



Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

MEMO - PRATIQUER L'INTELLIGENCE EMOTIONELLE

ETAPE 1: DEVENIR CONSCIENT DE SES EMOTIONS

Pour cela s'arrêter, respirer consciemment et nommer :

les sensations dans le corps (tension, dureté , pression, chaleur etc..)

l'émotion

la pensée qui est associée (exemple: j'ai eu peur de perdre ma liberté, cette personne est menaçante.. je ne peux pas faire ce que je veux... etc..)

QUELQUES CLES POUR DEVELOPPER LA CONSCIENCE DE SOI

Faire plus de choses en conscience dans la journée:

Tenter de mettre toute mon attention sur ce que je suis en train de faire , d'y mettre plus de présence, d'être moins dans la tête et plus dans le corps, les gestes et le moment présent;

Respirer consciemment (prendre un temps dans la journée pour une pause de respiration consciente ou plusieurs)

Faire les actes de la vie quotidienne avec conscience, La vaisselle, Le repas

Les conversations avec les proches (écouter pleinement et parler avec plus de conscience de mes émotions et ressentis pendant que je parle et que j'écoute)

L'activité sportive, le Jardinage

Etc..

Pratiquer une activité qui développe la pleine conscience - car la pleine conscience veut dire littéralement avoir plus de conscience de soi , Méditation, Yoga , Tai chi chi kong etc...

ETAPE 2 : MAITRISER SES EMOTIONS

ETAPE 2-1 DÉVELOPPER UNE BONNE HUMEUR DE BASE et générer des émotions positives

1- Commencer par prendre soin de ses besoins de base :

- 1 - Une alimentation saine 2- Un sommeil de qualité 3- L'activité physique et la façon dont je prends soin de mon corps et de tous mes besoins physiologiques 4- **Mes relations et la qualité de mes connexions interpersonnelles** m'entourer de personnes qui soutiennent mon énergie positive
- Il s'agit ici d'apprendre à développer une hygiène de vie qui contribue à développer et maintenir une bonne humeur de base est des états émotionnels de base de qualité

Outre le respect de nos besoins il existe aussi des pratiques ou des techniques que nous pouvons intégrer à notre vie qui nous permettent d'élever notre humeur et d'assurer notre bon équilibre émotionnel.

Je vous transmets certaines pratiques et techniques rassemblées dans mes recherches

Il s'agit de :

- la modification de l'environnement
- L'auto-priming positif
- Supprimer les petites contrariétés
- La gratitude
- La méditation et notamment la méditation amour tendresse
- L'activité physique

En outre un certain nombre d'activités bossent notre biochimie interne et affecte considérablement notre humeur positivement.

Stimuler Les endorphines

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

Stimuler 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 libèrent
 - 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

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...

Stimuler L'ocytocine

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

ETAPE 2-2 MAITRISER SES ÉMOTIONS: LIBÉRER LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

On ne peut bien entendu pas libérer nos émotions à tout moment dans n'importe quel contexte, même si avec la respiration c'est possible dans beaucoup de situations. Il faut toutefois un cadre propice pour revenir à soi et s'occuper de son état émotionnel.

Nous rechercherons à canaliser l'émotion, à trouver un chemin par lequel elle peut se libérer.

Canaliser l'émotion permet de libérer le mouvement, l'énergie induit par l'émotion et de recevoir la sagesse, l'illumination, la réponse, et la créativité dont nous avons besoin pour notre vie et la/ou les situations en questions.

Par exemple canaliser la tristesse, c'est prendre le temps de la sentir et l'écouter. Qu'est ce qu'elle a à me dire ? Comment mon corps se sent-il ? Qu'est ce qu'elle génère en moi comme sensation ? comme pensées ? Et me permettre d'être traversé, jusqu'à ce que cela se dissipe naturellement et que je comprenne enfin ce que je ne comprenais pas, et que je vois enfin clair sur ce que je ne voyais pas.

Car l'émotion se dissipe toujours et se transforme en perle de sagesse et de clarté.

Toutes les émotions sont éphémères et passagères et ont pour vocation à nous amener ailleurs .. vers une autre émotion plus positive, une autre compréhension, une autre perception !

1- Commencez par décider de libérer l'émotion négative

Pour canaliser l'émotion et la libérer, il faut tout d'abord le vouloir. C'est à dire qu'il faut prendre la décision de libérer l'émotion, de ne pas la garder, de ne pas la maintenir en soi cachée ou non.

Cela peut paraître évident mais vous pourrez continuer pendant des semaines des mois ou même toute votre vie à vivre avec des émotions négatives qui vous pourrissent la vie, celles ci ne vont pas se transformer et disparaître tant que vous n'aurez pas décidé en ce sens !

Voici par exemple le discours intérieur que nous pourrions tenir à nos émotions pour nous aider à les laisser circuler:

« ma tristesse , mon inquiétude , mon angoisse Je vais faire quelque chose avec toi et je vais te laisser partir ... ! Je sais que ta destinée n'est pas de rester là dans mon corps indéfiniment, je sais que tu avais une information pour moi, un message, que je n'ai pas voulu entendre jusqu'à aujourd'hui ! Je vais à compter d'aujourd'hui accepter d'écouter ton message et accepter de te laisser suivre ton chemin naturel et arrêter de te retenir dans mes cellules dans mon corps dans ma vie, je sais entendre que ce n'est pas une façon saine de vivre et que cela nuit à mon bonheur et à celui de mes proches ainsi qu'à mon épanouissement et à ma santé ! » .

2 - comment libérer Par le corps

- **La respiration** est la façon la plus naturelle que nous avons de canaliser et libérer nos émotions. C'est celle que nous avons toujours utilisé depuis notre enfance pour réguler nos émotions. La respiration active profonde le système parasympathique à travers le nerf vague et enclenche la régulation de tout notre système nerveux.
- **Les pleurs** : L'analyse de la composition chimique des larmes explique leur effet bénéfique. D'une part parce que le message nerveux qui provoque les larmes entraîne l'apparition d'antalgiques naturels. D'autre part parce qu'elles permettent une meilleure élimination des molécules responsables du stress ou de toxines apparues sous l'effet du stress. Une étude a même calculé que pleurer diminue la tristesse ou la colère d'environ 40 %.
- **Le mouvement** : Quand nous étions enfant nous régulions nos émotions en bougeant, dans la cour de récréation, et à tout moment en sautant et en bougeant. Aujourd'hui notre corps est « enserré » par notre mode de vie dans des mouvements stéréotypés et assez limités. Or le mouvement est un moyen très efficace de réguler les émotions, non seulement par ce qu'il provoque une libération d'endorphine, mais aussi tout simplement parce qu'il permet de décharger les hormones du stress dans le corps, enfin parce qu'il nous amène dans un état d'équilibre sur le plan du style nerveux qui nous permet de réévaluer la situation de stress.
- Un des mouvement très efficace pour libérer le stress est le fait de trembler - comme les animaux le font instinctivement après avoir été menacés - ceci est la base d'une méthode de thérapie du trauma : « le somatic experiencing ». Ce tremblement va permettre de libérer l'excès de cortisol et d'adrénaline dans le sang.
- Ainsi par exemple pour changer nos états et libérer notre stress on pourra Mettre une musique et danser pendant 5mn librement. Toutes les pratiques d'activités sportives contribuent ainsi à réguler nos états émotionnels. Mais pour décharger véritablement un stress précis il est nécessaire

Par l'expression à travers le corps	Par l'expression créative
<ul style="list-style-type: none"> ▫ par le mouvement : courir sauter , danser , Sauter , le sport , le ménage ▫ par la voix, le son, le cri (seul dans la nature ou un espace clos) , la parole (non agressive ou invasive) et à la juste personne capable d'accueillir, ▫ l'écriture (mouvement relié à mes émotions et à ma pensée) la tenue d'un journal, écrire une lettre.... 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Par le dessin, ▫ Par le modelage, ▫ Par la peinture ▫ Par la poésie ▫ Par le chant, ▫ et toute forme d'expression dans laquelle l'émotion peut être transférée.
<p>La respiration est la façon la plus naturelle que nous avons de canaliser et libérer nos émotions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Que fait l'artiste sinon transformer ses émotions dans une forme visible et palpable ce qui lui permet alors de partager son émotion dans un un mode d'expression artistique : musique , peinture, écriture, poésie , littérature etc...

3 - 3 Etapes pour libérer l'émotion par le corps

Pour libérer une émotion spécifique par le corps, voici les étapes à réaliser (comme avec la respiration):

1- conscientiser ECP l'ensemble du phénomène émotionnel : corps- coeur - esprit

il s'agit de nommer l'émotion, la sensation et la pensée: ECP

2- faire l'activité libératrice en conscience de mes sensations corporelles,

Et poursuivre l'activité jusqu'à un changement complet de mon état

Éventuellement passer d'un outil à un autre jusqu'à changement de mon état

3- évaluer ECP à la fin de la libération

Et poursuivre jusqu'à libération complète, c'est à dire changement d'état émotionnel d'une émotion négative à une émotion positive (voir la spirale émotionnelle).

Lorsque je libère je dois parvenir à ce résultat sinon cela signifie que je n'ai pas été au bout du processus de libération de l'émotion.

Ces modes de libération lorsqu'ils sont pleinement employés permettent de:

- **Changer nos états intérieurs** : Passer d'une émotion négative sur la spirale descendante en émotion positive sur la spirale ascendante.
- **Retrouver la clarté** sur le sujet qui nous préoccupait, mieux comprendre ce qui s'est passé.
- **Retrouver l'accès à notre créativité, à notre intuition** et à notre sagesse: trouver des réponses et une solution, comprendre ses besoins.

4- OUTIL - RESPIREZ POUR CONSCIENTISER et LIBERER MES EMOTIONS

A tout moment de ma journée lorsque je ressens un malaise un inconfort je peux revenir à ma respiration et faire délibérément quelques respiration conscientes, ceci me permettra de revenir à moi , d'augmenter ma conscience de mes sensations corporelles de mes émotions et de mes pensées.

1. Identifie ton état émotionnel sur les 3 plans
 1. Pensée : « je me dis..... »
 2. Emotion: « je me sens... »
 3. Sensation : « dans mon corps je sens »
2. **Concentre toi sur la perception dans ton corps** sans chercher à la modifier
3. **Respire PROFONDEMENT** inspire par le nez et en expire complètement par la bouche jusqu'à vider totalement tes poumons
4. Reste concentré sur ta respiration - si des pensées surviennent, laisse les et reviens te concentrer sur ta respiration
5. Fais cela 4 fois
6. Note à nouveau ton état émotionnel sur les 3 plans
 1. Je me dis ...
 2. Je me sens ...
 3. Dans mon corps je sens

REPETE LE PROCESSUS 2 ou 3 fois jusqu'à remonter sur l'échelle émotionnelle

Vérifie ton évolution sur la spirale de l'échelle émotionnelle

Remercie toi et félicite toi pour cette libération 🙌🌟💖

Nota Bene

- Bien insister sur les expirs
- S'arrêter toutes les 4 respirations c'est très important pour rester présent.
- Commencer avec des situations pas trop lourdes, quand vous serez à l'aise vous pourrez progressivement augmenter l'intensité de ce que vous pourrez gérer.

Ceci est un processus de régulation émotionnelle, donc il s'agit d'accueillir ce qui vient, si des larmes viennent c'est parfait ne pas les bloquer, au contraire elles sont là pour libérer l'émotion.

Accueillir aussi les bâillements qui montrent qu'on est en train de se relâcher donc c'est parfait car c'est de cela dont il s'agit !

Étape 3: Etre re-motivé, se remettre en mouvement et agir pour prendre soin de soi et de ses besoins

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.

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

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.

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**.

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 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.

Etape 4 : ressentir l'empathie qui émerge à partir de l'amour de soi

L'intelligence émotionnelle nous invite à l'amour de soi. Et cet amour pour nous même nous permet ensuite de mieux comprendre et accepter l'autre et les autres tel qu'il est, tel qu'ils sont.

Pour développer cette empathie il faut donc aller au bout du processus. Et des 3 étapes précédentes.

Les rituels de base de l'intelligence émotionnelle

Le premier rituel de l'intelligence émotionnelle est un rituel d'écoute: le rituel ECP

Ecoute 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...

Pratiquer l'Intelligence émotionnelle au quotidien

Pratiquer L'IE dans l'instant

dans la journée au moment même ou presque pour mieux gérer les situations et les relations inter-personnelles ,

- **1- je prends un temps d'arrêt**
 - il doit y avoir un temps d'arrêt (sinon je suis dans la réaction) qui permet de sortir de l'espace de l'ego qui veut avoir raison pour rentrer dans l'espace de l'être qui veut vivre heureux ensemble !
 - le temps d'arrêt peut durer 3 secondes, une heure ou plus, cela dépendra du temps nécessaire.
 - Ce temps nous permet de répondre à la situation à partir d'un espace juste qui permet aussi à l'autre de faire sa propre transformation.
- pendant ce temps d'arrêt: je prends conscience de ce que je vis et je le nomme : exemple: " je suis en colère" , " je suis déçue"
- **2- je maîtrise et je libère**
 - l'état émotionnel jusqu'à un changement de perspective; la respiration est la clé numéro 1.
 - je vais pratiquer l'outil de libération jusqu'à que je sois parvenu à un tout autre état intérieur et à une toute autre vision de la situation; c'est à dire un changement radical de point de vue sur la personne et la situation;
 - le changement de point de vue est vraiment radical lorsqu'on pratique réellement la libération émotionnelle jusqu'au bout. Cela demande de reconnaître que les choses ne sont pas telles que je les vois maintenant à travers le filtre de ma colère, de ma tristesse, de mon émotion du moment. Je reconnais que je ne suis pas forcément dans la vérité pour le moment, et que mon regard est troublé par mes émotions. Et j'accepte de faire le processus nécessaire pour atteindre un autre état d'être. Un changement total d'énergie.
- **3- j'agis en accord avec ma nouvelle perception**
 - et mes besoins profonds, je prends soin de mes besoins
- **4- je comprends mieux l'autre**
 - de manière détachée et sans attente
 - Je suis capable de communiquer d'une façon saine et même parfois inspirante

Pratiquer L'IE A postérieur

- Pour des évènements qui se sont passés (il ya un jour , une semaine, un an, 10 ans..) je prends un temps pour faire le point.
- Ce temps me révèle que quelques chose dans ma vie me touche, m'interpelle et demande du temps d'écoute et de soin.
- C'est un espace privilégié pour me régénérer émotionnellement, un temps que je prends pour moi pour m'écouter et pour me sentir
- **Conscience**
 - je vais sentir (corps, coeur , esprit)
 - je vais accueillir ce que je sens
 - je vais identifier l'origine du malaise
 - et nommer ce qui se passe en moi (corps coeur esprit)
- **Maitrise**
 - je vais prendre soin : (libérer)
 - respirer
 - pleurer
 - dessiner
 - écrire une lettre à cette personne
 - écrire dans mon journal
 - bouger etc..
- **Remotivation**
 - Je comprends ce qui se joue et comment je peux désormais prendre soin de moi et de mes besoins
 - J'ai à nouveau envie d'agir , j'ai pleinement retrouvé mon bien-être et ma confiance.
- **Empathie**
 - Je ressens une empathie sincère pour l'autre