

GESTION DES ÉMOTIONS

Camille Perquin



Gestion des émotions

- 1/ Emotions ca se passe ou?
- 2/ Quelques outils
- 3/ Et vous?



Emotions ca se
passe ou?

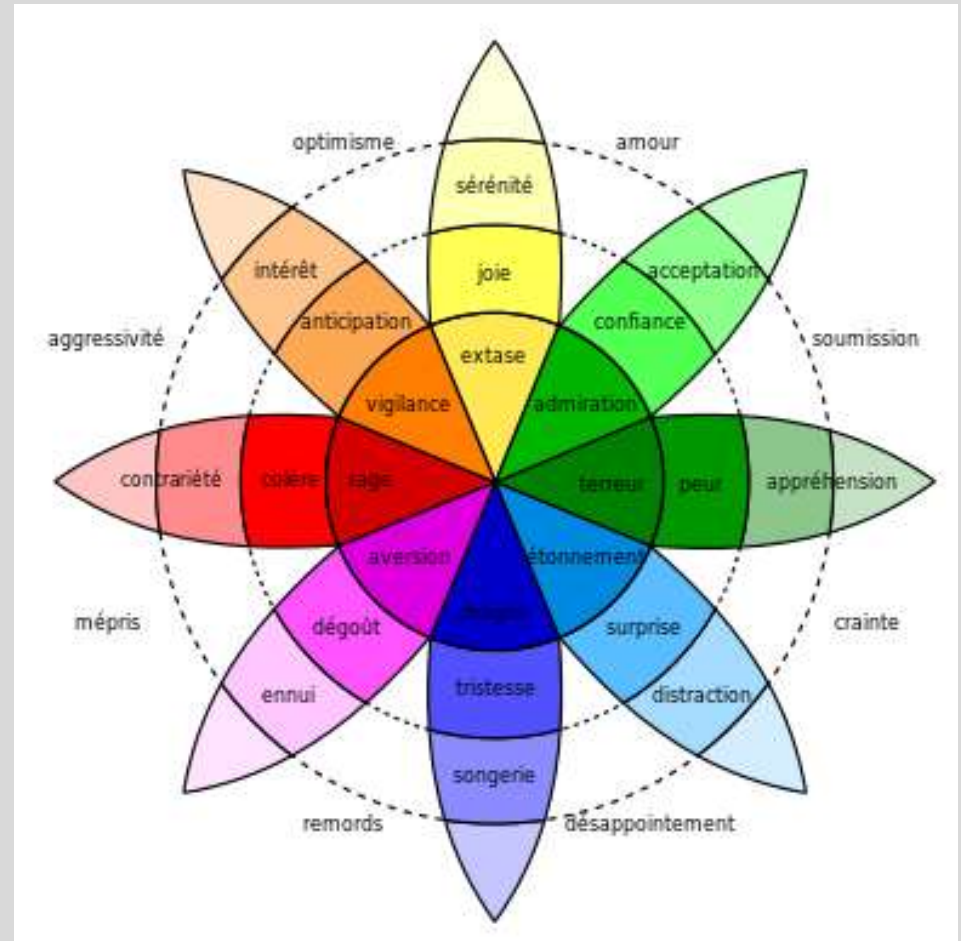
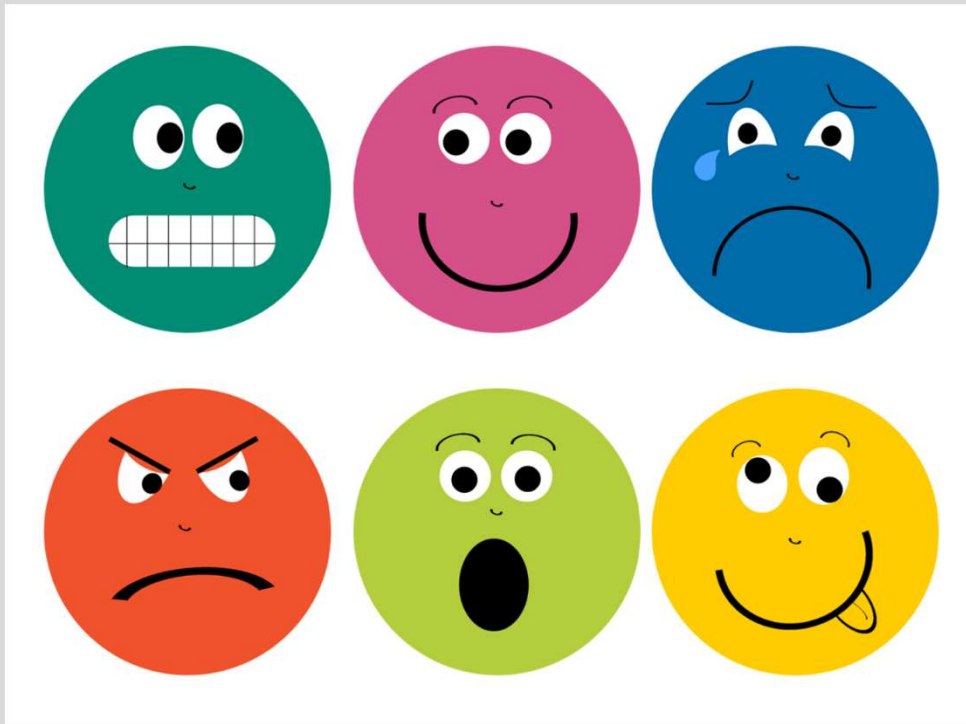
Définitions: Emotions

L'étymologie même du terme « émotion », qui vient du latin *e movere*, qui veut dire « ébranler », « mettre en mouvement ». L'émotion est avant tout mouvement.

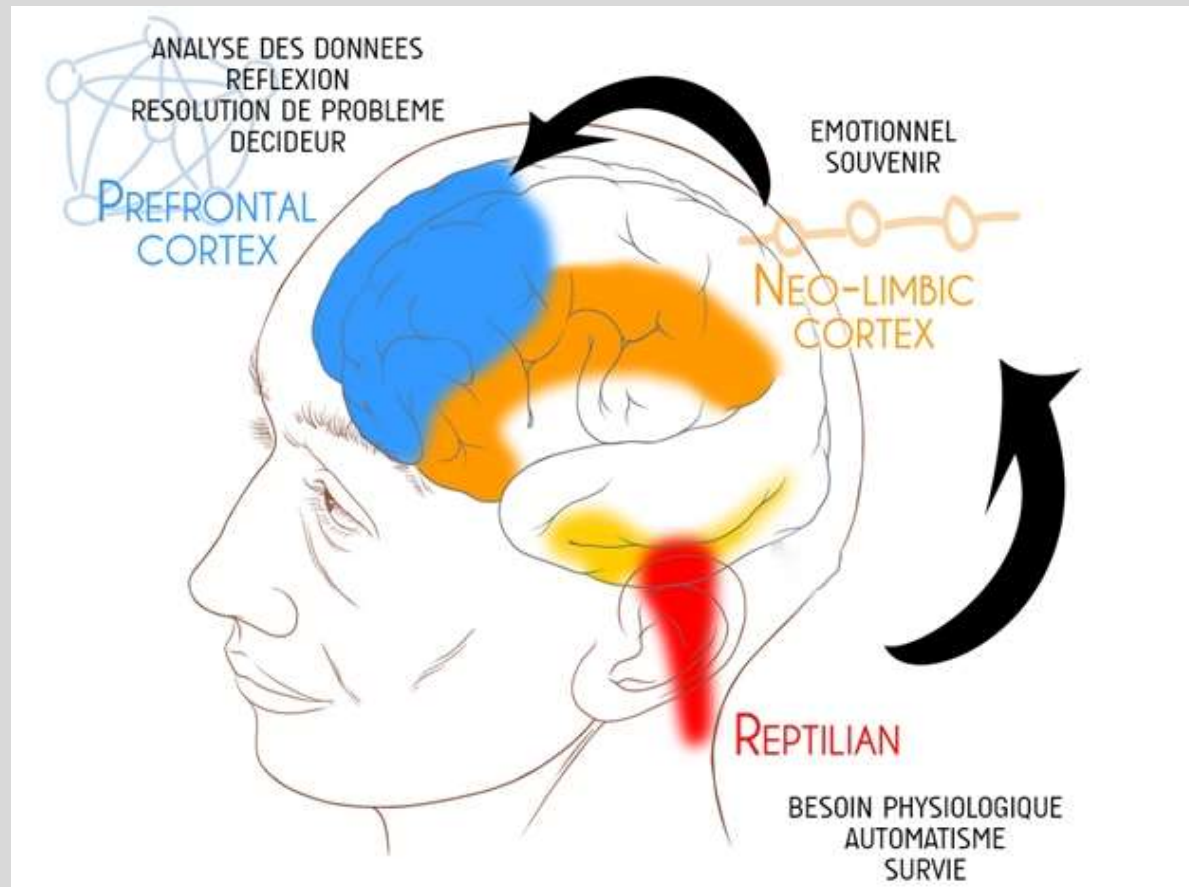
Trouble subit, agitation passagère causés par un sentiment vif de peur, de surprise, de joie, etc. : [Parler avec émotion de quelqu'un](#)

Réaction affective transitoire d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement.

Définitions: Emotions

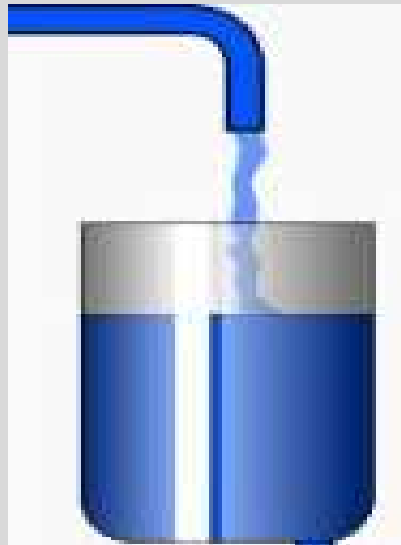


Ca se passe où?

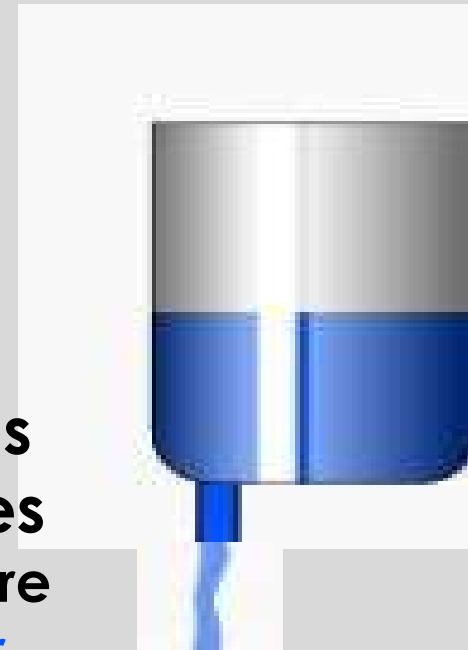


Emotions positives? Négatives?

Émotions positives
remplissent
votre
réservoir d'énergie



Émotions négatives
vident votre
réservoir d'énergie



Les émotions positives / agréables



La théorie des émotions positives « élargir et construire », développée par Barbara Fredrickson, montre que les expériences positives **contribuent à notre équilibre et à notre développement personnel**, et qu'elles ont un **effet à long terme**.

Les émotions positives **élargissent** la palette de nos pensées/actions

Les émotions positives **défont** les émotions négatives

Les émotions positives **augmentent** la résilience

Les émotions positives **construisent** une palette de ressources

Les émotions positives **élargissent le champ de notre attention et de notre pensée :**

pensées plus positives = plus grande variété de ces pensées

Quand nous éprouvons des émotions positives, comme la joie ou l'enthousiasme, nous sommes plus à même :

d'être **créatifs**, de percevoir les **opportunités**

d'être ouverts aux **relations** avec les autres

de nous amuser, d'être **flexibles** et **ouverts** d'esprit

Savoir les repérer

INTENSITÉ



AGRÉABLE



Check Point: Vous en êtes ou avec vos émotions

- 1/ Savez-vous les repérer?
- 2/ Plutôt + ou plutôt -?
- 3/ Arrivez vous à repérer le/les déclencheurs?





Gestion des émotions

2/ Quelques outils

Savoir les gérer / les appréhender

1. Repérer son émotion
2. Nommer son émotion
3. Bouger, marcher et s'activer
4. Utiliser sa respiration pour s'apaiser:

- La Crise de Calme

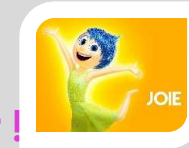
- Se réguler avec la cohérence cardiaque : 3/6/5

- (pour 3 séances par jour de 6 cycles respiratoires pendant 5 minutes.)

5. Activer la rétroaction faciale

CAMCoaching

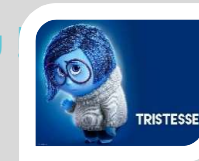
Finir par une pensée
visualisation positive



Je suis satisfait !

Je suis inquiet !

Je suis Déçu



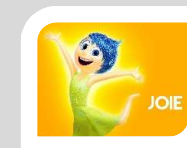
Je suis énervé !



(5) E

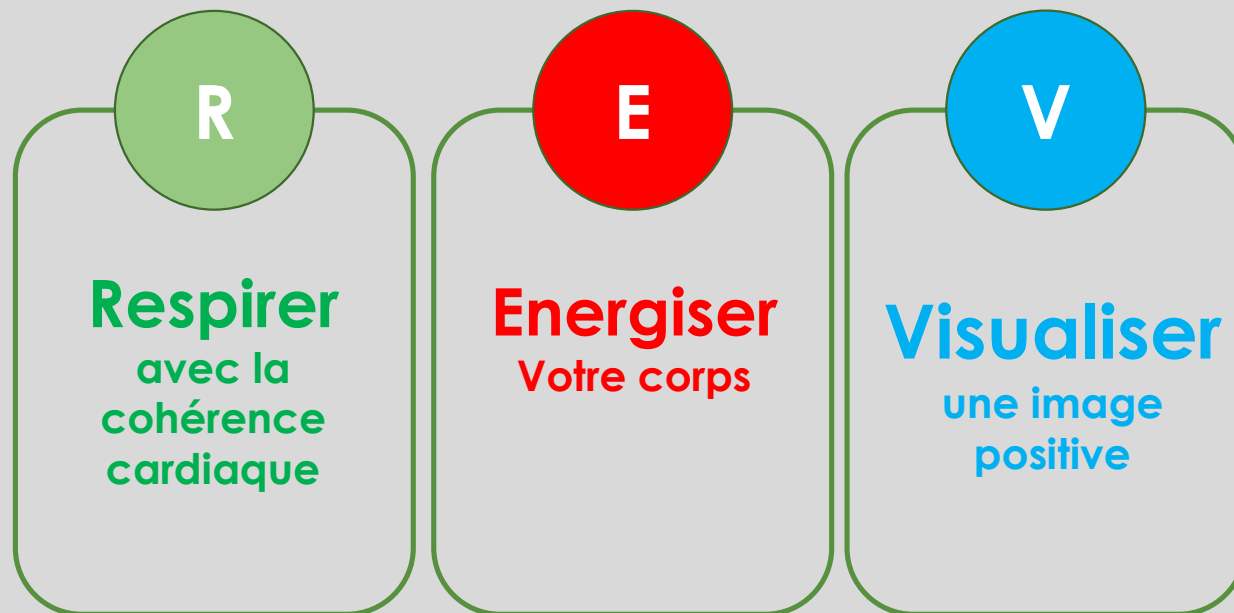
(5) I

(5) E



05/2022

En résumé



Check Point: Mise en pratique!

Vos impressions?

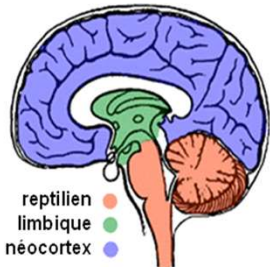


Le CLEEN

Coaching de Libération des Empreintes Émotionnelle Négatives
Technique de coaching brève

Permet d'aider 1 personne à se débarrasser une fois pour toute des réactions émotionnelles négatives automatiques qui la parasitent.

- Cerveau reptilien / physique: Le cerveau caractéristique des reptiles – 400 Millions d'années
- Cerveau limbique / émotionnel : Le cerveau caractéristique des mammifères – 65 millions d'années
- Cerveau néocortex / intellectuel : Le cerveau caractéristique des humains – 3 millions d'années



Situation générant émotions -



Va laisser une empreinte/cicatrice

Les empreintes = ancrage physique dans notre corps
=> dans le cerveau Reptilien

Le CLEEN

Quand vous êtes envahi par une émotion indésirable

1. Fermez les yeux (ou isolez-vous un instant pour fermer les yeux).
2. Devenez l'observateur des sensations physiques qui accompagnent l'émotion.
3. Laissez les évoluer d'elles-mêmes sans chercher à interférer.
4. Laissez les continuer à évoluer jusqu'à ce que vous vous sentiez apaisé.
5. Repensez à ce qui vous perturbait.
Si l'émotion a disparu et que vous vous sentez bien de nouveau, vous avez terminé. S'il en reste encore une partie ou des traces, re-parcourez les étapes de la procédure depuis le début. Vous pouvez aussi utiliser une échelle de 1 à 10 pour mesurer le changement, 10 étant l'intensité émotionnelle de départ.

Check Point: Mise en pratique!

Vos impressions?

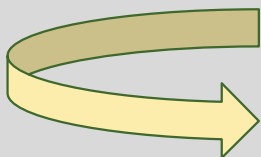


Autres truc & astuce

Le carnet des émotions!

Mise en place d'un carnet/cahier à compléter le soir en fin de journée par exemple
Préparer 3 colonnes

Situations	Emotions ressenties	Sensations dans votre corps



Vous permettra d'identifier, de prendre du recul et de faire en sorte que si une situation équivalente se reproduit, et bien petit à petit elle vous déclenchera moins



Gestion des émotions

3/ Et vous?

Que retenez vous?

Avec quoi repartez vous? Qu'allez vous mettre en pratique?



DES QUESTIONS?

CAMCoaching