

JOUR 7 : ÉMOTIONS ET CONFIANCE EN SOI



La gestion des émotions commence déjà par la conscience de ses émotions et de son fonctionnement émotionnel.

Nous sommes souvent victimes des émotions que nous ne contrôlons pas, et donc nous n'avons souvent même pas conscience et pourtant ces émotions alors « inconscientes » influencent directement nos choix, nos réactions, nos relations, nos comportements, etc.

Donc pour ne plus subir, mais jouer avec ses émotions, la première étape est déjà d'apprendre à les observer, les identifier, les nommer même.

1 / Se connaître / Connaître ses émotions

Etre à l'écoute de nous-même émotionnellement, reconnaître, identifier et nommer correctement nos émotions, comprendre nos émotions, reconnaître leur influence, les utiliser pour guider nos décisions. comprendre la relation entre pensées, sentiments et actions.

Exercice :

Repensez à cette situation et rappelez-vous les différentes émotions que vous avez ressenties avant, pendant, après ? Puis regarder la liste d'émotions et entourer toutes les émotions que vous avez pu ressentir avant, pendant ou après la situation.

Pour chaque mot entouré, préciser ce que vous entendez derrière ce mot ? Définir avec vos propres mots, de l'imager, de décrire ce que vous ressentez dans votre corps, penser, ressentir dans votre cœur, etc.

> objectif : Aider à développer votre vocabulaire des émotions, à prendre conscience des émotions ressenties que vous n'aurez pas su identifier ou nommer.



2 / Se comprendre / Comprendre ses émotions

Identifier nos tendances dans notre vie affective, quels comportements, attitudes et actions allons nous avoir tendance à appliquer dans les différentes situations émotionnelles ;

Exercice:

Quand je vous dis colère...

> vous souvenez-vous avoir déjà ressenti cette émotion ? > dans quel contexte ? Dans quelle situation ? > avez-vous tendance à ressentir cette émotion dans des situations récurrentes ? > Qu'avez-vous alors comme pensée dans ces moments-là ? > Que ressentez-vous en général dans votre corps ? > Quelles autres émotions y sont souvent associées ? > Quels attitudes, quels comportements avez-vous tendance à avoir dans ces moments-là ? > Que préféreriez-vous ressentir dans ces situations ? > Comment préféreriez-vous vous sentir dans votre corps ? > Que préféreriez-vous penser dans ces moments-là ? > Quelles attitudes, quels comportements préféreriez-vous avoir dans ces moments-là ? > Qu'est-ce qui pourrait vous aider à ressentir et réagir tel que vous le préféreriez ?

Faites de même avec la joie... Idéalement, commencez par une positive, alternez une positive, une négative et terminez par une positive.

> objectif : Aider à prendre conscience de votre fonctionnement émotionnel, de vos tendances émotionnelles selon le contexte ou la situation, pour développer votre capacité à prendre du recul et choisir de changer votre émotion plutôt que de la subir par habitude.

3 / Intégrer ses émotions / son profil émotionnel

Etre à l'écoute et conscient de notre dialogue intérieur, repérer notre mode de gestion émotionnelle des différentes expériences, identifier nos émotions dominantes et déterminantes de nos tendances. Identifier son profil émotionnel reposant sur les émotions agréables et les émotions les moins agréables que nous ressentons personnellement le plus souvent.

Exercice :

- Noter les différentes émotions que vous ressentez finalement le plus souvent*
 - Retenir le top 5 des émotions les plus agréables*
- Les classer par ordre de fréquence : de la plus fréquente à la moins fréquente OU alors pour chacune noter sur une échelle de 1 à 10 sa fréquence*
- Puis les classer cette fois par ordre d'intensité : de la plus intense à la moins intense OU alors pour chacune noter sur une échelle de 1 à 10 son intensité*
 - respirer en imaginant votre vie idéale si vous pouviez vraiment ressentir ce que vous voulez*
- . - refaire un classement du top 5 par ordre de fréquence idéal et d'intensité idéal - quelle émotion aimeriez-vous en priorité augmenter en terme de fréquence ? - quelle émotion aimeriez-vous en priorité augmenter en terme d'intensité ? - Retenir évidemment le top 5 des émotions les moins agréables*
- suivre les mêmes étapes que pour les émotions agréables sauf sur les dernières questions, demander quelles émotions vous aimeriez en priorité diminuer ?*
 - > objectif : Aider à prendre conscience de votre profil émotionnel actuel, de vos émotions les plus présentes dans votre vie au quotidien, pour développer votre capacité à prendre du recul et choisir de ressentir plus souvent certaines émotions et d'autres moins souvent, plutôt que de continuer à les subir sans conscience et donc sans maîtrise.*

3 / Intégrer ses émotions / son profil émotionnel

Etre à l'écoute et conscient de notre dialogue intérieur, repérer notre mode de gestion émotionnelle des différentes expériences, identifier nos émotions dominantes et déterminantes de nos tendances. Identifier son profil émotionnel reposant sur les émotions agréables et les émotions les moins agréables que nous ressentons personnellement le plus souvent.

Exercice :

- Noter les différentes émotions que vous ressentez finalement le plus souvent*
 - Retenir le top 5 des émotions les plus agréables*
- Les classer par ordre de fréquence : de la plus fréquente à la moins fréquente OU alors pour chacune noter sur une échelle de 1 à 10 sa fréquence*
- Puis les classer cette fois par ordre d'intensité : de la plus intense à la moins intense OU alors pour chacune noter sur une échelle de 1 à 10 son intensité*
 - respirer en imaginant votre vie idéale si vous pouviez vraiment ressentir ce que vous voulez*
 - . - refaire un classement du top 5 par ordre de fréquence idéal et d'intensité idéal - quelle émotion aimeriez-vous en priorité augmenter en terme de fréquence ? - quelle émotion aimeriez-vous en priorité augmenter en terme d'intensité ? - Retenir évidemment le top 5 des émotions les moins agréables*
- suivre les mêmes étapes que pour les émotions agréables sauf sur les dernières questions, demander quelles émotions vous aimeriez en priorité diminuer ?*
 - > objectif : Aider à prendre conscience de votre profil émotionnel actuel, de vos émotions les plus présentes dans votre vie au quotidien, pour développer votre capacité à prendre du recul et choisir de ressentir plus souvent certaines émotions et d'autres moins souvent, plutôt que de continuer à les subir sans conscience et donc sans maîtrise.*

Après avoir pris conscience de ses émotions et de son fonctionnement émotionnel, il nous faut apprendre à aimer ces émotions et à nous aimer avec nos belles émotions comme nos moins belles, à accepter nos tendances émotionnelles, à les aimer et s'approprier sa vie en fonction de ces tendances, sans les juger.

Emotions positives		Emotions négatives	
Excité	Transporté de joie	Coupable	Fâché
Réjoui	Euphorique	Honteux	Furieux
Amusé	Soulagé	Humilié	Outragé
Enthousiaste	Conforté	Embarrassé	Intimidé
Gai	Content	Eprouver du regret	Inquiet
Jovial	Relaxé	Envieux	Surpris
Enchanté	Patient	Jaloux	Peureux
Extatique	Tranquille	Dégoûté	Paniqué
Fier	Calme	Plein de ressentiment	Horrifié
Satisfait	Plein d'espoir	Méprisant	Triste
Heureux	Respecté	Impatient	Sans espoir
Joyeux	Etonné	Irrité	Malheureux
Ravi			Accablé



1 / S'accepter / Accpeter ses émotions

Accepter qui nous sommes, accueillir nos émotions avec bienveillance et vivre avec en faisant de notre mieux ; accepter le meilleur de nous-même tout comme le pire ; accepter nos plus belles émotions comme les moins belles.

Un exercice de Pleine Conscience / Mindfulness des émotions

> Se concentrer sur un événement important récent dans sa vie, fermer les yeux et revoir la scène, le lieu, les couleurs, les odeurs, les bruits, les mouvements, la météo de ce jour-là, les personnes présentes

> Puis garder les yeux fermés et faire une sorte de scan émotionnel de toutes les émotions ou sensations que vous ressentez à ce moment-là. Les bonnes comme les moins bonnes. Revivre ce moment juste avant, pendant et après en étant en observation de ses émotions, sans chercher ni à les retenir, ni à les nier, ni à les augmenter, ni à les diminuer. Juste les identifier, les observer, sans jugement ni attente.



- *Rouvrir les yeux et noter les principales émotions que vous avez pu observer dans ce souvenir.*
- > *Et enfin, dites une première fois pour une première émotion : « C'est intéressant, à ce moment-là j'ai ressenti de la déception »*
- > *Que ressentez-vous en prononçant cette phrase, et répéter cette phrase jusqu'à ce que vous parveniez à réellement la prononcer avec un détachement et une simple curiosité bienveillante. : « C'est intéressant, à ce moment-là j'ai ressenti une frustration » « C'est intéressant, à ce moment-là j'ai ressenti un soulagement » « C'est intéressant, à ce moment-là j'ai ressenti une honte » « C'est intéressant, à ce moment-là j'ai ressenti de la gratitude »*



2 / S'aimer / Aimer ses émotions

S'aimer, c'est se considérer de façon générale avec une attitude positive, apprendre à aimer nos forces et nos imperfections, éprouver de la fierté, de la confiance en soi, de l'estime de soi .

Un exercice inspirée des pratiques de psychologie positive :

- > Repenser à une chose dont vous êtes fière, quelque chose que vous avez réussi dans la vie. Décrivez tout ce qui vous vient à l'esprit à propos de cette réussite.*
- > Ensuite voici les questions suivantes : - Lesquelles de vos qualités humaines vous ont été utiles à ce moment-là ? - Quelles compétences vous ont été utiles ? - Qu'avez-vous fait de bien à ce moment-là ? - Qu'avez-vous dit de bien à ce moment-là ? - Sur qui avez-vous pu compter à ce moment-là ? - Qu'avez-vous fait ou dit pour que ces personnes soient à vos côtés ? > Notez au fur et à mesure tous les mots .> Puis à la fin relisez tous ces mots et demandez-vous si vous vous retrouvez au travers de ces mots ?*
- > Pour terminer, que ressentez-vous face à ces mots ?*



3 / S'approprier sa vie / s'approprier ses émotions

Pour renforcer l'estime de soi de façon beaucoup plus profonde, il nous faut assumer notre personnalité, nos sentiments, notre expérience, développer l'affirmation de soi tout au long de sa vie.

Exercice

Après avoir fait un tour dans le passé, partons dans l'avenir !
> *Projetez-vous à votre anniversaire de 80 ans, en bonne santé et ayant vécu jusqu'ici une belle vie épanouie, remplie d'émotions positives.*

> *Mettez-vous à la place des personnes qui comptent le plus pour vous et qui seraient présents à ce moment-là (exemple : mari, meilleure amie, sœur, enfants..)*

> *Imaginez ce que diraient ces personnes de vous dans leur discours : Joyeux anniversaire.. Merci à toi d'avoir toujours été ... ! Merci pour ta .. et pour ton .. ! ...*

> *Ensuite imaginer la liste des choses que vous aurez réalisé de plus beau dans votre vie en étant la meilleure tout au long de votre vie ? A 80 ans, en faisant mon bilan, je serai particulièrement heureuse d'avoir vécu .. d'avoir fait.. d'avoir été .. d'avoir dit .. d'avoir ressenti ..*

