

LE GUIDE EXPRESS

L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

**FAITES DE VOS EMOTIONS
UNE FORCE**

*Sans avoir su cultiver son
Intelligence Émotionnelle (Q.E.),
avoir un joli Q.I. ne sert à rien...*

C.D.

Intelligence Émotionnelle..?

Nos émotions sont présentes partout dans notre vie ! Elles facilitent ou bloquent nos décisions et notre communication, avec nous-même et avec les autres. Avoir peur, être triste, être en colère, être heureux, va encourager ou empêcher notre motivation.

Savoir gérer ses émotions, c'est savoir donner la bonne couleur à sa vie! C'est oser projeter cette lumière aveuglante non plus sur les autres, mais sur nous-même, afin de comprendre le besoin caché derrière ce signal émotionnel. En clair, lorsque je suis en colère, quel est le besoin que je cherche à défendre/obtenir à travers cette colère, quelle est sa finalité pour moi, et non pas pour l'autre..?

On a beau avoir un QI élevé, si on n'a pas de capacité à comprendre nos émotions et celles des autres, notre QI ne servira pas à grand-chose. Nous avons TOUS une Intelligence Émotionnelle. Nous n'avons pas tous choisi de l'entretenir, de l'entraîner et de la développer.

Découvrez à quoi servent vos émotions, comment mieux les gérer pour en faire une véritable force au quotidien !

JE SUIS SEUL RESPONSABLE DU
DECLENCHEMENT ET DE CE QUE JE FAIS
DE MON EMOTION

Comment ça Marche ...

Qu'on le veuille ou non, nos émotions dirigent totalement notre vie ! Apprendre à comprendre nos émotions pour mieux gérer et développer notre Intelligence Émotionnelle sera source de meilleure santé, d'une meilleure réussite privée et pro, de pouvoir faire de meilleurs choix, d'être plus serein...

Nos émotions peuvent être notre meilleur allié ou notre pire cauchemar ! Nos émotions sont un pilier fondamental de notre bonne Estime de Soi. Elles fonctionnent en aller-retour avec soi-même et les autres.

Tant qu'elles sont refoulées et qu'elles font peur, les émotions ne sont pas gérables pour la personne qui refuse d'en prendre conscience et qui les fuit. Ce qui est refoulé est décrit par C. Jung comme « ombre », avec l'Ego qui renie « l'ombre ».

Développer son intelligence émotionnelle permet d'aller à la rencontre de cette part invisible, en acceptant d'écouter nos souffrances intérieures, pour les transformer en énergie positive et en épanouissement .

01 La Conscience Émotionnelle ...

Pas confortable à accepter, mais faites-vous une raison : nos émotions ne sont pas contrôlées par l'extérieur, mais par nous ! Si l'extérieur peut bien sûr influencer, JE reste Maître de choisir le déclenchement de mes émotions. Ce n'est pas le connard qui roule à 30 kmh devant moi qui me met en colère, c'est MOI qui décide de déclencher ma colère car la situation ne me convient pas. Et c'est vrai pour TOUTES les émotions. Je suis donc CONSCIENT de mes émotions, des réactions de mon corps, et idem chez l'autre. Il est important de connaître, de comprendre savoir repérer de mon émotion et de savoir la gérer

02 Exprimer son Émotion...

La compétence Émotionnelle se développe et s'entraîne ! Nous avons TOUS une intelligence émotionnelle avec un potentiel qui nous est propre, et que nous pouvons choisir d'enrichir toute notre vie ! En apprenant à bien connaître nos émotions, nous saurons exprimer nos colères, nos joies, notre tristesse, de façons adaptées et utiles ! Nous avons tout à gagner à savoir accueillir et exprimer nos émotions pour nous-même, et savoir repérer, accueillir l'émotion de l'autre. Des émotions réprimées, refoulées, mal comprises, reniées, moquées chez l'autre, et c'est la porte ouverte à un mal être, à la déprime, à une vie subie plutôt qu'une vie vraiment épanouie ! Exprimer son émotions permet une Estime de Soi libérée.

03 Comprendre l'Émotion...

Comprendre mon émotion, c'est accueillir ce signal comme un message positif. C'est le passage nécessaire pour bien gérer ses émotions et donc ses journées. En comprenant les messages de mes émotions, je ne suis plus dans l'impatience ou la frustration, je ne suis plus dans la crainte de perdre mon intégrité physique ou morale. On est dans l'évaluation positive de Soi. On est capable de faire l'équilibre entre obligation et plaisir, on est en mesure de bien mieux communiquer. Avoir une bonne conversation pendant que l'on est en colère, c'est Rock'n'Roll ! En comprenant la raison de ma colère, la conversation sera plus constructive.

04 La Maitrise Émotionnelle...

La maitrise émotionnelle permet de ne pas se laisser dépasser par l'émotion, et arrive après avoir compris le message de mon émotion. Elle booste totalement l'Estime de Soi, car nous sommes en confiance face à nos émotions. Ayez conscience que chaque jour JE suis le seul déclencheur de mes émotions

Avoir la Maitrise pour Soi : savoir gérer, être serein, contrôler mon impulsion et mon impatience.

Avoir la maitrise face à l'Autre en étant capable de comprendre et de s'adapter à l'émotion de l'Autre.

La maitrise de nos émotions permet d'en faire un allié pour nos objectifs, et de savoir gérer un conflit par exemple.

Pour soi cela permet la confiance, l'optimisme, l'autonomie et la gestion du stress. Avec l'autre, cela permet l'empathie, de l'harmonie et une bonne dynamique

Émotion = Message = Besoin

Avoir des émotions, c'est absolument normal ! C'est une forme de communication. Ne pas avoir d'émotions, ou ne pas savoir les exprimer, c'est beaucoup moins normal ;-) Il est très important de comprendre que toutes nos émotions sont de véritables moyens de communications avec nous-même et avec les autres ! Toutes nos émotions sont des signaux d'alertes. Ce sont de vrais messages inconscients qui nous préviennent qu'une situation se passe bien, ou qu'il y a danger. Apprendre à décoder pourquoi mon émotion survient et comprendre ce qu'elle va m'apporter est une clé !

Cependant, tous nos dangers sont à 95% des peurs virtuelles, imaginées et construites à travers notre éducation et notre culture. Si j'ai un lion ou un serpent face à moi, je peux en avoir peur... ou pas ! Si j'ai grandi dans un Zoo ou un cirque, il y a des chances que je n'ai pas peur du tout, car j'ai appris que ces animaux ne sont pas si méchants que ce que l'inconscient collectif veut bien le dire !

Mais le plus souvent, l'émotion déclenchée est la peur, le message envoyé est « Attention Danger » et le besoin est « Protège-toi! »

Chaque émotion est un message qui prévient de la perte supposée de mon intégrité, physique ou morale. Même la joie, me rassure en me prévenant que je n'ai aucune raison d'avoir peur (perte du besoin de peur, de tristesse ou de colère)

L'émotion est donc un message important qui m'est destiné et que je dois m'efforcer de comprendre. En étant de plus en plus conscient du bénéfice que j'ai vraiment à écouter et décoder mon émotion, cela me permettra petit à petit de ne plus être dépassé par mes émotions, d'être plus serein et en équilibre face aux impacts émotionnels quotidiens.

Les Besoins de Mes Émotions

Chaque message émotionnel correspond à un besoin caché.

Voici les messages de nos émotions. Ces messages nous guident grâce à des informations précieuses sur chaque situation. En même temps, vous aurez les émotions principales. Les émotions peuvent être primaires ou secondaires, innées ou acquises.

Colère

La colère est une peur déguisée en violence, en impulsion. Je suis en colère car j'ai peur de perdre le contrôle, que l'on ne me comprenne pas, que l'on ne m'écoute pas, que l'on ne me respecte pas, que l'on ne suive pas mes directives. J'ai peur de perdre mon influence, ma crédibilité, mon autorité, mon importance supposée. Donc je me mets en colère, car je pense que c'est le seul choix que j'ai à disposition pour me faire comprendre.

Besoin : Réassurance et respect / Rappeler et fixer nos limites

Peur

La peur est le message de danger imminent, réel ou supposé. Les situations de danger réel sont assez rares. Nos peurs sont le plus souvent fantasmées.

La peur prévient du danger qui risque de me faire, là aussi, perdre quelque chose : la vie, un membre de mon corps que je risque d'abimer, de ne plus avoir un être ou un objet qui me rassure et/ou me donne du plaisir

Besoin : Réassurance, sécurité et protection

Tristesse

Encore une émotion liée à la perte : nous sommes triste d'avoir perdu un objet, un être cher. La tristesse est liée aux plaisirs et aux joies que nous imaginons perdues à jamais. Comme nous sommes seuls responsables du déclenchement de nos émotions, la tristesse est bien une émotion acquise et non innée, et c'est la projection de notre perte de joies supposée qui déclenche notre tristesse.

Besoin : Réassurance, contact avec l'autre, consolation

Dégoût

Et oui! Le dégoût est classé comme une émotion de base fondamentale et innée ! Le dégoût nous protège d'un empoisonnement. Le 1^{er} empoisonnement auquel on peut penser est du fait d'une nourriture qui est peu recommandable pour nous, voire aurait la capacité de nous tuer. On peut transférer sur le dégoût psychique, porté sur un être . « Je suis deg! », avec cette sensation de profond écœurement, aversion ou de répulsion, ne plus avoir de goût pour quelque chose, d'intérêt, d'attachement ou d'estime pour quelqu'un.
Besoin : Protection par rejet et/ou éloignement

Surprise

Et oui! La surprise est aussi une émotion de base ! Surpris..? ^^ quand on est vraiment surpris, on sursaute, on se méfie. C'est souvent une émotion qui survient avec un danger immédiat et inconnu, ou un évènement imprévu et dérangentant.
Besoin : Protection, Mise en retrait

Joie

La Joie est une émotion agréable, qui vise à rapprocher, à vouloir le contact et le partage, le bien-être. La joie peut montrer la réussite d'avoir accompli quelque chose.

Mieux Gérer ses Émotions en 4 Étapes

Vous l'avez compris, même si nos émotions sont assez instinctives, nous avons un grand intérêt à les comprendre pour savoir les gérer et ne pas se laisser dépasser, en étant capable de garder une distance et savoir relativiser, car nos émotions (comme la colère) peuvent avoir de graves conséquences. Voici les étapes qui vont vous permettre de devenir plutôt Amis avec vos émotions...

Notion importante : *c'est souvent notre enfant intérieur qui se laisse dépasser/embarquer par l'émotion. Nous devons autoriser notre Adulte/Parent à garder le contrôle.*

01 Identifier | Nommer

Apprendre à se poser lorsque l'on ressent une émotion, pouvoir la nommer correctement, pour en avoir vraiment conscience. Savoir reconnaître ce qui a fait surgir cette émotion

02 Normaliser | Accepter

Tout ce que nous pouvons ressentir est juste, dans l'instant présent, et normal. C'est une information que nous devons traiter. C'est normal/ok d'être en colère, d'être triste, d'avoir peur...

03 Socialiser | Exprimer

Apprendre à parler de notre émotion, tant à soi-même qu'avec les autres. Permet de relativiser, dégonfler, rendre notre émotion plus acceptable pour nous-même et pour un groupe

04 Comprendre | Résoudre

Apprendre comprendre, savoir prendre le recul nécessaire à trouver le besoin qui se cache derrière mon émotion. J'ai peur... pourquoi, que veut dire et amener cette peur..? Je suis triste...? Que veut dire et que m'apporte ma tristesse...? Etc... Pour au final, relativiser et amener une solution positive.

Mes Outils à Émotions

Afin d'apprendre à écouter , comprendre et apaiser vos émotions, apprendre à lâcher-prise, voici quelques clés...

Gérer ses émotions c'est tout d'abord s'en occuper, les écouter, y porter attention, plutôt que de les ignorer ou de les rejeter.

01 Revenir à l'instant présent | Se Poser | Respirer calmement

C'est le moyen le plus efficace pour atténuer et laisser l'émotion se dissiper tranquillement. Car à chaque fois que vous cherchez à résister à l'émotion, vous la renforcez en créant un conflit entre corps et esprit. Plus vous accueillez votre émotion en vous autorisant à la vivre, plus elle se dégagera rapidement

S'observer de l'intérieur pour comprendre ce qu'il se passe

Installez-vous au calme, fermez les yeux et retrouvez un évènement qui a déclenché une forte émotion (peur, colère, tristesse...)
Revivez la scène en y étant pleinement associé. Respirez tranquillement et profondément. Remontez les images de la scène comme dans un film, pour aller jusqu'au moment qui déclenche votre émotion. Trouver quelles pourraient être les raisons profondes qui ont déclenché l'émotion, et surtout que cherchez-vous à obtenir au final avec cette émotion, pour vous et pour les autres. En clair, pourquoi je me suis mis en colère/peur/tristesse.
Qu'est-ce que je cherche à obtenir pour moi et pour les autres..? Réassurance ? Respect ? Écoute ? Contact ?

Mes Outils à Émotions

02 Créer un bon Ancrage | L'Élastique

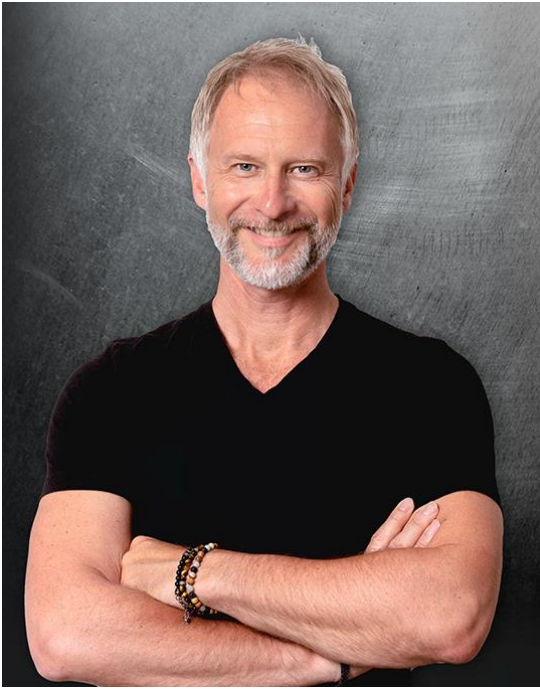
Un ancrage est un process naturel qui associe inconsciemment et de façon automatique une réaction interne à un évènement externe : bonjour avec sourire, un clin d'œil, sont des ancres qui signalent que tout se passe bien. L'idée est de créer une ancre rassurante qui va fonctionner comme un réflexe positif, que l'on actionne à la demande

Retrouver un souvenir ou une image très rassurante, pleine de joie, de bonheur, apaisante, positive...

Revivez pleinement la scène de tout votre être. Maintenant, vous allez « Ancrer » cet état interne positif, avec une action de votre corps, kinesthésique. C'est très efficace !

Par exemple, serrer le poing, ou pincez deux doigts, ou touchez une oreille... ou tirez sur un élastique que vous avez au poignet ! Renouvelez cette opération jusqu'à ce que vous soyez sûr qu'elle a réussi à « Ancrer » votre être. Pour tester votre ancre, projetez un état difficile, et stimulez votre ancrage.

L'ancrage avec un élastique est très souvent proposé et utilisé. Il suffit d'avoir un bracelet élastique au poignet. Pas besoin qu'il soit spécial, ça peut être un élastique de bureau, tout simple. Il deviendra spécial et magique pour vous ! A chaque fois que vous vous sentez dans un état émotionnel de résistance, que vous sentez que vous allez être dépassé par la situation, « claquez » votre élastique ! Bien sûr, il faudra avoir ancré au préalable une pensée positive et apaisante sur l'élastique. Mais vous verrez, c'est vraiment Magique !



Salut ! Je suis Christophe !

Je suis le fondateur de happyfifty.men, je vous propose des podcasts, des articles, et je vous accompagne le plus simplement possible pour que vous puissiez y voir plus clair dans ce qui peut être votre « bordel » intérieur, vous aligner et être profondément vous-même. Avec moins d'efforts, moins de résistances. Respirez, vous êtes vivant ;-)

Restez Connecté...

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[Happyfifty.men](#)

[Podcasts](#)