

Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

SOCLE DE REFERENCE INTELLIGENCE EMOTIONELLE

PAGE - DOCUMENT - LEÇON

1. TABLE DES MATIERES
2. LA ROUE DES EMOTIONS - LEÇON 3.1 - CONSCIENCE DE SOI
3. LE TABLEAU DE NUANCES DES EMOTIONS - LEÇON 3.1 CONSCIENCE DE SOI
4. PYRAMIDE DES BESOINS DE MASLOW LEÇON 5 - MAITRISE DES EMOTIONS POSITIVES
5. MATRICE DES BESOINS DE MAX NEEF - LEÇON 5 - MAITRISE DES EMOTIONS POSITIVES
6. LISTE D'EMOTIONS POSITIVES - LEÇON 5 - MAITRISE DES EMOTIONS POSITIVES
7. LISTE DES BESOINS HUMAINS - LEÇON 6.2 MAITRISER SES EMOTIONS NEGATIVES ET DECOUVRIR SES BESOINS
8. ROUE DES BESOINS HUMAINS - LEÇON 6.2 MAITRISER SES EMOTIONS NEGATIVES ET DECOUVRIR SES BESOINS
9. SPIRALE DYNAMIQUE - LEÇON 6.2 MAITRISER SES EMOTIONS NEGATIVES ET DECOUVRIR SES BESOINS
10. ROUE COMPLEXE DES BESOINS HUMAINS - LEÇON 7.1 DE L'EMOTION A L'ACTION
11. TABLEAU DES EMOTIONS ET DES BESOINS ASSOCIES - LEÇON 7.1 DE L'EMOTION A L'ACTION
12. SPIRALE DES ÉMOTIONS LEÇON 3.1 CONSCIENCE DE SOI
13. ÉCHELLE DE CONSCIENCE DE HAWKINS LEÇON 8 - AMOUR DE SOI = EMPATHIE

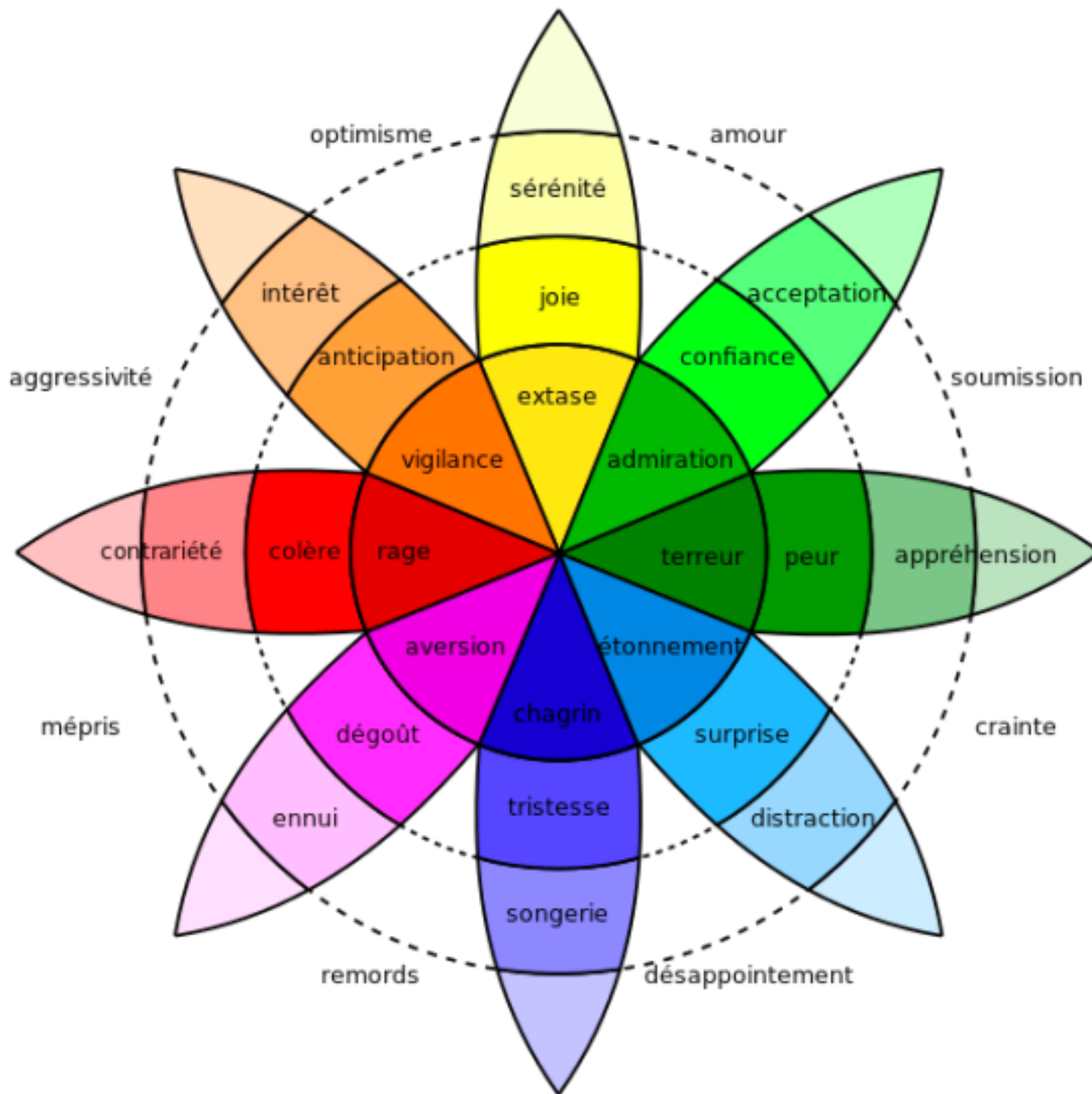


Tableau des nuances des émotions

Joie	Colère	Peur	Tristesse	Surprise	Dégoût	Honte	Confiance
<ul style="list-style-type: none"> • amusé • heureux • encouragé • aimé • léger • libre • motivé • rassuré • amoureux • joyeux • content • comblé • ébloui • enthousiaste • émerveillé • reconnaissant • plein d'énergie • fier • gai • radieux • rayonnant • lumineux • vivant • ravi • passionné • excité • exalté • comblé • satisfait 	<ul style="list-style-type: none"> • mécontent • agacé • contrarié • tendu • excédé • exaspéré • énervé • fâché • grincheux • haineux • nerveux • révolté • susceptible • vexé • impuissant • impatient • enragé • furieux • furax • irrité • en rage • en furie • frustré • sur les nerfs • hors de soi • ulcéré • haineux • scandalisé 	<ul style="list-style-type: none"> • affolé • alarmé • apeuré • anxieux • angoissé • craintif • effrayé • inquiet • hésitant • méfiant • intimidé • préoccupé • soucieux • paniqué • terrifié • terrorisé • épouventé • vulnérable • pessimiste • diminué 	<ul style="list-style-type: none"> • blessé • bouleversé • découragé • déprimé • désespéré • éteint • abattu • anéanti • honteux • malheureux • peiné • vide/ vidé • seul • humilié • intéressant • perdu • pessimiste • résigné • chagriné • déçu • las • accablé • lourd • mélancolique • désenchanté • en détresse 	<ul style="list-style-type: none"> • incertain • alerté • choqué • bluffé • abasourdi • déconcerté • désorienté • dérangé • embarrassé • étonné • interloqué • impressionné • perplexe • troublé • indécis • stupéfait • intéressé 	<ul style="list-style-type: none"> • mal à l'aise • écoeuré • dégoûté • repoussé • rebuté • répugné • trahi • ennuyé • nauséeux 	<ul style="list-style-type: none"> • découragé • fautif • plein de remords • plein de mépris • humilié • déshonoré • discrédité • indigné • intimidé • confus • gêné • embarrassé • rabaissé • affaibli 	<ul style="list-style-type: none"> • calme • serein • apaisé • confiant • cool • détendu • en paix • équilibré • inspiré • optimiste • accepté • admiratif • tranquille • d'esprit

apprendreaeduer.fr

PYRAMIDE DES BESOINS DE MASLOW

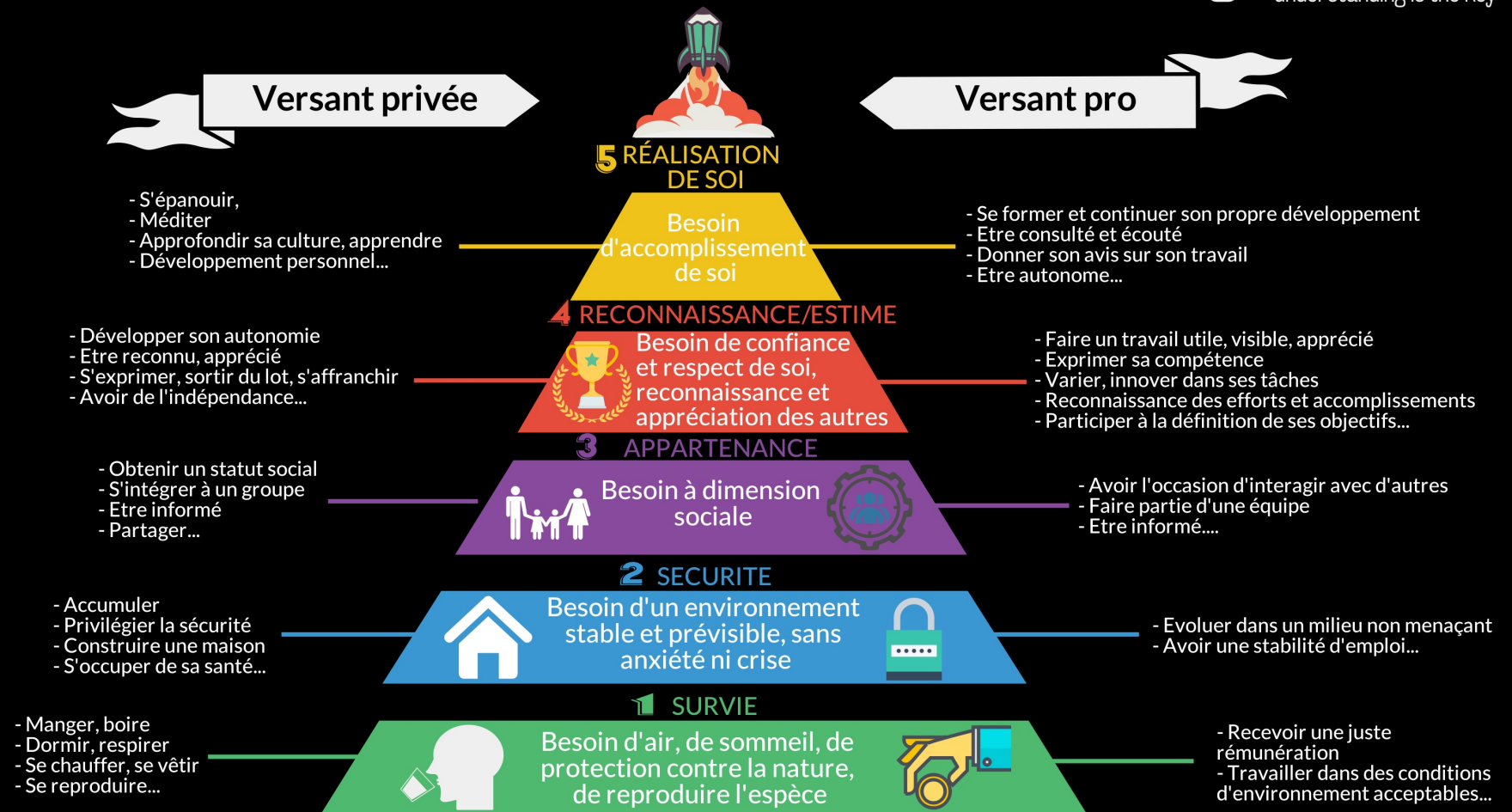


Tableau 6.2
La matrice des besoins de Max-Neef

Besoins fondamentaux	Être (qualités)	Avoir (choses)	Faire (actions)	Interagir (situations)
Subsistance	Santé physique et mentale	Nourriture, toit, travail	Nourrir, habiller, se reposer, travailler	Environnement social et de vie
Protection	Soin, adaptabilité, autonomie	Sécurité sociale, système de santé, travail	Coopérer, planifier, prendre soin de, aider	Environnement social, foyer
Affection	Respect, sens de l'humour, générosité, sensualité	Amitiés, famille, relations avec la nature	Partager, prendre soin de, faire l'amour, exprimer son vécu	Espaces d'intimité et de rencontres
Compréhension	Esprit critique, curiosité, intuition	Littérature, professeurs, éducation	Analyser, étudier, méditer, investiguer	Écoles, familles, universités, communautés
Participation	Réceptivité, dévouement, sens de l'humour	Responsabilités, devoirs, travail, droits	Coopérer, contredire, exprimer son opinion	Associations, fêtes, églises, voisinages
Loisir	Imagination, tranquillité, spontanéité	Jeux, fêtes, paix d'esprit	Se relaxer, s'amuser, se rappeler	Paysages, nature, espaces intimes, espaces de solitude
Création	Imagination, audace, inventivité, curiosité	Compétences, outils, travail, techniques	Inventer, construire, travailler, composer, interpréter	Espaces d'expression, ateliers, public
Identité	Sens de l'appartenance, estime de soi, consistance	Langage, religions, travail, coutumes, valeurs, normes	Se connaître, se développer, s'engager	Lieux de notre vie quotidienne
Liberté	Autonomie, passion, estime de soi, ouverture d'esprit	Égalité des droits	Être en désaccord, choisir, prendre des risques, développer sa conscience	Partout

Sentiments positifs :	courage (plein d')	fou de joie	radouci
à l'aise	curieux	gai	rafraîchi
absorbé	délassé	galvanisé	ragaillardi
affection (plein d')	détaché	gonflé à bloc	rasséréné
alerte	détendu	gratitude (plein d')	rassuré
allégé	ébloui	grisé	ravi
allègre	efferveescence (en)	haletant	ravigoté
amical	égayé	harmonie (en)	rayonnant
amour (plein d')	emballé	heureux	réconforté
amoureux	ému	hilare	reconnaissant
amusé	enchanté	humeur enjouée (d')	réjoui
animé	encouragé	humeur espiègle (d')	rempli d'espoir
ardeur (plein d')	énergie (plein d')	impatient	revigoré
attentif	enflammé	impliqué	satisfait
au septième ciel	enjoué	insouciant	sécurisé
aux anges	enthousiasmé	inspiré	sensibilisé
aventureux	entrain (plein d')	intéressé	sensible
béat	épanoui	intrigué	serein
bonne humeur (de)	étonné	joyeux	soulagé
calme	étourdi	libre	stimulé
captivé	éveillé	liesse (en)	surexcité
centré	exalté	optimiste	tendresse (plein d')
charmé	excité	paisible	touché
comblé	expansif	paix (en)	tranquille
compatissant	expectative (dans l')	pétillant	transporté de joie
concentré	extase (en)	plaisir (qui a du)	vie (plein d')
concerné	exubérant	porté à aider	vivant

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...)

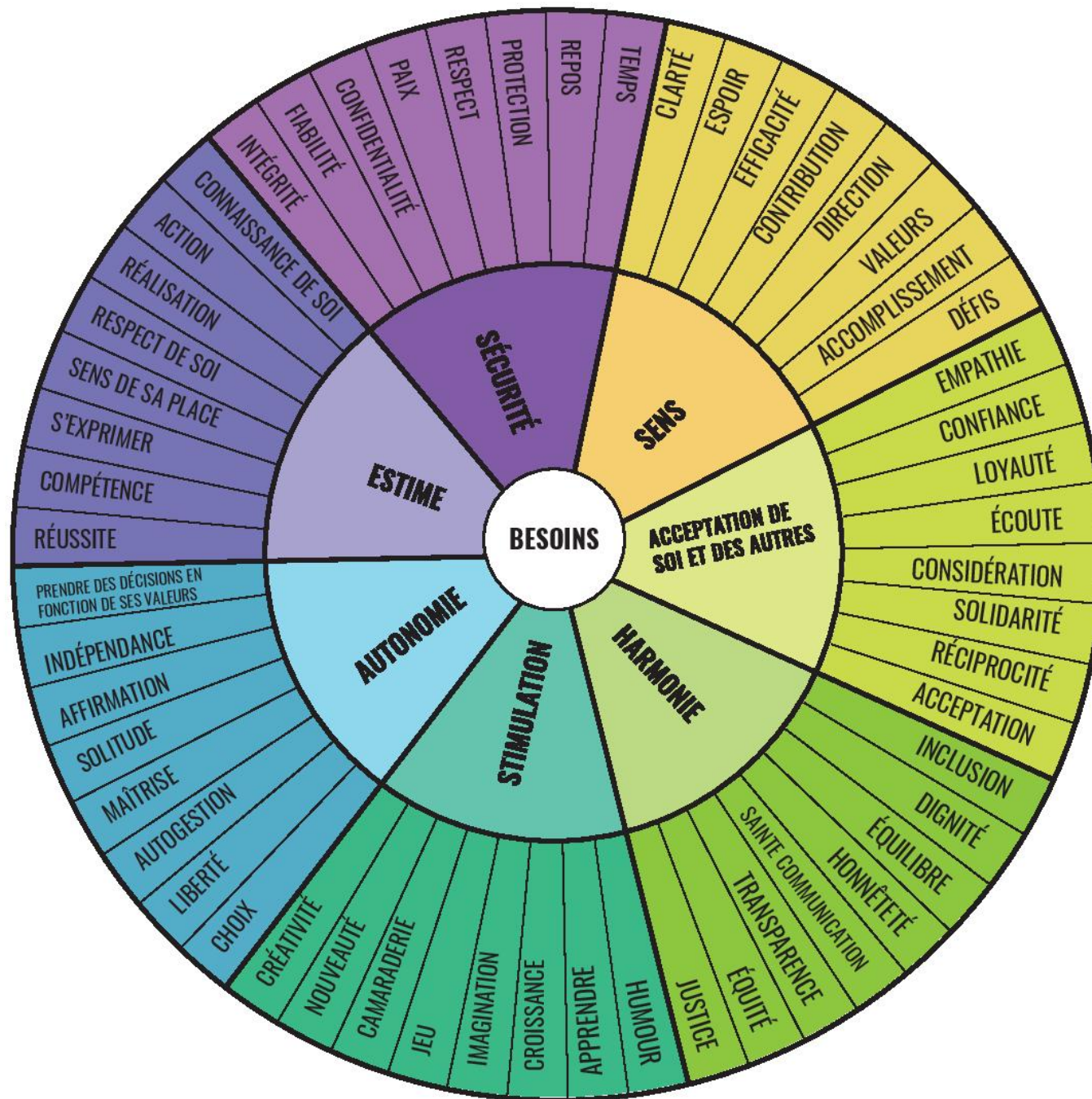
SENS & SPIRITUALITÉ

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



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

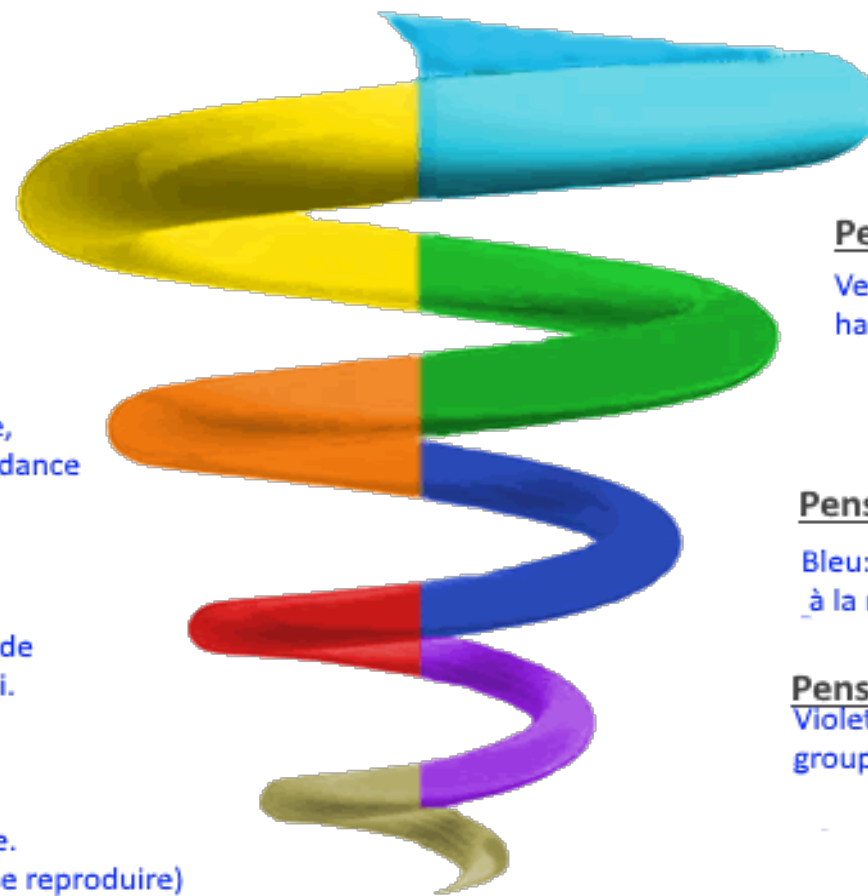
Orange: Besoin autonomie, d'indépendance et d'abondance

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

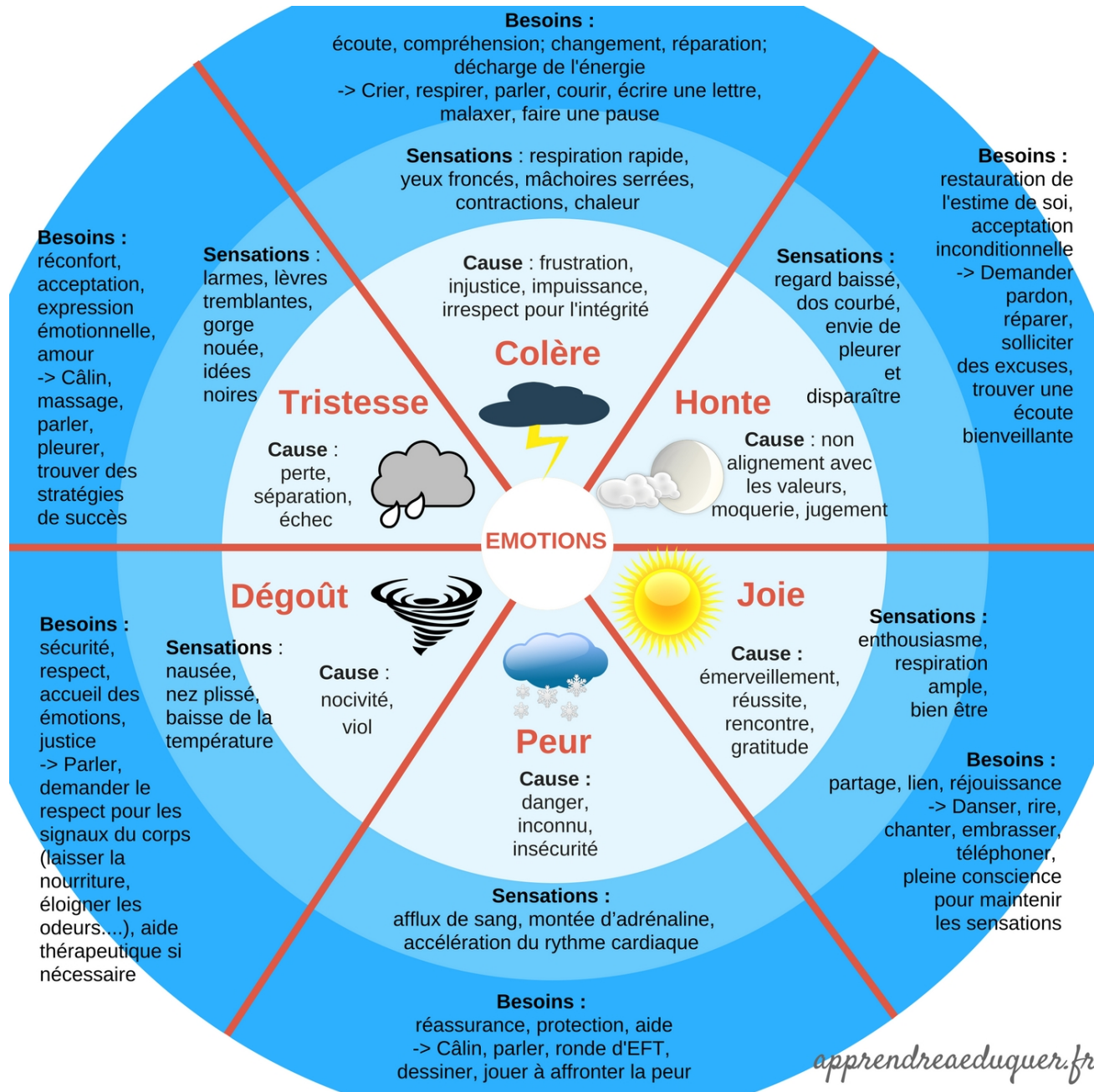
Vert: Besoin de vivre en harmonie, égalité et communauté

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



apprendreaeduquer.fr

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 saccadée 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 dévoit 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 retousse	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

SPIRALE ASCENDANTE

1. Joie de vivre, créativité,
soif de connaissance
liberté, autonomie
appréciation, gratitude

2. Passion

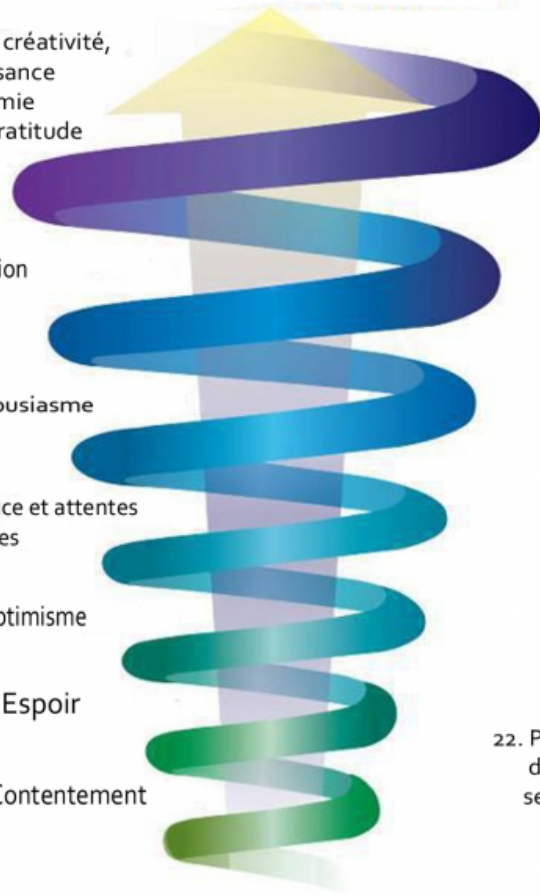
3. Enthousiasme

4. Croyance et attentes
positives

5. Optimisme

6. Espoir

7. Contentement



SPIRALE DESCENDANTE

8. Ennui

10. Frustration, irritation,
Impatience

12. Découragement

14. Inquiétude

16. Découragement

18. Vengeance

20. Jalousie

22. Peur, grief,
dépression, victimisation,
sentiment, d'impuissance

9. Pessimisme

11. Se sentir écrasé,
dépassé, harrassé

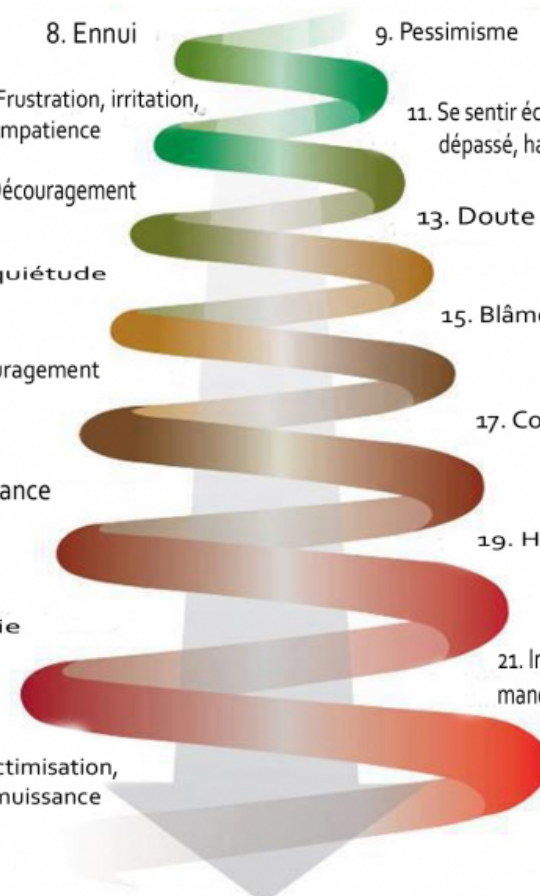
13. Doute

15. Blâme

17. Colère

19. Haine, rage

21. Insécurité, culpabilité,
manque de dignité



Echelle de conscience de Hawkins

psychologue et Prix Nobel

Niveau	Vibration	Emotion	Vue de la Vie
Illumination	700-1000	Indicible	La Vie EST
Paix	600	Béatitude	Parfaite
Jolie	540	Sérénité	Complète
Amour	500	Respect	Bienveillante
Raison	400	Compréhension	La Vie a du sens
Acceptation	350	Pardon	Harmonieuse
Volonté	310	Optimisme	Pleine d'espoir
Neutralité	250	Confiance	Satisfaisante
Courage	200	Affirmation	Possible
Flerté	175	Mépris	Exigeante
Colère	150	Haine	Antagoniste
Désir	100	Envie	Décevante
Peur	75	Angoisse	Effrayante
Peine	50	Regret	Tragique
Apathie	30	Désespoir	Sans espoir
Culpabilité	30	Reproche	Malveillante
Honte	20	Humiliation	Misérable