

GESTION DES ÉMOTIONS

Développer l'intelligence émotionnelle

Quel temps et quelle énergie consacrons-nous à tenter de maîtriser, voire supprimer nos émotions ? Pourtant, les spécialistes s'accordent à dire que ne pas réguler notre ressenti :

- 1) augmente la tension émotionnelle, qui ressort alors autrement (explosion après accumulation, dépression, maladie, burnout, ...)
 - 2) a des effets néfastes sur le cortex préfrontal, siège du raisonnement : problèmes de concentration, erreurs dans la réalisation d'une tâche, difficultés à trouver des solutions créatives, manque de clarté dans la communication et la prise de décision, ...
- Comprendre la fonction biologique et psychologique des émotions vitales.
 - Expérimenter des techniques pour réguler corporellement les émotions.
 - Exprimer son émotion de manière claire.
 - Décoder et écouter les émotions des autres, afin de communiquer de manière adéquate.

Ni éponge, ni autruche : se protéger et gérer les tensions

Vous est-il déjà arrivé de vous sentir pompé, phagocyté par les émotions des autres ? Comment accepter mes émotions et celles des autres, afin de vivre de manière plus harmonieuse et plus simple mes relations ?

- Déployer ses capacités d'empathie et de compassion grâce à la syntonie : se mettre dans le même tonus musculaire que l'autre, afin de sentir ce qu'il sent, sans jouer les éponges émotionnelles ni faire l'autruche.
- Explorer quelles émotions vitales sont interdites, autorisées ou survalorisées.
- Se laisser traverser par les émotions des autres tout en accueillant les siennes.
- Se protéger et prendre du recul.

Pratiquer l'écoute

Quand l'autre pleure, s'énerve ou manifeste de l'inquiétude, il m'arrive de lui donner mon opinion, de lui dire « Tu devrais ... » ou de blaguer. Or, il se peut que cette personne ait besoin d'être écoutée.

- Expérimenter les postures et les gestes d'une écoute efficace.
- Apprendre des techniques de décodage du langage non verbal et du ressenti.
- Pratiquer la reformulation et l'écoute active : être à l'écoute de ce qui se dit et de ce qui se vit.
- Être le témoin de ce qui met l'autre en émotion, sans chercher à modifier son état émotionnel.

Décoder le langage non verbal

Composante essentielle de la communication, le langage corporel dit de nous bien plus que les mots ...

- Découvrir des clés de décodage du langage corporel typique des émotions vitales.
- Discerner mensonge et vérité en détectant le décalage entre mots et gestes.
- Se mettre en syntonie, dans le même tonus musculaire que l'interlocuteur, pour sentir ce qu'il sent subtilement.
- Explorer les verbes psychomoteurs typiques d'une personne en l'observant et en se calquant sur son tonus.

Les boules et les chocottes : j'ai peur et ça m'fait flipper !

Libérer les angoisses et la peur au ventre, pour passer de la peur à l'en-vie.

- Explorer les situations qui me font peur et qui me mettent en impuissance à agir.
- Gagner en sécurité intérieure grâce à des exercices de décharge profonde des tensions liées à la peur qui paralyse.
- Passer de la peur à l'en-vie en :
 - Comprenant l'équation de peur vs envie (cortex : mental) : conditions concrètes qui maintiennent ma peur et qui permettent de passer de la peur à l'envie (action libératrice).
 - Imaginant, visualisant la peur et l'envie (cerveau limbique : image et émotion).
 - Agissant l'envie (action : corps).

