

Les émotions

L'intelligence émotionnelle

FOCUSPOSITIF.CH

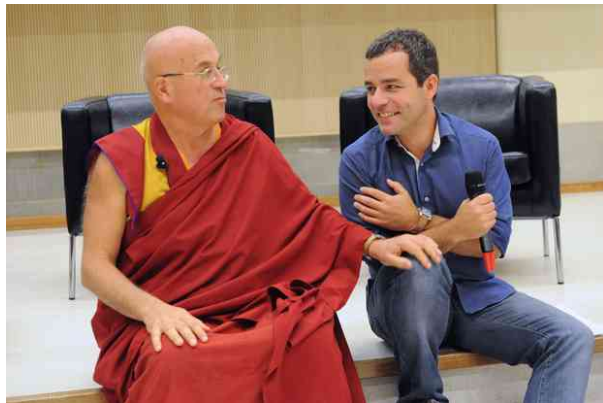
AREPP
Association Romande
d'Education et de Psychologie
Positives

Samuel Collaud / Formation continue HEPVS – Psychologie positive/ St-Maurice, 13 janvier 2020

https://www.youtube.com/watch?v=O_fuTEzxOnk

Si on est prisonnier de nos émotions, il est difficile de s'épanouir ! En sachant les identifier, les gérer, les réguler et les comprendre, nous aurons acquis le prérequis pour être heureux.

Ilios Kotsou

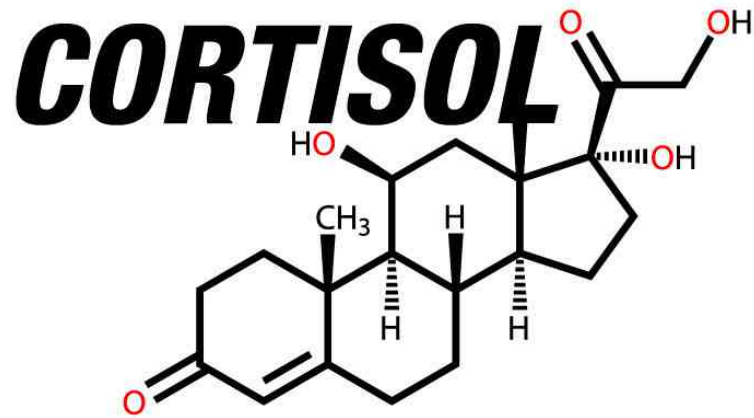


IDÉE

REÇUE



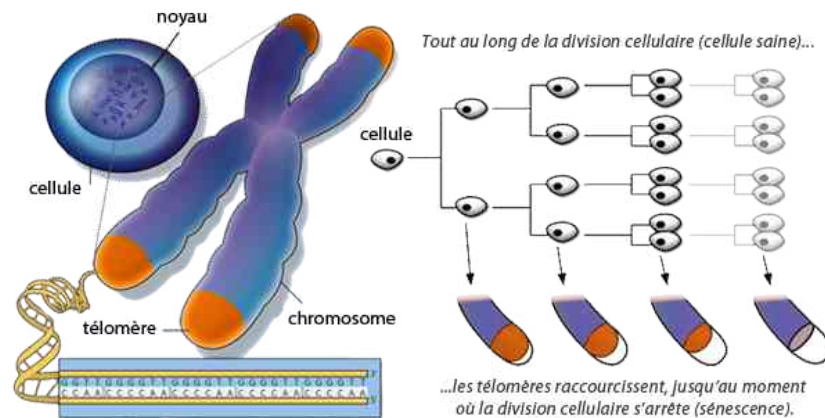
Si je gère bien mes émotions...



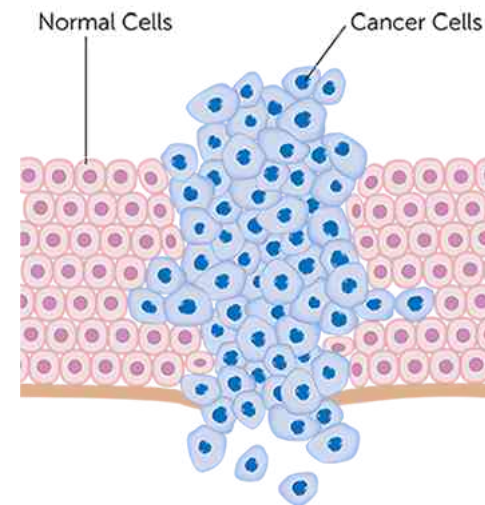
= situation neutre

↳ dans une situation de stress que les personnes avec mauvaise gestion des émotions

Stress =



+





EN
GÉNÉRAL,
C'EST QUAND
ON EST EN
BONNE SANTÉ

QU'ON
TOMBE
MALADE



6 émotions
de base



12 / 1000

Corps Pensées
Tendances à
l'action
Expressif





Sentiments VS émotions



Alexithymie

- Définition : incapacité à mettre des mots sur nos sentiments
- + burnout
- + de maladies cardio-vasculaires
- + grande mortalité
- - bonnes relations sociales



Comprendre ses émotions



Optimisme
Entrepreneuriat
Qualité
Courage
Réalisme
Accueil
Bienveillance
Humilité
Expatrié
Honnêteté
Audace
Eclaire
Exigence
International
Vivacité
Sens
Résistance
Légèreté
Communauté
Joie
Créativité
Réseau
Innovation
Ambition
Curiosité
Duty-of-care
Co-développement
Pragmatisme
Déontologie
Complicité
Responsabilité
Partage
Entraide
Professionnalisme
Ouverture
Complicité
Famille

Gérer et réguler ses émotions - obstacles



Pour être meilleure > 3 ingrédients

- Prendre du temps avec nos émotions
- Prendre du temps avec les émotions des autres
- Accepter nos émotions

Wow ! On dirait que tu es allé un peu trop loin avec la chirurgie plastique...



2 stratégies inefficaces

- L'évitement
- Les ruminations



Le développement des compétences émotionnelles



Étape N°1 > Identifier

- S'arrêter
- Observer
- Accueillir & accepter



S'arrêter





Observer

Accueillir et accepter





Outils #1

Proposer un délai avant le comportement problématique.

A man with curly hair, wearing a blue patterned pajama top, red and blue plaid pajama bottoms, and a long grey cardigan, is walking on a city street. He is looking slightly to his right. The street is paved with red bricks and has several other pedestrians in the background. Buildings with shop signs like 'TOY', 'TOMMY HILF', and 'FOOD' are visible. A 'ROLEX' sign is also partially visible on the left. The overall atmosphere is that of a busy urban environment.

Outils #2

Faire l'expérience de ce qui nous fait peur.



Contrôle VS accueil &
acceptation



Étape N°2 > comprendre

- Notre état
- La satisfaction de nos besoins
- L'alignement avec nos valeurs



Est-ce qu'on nourrit
comme il faut nos
besoins ?



TASTE THE FEELING

Quelques exemples de besoins

Besoin d'autonomie

Besoin de proximité sociale

Besoin de sécurité

Besoin de sens

Besoin d'appartenir à un groupe social

...

> Pyramide de besoins de Maslow



Besoins VS Valeurs

Étape N°3 : agir

- Qu'est-ce que je peux faire ?
- Comment je peux incarner mes valeurs ?





Besoins & Valeurs

Je choisis VS Je dois

Objectifs au service de ses besoins et de ses valeurs





Agir et
accepter

Zone de contrainte



Zone d'influence

Zone de contrainte

- Les autres
- Les horaires
- Les débats politiques
- ...

Zone d'influence

- Ma vision du monde
- Mes comportements
- Ma vie intérieure
- ...
- Mes compétences émotionnelles 😊

JACQUES
LECOMTE

LE MONDE VA
BEAUCOUP
MIEUX 🕊️
QUE VOUS NE
LE CROYEZ !

LES ARÈNES

Résumé

Identifier : se traiter avec douceur / accueillir et accepter / non-jugement / s'arrêter pour choisir / expérimenter ce qui fait peur / se laisser envahir

Comprendre : besoins & valeurs / Maslow : quels besoins de sont pas satisfaits ? / Quelles sont mes valeurs ?

Agir : prendre soin de ses besoins / vivre en cohérence avec ses valeurs ? / Lâcher prise sur la zone de contrainte / Agir dans la zone d'influence

S'arrêter
Réfléchir
Planifier



La roue des émotions

- www.lautrementdit.net



https://www.youtube.com/watch?v=Akll4MclweY&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=hiZKiZ7smfE&feature=emb_logo

