



Odile Nicolas-Etienne

# **BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023**

## **MODULE 1 SAGESSE EMOTIONNELLE**

**Leçon 8: SAGESSE EMOTIONNELLE =  
Quand l'Amour de soi mène à l'Empathie véritable  
Sous section 1  
Résumé de la Session Web**

# Pratiquer l'intelligence émotionnelle c'est pratiquer surtout l'amour de soi

C'est prendre le temps de m'écouter, de me donner de la tendresse, du réconfort. C'est mettre en place dans ma vie des espaces où je peux m'accueillir tel(le) que je suis inconditionnellement sans jugement sans censure.

Il n'y a pas d'intelligence émotionnelle sans espace d'écoute de soi. Plus l'écoute est bienveillante et fréquente, et plus l'intelligence émotionnelle est grande. Le mot intelligence peut nous tromper parce qu'il peut nous faire penser à l'intellect alors qu'en réalité nous sommes à 100% dans le coeur ! C'est pour cela que le terme sagesse émotionnelle est plus juste : dans le sens d'une personne douée de sagesse capable de comprendre le sens des émotions et la direction vers laquelle elles souhaitent la mener.

Tous les auteurs conviennent que l'estime de soi est le pilier d'une bonne intelligence émotionnelle. Avoir de l'estime de soi c'est en fait s'aimer vraiment. C'est considérer que j'ai de la valeur indépendamment de ce que je fais, de ce que je donne, de ce que je dis. ..Je suis quelqu'un d'important, et tout ce que je vis, et tout ce que je ressens mérite d'être entendu considéré, compris; cela c'est de l'amour de soi ! Peu importe mon stade d'évolution dans ma vie, mes acquis, mes possessions, mes connaissances ! C'est cet état inconditionnel aimant de soi même que nous sommes invités à développer.

En commençant par créer des moments privilégiés au cours desquels je choisis d'ouvrir les bras à qui je suis sans conditions, où je pratique une grande bienveillance vis à vis de moi même, ce qui me permet d'accepter toutes mes émotions même celles qui semblent inattendues ou inexplicables à priori. Ce sont des moments pour me donner à moi même enfin ce que j'ai tant attendu de recevoir de l'extérieur: un conjoint, un partenaire, une bonne amie, un parent.... Nous sommes en réalité la seule personne vraiment capable de nous donner la qualité, la profondeur et la stabilité d'amour dont nous avons tant besoin !

# Les pratiques d'écoute et d'amour de soi:

**Le premier rituel de l'intelligence émotionnelle est un rituel d'écoute: le rituel ECP Écoute Contemplative et Pleine pour Emotion Corps et Pensées.** C'est l'espace au cours duquel j'entraîne ma capacité de conscience de mes émotions, c'est un temps de silence avec moi même quotidien de 10mn minimum, ça peut se faire aussi dans une relaxation, une méditation ou dans une respiration consciente, ou après. C'est un temps privilégié avec moi. Ce temps que j'attends que les autres me donnent, je me le donne à moi même et je prends le temps de m'intéresser à moi sincèrement et de m'écouter pleinement ( corps -coeur- esprit ).

**Le deuxième rituel c'est un rituel d'amour de soi.**

cela peut se pratiquer à travers notamment:

- La Méditation d'amour bienveillant
- La Méditation de présence du coeur
- Le Dialogue intérieur « je t'aime même si ».
- Le Dialogue avec l'enfant intérieur
- etc...

Plus je m'aime et plus je serai capable de voir, d'accueillir et de transformer mes émotions !

Ceci est un socle qui va me permettre petit à petit de faire fleurir cette fleur de sagesse émotionnelle qui me mène vers une meilleure compréhension de moi même et une meilleure prise en compte de mes besoins profonds, puis vers l'évolution à laquelle j'aspire !

L'amour que vous avez pour vous même va conditionner votre capacité à accueillir vos émotions. Inversement, c'est aussi un indice : si je ne parviens pas à m'asseoir avec moi et que je n'arrive pas à m'écouter, cela m'indique que je manque d'amour pour moi même car aimer c'est agir: il n'y a pas d'amour sans action, l'amour véritable s'exprime par des actes d'amour ! Par le don de temps, d'attention, de considération etc.....

# Les étapes de notre sagesse émotionnelle

Daniel Goleman comme tous ceux qui ont étudié l'intelligence émotionnelle ont observé le fonctionnement humain. Il ont découvert que la sagesse émotionnelle passe toujours par les mêmes étapes.

1. La conscience de soi et la capacité à comprendre ses émotions
2. L'autorégulation ou la maîtrise de soi,
3. La motivation interne,
4. L'empathie
5. Les compétences sociales.

Selon les situations ces 5 étapes vont se faire en quelques minutes.

Dans d'autres situations, je pourrai me sentir bloqué émotionnellement et j'aurai besoin de plus de temps pour me libérer, prendre du temps avec moi, pour écrire dessiner, libérer et me comprendre, et ensuite agir. Dans le quotidien je vais pratiquer la sagesse émotionnelle souvent de manière automatique mais à d'autres moments lorsque c'est difficile j'aurai besoin de prendre plus de temps pour moi, me débloquent et retrouver du sens, ma motivation et mon mouvement de vie !

# Rappel: Les étapes de la sagesse émotionnelle en détail

## **1. La conscience de soi et la capacité à comprendre ses émotions**

La capacité de reconnaître et de comprendre les humeurs personnelles, les émotions et les moteurs internes, ainsi que leur effet sur les autres. Les indicateurs de conscience de soi comprennent l'auto-assurance, l'auto-évaluation réaliste, et un sens de l'humour auto-dérisoire. La conscience de soi dépend de la capacité à surveiller son propre état émotionnel et d'identifier et nommer correctement ses émotions.

## **2. La maîtrise de soi**

La capacité de contrôler ou rediriger les pulsions et les humeurs perturbatrices, et la tendance à suspendre le jugement et de réfléchir avant d'agir. Les indicateurs comprennent la fiabilité et l'intégrité, ainsi que l'acceptation de l'ambiguïté et l'ouverture au changement.

## **3. La motivation interne**

Un moteur interne qui va au-delà de l'argent et du statut, qui sont tous deux des récompenses externes : vision de ce qui est important dans la vie, le plaisir d'accomplir une tâche, la curiosité d'apprendre, un « flux » qui vient de l'immersion dans une activité. Une tendance à poursuivre des objectifs avec énergie et persistance. Les indicateurs comprennent une forte envie d'accomplissement, de l'optimisme à l'épreuve des échecs et un engagement organisationnel.

## **4. L'empathie**

La capacité de comprendre la structure émotionnelle des autres. Une habileté à traiter les personnes en fonction de leurs réactions émotionnelles. Les indicateurs comprennent l'expertise dans la construction et le maintien du talent, la sensibilité interculturelle et le service aux clients. L'empathie concerne l'intérêt et l'implication dans les émotions des autres, la capacité à sentir ce qu'ils ressentent.

## **5. Les aptitudes sociales**

L'habileté dans la gestion des relations et dans la construction de réseaux, ainsi qu'une capacité à trouver des points communs et de construire des liens. Les indicateurs des compétences sociales comprennent l'efficacité dans la conduite du changement, le pouvoir de persuasion, la création d'expertise et le leadership des équipes.

# L'empathie pour l'autre est le fruit de l'amour que nous avons déployé pour nous même.

L'empathie véritable suppose une capacité de ressentir toutes les émotions de l'autre ou des autres avec lesquels nous sommes en relation.

Cette capacité est déjà plus ou moins développée chez certaines personnes mais elle n'atteint sa maturité et devient précieuse dans les relations interpersonnelles que lorsque l'on a suffisamment pratiqué l'empathie d'abord vis à vis de soi même !

Pratiquer l'empathie vis à vis de soi revient à accueillir, et comprendre comment **je me sens**.  
Ce qui revient à la base de l'intelligence émotionnelle: la conscience de soi !

Oui l'empathie véritable ne peut émerger que lorsqu'on se connaît suffisamment et qu'on se comprend suffisamment. A ce moment une capacité innée de comprendre les autres profondément et intuitivement, sans jugement et sans attente se révèle.

C'est pour cela que l'empathie se déclenche après avoir fait tout le processus d'abord avec son propre univers. Une fois que je suis en paix avec moi même; réellement et profondément, alors je deviens disponible et réceptif(f)(ve) pour entendre, comprendre et sentir l'autre dans son propre univers.

L'empathie se développe naturellement, lorsque l'on pratique l'intelligence émotionnelle, Il n'est pas nécessaire de l'entraîner.

L'empathie est une capacité d'écoute et de compréhension détachée sans jugement et sans à priori ! C'est ce que nous avons besoin de développer d'abord vis à vis de nous même avant de l'employer pour les autres. C'est donc une forme d'amour !

# L'intelligence émotionnelle met de l'huile dans les rouages de la vie

Lorsque je parviens à prendre la maîtrise de mes émotions je ne réagis plus aux évènements mais j'agis avec conscience. Et c'est seulement ainsi que je peux mieux comprendre l'autre, les autres, et le monde.

Nous sommes traversés par les émotions et nous avons besoin d'apprendre à nous laisser traverser mais ne pas s'accrocher car nous ne sommes pas nos émotions. Les émotions nous parcourent, elles ne sont pas là pour nous « figer ». Leur but c'est de nous informer. Notre tâche c'est de laisser circuler l'émotion pour recevoir l'information qu'elle cherche à nous transmettre.

L'objectif est de développer cette posture d'amour de soi. Lorsque je m'aime je sais de plus en plus qui je suis vraiment, je sais que je ne suis pas l'émotion, et je n'ai plus besoin de m'accrocher à l'émotion qui passe.

Notre hygiène de vie va également faciliter cette circulation des émotions. Plus notre hygiène de vie préserve et cultive notre bien-être plus les émotions peuvent circuler facilement. Notre hygiène de vie est aussi une des façons que nous avons de nous aimer et de prendre soin de nous.

Tout cela passe donc par de bonnes pratiques de vie :

- pratiquer l'amour de soi
- Pratiquer la conscience de soi
- Pratiquer la libération des émotions négatives
- Pratiquer une bonne hygiène de vie

# Le voyage que nous avons parcouru

- LEÇON 1
  - Maitrise de soi = présence , lorsque je développe ma présence j'amplifie ma capacité de maitriser ma vie.
- LEÇON 2 ALCHIMIE
  - Développer sa présence par l'Intelligence émotionnelle
  - Comprendre que L'IE consiste à développer une alchimie de nos émotions pour notre croissance et notre épanouissement
  - Le plomb intérieur se transforme en or (le plomb c'est la lourdeur, l'émotion négative , l'or c'est la clarté et l'émotion positive ).
- LEÇON 3 CONSCIENCE DE SOI
  - LES MODELES SOLVEY ET GOLEMAN
  - L'alexithimie
  - Les étapes de la conscience de soi
- LEÇON 4 CONSCIENCE DE SOI ++
  - Comprendre le rôle des émotions
  - Comprendre et sentir l'intensité et la valence de mes émotions
  - Comment développer plus de conscience de soi : art de vivre en conscience, se poser la question de comment je me sens , être plus présent.
- LEÇON 5 MAITRISE DE SOI : PAR LES EMOTIONS POSITIVES ++
  - Comment faire monter son humeur et développer plus d'émotions positives
  - 5 astuces pour développer une bonne humeur de base
  - Les hormones du bien être et comment les générer
- LEÇON 6 MAITRISE DE SOI : SUR LES EMOTIONS NEGATIVES
  - Comment libérer les émotions par le corps ( mouvement, expression )
    - Les 3 étapes
  - Les besoins : comment mieux les respecter
- LEÇON 7 MOTIVATION
  - Les Besoins
  - Les besoins selon nos émotions
  - Répondre à nos besoins pour évoluer sur la spirale
  - Me respecter pour recevoir du respect
- LEÇON 8 EMPATHIE = AMOUR DE SOI
  - Pratiquer l'IE c'est pratiquer l'amour et le respect de soi au quotidien et cela mène naturellement à l'empathie véritable