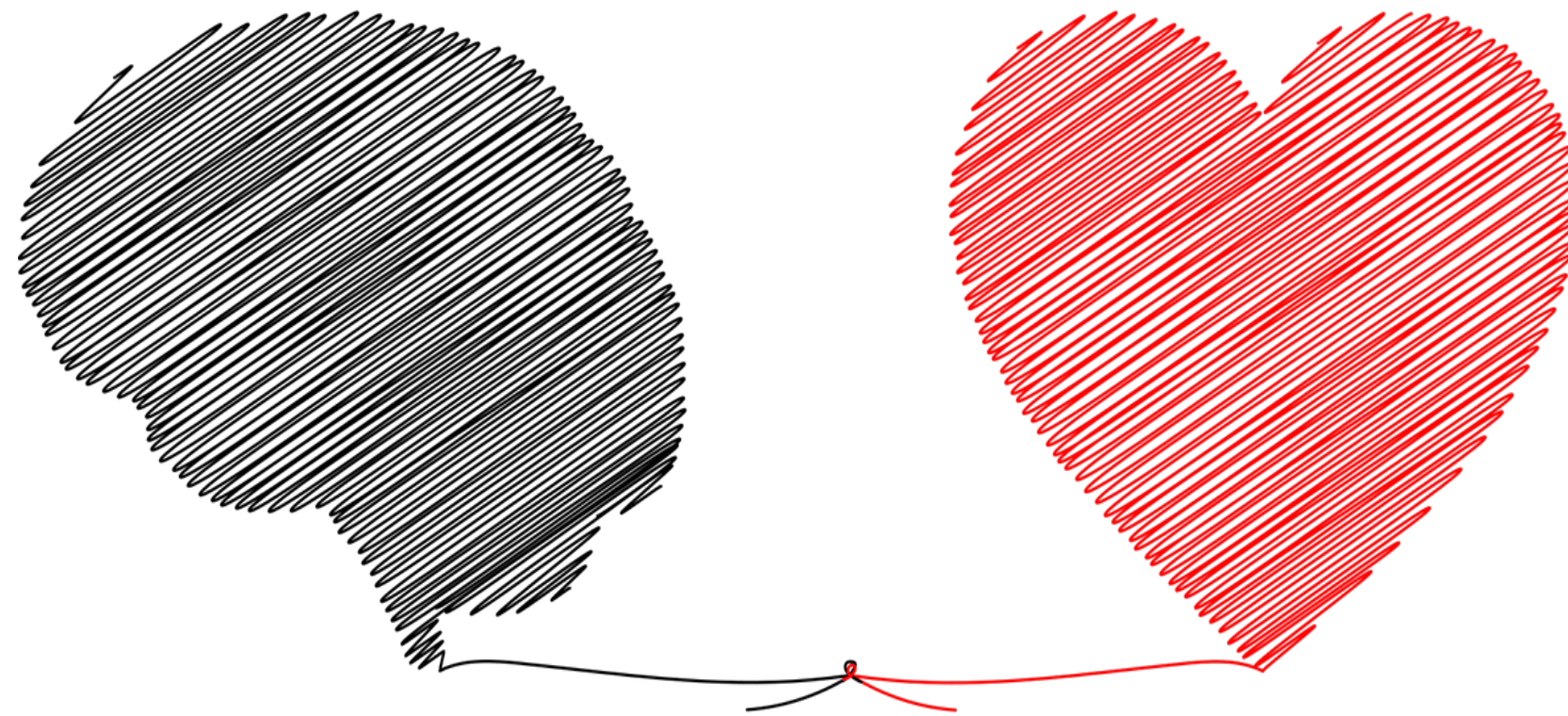


Comment utiliser ses émotions pour en faire des alliées ?



Véronique LLUIS

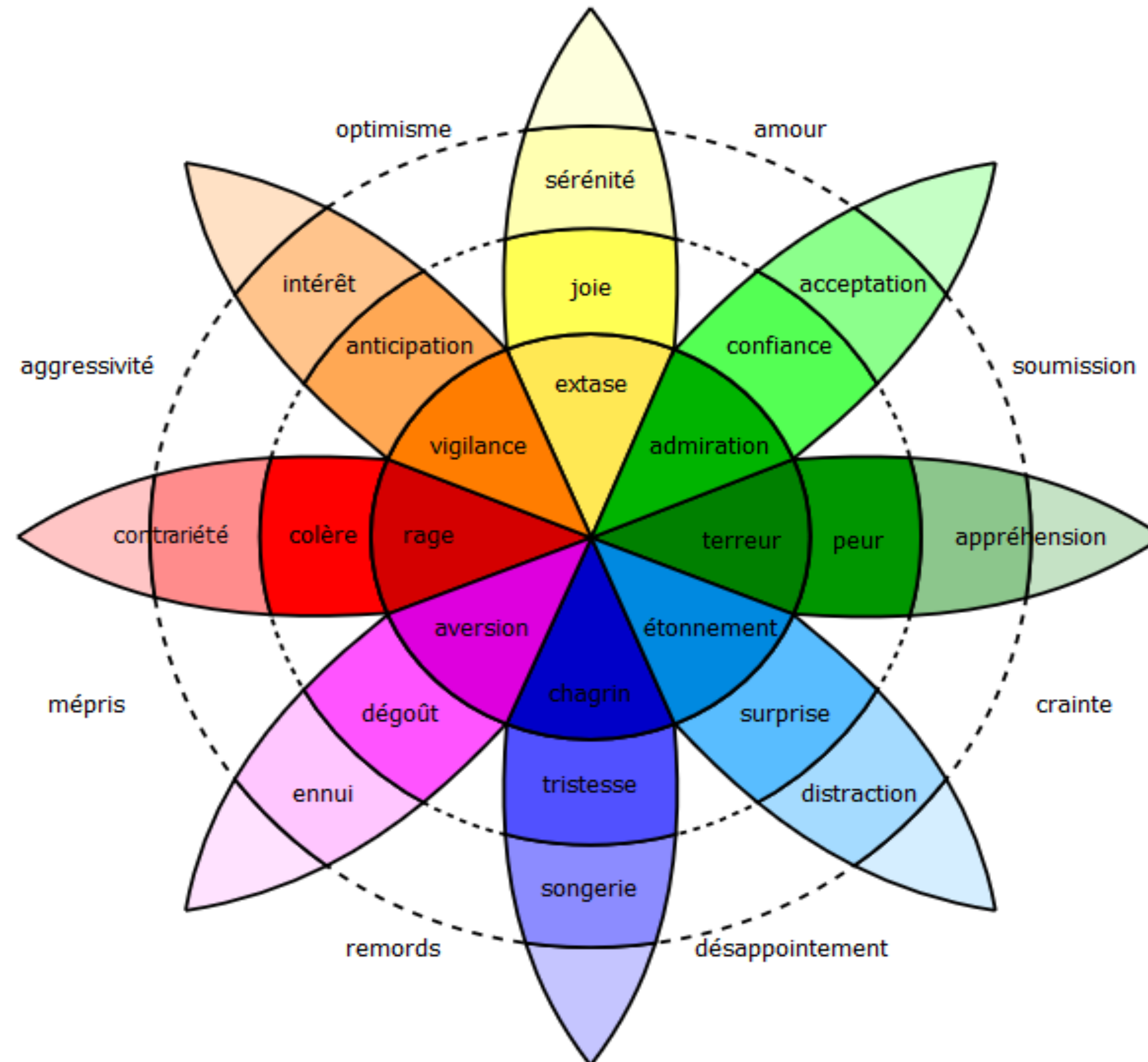
Repérer et comprendre l'utilité de nos émotions



Qu'est ce qu'une émotion ?

C'est une impulsion générée par des déclencheurs internes (soi) et externes (l'environnement, les autres) qui va nous pousser à adopter un comportement réponse.

Nommer nos émotions



A vous de jouer !

Décodez vos émotions

Souvenez-vous de la dernière émotion positive forte que vous ayez vécue.

Rappelez-vous la cause, le contexte, etc...

.....

.....

A vous de jouer !

Décodez vos émotions

Notez les sensations qui en ont découlé :

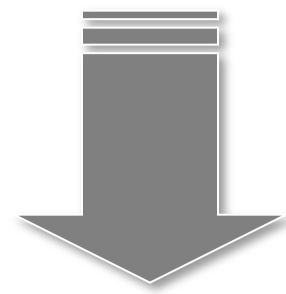
.....

.....

Repérer et comprendre l'utilité de nos émotions



La JOIE



Le DESIR

EMOTIONS POSITIVES :

La joie est communicative, elle engendre plaisir et détente, le bien être souvent communicatif, elle alimente la créativité.

Ou le désir exprime une envie, et nourrit votre motivation pour atteindre le but souhaité.

Les émotions positives stimulent !

A vous de jouer !

Décodez vos émotions

Considérez l'angoisse de ne pas être à la hauteur pour sortir de cette crise sanitaire

Analysez cette angoisse :

.....

.....

A vous de jouer !

Cochez les émotions que peut faire naître chez vous cette peur secondaire :

- ☐ Appréhension et inquiétude liées au jugement négatif des autres,
- ☐ Anxiété liée à son impuissance ou incapacité présumée d'être à la hauteur,
- ☐ Sentiment d'estime de soi faible et de dévalorisation,
- ☐ Manque de confiance en soi et d'affirmation de soi,
- ☐ Sentiment de honte,
- ☐ Sentiment de culpabilité,
- ☐ Impression de survalorisation des autres par rapport à soi.

Repérer et comprendre l'utilité de nos émotions



La peur



La colère

EMOTIONS NEGATIVES

La peur est la plus répandue est la plus tabou. Emotion primaire qui avertit d'un danger réel ou subjectif. Peut être relayée par la colère.

La colère dévore votre énergie, révèle une insatisfaction ou une frustration.

Repérer et comprendre l'utilité de nos émotions



La tristesse

EMOTIONS NEGATIVES

Tristesse : élément qui bouscule la sphère affective comme le départ d'un collègue, projet avorté, changement de manager

La surprise

Surprise : les "mauvaises surprises" (les bonnes s'apparentent à la joie) sont les imprévus qu'il va falloir gérer

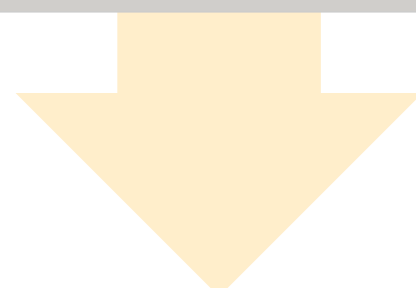
Le dégoût

Dégoût : lorsque les pratiques professionnelles viennent heurter votre éthique, vos valeurs

Le mécanisme émotionnel

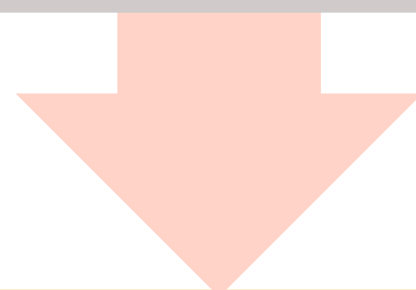
Un déclencheur (stimulus)

L'émotion ne naît pas d'elle même. Elle est provoquée par un **déclencheur extérieur** (un évènement, une situation) ou **intérieur** (un souvenir, une représentation mentale).



La transmission du message

Le stimulus envoie une information au cerveau qui la traite soit par **le circuit court et irrationnel**, soit par des **circuits plus longs qui passent par le cortex**.



La réaction émotionnelle

L'émotion implique dans un troisième temps une manifestation émotionnelle. Cette réaction **sera immédiate** et physiologique dans le cas du **circuit irrationnel, plus réfléchie et analytique** dans le cas des **circuits rationnels** et conscients.

A vous de jouer !

Remémorez-vous une situation génératrice de colère.

Votre situation :

.....

• Identifiez les déclencheurs externes :

.....

• Notez les déclencheurs internes :

.....

Comment rendre intelligentes ses émotions ?



- Identifier l'information
- Comprendre l'information
- Réguler ses propres émotions
- Réguler les émotions d'autrui



1. Identifier l'information

- **Faire notre propre SCAN CORPOREL** pour capter nos émotions et y mettre des mots
- **Déceler et conscientiser le SCAN CORPOREL** de l'autre, que nous faisons automatiquement et souvent de manière inconsciente





2. Comprendre l'information

- Le déclencheur
- Circuit court ou circuit long ?





3. Capacité à réguler ses propres émotions

Réguler c'est **intervenir sur la durée et l'intensité de l'émotion**

Quelques techniques :

- La diversion
- L'auto-observation
- La purge
- La prise de recul

Réagir dès les premiers signes de l'apparition d'une émotion !





3. Réguler ses propres émotions

Comprenez l'impact de vos émotions :

Vos émotions vous affectent de 3 manières différentes :

- **Le corps** : manifestations corporelles (sueurs, respiration difficile, boule dans l'estomac, gorge nouée, tremblements...)
- **La pensée** : l'interprétation que vous avez de la situation (il se moque de moi, elle m'a demandé cela car elle sait que cela m'ennuie...)
- **Le comportement** : les manifestation réactionnelles consécutives aux émotions (agitation, paralysie, inhibition)





3. Réguler ses propres émotions

Comment gérer vos émotions après avoir identifié l'impact ?

1. Considérez autrement la situation pour agir sur votre perception et /ou jugement, et par conséquent sur votre comportement
2. Agissez sur les symptômes corporels, en respirant profondément 3 ou 4 fois (effet calmant immédiat).

Conclusion : en agissant sur votre pensée, votre corps ou votre comportement, vous modifiez votre positionnement face à une situation.





3. Capacité à réguler ses propres émotions

Eviter les réactions défensives

(obstacles à l'identification et à l'expression de nos émotions négatives) :

- La négation
- La rationalisation
- La projection
- L'intellectualisation
- Le refoulement
- Le déplacement
- La réaction antagoniste





4. Capacité à réguler les émotions d'autrui

Adoptez une écoute active :

Déjouez les pièges d'une mauvaise écoute :

- Eviter les généralisations
- Eviter les projections : croire que les autres éprouvent les mêmes choses
- Eviter le déni (refuser d'aborder le sujet)





4. Capacité à réguler les émotions d'autrui

Pour canaliser les émotions de vos collaborateurs :

Laissez aux émotions un espace d'expression :

- Décelez les besoins derrière les émotions de votre collaborateur
- Développez l'empathie
- Identifiez et dépassez les jeux de pouvoir





4. Capacité à réguler les émotions d'autrui

Pour canaliser les émotions de vos collaborateurs :

Utilisez vos émotions pour mieux communiquer :

- Encadrez et motivez grâce aux émotions.
Appuyez vous sur la joie et le désir (vision, autonomie, objectif réalisable à **court terme**)





La contagion émotionnelle c'est le transfert d'émotions, bénéfiques ou toxiques, d'un individu à l'autre

Outils pour se « décontaminer » :

- Méditation
- Contact avec la nature
- Refuser de porter l'émotion de l'autre...

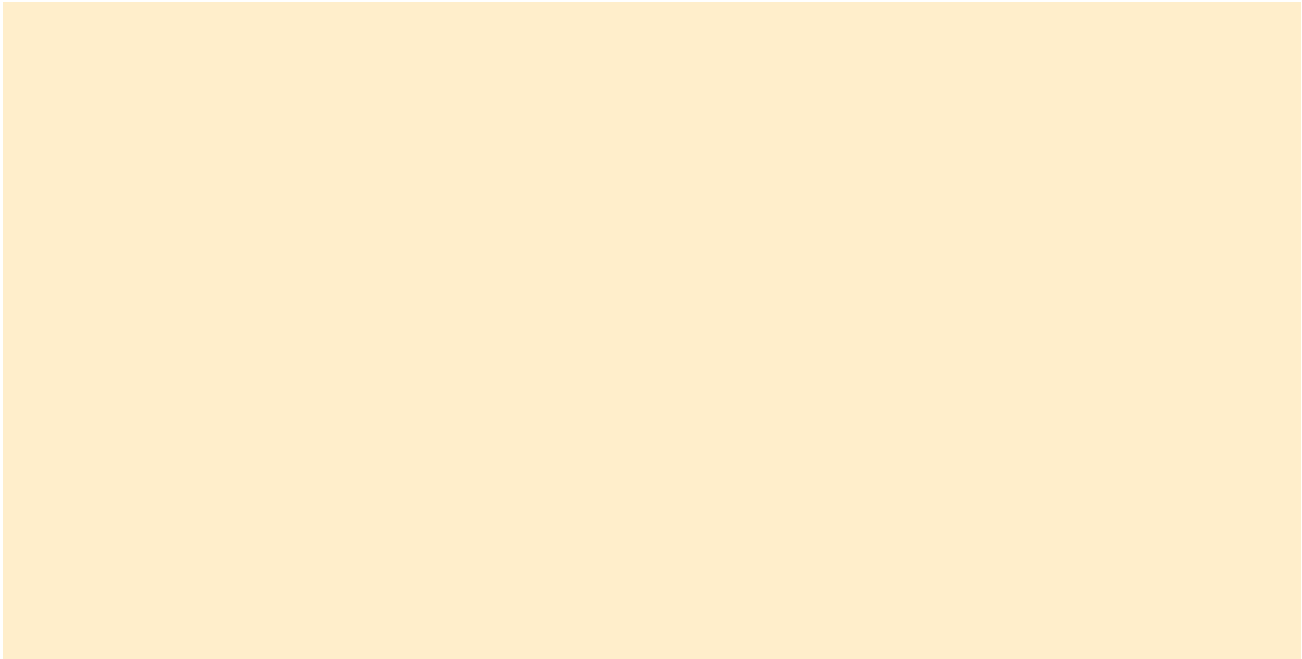
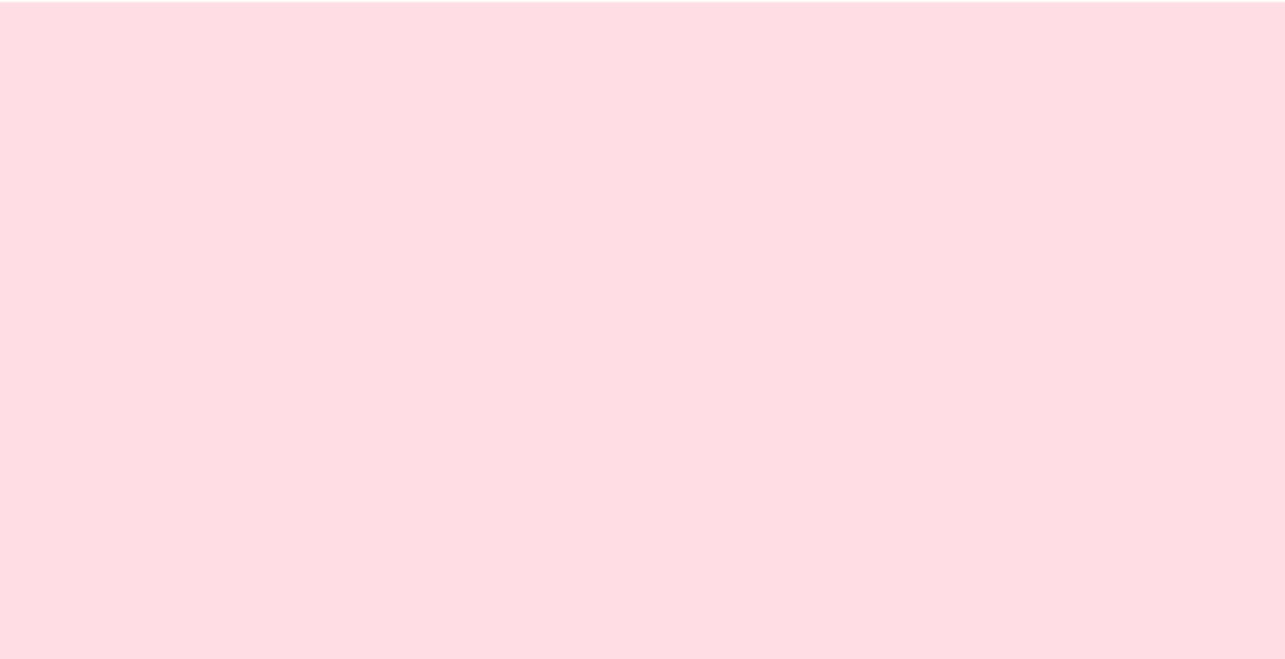


Pour conclure...

- **Créez souvent du lien avec les autres** pour développer la perception, la compréhension et la régulation de vos émotions et celles des autres

- **Dissociez vous** et souvenez vous de l'ascenseur émotionnel, du **circuit court** et du **circuit long**
- **Dépassez vos émotions négatives** sans vous laisser contaminer par celles des autres
- Choisissez quel “agent pathogène” vous souhaitez être :
Porteuse d'émotion bénéfique ou **porteuse d'émotion toxique ?**





LLUM

COACHING

VÉRONIQUE LLUIS

M. + 41 (0) 75 415 97 33

T. + 41 (0) 32 422 08 52

Place des Mouleurs 4, 2822 Courroux

veronique.lluis@llumcoaching.com

www.llumcoaching.com