

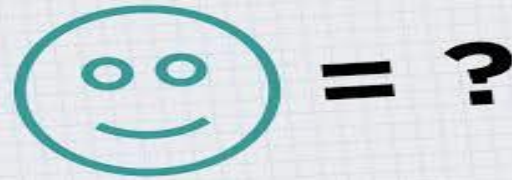
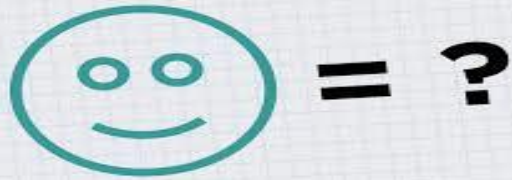
COHERENCE GENEVE

WWW.COHERENCE-GENEVE.CH

Atelier-Conférence « Comprendre nos émotions »

J.Biskemis
Praticienne ANC
Coach professionnelle certifiée
Membre de la SrCoach





- Elles colorent notre vie et permettent d'exprimer les différentes facettes de notre personnalité
- Elles font peur et sont souvent mal acceptées dans notre société dite civilisée.
- On les réprime, on les nie et les voilà qui prennent le pouvoir
- Mais de quoi parle-t-on au juste lorsque l'on parle des émotions ?



UNE ÉMOTION

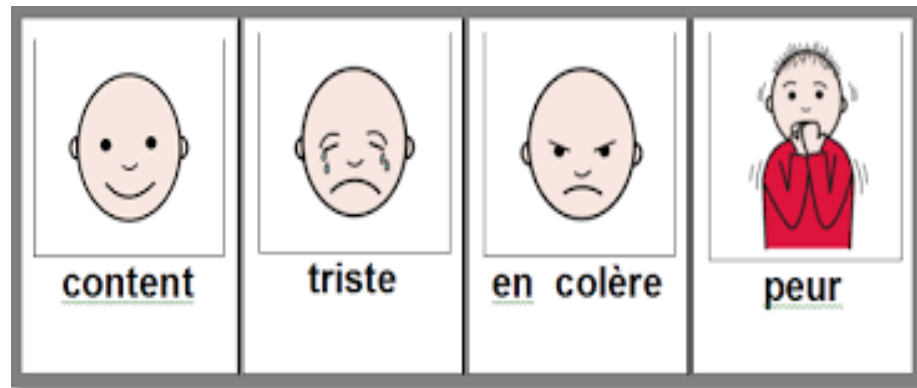
- Est avant tout une information physique qui permet de ressentir puis de donner un sens à ce que l'on vit
- Nous guide et nous informe sur les situations de notre vie quotidienne
- Refuser d'écouter ses émotions peut entraîner une instabilité générale
- Nos émotions peuvent bloquer ou amplifier notre capacité de penser, de planifier, de viser un but ou de résoudre un problème.
- Le contrôle de l'anxiété et des émotions est une excellente façon d'optimiser le rendement



LES ÉMOTIONS NATURELLES

- A la naissance 4 émotions de base, innées et naturelles :

1. La joie
2. La tristesse
3. La colère
4. La peur



- Installation progressive des mécanismes émotionnels



TOUTES LES ÉMOTIONS SONT POSITIVES

- Des émotions agréables
- Des émotions désagréables



LA JOIE

- Sert de moteur à l'envie de vivre et de progresser
- Composante essentielle à la santé
- Va du simple bien-être à l'euphorie



LA COLÈRE

- Sert à mettre des limites et à chasser les intrus
- Indispensable pour défendre son territoire et ses valeurs
- Va de l'agacement à la fureur dévastatrice



LA TRISTESSE

- Sert à être disponible de nouveau
- Passage transitoire qui prépare à une nouvelle situation
- Va du spleen à l'énorme chagrin



LA PEUR

- C'est la perception d'une situation à venir qui nécessite de la prudence
- Signale un danger pour que l'on puisse se préparer à l'affronter
- Va de l'inquiétude à la terreur de panique



NOS ÉMOTIONS EXPRIMENT UN BESOIN



ATTRIBUTS FONCTIONNELS DES ÉMOTIONS DE BASE

JOIE	Mouvement d'ouverture	Aller vers	Besoin : De partager
TRISTESSE	Mouvement de retrait	Aller en soi- même	Besoin : De retrait ou être réconforté
COLERE	Signal d'attaquer	Aller contre	Besoin : De réparation, de justice, d'être respecté
PEUR	Signal de suite	Aller loin de	Besoin : de sécurité, d'être protégé



EMOTIONS & BESOINS

- **Emotions agréables** : besoins très profonds satisfaits
- **Emotions désagréables** : besoins très profonds non satisfaits



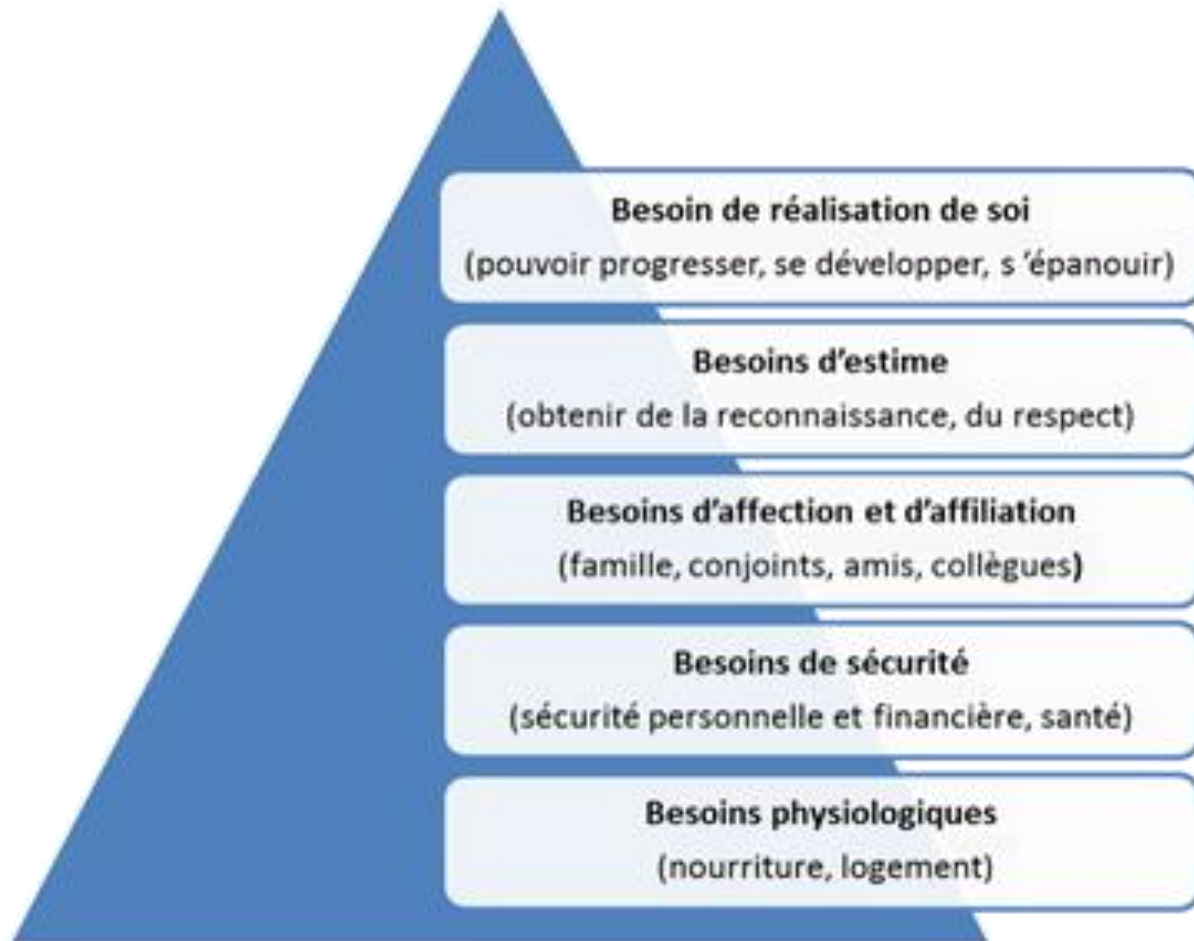
Besoins profonds non satisfaits

= Enfance avec humiliations, punitions

= Déconnexion des ressentis.....pour ne pas souffrir



LES BESOINS FONDAMENTAUX



LES ÉMOTIONS

- Indicateurs indispensables pour nous guider dans notre quotidien et nous permettre d'avancer avec puissance et protection dans notre évolution personnelle
- ➔ Les pressions sociales et familiales vont modeler notre façon de ressentir et d'exprimer ces 4 émotions de base
- ➔ Enfant nous allons peu à peu faire l'expérience de nouvelles émotions : honte, culpabilité, frustration, jalousie, envie, pitié etc...



LA HONTE

- Son objectif est de provoquer une sensibilité au regard extérieur et au jugements des autres
- Permet de contrôler socialement ses comportements



LA CULPABILITÉ

- Signal qui indique la transgression d'un interdit, de la morale
- Elle permet une prise de conscience du préjudice que l'on peut causer aux autres



LE RACKET EMOTIONEL

- Permet d'éviter la honte et la culpabilité. On refoule l'émotion naturelle (émotion interdite) , on la stocke et on la remplace par une émotion mieux tolérée par son entourage (pleurer au lieu de crier/le pleurs seront consolées par ex)
- Consiste a utiliser et exagérer l'expression de l'émotion parasite pour manipuler son entourage avec une probable escalade vers la violence si le « racketteur » n'obtient pas satisfaction.
- Ex : Le coléreux devient brutal, le dépressif utilise le chantage au suicide...le chantage affectif
- L'entourage va ménager la personne pour éviter les scènes pénibles



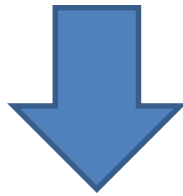
LA FRUSTRATION

- Apprentissage des limites : le non, le pas maintenant, la discipline
- Les limites sécurisent, structure, aide à construire son identité
- Douloureux, sentiment d'impuissance
- Sa bonne gestion permet d'acquérir la patience et la maturité, le self-control qui évite le recours à la violence
- Peut mener à la colère voire la rage (lorsqu'on met l'autre en accusation)



SOCIÉTÉ & PRESSIONS PARENTALES

- Nous apprenons à refouler nos émotions
- Que deviennent elles ?



Stockées dans un grand chaudron mental sur lequel vient se poser un gros couvercle qui s'appelle : l'angoisse



LES MANIFESTIONS MALADROITES

Nom	Mécanisme
Les élastiques	Disproportionné par rapport à la situation présente car résonne avec des souvenirs anciens
Les carnets de timbres	La personne a accumulée, refoulée et une intervention anodine déclenche une forte réaction. Bombe a retardement qui touche le dernier qui passe
Les parasites	S'exprime a la place de celui qu'on attendait. Utilisation a tout propos
Le racket	Utilisation d'un sentiment parasites pour manipuler l'entourage



RESTAURER SON POTENTIEL ÉMOTIONNEL

- Tous les comportements de dépendances sont liés à une mauvaise gestion des émotions
- Beaucoup de gens ont peur de leurs émotions parce qu'ils les subissent passivement et douloureusement
- Les émotions ne font souffrir que parce que nous les comprimons ou les refoulons



FACE A UNE SITUATION

- L'événement
- Notre évaluation de l'événement (monologue intérieur)
- La réaction de notre corps à notre évaluation de l'événement (perte confiance...repli sur soi...)
- Les émotions sont le résultat de l'interaction de notre évaluation de l'événement et notre réaction
- Nos émotions nous appartiennent totalement-mais elles ne sont pas nous
- Lien pensées-émotions
- Sans les pensées les émotions perdent leur intensité et s'estompent
- Les émotions ne reflètent pas la réalité
- Même si l'événement, la situation est indépendante de notre volonté...nous avons du pouvoir sur la perception et l'interprétation que l'on en fait



- Même si l'événement, la situation est indépendante de notre volonté... nous avons du pouvoir sur la perception et l'interprétation que l'on en fait



LE MONOLOGUE INTERIEUR

Exercice : identifier une situation

Fiche/Analyse du monologue intérieur afin d'identifier les pensées irrationnelles présentes dans le monologue intérieur, afin de les transformer



LES PENSÉES ERRONÉES

- La dramatisation
- La pensée dichotomique
- La généralisation abusive
- Les conclusions hâtives
- L'exigence
- Le perfectionnisme
- Le raisonnement émotionnel
- La personnalisation
- L'interprétation excessive
- La recherche de justice



EXERCICE DE MÉDIATION-VISUALISATION

