



Odile Nicolas-Etienne

# **BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023**

## **MODULE 1 SAGESSE EMOTIONNELLE**

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

#### **Sous section 2**

#### **Résumé de l'Atelier**

# **L'intelligence émotionnelle et les compétences émotionnelles se développent par la pratique comme toutes les intelligences et toutes les compétences que nous avons acquises**

Ceci est vrai pour l'intelligence musicale; l'écoute musicale, la création musicale, l'interprétation musicale. Tout cela se développe par la pratique, plus je pratique et plus je deviens compétent.

Il en est aussi ainsi des compétences et de l'intelligence mathématiques, des compétences et de l'intelligence analytique, qui a d'ailleurs été fort développée par notre système scolaire. Et toutes les autres formes de compétences et d'intelligences.

Il n'est en pas autrement pour l'intelligence et les compétences émotionnelles.

C'est en pratiquant les compétences de l'intelligence émotionnelle que vous deviendrez plus sage et plus compétent émotionnellement.

Les compétences de l'intelligence émotionnelle sont :

1. la conscience de soi et de ses états émotionnels
2. La maîtrise de ses émotions
3. L'empathie : capacité de comprendre profondément les autres
4. La motivation personnelle: capacité à se mettre en mouvement pour atteindre ses buts

## La conscience de soi c'est la base:

Pour le moment nous mettons toute notre attention sur **la conscience de soi**, afin de vous permettre de faire une expérience très intense et très « consciente » de ce que c'est que être véritablement « conscient de soi » et de sa vie émotionnelle.

Il n'est pas nécessaire à ce stade de trop s'interroger sur les autres aspects mais plutôt de vous concentrer chaque jour sur la conscience que vous avez de vous même. Et de vous accueillir.

A la session précédente nous avons vu que les émotions sont une des particularités de la nature humaine, qu'elles ont des fonctions et qu'elles nous mettent en mouvement et nous permettent de réaliser des grandes choses. Elles sont en effet un des ingrédients de la réussite personnelle.

La conscience de soi permet de passer cette première étape qui va de l'émotion inconsciente qui nous bloque vers l'émotion consciente qui nous élève, nous transforme et nous aide à avancer.

La conscience de soi est le socle de la pyramide du leadership et de la réussite personnelle , impossible de faire l'impasse dessus !

Pour développer la conscience de soi il suffit de commencer à s'asseoir avec soi même chaque jour et devenir conscient de ses états émotionnels ( émotions-pensées-sensations).

On peut commencer par une fois par jour puis progressivement de plus plus souvent dans la journée.

## Les résistances à la conscience de soi

Notre culture ne nous a pas appris à développer la conscience de nous même. Tout serait différent si nous avions grandi dans un pays et une autre culture où on apprend à être plus conscient de soi de ses pensées et de ses émotions.

Aujourd'hui nous avons à développer en tant qu'adulte une compétence qui ne nous est pas encore naturelle bien qu'elle fasse partie de notre nature profonde.

Comme beaucoup de projets nouveaux nous pouvons nous retrouver face à nos résistances personnelles pour faire ce processus d'apprentissage. Tout simplement parce que cela nous sort de nos habitudes de nos fonctionnements usuels et donc de notre zone de confort !

On peut imaginer que la psyché est comme un iceberg.

La plus grande partie de ma psyché est inconsciente, et c'est ce qu'on appelle l'inconscient. Et l'inconscient n'aime pas toujours être dérangé dans ses habitudes, même si c'est notre choix et que nous cherchons à atteindre un but que nous nous sommes fixés, il se peut que certaines parties de soi ne soient pas en accord avec ce projet ( peurs de l'enfant intérieur, réminiscence d'un trauma du passé attisé par la perspective du projet ... ) !

Ce sont toujours des mécanismes de protection et de défense liés au passé qui provoquent de l'auto-sabotage ! Cela est due à des malentendus ou des interprétations obsolètes de la réalité.

# Sortir de l'aveuglement émotionnel et prendre responsabilité pour sa vie intérieure

Ces résistances sont aussi à l'oeuvre dans notre quotidien lorsqu'une situation nous choque, ou nous fait sentir des émotions intenses nos réflexes habituels seront les suivants !

Nous allons nous focaliser sur ce qui se passe à l'extérieur: la personne, la situation, l'institution etc.. et réagir: par le jugement, la critique, la révolte, la plainte, ou essayer en vain de comprendre pourquoi l'autre a agi ainsi mais sans jamais l'interroger ( en cherchant la solution dans notre tête ! ).

Mais à aucun moment on ne prend le temps de se rendre compte qu'on se sent mal, et que l'on est bouleversé touché, en colère, triste, déçu etc... **De ce fait on résiste à être pleinement conscient de soi !**

Lorsqu'on n'a pas suffisamment de conscience émotionnelle on rejette, ou on manipule ou on harcèle ou on cherche à contrôler l'autre selon qu'on est dans une position de victime ou de bourreau.

L'absence de conscience crée des relations difficiles parce qu'on ne se rend pas compte que pour résoudre la situation **nous devons nous focaliser non pas sur l'autre ( à l'extérieur de nous ) mais sur notre propre bien-être émotionnel et ce qui se passe à l'intérieur de nous !** C'est la seule première étape du véritable chemin de résolution des conflits et des difficultés relationnelles.

La conscience de soi nous permet de réaliser notre mal-être, de prendre du temps pour soi et transformer nos états émotionnels. Et à partir de la paix, la clarté retrouvées, obtenir enfin les réponses à nos questions et les solutions que nous cherchions en vain dans le brouillard de notre tourmente.

## La conscience de soi fait fondre les résistances

La valeur et la puissance de la conscience de soi se révèlent véritablement face aux résistances parce que si l'on prend le temps de s'asseoir avec soi et de se poser les questions habituelles sur nos états ( émotion - pensée - sensation ) les mécanismes de protection et de défense se mettent à jour et il est alors possible de les désamorcer avec des outils de gestion des émotions efficaces !

### Ces questions sont toujours

- comment je me sens réellement face à ce projet ? Cette situation ? Cette personne ?
- qu'est ce qui se passe en moi ? Qu'est ce que je ressens vraiment ? Quelles sont les émotions qui sont là ? Quelles sont les pensées ? Et mon corps que ressent-il ?

En faisant ceci on cherche à mettre en lumière les pensées et émotions non conscientes - donc inconscientes - afin de les transformer ensuite par alchimie émotionnelle.

Lorsque l'alchimie a eu lieu grâce à une bonne gestion des états émotionnels ( par exemple la respiration consciente ) on retrouve alors un alignement intérieur:

- ma tête est claire j'ai une vision du projet et je vois aussi les solutions aux problèmes qui ont pu se présenter
- mon coeur est à 100% d'accord : je ressens suffisamment d'émotions positives
- mon corps se met alors en mouvement pour le réaliser : j'ai la motivation pour agir

## L'art de vivre en conscience ,

La conscience de soi ou pleine conscience, car il s'agit de la même chose, est un art de vivre.

C'est l'art de vivre avec soi, en compagnie de soi. D'apprécier sa compagnie et de rechercher cette compagnie de soi.

Chercher à prendre du temps avec soi en silence pour s'écouter, apprendre à se connaître, mieux se comprendre, connaître ses propres questionnements, ses rêves ses désirs, ses peurs. Prendre ce temps pour soi comme on le prendrait pour une amie qui se confierait à nous.

S'asseoir avec soi même en silence : c'est un acte de maturité qui me permet de mieux connaître mes besoins et de chercher et trouver comment mieux les respecter. Comment satisfaire mes désirs et réaliser mes rêves.

C'est ainsi qu'un contact régulier et de qualité avec soi même permet l'émergence de mes désirs des mes talents de mes rêves, de mes aspirations profondes et leur réalisation.

Un contact régulier et de qualité avec soi permet également des relations de meilleure qualité avec les autres. Seuls un rapport à soi aimant et conscient permet de développer des rapports aux autres vraiment pleinement aimants et conscients.

## **Ultimement ce dont nous avons le plus besoin c'est une qualité relationnelle avec soi**

Nous avons besoin de pratiquer cette ouverture de coeur cet amour bienveillant à travers une écoute bienveillante de soi.

Bar-on Reuven psychiatre chercheur et auteur de référence sur l'intelligence explique qu'une des premières compétences de l'intelligence émotionnelle est l'amour propre.

Daniel Goleman explique que dans la compétence émotionnelle de conscience de soi est incluse l'estime de soi.

Ces deux auteurs proposent de développer cette conscience de soi en s'entraînant à prendre ce temps en silence chaque jour pour commencer.

C'est un moment où on peut venir symboliquement se prendre par la main, ou les épaules, comme un ami le ferait : « alors c'était comment ta journée » entrez en amitié avec soi même; et apprendre à prêter l'oreille à mon propre coeur à mes états d'âme, afin d'accueillir pour mieux grandir et changer.

Il s'agit donc de développer cette présence enveloppante de soi même à soi même.



## Comment s'écouter avec tendresse et bienveillance

Trouvez un espace chaleureux en soi; cette partie de soi lumineuse, sage, bienveillante.  
Cette partie de soi capable d'embrasser notre enfant intérieur et les autres parties de nous qui sont en souffrance.

Et accueillir cet amie qui est en chacun de nous et qui ne demande qu'à s'asseoir à nos côtés et à nous écouter, de découvrir cet espace sacré de communication intime et transformatrice avec soi.

Commencez par activer, réveiller cette présence quand vous vous asseyez avec vous même.

Puis :

faire l'expérience de conscientiser vos émotions `

Ce qui veut dire se demander:

- quelle émotion je ressens à ce sujet ? comment je me sens ? Qu'est ce que je me dis ? Et que se passe t- il dans mon corps ?

- faire l'expérience de gérer mes émotions consciemment : respiration consciente et autres outils de gestion des émotions.

## Utiliser la méthodologie pour aborder les matériaux du cours

Utiliser les outils d'intelligence émotionnelle dans le processus d'apprentissage cela veut dire:

Aborder le contenu du cours avec présence, et pleinement assumer mes points de vue et accepter de me laisser touchée et mobilisée par ce que je lis et ce que j'entends.

La vie que nous avons aujourd'hui est le produit de nos croyances d'aujourd'hui.

Ceux qui ont d'autres réalités ont d'autres croyances

Est ce que je suis prête à examiner mes croyances ? A reconsidérer mes croyances ?

Comment je suis interpellée par les contenus ? Ce qui me surprend ? Ce qui me choque , ce qui me perturbe ?

Qu'est ce qui aujourd'hui est la source de la réalité que je vis ? Quelle est mon histoire, d'où je viens ?

Dans le processus d'apprentissage le temps est là pour mettre à profit sur le plan cognitif et réfléchir sur ma vie et mon expérience et accepter de se laisser « brasser » par cette réflexion afin que du nouveau émerge.

Est ce que je peux permettre à ma vérité de rencontrer les vérités qui me sont proposées et voir si je peux être honnête avec moi. Et oser faire l'expérience de découvrir quelles sont les vérités qui sont en moi qui demandent à être reconsidérées, réexaminées ?

Il ne s'agit pas de savoir qui a raison, mais de rechercher comment puis je faire une expérience de la vie qui va m'amener à être plus épanouie, plus heureuse, plus en harmonie dans mes relations.

Quelles sont les expériences pratiques que je peux faire dans le cadre de cette recherche ? Qu'est ce que ces expériences m'amènent ?

Il s'agit d'accueillir cette théorie et les pratiques dans la totalité et pas seulement sur le plan mental. Et Accepter de sentir les émotions qui sont là, et vivre des expériences nouvelles et différentes.

Ultimement le but de tout cela est de **vous aider à vous autoriser l'expérience** , faire l'expérience de la vie faire l'expérience du processus , faire l'expérience des pratiques, car c'est seulement par l'expérience que nous nous transformons véritablement !

## Votre cheminement et votre défi :

1- 1er atelier nous avons vu l'importance de la présence :

l'épanouissement personnel passe par la pleine présence : mon potentiel est là et mes résistances fondent dans la présence.

2- L'alchimie émotionnelle : mes émotions sont une clé de mon épanouissement

La sagesse émotionnelle m'aide à être plus présent par ce que quand je ressens mes émotions je peux je peux rester dans le présent au lieu d'activer mes mécanismes de protection et de défense dans ma tête.

3- Leçon 3 = première étape pour développer la sagesse émotionnelle: 1 - devenir plus conscient de soi

Il s'agit de développer cette conscience émotionnelle grâce à un exercice clé : s'asseoir tous les jours et regarder ce que j'ai vécu dans ma journée et respirer dedans lorsque je le souhaite.

Cet exercice a pour vocation à devenir une pratique quotidienne, développer cet art de vivre

Les personnes qui ont une bonne intelligence émotionnelle prennent du temps dans leur quotidien pour contempler leur vie, considérer, réfléchir, sentir, transformer, décider !

Petit à petit cette conscience se développe dans le quotidien. **Votre défi maintenant** : dépasser les résistances et vous prêter à l'expérience de devenir plus conscient de vous même ! Pratiquer la conscience de soi !