

Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

MODULE 1 SAGESSE EMOTIONNELLE

**Leçon 4: SAGESSE EMOTIONNELLE = ENRICHIR LA CONSCIENCE DE SA VIE
EMOTIONNELLE**

Sous section 1

Résumé de la Session Web

Danser la danse de la vie

ouverture - acceptation - transformation - croissance

- **Devenir de plus en plus conscient de ce qu'on vit**
- **Apprendre à ouvrir notre coeur ce qui nous met dans l'acceptation, et cette acceptation fait tomber les blocages**
- **Et petit à petit on se met en mouvement ... !**
- **Ce qui est donc une autorisation à respirer au sens propre au sens figuré**
- **C'est la danse que nous sommes invités à vivre**
- **Ce n'est pas seulement de l'intelligence émotionnelle c'est l'intelligence de la vie : continuer à se réguler sans cesse pour pouvoir continuer à avancer**

Reconnaitre que nous sommes tous des êtres émotionnels et que cela a permis notre évolution !

- Nous avons besoin de faire grandir notre conscience de nous même.
- C'est un défi à cause de tous les jugements que nous avons crée sur nous même et nos états émotionnels.
- Il est important à ce stade de réaliser profondément que nous sommes tous sans exception des êtres émotionnels et que cela fait de nous des êtres puissants et beaux.
- C'est la passion qui a permis aux hommes et aux femmes qui nous ont précédés à nos contemporains de réaliser de grandes choses ! c'est l'enthousiasme qui donne envie d'apprendre et qui permet de se dépasser ! C'est la curiosité qui permet l'innovation, c'est le courage qui permet d'affronter les peurs et d'aller de l'avant ! C'est la colère qui permet la rébellion et la révolution et qui a permis à des milliers d'êtres de se libérer de l'oppression et de nous permettre d'accéder au confort et à la liberté que nous connaissons aujourd'hui !
- C'est la tendresse et l'amour et le plaisir qui nous permet de nous reproduire et perpétuer la continuation de l'espèce.
- Nous sommes fait d'émotions, nos émotions nous façonnent, et que l'on ne s'y méprenne pas, elles nous permettent de nous réaliser et de poursuivre la grande chaîne de l'évolution.

Sortir de la répression émotionnelle pour accéder à la réussite

- **Se couper de ses émotions équivaut à devenir un « mort-vivant » sur terre, nous avons besoin d'être en contact avec nos émotions pour nous accomplir, atteindre nos objectifs et réaliser nos rêves !**
- **Et nous sommes tous traversé par tout l'éventail des émotions humaines tout au long de nos journées**
- **Certains les cachent certains les étouffent,**
- **Certains s'en dissocient ce qui donne des troubles psychiques de gravité différentes.**
- **Et d'autres y accèdent, et les utilisent et deviennent des artistes de renom, des créateurs, des inventeurs, des génies, des leaders ou simplement des personnes qui réussissent mieux et cela s'observe dans tous les domaines et tous les secteurs de la vie !**

Les émotions ont une raison d'être et des fonctions précieuses

Les émotions ont des fonctions spécifiques

- la fonction primordiale : nous aider à nous adapter
- la deuxième fonction nous permet de répondre à nos besoins

Les émotions ont comme un chef d'orchestre , elles initient et organisent nos différents systèmes intérieurs.

L'exemple de la peur

2 .La peur engendre les effets suivants :

1. Un changement dans la perception et l'attention. Premièrement, le seuil de perception d'un ensemble de stimuli est abaissé, de sorte que l'acuité visuelle et auditive augmente. Vous verrez ainsi des ombres et entendrez des bruits (ex. : mouvements de branches, craquements de plancher) que vous ne percevez pas d'ordinaire. Deuxièmement, l'orientation de l'attention change. Les stimuli menaçants (ombres, voix) seront détectés prioritairement afin d'accélérer notre réponse au danger.

2. Une modification des motivations et priorités . Votre sécurité devient prioritaire et toutes les autres motivations passent au second plan : vous n'avez plus faim, plus soif, plus mal, plus de désir sexuel, et la réussite de vos examens ou de ceux de vos enfants importe peu. En résumé, seuls les objectifs

à court terme (la survie) comptent et tous les autres passent au second plan. C'est le cas même si l'examen a lieu le lendemain matin et qu'il a été votre principale source de préoccupation pendant des semaines.

3 . Un biais de mémoire en faveur des souvenirs potentiellement utiles dans la situation. Vous vous remémorez soudain le contenu de cet article que vous avez lu il y a cinq ans et qui expliquait les dix manières de se défendre lors d'une agression. Vous vous souvenez du numéro de téléphone de votre voisine que vous croyiez avoir oublié, et vous vous rappelez en un éclair de tous les endroits de votre maison qui pourraient potentiellement servir de cachette.

4 . Un changement dans la catégorisation des choses. Telle pièce précédemment classée comme sûre (ex. : le salon) devient dangereuse (parce que le voleur pourrait vous y trouver rapidement), alors que tel petit recoin sombre et invisible au fond du jardin, auparavant catégorisé comme « répugnant » parce que plein d'araignées, devient maintenant « attrayant » (parce que vous pourriez vous y cacher).

5 . L'activation de systèmes d'apprentissage spéciaux. D'une part, la situation sera enregistrée comme dangereuse et tous les éléments qui y ont contribué seront également catégorisés comme tels. Vous admettez ainsi pour sûr et pour longtemps qu'il faut fermer la porte d'entrée à double tour et ne pas laisser de fenêtre entrouverte dans le salon. D'autre part, vous apprendrez bien plus vite à faire quelque chose qui pourrait vous tirer de ce mauvais pas (ex. : utiliser un pistolet, grimper sur un mur, etc.) que si vous n'étiez pas sous l'emprise de la peur 1 .

6 . Des changements physiologiques . La peur stimule la production de diverses hormones, telles que l'adrénaline et le cortisol, qui ont pour fonction de fournir à l'organisme l'énergie nécessaire pour faire face à la situation et, le cas échéant, à l'ennemi. Nous y reviendrons plus loin.

Desseilles, Martin, Mikolajczak, Moïra. Vivre mieux avec ses émotions Édition Odile Jacob

La peur est là pour nous permettre à nous défendre en cas de danger

Les super pouvoirs que nous confèrent nos émotions

- Vous trouverez ci dessous la liste des fonctions adaptatives de nos émotions.
- Celle ci nous montre que nos émotions sont là pour nous aider à nous adapter à notre environnement et aux situations dans lesquelles nous nous retrouvons. En enclenchant tout un tas de mécanismes physiologiques et cognitifs.
 - Par exemple :
 - La colère nous donne de la force pour poser des limites et si nous étouffons notre colère nous nous privons de cette énergie dont nous avons besoin pour poser nos limites et nous nous maintenons souvent trop longtemps dans des situations qui ne sont néfastes voire toxiques !
 - La tristesse abaisse notre énergie ce qui nous permet de prendre le temps de remettre les choses à plat dans notre vie et de faire le deuil de ce qui n'est plus là ! En refusant de la sentir nous nous maintenons dans le passé le regret , le chagrin... cela nous empêche de tourner la page, et de s'ouvrir au renouveau ! Car nous sommes des êtres adaptatifs et notre capacité d'apprendre et de se renouveler est immense !

Émotion	Fonction adaptative	Stimulus déclencheur	Comportement que cette émotion facilite	Exemple de pouvoirs
Peur	Protection	Menace	S'enfuir	Le corps est paralysé l'espace d'un instant afin de laisser à l'individu le temps de décider de la réaction appropriée. Simultanément, le sang est dirigé vers les muscles afin de préparer l'organisme à la fuite.
Colère	Destruction	Obstacle, injustice	Mordre, frapper	L'énergie est également dirigée vers les muscles, afin de décupler la force de l'individu et de lui permettre de se défendre vigoureusement.
Tristesse	Réinsertion/ réflexion	Échec, perte d'une personne aimée ou d'un objet	Pleurer, appeler à l'aide	La tristesse induit un ralentissement et une baisse de motivation pour les activités de la vie quotidienne, permettant de mesurer les conséquences de la perte et de réorienter ses buts.
Dégoût	Rejet	Objet/substance immonde/personne nuisible	Vomir, jeter au loin, rejeter du groupe	Le dégoût s'accompagne fréquemment de nausées, ce qui refléterait une tentative primitive de rejeter les substances toxiques.
Surprise	Orientation	Objet nouveau, soudain	S'arrêter, alerter	La surprise provoque un haussement des sourcils (qui élargit le champ visuel) et un élargissement des narines (qui augmente la prise d'air), ce qui permet à l'individu de disposer de davantage d'informations sur l'événement inattendu.
Joie	Exploration	Atteinte d'un objectif	Sauter de joie, explorer	La joie s'accompagne d'une inhibition des sentiments négatifs et d'un accroissement de l'énergie disponible. L'individu se donne des buts plus variés et accomplit avec plus de facilité les objectifs qu'il s'assigne.
Amour, tendresse	Affiliation, reproduction	Présence d'un être cher	Partager, prendre soin	L'amour s'accompagne d'une sécrétion d'hormones qui augmentent la confiance en l'autre, la capacité à lire les émotions de l'autre et l'envie de coopérer.

L'émotion nous aide à prendre des décisions

les personnes dont le cerveau émotionnel a été lésé par un accident ne parviennent plus à faire des choix et à prendre des décisions.

Pour les choix simples et les choix complexes :

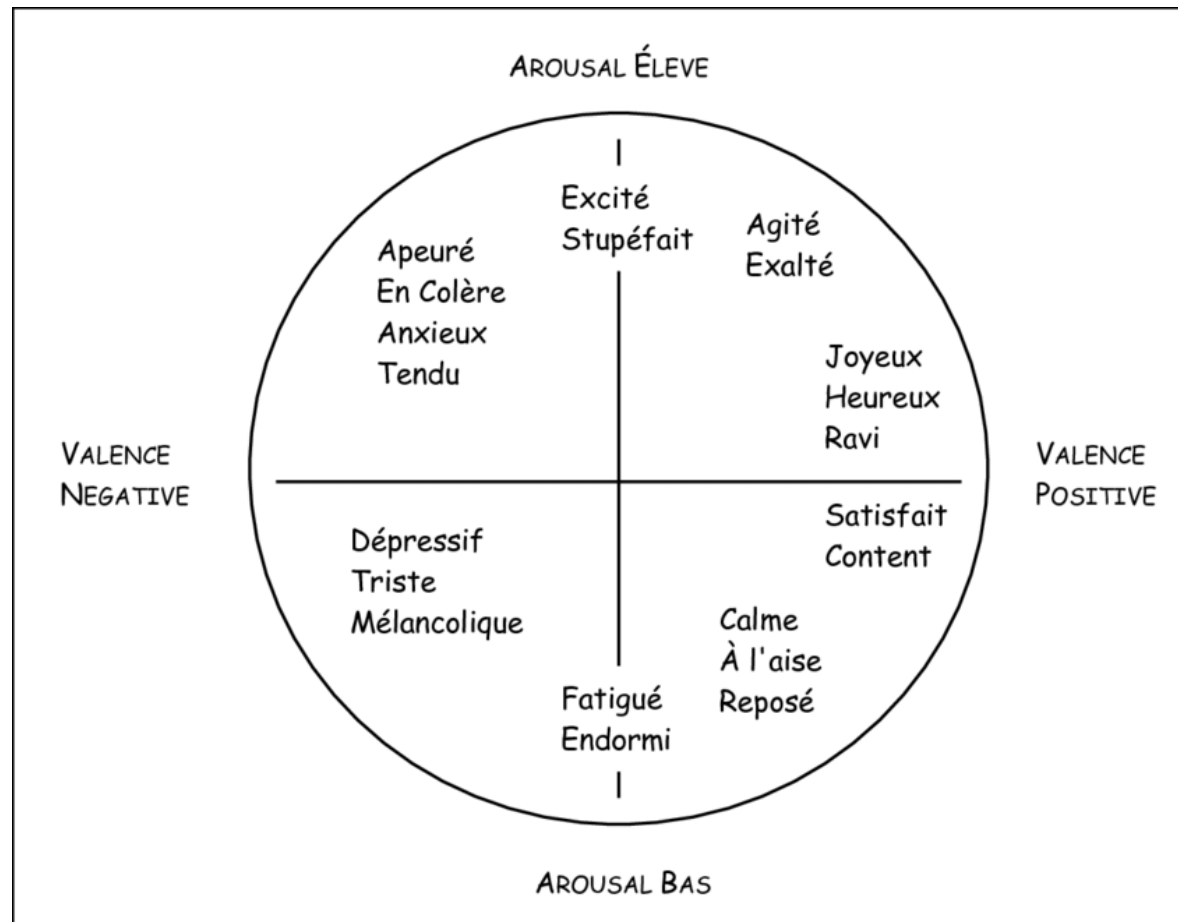
Lorsque nous avons des choix simples à faire comme le choix du menu du repas du soir Nous allons décider en fonction de nos préférences, c'est donc émotionnel !

Lorsque nous avons des choix complexes à faire tels que par exemple: acheter une maison et choisir entre plusieurs possibilités ou bien organiser un voyage.

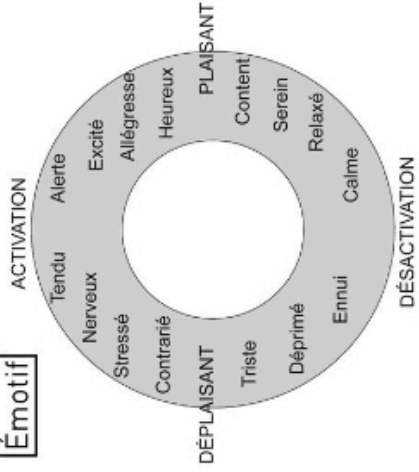
Face a un nombre de données trop important pour pouvoir faire un choix rationnel , le cerveau, va s'orienter à partir de nos préférences, ce sera donc un choix émotionnel émotionnel.

Accueillir nos émotions dans toute leur richesse

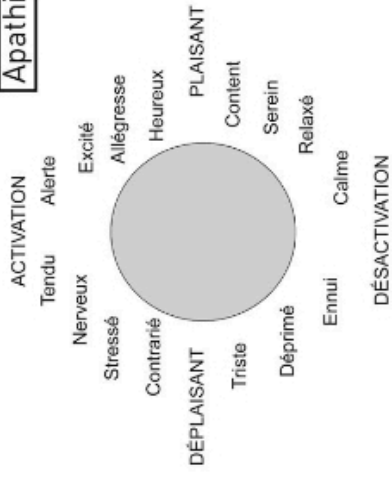
Accueillir dans toute l'intensité (arousal: activation) ou dans toute la valence (sur l'axe négatif-positif dans toute son amplitude) !



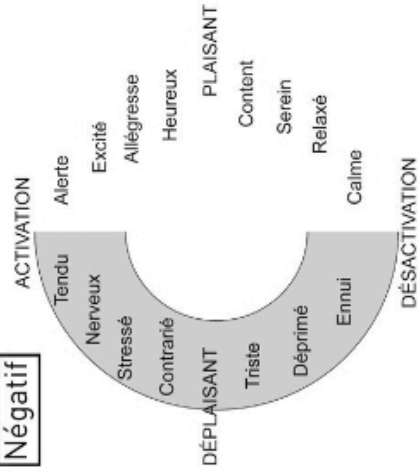
Émotif



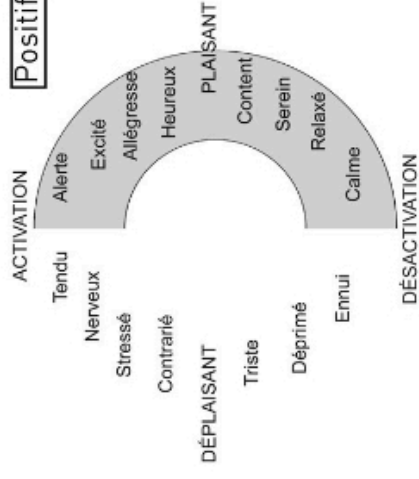
Apathique



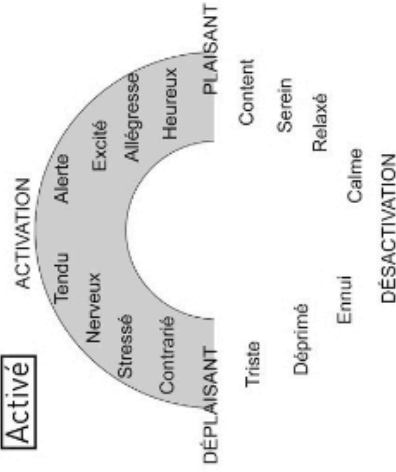
Négatif



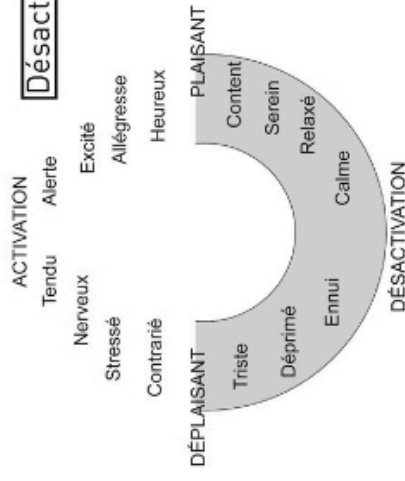
Positif



Active



Désactif



- **Développer ma conscience émotionnelle c'est mieux comprendre les émotions avec lesquelles je suis à l'aise et celles avec lesquelles je suis moins à l'aise !**
- **Quelles sont mes préférences dans mon quotidien ? Quel est mon style émotionnel ?**
 - **La gestion des émotions nous aident à grandir notre capacité d'accueillir toutes les émotions en variété et en intensité et mieux les gérer pour pouvoir avoir accès à leurs fonctions pour notre adaptation à notre environnement et aux situations dans notre vie et pour pouvoir recevoir leurs messages quand à nos besoins.**
 - **L'idéal dans notre vie c'est d'être suffisamment flexible pour pouvoir ressentir toutes les émotions et pouvoir s'en servir comme force pour se mettre en mouvement, plutôt que de rester bloqué dans des situations et stagner - c'est ce qui se passe lorsqu'on n'a pas accès à nos émotions.**
 - **L'idéal c'est de naviguer dans nos émotions et de ne pas avoir d'a priori négatif ou même de peurs face à nos émotions !**
 - **Il s'agit d'apprendre à naviguer dans mon propre univers avec flexibilité fluidité sans résistance sans jugement intérieur et d'appriivoiser mes émotions pour qu'elles puissent jouer leur rôle et m'aider dans ma vie !**
 - **Entendre les messages et comprendre les fonctions**
 - **Et utiliser les émotions au profit de ma vie et mon épanouissement !**

Qu'est ce que cela veut dire gérer l'émotion ?

- **Gérer l'émotion c'est être capable de se déplacer sur son échelle émotionnelle librement et changer le niveau d'intensité de l'émotion.**
- **Réguler ses émotions sert à plusieurs choses, premièrement modifier le type d'émotion (passer de la peur à la colère, ou de la tristesse à la joie), l'intensité de l'émotion (nous sommes plus ou moins triste, plus ou moins en colère) ainsi que sa durée (nos émotions durent plus ou moins longtemps, nous pouvons garder une rancune à vie, et n'aimer que quelques instants) ou une de ses composantes (les émotions peuvent être ressenties ou exprimées et nous pouvons agir sur le ressenti, comme diminuer la douleur morale d'une rupture ; ou agir sur l'exprimé, comme rester calme alors que notre interlocuteur nous énerve profondément) !**
 - **La gestion nous permet de réduire et canaliser tous ces mouvements intérieurs pour nous mettre en mouvement plus librement et avoir une vie plus épanouie et des relations plus harmonieuses.**