

Ton Coach-book

*Apprendre
à accueillir
ses émotions*

SOMMAIRE DE L'ATELIER

- Une émotion c'est quoi ?
- D'où vient l'émotion son origine
- Comment se manifeste une émotion ?
- Exemple de la peur
- Les 4 catégories d'émotions
- Une émotion inconsciente et non raisonnée
- Comment nos émotions influencent notre vie
- Comment gérer nos émotions
- D'où viennent ces réactions parasites (liées à nos émotions)
- Faire la paix avec ton passé (en finir avec ces émotions parasites)
- Les TROIS phases d'une émotion
- Une émotion parasite dans ton quotidien
- Comment accueillir ses VRAIES émotions
- Comment gérer et accueillir ses émotions ?
 - Étape 1 : acceptation
 - Étape 2 : respiration et circulation de l'émotion
 - Étape 3 : identifier le vrai besoin derrière cette émotion
- Résumé des actions
- Et pour les enfants ?
- Session questions / réponses

ÉMOTIONS, BESOINS ET CONDUITES ADAPTÉES

Comme expliqué dans cet atelier, il est nécessaire d'identifier votre émotion mais aussi votre ressenti physique. Ce ressenti indique l'origine de l'inconfort (peur, colère, tristesse). Le but étant de traiter le mal-être.

Apprendre à vivre bien avec les émotions, c'est en comprendre l'origine pour apporter des solutions adaptées.

Comprendre une émotion c'est combler un besoin d'où l'importance de connaître l'origine d'une émotion.

Vivre une émotion permet d'apprendre à l'exprimer afin d'obtenir une réponse convenable et adéquate à votre besoin.

La seule façon de pourvoir le faire c'est d'être en position d'accueil des émotions.

Exemple : Lorsque quelqu'un est en colère, chercher à lui apporter du réconfort ne fonctionnera pas. S'il a exprimé sa colère, je pourrai me taire, chercher à comprendre, puis donner les excuses ou alors la réparation qui est attendue.

Voici donc un tableau qui va vous permettre d'identifier vos émotions et surtout la conduite adaptée.

Il permet aussi une prise de conscience que chaque émotion produit un comportement qui passe par la découverte du besoin. Le but étant d'effectuer une demande en lien avec ce besoin.

Je vous propose des exercices dans ce Coach-book, n'hésitez-pas à avoir un cahier dédié à ces exercices, ils seront pertinents à partir du moment où vous les faites régulièrement

Tableau d'identification des émotions

Stimulus	Emotion	Réagir	Agir	Intégrer
<p>Dommage Frustration</p>	Colère	Attaque, Aller contre	<p>Demande de changement de comportement et / ou de réparation</p>	<p>Accepter la limite des autres. Pardonner. <i>« Dire sa colère est un acte d'amour ».</i></p>
<p>Danger réel ou imaginé Menace Répétition d'une expérience douloureuse</p>	Peur	Fuite	<p>Demande de protection, d'information ou d'être rassuré. Demande d'aide. Auto-protection</p>	<p>Accepter ses propres limites. Accepter qu'il y a des dangers que je ne peux pas éviter. <i>« La peur est l'outil du courage ».</i></p>
Perte	Tristesse	Repli sur soi	<p>Pleurs, plainte Demande d'écoute et de consolation</p>	<p>Accepter de notre condition d'humain à savoir que tout attachement a une fin. <i>« La Tristesse prépare au ré-attachement ».</i></p>
<p>Rencontre Satisfaction Plaisir</p>	Joie	<p>Expansion de soi Aller vers l'autre</p>	<p>Demande de partage, de célébration Expression de la gratitude</p>	<p>Accepter les limites du « bon », tout n'est pas partageable. <i>« La joie traduit l'originalité de chaque expérience. »</i></p>

IDENTIFIER ET ACCOMPAGNER LA COLÈRE

1. Accepter et identifier la colère.
2. Identifier l'objet de la colère, le dommage subi. (Ce qui déclenche cette colère)
3. Évaluer l'impact du dommage et réévaluer la situation si nécessaire.
4. Identifier le besoin à satisfaire (voir la roue en fin de page), la demande à faire.
5. Partager avec la personne (sur le processus, sur le contenu).

Exercice :

Pendant une dizaine de jours, chaque fois que vous vous énervez je m'interroge et je note : est-ce qu'il y a : fatigue, cycle hormonal, problèmes au travail, conflits de couple, poids des tâches ménagères assumées seule, difficultés financières, malade dans la famille, frustration, injustice, inquiétude, etc.... N'oubliez pas qu'introduire une personne va vous aider à diminuer un stress. Pas de honte à se faire aider et le vrai courage est là.

- Quelle situation me met en colère ?

- Décrire la situation qui génère cette colère ?

- Quelle a été votre réaction et son impact sur la personne concernée ?

- Quels sont les mots qui définissent votre émotion ? (agacé, irrité, contrarié, en avoir marre, révolté, ne plus supporter, se fâcher, s'énerver, s'emporter, rage, en fureur...)

- Identifiez le besoin à satisfaire, l'attente de réparation (Besoin d'écoute, de réparation, de respect...voir la roue).

IDENTIFIER ET ACCOMPAGNER LA PEUR

1. Accepter et identifier la peur.
2. Identifier l'objet de la peur.
3. Évaluer le degré de risque, les enjeux.
4. Y a-t-il un réel danger ?
5. Identifier le besoin à satisfaire pour vous permettre de vous réassurer.

Exercice :

Pendant une dizaine de jours, chaque fois que vous ressentez la peur je m'interroge et je note : il s'agit d'une crainte, d'une appréhension, d'une inquiétude. (Je panique, je culpabilise, je me bouche les oreilles, je ne supporte pas les cris de mes enfants, les disputes, les disputes avec mon conjoint etc....)

N'hésitez pas à ce moment-là de prendre des respirations profondes et répondez à ces questions.

- Quelle situation me fait peur ?

- Décrire la situation où je ressens de la peur ?

- Quelle a été votre réaction et son impact sur la personne concernée ?

- Quels sont les mots qui définissent votre émotion ? (Redouter, appréhender une situation, tourmenté, préoccupé, effrayé, terrifié, angoissé, horrifié, anxieux, se sentir en insécurité, soucieux, ne pas être tranquille, pas calme, pas serein ...)

- Identifiez le besoin à satisfaire, Pour maîtriser la situation et être dans le contrôle de soi : (Besoin de protection, réassurance...voir la roue).

IDENTIFIER ET ACCOMPAGNER LA TRISTESSE

1. Accepter et identifier la tristesse. Lien tristesse / perte.
2. Identifier l'objet de la tristesse, ce qui a été perdu.
3. Évaluer l'importance de la perte.
4. Les pensées présentes en boucle et non communiquées.
5. Identifier le besoin à satisfaire pour trouver un nouvel espoir.

Exercice :

Pendant une dizaine de jours, chaque fois que vous ressentez la tristesse je m'interroge et je note : il s'agit d'exprimer une perte et d'exprimer verbalement ou pas cette émotion (je me mets à pleurer, je crie mon désespoir, je m'isole, je suis dans les bras d'un tiers...). Souvent à ce moment on a besoin de présence, et d'être écouté, n'hésitez pas à en parler à une personne de confiance dans un premier temps.

- Quelle situation me rend triste ? Ici vous pouvez aussi dessiner cette situation en représentant la situation. Mettez-y des mots pour décrire la situation (pas besoin de savoir dessiner)

- Décrire la situation qui me fait ressentir de la tristesse ?

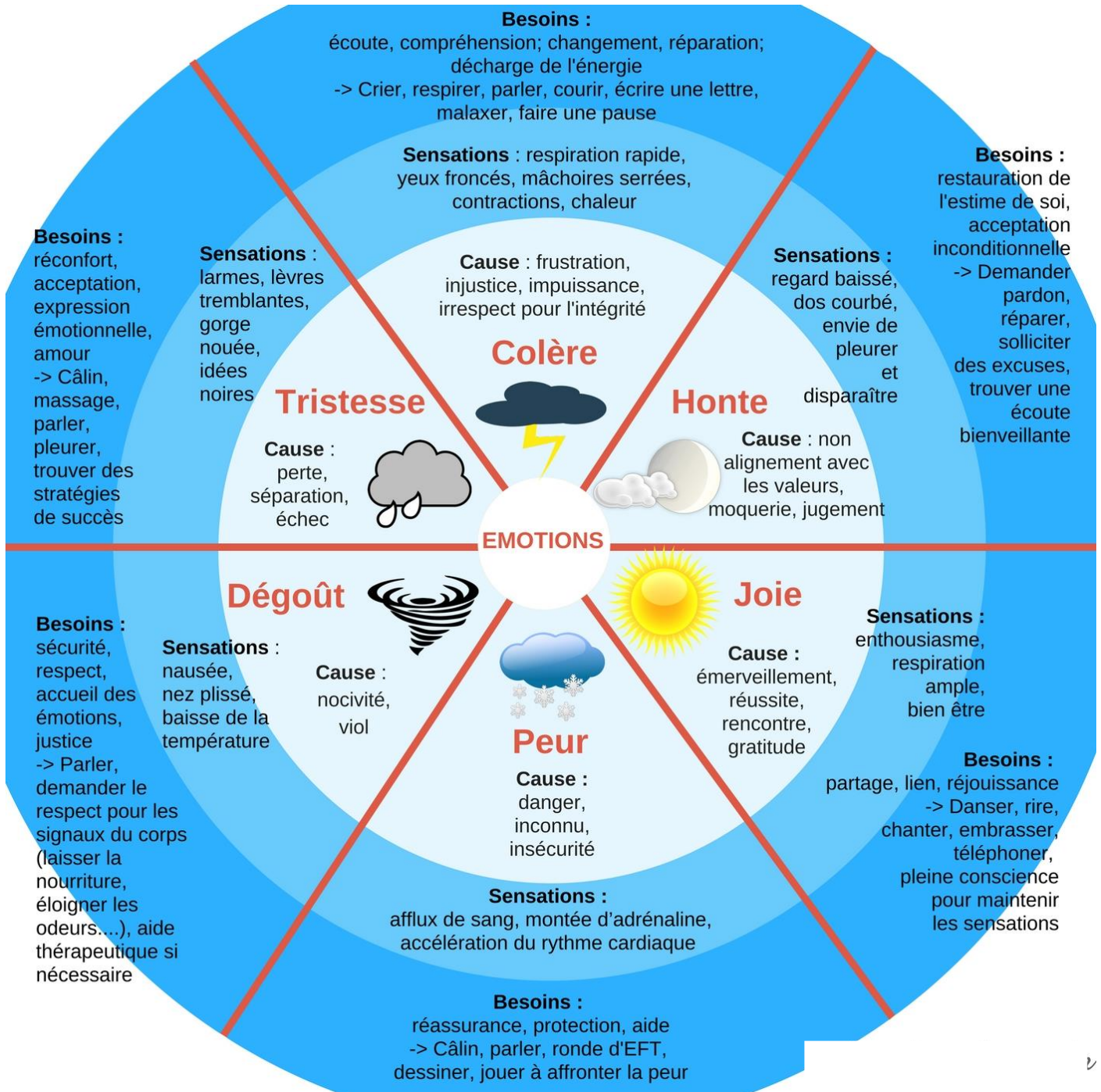
- Qu'ai-je fait pour accompagner cette tristesse ? Avez-vous dans votre passé déjà été consolé ou écouté ?

- Quels sont les mots qui définissent votre émotion ? (Avoir le blues, chagriné, affecté, nostalgique, abattu, douleur, souffrance, anéanti, déprimé, regretter une situation...)

- Identifiez le besoin à satisfaire : (Besoin de lien, voir la roue).

ROUE DES ÉMOTIONS POUR IDENTIFIER VOS BESOINS À COMBLER

(Vous pouvez l'imprimer et le plastifier afin de l'avoir sous vos yeux)



BONUS

Apprendre à appuyer sur le bouton "pause"

Lorsque quelque chose nous arrive, on a le choix de décider ce qu'on en pense, de choisir la signification qu'on donne à ce qui nous arrive.

Et sur la base de cette interprétation choisie, on n'a aucune obligation de réagir d'une façon ou d'une autre. Ni en fonction de ce qui serait normal ou classique, ni de ce que la société en pense, ni même de l'intention -- supposée ou avérée -- de la personne en face.

L'idée, c'est de développer un accès facile et habituel à notre bouton "pause" intérieur, pour prendre un tout petit moment et se demander :

- Qu'est-ce que j'ai envie de penser de ce qui vient de se passer ?
- Quelle interprétation me serait utile pour me sentir le mieux possible et aller de l'avant ?
- Ai-je envie de réagir ?
- Si oui, comment ?

Ça ne veut pas dire qu'on va toujours choisir de penser qu'il n'y a aucun problème et que tout va bien. Ça ne veut pas dire qu'on va accepter tout et n'importe quoi sans réagir, pour ne pas faire des vagues. Ça veut simplement dire ceci : Si on choisit intentionnellement notre interprétation de la situation, on a plus de chances de réagir sans envenimer les choses.

On peut éventuellement prendre les décisions qui s'imposent par rapport à la situation ou la relation, mais on s'évite de subir l'émotion, généralement désagréable, induite par notre interprétation par défaut.

Et ce qui change la vie tout autant, c'est que dans certaines situations, on peut décider qu'on n'en pense rien. On peut choisir de ne pas donner de signification particulière à un incident ou au propos, et on n'est pas obligé de réagir à absolument tout ce qui nous entoure.



Tracker Émotionnel

Pour t'aider voici un tracker pour t'aider à suivre l'état de tes émotions chaque semaine.

Tu auras du coup un outil de mesure et te rendre compte par toi-même quelles sont tes émotions les plus présentes et du coup celles qui te faudra travailler.

	L.	M.	M.	J.	V.	S.	D.
Colère							
Peur							
Tristesse							
Joie							

Code couleur

Quelques astuces supplémentaires :

Pour apprendre à bien identifier ses émotions il est important de se poser les bonnes questions pour faire le point sur ce qui va vous stresser.

En voici quelques-unes :

1. Est-ce que je reçois assez de reconnaissance pour ce que je fais ?

2. Ai-je peur du jugement si ma maison n'est pas impeccable ?

3. Est-ce que tout ce que je fais est absolument nécessaire ? Où est-ce que je réponds aux injonctions d'autres personnes ?

4. Où en suis-je au niveau de ma vie de manière globale en termes de sécurité (physique, financière, danger etc.), amour (tendresse, ma relation de couple), épanouissement (mes projets, ma réalisation personnelle ?

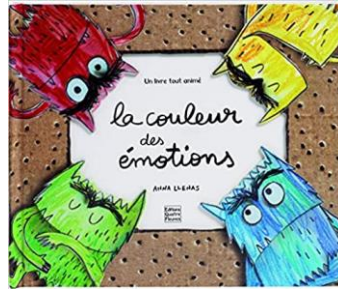
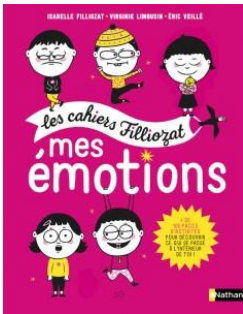
5. Que puis-je faire pour diminuer mon taux de stress ?

- Physique (bien manger, boire, dormir, relation intime, faire du sport...)
- Émotionnel (pleurer, rire, dire mes colères...)
- Intellectuel (lire, échanger, m'informer, réfléchir...)
- Social (rencontrer, sortir, avoir une place, se sentir utile...)
- Spirituel (y donner du sens...)

6. Quelles-sont les trois décisions que je vais prendre pour aller mieux ? (Commencer par faire une liste pour que ce soit plus simple) Ensuite, prioriser celles qui sont importantes, ne pas hésiter à les formaliser et à les présenter à la famille.

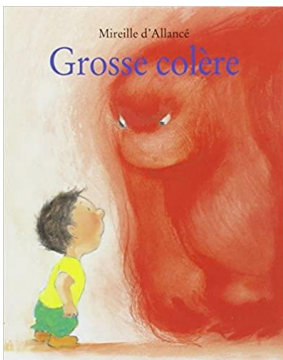
Ressources

Pour les enfants :



[Mes émotions : cahier d'activités](#)

[la couleur des émotions](#)



[Grosse colère](#)

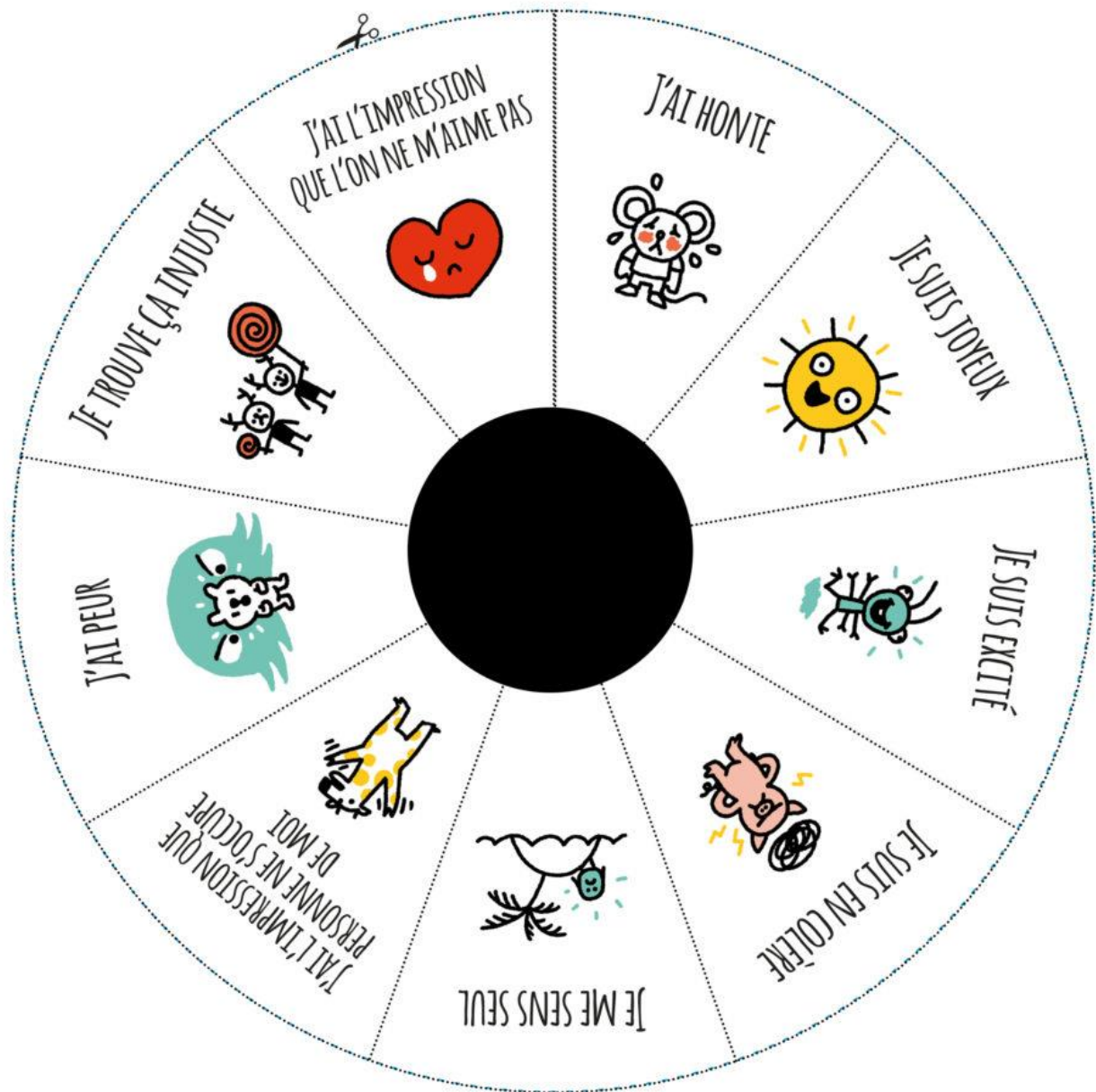
[Le loup qui apprivoisait ses émotions](#)

Pour les adultes :



[J'ai tout essayé](#)

Une roue des émotions pour les enfants



- Une autre roue des émotions à imprimer aussi en cliquant sur ce lien [Roue des émotions à télécharger](#)