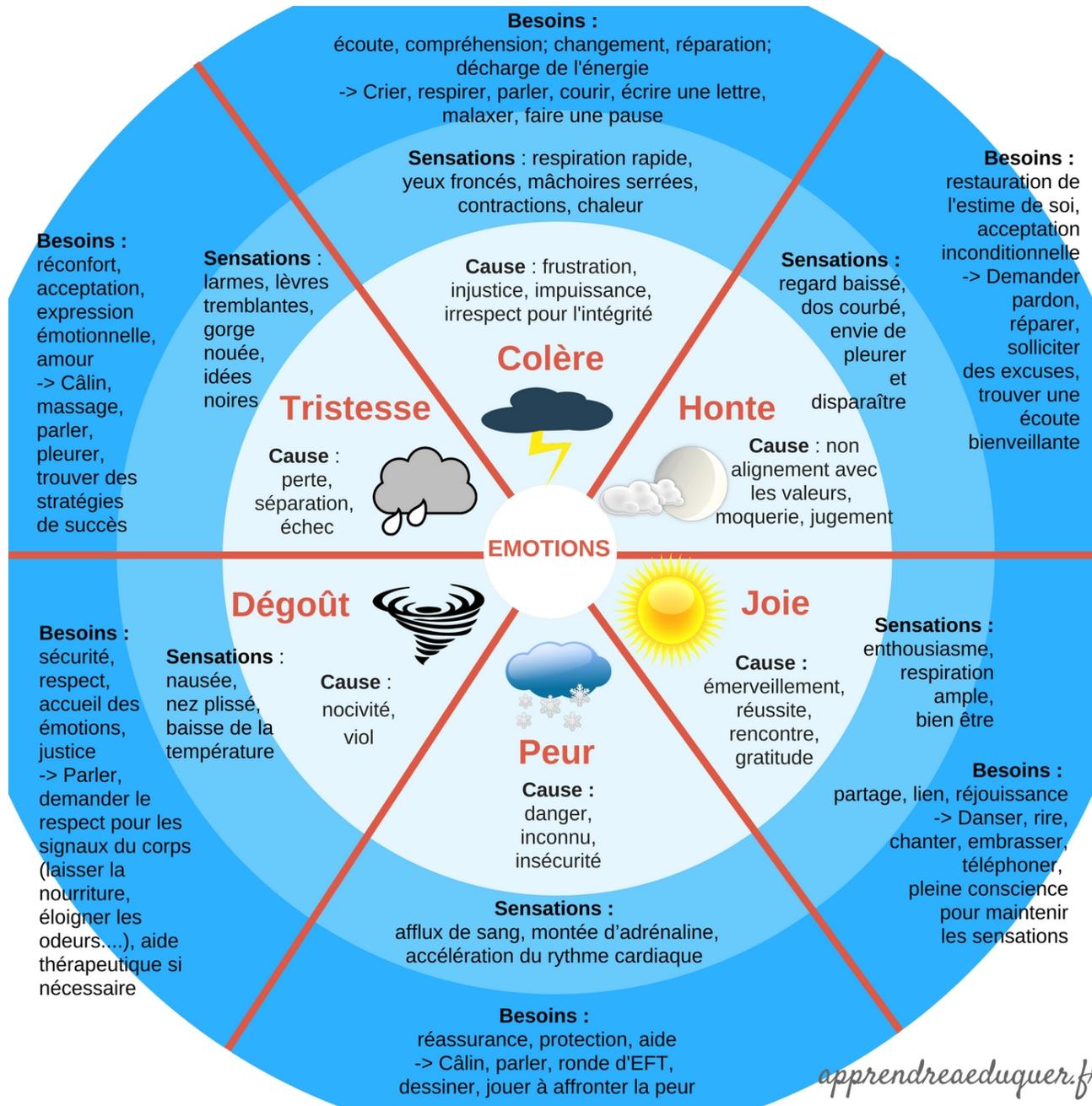
Par exemple je suis fatiguée ou déçue par quelque chose; au lieu de prendre quelques minutes de repos, ou de me reconforter par rapport à ce qui me déçoit je vais manger une tablette de chocolat.

Le fait de ressentir pleinement l'émotion et de l'accueillir puis ensuite d'identifier le besoin profond qui se cache derrière mes sensations, me permettra d'apporter des réponses plus appropriées; par exemple: prendre soin de moi, me reposer, me reconforter, prendre l'air, aller marcher etc....

Se poser la question « **de quoi ai-je besoin ?** » est donc un **réflexe à développer** dans les situations de vie qui nous mettent à défi.

Lorsqu'un enfant a faim on lui donne à manger et pas à boire. En ce qui nous concerne il ya pleins de moments dans notre quotidien où nous avons faim de tendresse, d'écoute, de partage, de douceur, de joie, de rire, d'apprendre etc... et où on se donne à soi même un coup de radio ou de télévision au lieu de vraiment prendre soin de soi en répondant à notre besoin profond et atteindre ainsi un niveau de satisfaction de plénitude et de complétude et de bonheur qu'aucune distraction ou compensation ne pourra me fournir.

Toutes les émotions me renvoient aux mêmes besoins



Les Emotions de base et les besoins associés

| ÉMOTIONS | SENSATIONS | MOUVEMENT | PENSÉES | STRATÉGIES DE RÉGULATION | BESOINS PROFONDS |
|---|--|---|--|---|--|
|  Peur | État d'urgence intérieur Cœur qui bat vite Nervosité, agitation Ventre serré Tremblements Respiration difficile, bloquée Envie de fuir | Reculer pour -fuir le danger -se mettre en sécurité | Au danger, au risque A l'impuissance, à l'incapacité de s'en sortir A comment éviter le problème A comment retrouver une situation parfaitement libre et sûre | Crier/ pleurer Partir/ trembler Respirer pour laisser l'émotion passer Se soulager (lire un livre, prendre un bain...) S'organiser/ faire des plans | Besoin de sécurité Besoin de sûreté Besoin de liberté Besoin d'espace (fenêtre, porte...) |
|  Colère | État de tension Mâchoire crispée Sourcils qui se froncent Poings qui se serrent Envie d'attaquer/ sur les gardes | Repousser pour -poser des limites personnelles (attaquer/ lutter) -défendre l'espace vital -dénoncer les injustices | A l'image, à l'intégrité personnelle Au regard des autres, à leur jugement A avoir raison A comparer et juger A maîtriser A la peur d'échouer, de décevoir A la justice, l'équité | Libérer l'énergie (sauter, courir, crier...) Se défendre Regagner du pouvoir personnel Prouver sa valeur personnelle Agir pour plus de justice/ défendre les personnes maltraitées | Besoin d'identité Besoin d'appartenance Besoin de respect/ de considération/ reconnaissance Besoin de distinction/ de choix personnel Besoin de compréhension Besoin de justice/ équité |
|  Tristesse | Lourdeur/ lassitude/ fatigue Sensation de vide/ de froid Gorge serrée Larmes dans les yeux Mâchoire qui tremble Respiration sa cadée Impossibilité de parler | Lâcher vers le bas pour -lâcher prise -attirer la compassion | A être tranquille, à la solitude Aux doutes sur soi : à quoi bon exister ? Aux autres (à la personne qui manque ou dévotion aux autres pour donner du sens à la vie) A la spiritualité, au sens de la vie | Pleurer Se replier sur soi-même Trouver du réconfort Chercher des explications pour donner du sens à ce qui arrive | Besoin de sens Besoin d'harmonie Besoin d'initiative/ d'action Besoin de compréhension Besoin d'écoute/ réconfort Besoin de contact physique (être pris dans les bras) |
|  Dégoût | Estomac serré Nausées/ vomissement Haut le cœur Nez qui se retroussé | Se détourner/ détourner la tête Ou état de sidération | A se mettre en sécurité Pensée qui peut être bloquée par la sidération ou la dissociation | Vomir S'éloigner, fuir Crier Dénoncer/ parler | Besoin de fuite (repousser ce qui est dangereux pour soi) Besoin de sécurité Besoin d'écoute |
|  Surprise | Souffle coupé Yeux qui s'ouvrent en grand Bouche qui s'ouvre Tous les sens en alerte | S'immobiliser pour un état d'alerte et d'observation maximum | A la nature du stimuli perçu : est-ce un danger ? A la protection de l'estime de soi si nouveauté/ changement A la réalité de la situation : est-ce bien vrai ? | Crier Reprendre ses esprits Respirer Regagner du contrôle sur la situation | Besoin de clarté Besoin de sécurité Besoin de comprendre |
|  Joie | Sourire/ envie de rire Légèreté Sensation d'ouverture dans le cœur Impression d'énergie Expansion des limites du corps | Avancer pour -partager -communier -célébrer -se motiver | A la beauté de la vie A la chance d'être soi ici et maintenant A l'envie de partager ce moment | Chanter, danser, rire Partager la joie Serrer quelqu'un dans les bras Entrer en communion Se sentir appartenir à un groupe | Besoin de fêter/ célébrer ce qui est important Besoin de partager avec les autres/ d'être en lien |
|  Honte | Contraction Envie de disparaître | Baisser la tête/ baisser les yeux Et courber le dos | A la défaillance, à l'imperfection Au risque de perdre l'amour, l'intimité ou le contact avec des membres de la communauté A l'exclusion du groupe d'appartenance Au non alignement avec les valeurs | Demander pardon/ réparer Solliciter des excuses Agir pour aligner les valeurs et les actes Trouver du soutien | Besoin de considération/ de respect Besoin d'acceptation dans le groupe/ d'appartenance Besoin d'expression (dire les pensées, les émotions sans censure et sans peur de représailles ou d'exclusion) |

Besoins communs : expression des émotions et empathie

Mes besoins sont variés et font de moi un être riche et complet

Nos besoins sont multiples et variés et y répondre nous amènent à devenir un être beaucoup plus complet et épanoui.

- je peux à un moment donné sentir que j'ai:
 - un besoin d'ordre et à un autre,
 - un besoin d'apprentissage, et à un autre moment
 - un besoin de partager mes connaissances et à un autre moment
 - un besoin d'évolution
 - un besoin de créer
 - Un besoin de me réaliser et à un autre moment
 - Un besoin de soutien, d'être soutenue et/ou de donner du soutien

Ainsi nos besoins s'expriment et ne se ressemblent pas, c'est pour cela qu'il est fondamental d'apprendre à les reconnaître.

À un instant T et par rapport à une situation donnée je ressens un certain besoin et dans une autre situation c'est un autre besoin qui prend le dessus. Nos besoins sont multiples et notre responsabilité est de les satisfaire pleinement afin que nous devenions la meilleure version de nous même à chaque instant et que nous puissions partager ce meilleur de nous même au monde qui nous entoure.

L'émotion me révèle le besoin, Connaitre mon besoin me remet en mouvement

Ainsi nous revenons au point de départ : les émotions sont une clé d'accès à soi et elles nous ouvrent les portes de notre propre épanouissement, car à chaque fois que j'accueille mon émotion, et que j'interroge le besoin qui en résulte et que je réponds à ce besoin, comme une fleur qu'on arrose je vais mieux, je vois plus clair et je vais de l'avant.

- Peut-être alors que je vais reprendre contact avec une amie que j'avais perdue de vue. Après m'être consolée de cette tristesse dans ma relation avec elle (qui était en fait en lien avec mon enfant intérieur et une histoire vécue dans l'enfance avec une autre amie) je peux ensuite retrouver la joie de revivre à nouveau l'amitié.
- peut-être que je vais mettre un stop à une relation toxique, après avoir accueilli ma colère, au boulot par exemple, peut-être que je vais décider de quitter mon boulot si mon chef est toxique, plutôt que de me laisser polluer par cette toxicité jusqu'au burn out.
 - La colère nous donne beaucoup d'énergie et nous aide à arrêter ce qui ne nous convient plus.
- peut-être que c'est une relation amoureuse toxique qui me met souvent en colère mais je n'arrive pas à mettre un stop parce que je ravale souvent ma colère.
- Lorsque je mets un stop à des relations toxiques, je crée de la place dans ma vie pour des nouvelles relations plus saines et plus alignées à qui je suis profondément et qui je veux devenir.

Apprendre à reconnaître nos besoins et les nourrir est la clé de l'intelligence émotionnelle et du bonheur !

Notre apprentissage consiste à apprendre à décoder nos émotions, après les avoir accueillies:

- 1 - je reconnais l'émotion sur les 3 plans (conscience)
- 2 - j'accueille et je libère l'émotion (maîtrise)
- 3- j'identifie le besoin (motivation) et je me mets en mouvement de manière appropriée pour répondre à mon besoin

C'est aussi simple que cela 😊.

La plupart du temps nous faisons cela au quotidien sans nous en rendre compte mais il ya des fois et plus particulièrement lorsque nous ressentons de fortes émotions négatives, où nous passons à coté du message que l'émotion (ou les émotions car parfois il y en a plusieurs) cherchent à nous délivrer. Mais l'émotion est toujours en train de nous dire : « ton besoin de... n'est pas rempli » ! Et nous ne l'entendons pas toujours.

Il est de notre seule responsabilité de nourrir nos besoins. Chacun s'occupe de ses propres besoins. Et même si nous coopérons mutuellement dans la satisfaction de nos besoins, il nous revient toujours la responsabilité de répondre à nos propres besoins, avec ceux qui le souhaitent dans des accords mutuels, et ainsi de créer ensemble notre bonheur. A ce stade la maturité d'adulte est vraiment accomplie.

Les façons de répondre à nos besoins évoluent avec le temps, tout comme les personnes qui satisfont nos besoins. Etre conscient et respectueux de nos besoins nous aide à rester dans le mouvement de la croissance et de l'évolution sur la spirale de la vie, de se détacher de ce qui ne nous correspond plus pour devenir un être de plus en plus conscient, éveillé et heureux ✨🌟.