



Faites de vos émotions des alliées

[Créez votre bonheur]

By EmmaCoachLyon



[une histoire d'énergie]



Emmanuelle Barreau-Chauvelé
Coach Certifiée et Hypnopraticienne

Sommaire

[une histoire d'énergie]

- ❖ Étape 1 - Je me relâche
- ❖ Étape 2 - J'accueille et je nomme
- ❖ Étape 3 - J'identifie mes stressseurs
- ❖ Étape 4 - Je booste mon IE

Il était une fois...

[une histoire d'énergie]

Nos émotions sont un cadeau de la nature.

Du Latin "e movere", leur fonction est d'indiquer qu'il est temps de passer à l'action (un danger = bouge, une agression = riposte ...).

Messagers, elles vous indiquent qu'un événement extérieur(parole, geste, attitude ...) ou intérieur (pensée, croyance) touche une part de vous. Cet événement peut heurter votre sensibilité, vos valeurs, votre intégrité ou encore votre ego. L'émotion réagit alors et, pour la plupart d'entre nous, démunis face à ce flot d'énergie aussi inattendu qu'incontrôlable, nous conduit à réagir aussi, trop spontanément, ce qui conduit à des conflits souvent ou de la culpabilité.

Les émotions de base sont une disposition universelle innée (elles peuvent être observées chez les bébés).

Elles se développent au cours de la vie par interaction avec l'environnement et sont communiquées à partir d'expressions faciales universelles (pas seulement !) et ont une fonction adaptative.



Il était une fois...

[une histoire d'énergie]



JOIE TRISTESSE COLÈRE PEUR DÉGOUT SURPRISE

Mieux reconnaître ses émotions permet de mieux les détecter, puis les communiquer et ainsi de les gérer plus aisément !

Ce manuel est une invitation à prendre soin de vos émotions en développant l'Intelligence Émotionnelle déjà en vous. Sans nos émotions nous ne serions probablement pas de ce monde. Comment rester en vie face à un danger sans la peur ? Comment se mettre en lien avec les autres sans la joie ? Comment faire son deuil sans la tristesse ? Comment ne pas s'émerveiller sans la surprise ? Comment ne pas risquer de s'intoxiquer sans le dégoût ? Comment se faire respecter sans la colère ?



Étape 1

Je me relâche

Le premier pas à faire est d'accepter de se détendre, même lorsque la colère s'invite. Rien ne sert de RÉAGIR tout de suite, mieux vaut se calmer, pour laisser le temps à tous les neurones de se reconnecter. La partie du cerveau gérant les émotions est plus rapide que la partie raisonnée... Vous voyez ? Alors pour laisser à ces deux parties maîtresses le temps de se coordonner, rien de tel que la respiration de détente, histoire d'apaiser la respiration qui souvent s'accélère, le cœur qui s'emballe, la peau qui transpire... rien de très sain pour tout notre organisme, et pour notre santé en général.

QUE FAIRE ALORS ?

Entraînez-vous à la respiration profonde : En gonflant votre ventre sur l'inspire, puis en relâchant l'air comme un ballon qui se dégonfle. Inspirez, bloquez 4 secondes (pour faciliter les échanges gazeux dans vos poumons), puis relâchez l'air à nouveau. A refaire 5 fois pour entrer en relaxation.

Le temps de faire tout cela, pas de place pour les cris et les mots, regrettés par la suite.

En respirant normalement sans forcer et en focalisant sur votre poitrine, votre cœur, votre ventre, le calme s'installe. Votre esprit est occupé, apaisé, libre pour se confronter raisonnablement à la situation stressante.



Étape 2

J'accueille et je nomme

JOIE TRISTESSE COLÈRE PEUR DÉGOUT SURPRISE

3 rituels pour dompter ses émotions

- ❖ Les identifier : quelles sont les sensations corporelles ressenties au déclenchement de l'émotion ? Dans quelles circonstances ? En présence de quelles personnes ou situations particulières ? Observez-vous régulièrement et notez tout.
- ❖ - Les accepter : le système de pensée acceptant l'émotion naissante ou installée, permet de la tempérer et on se laisse toutes les chances de choisir la réaction adéquate. Démasquée, elle cesse de vous envahir.
- ❖ - Décider sereinement de la réaction à adopter : il est alors plus facile de passer à l'action - ce pourquoi l'émotion existe - (communiquer, fuir, silence, courir...).



Étape 3

Je liste mes stresseurs

Par anticipation et afin d'éloigner toute source potentielle de stress, je fais un état des lieux de ma vie. Connaître ses sources de stress permet de les anticiper et de les éviter lorsque cela est possible.

Quelles sont vos principales sources de stress ?

Listez-les et donnez-leur une note sur une échelle de 1 à 20.

Pour cela, évoquez-les en pensées en commençant par celles qui vous affectent le moins. Commencer par celles qui vous impactent le plus serait contre productif car violent.

Si l'anxiété surgit, reprenez les exercices de respiration de l'étape 1. Ne vous laissez pas déconcentrée par vos pensées.

Vous allez peut-être vous rendre compte en les listant ainsi que certaines ne sont pas aussi impactantes que cela. Vous vous sentirez libérée d'un poids.



Étape 4

Je booste mon IE

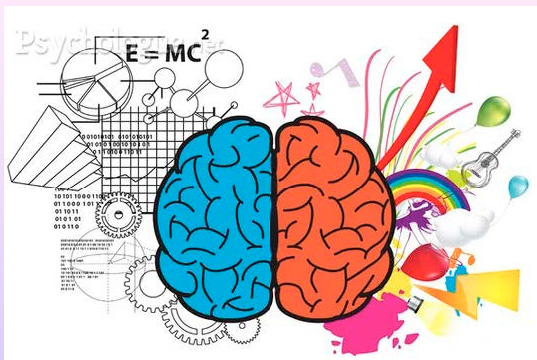
L'intelligence émotionnelle (IE) désigne une capacité, pour un individu à identifier, accéder et contrôler ses émotions, celles des autres et d'un groupe. C'est un concept qui a été popularisé notamment par l'écrivain et psychologue américain Daniel Goleman.

L'idée est de dépasser le traditionnel quotient intellectuel (QI) comme moyen de mesure de l'intelligence.

Entraînez-vous régulièrement aux exercices 1 et 2 pour les rendre plus puissants en vous, tel un athlète.

Prenez le temps de respirez et de vous recentrez sur vous. Laissez la tempête intérieure passer pour pouvoir adopter la réaction appropriée. Ne réagissez jamais à chaud lorsqu'une émotions surgit. Rappelez-vous, elle est un messager, pas un agresseur.

Créez-vous un compte d'événements positifs que vous pourrez remplir chaque soir en vous remémorant les bons moments de la journée. Et puis notez-les sur un carnet, comme un journal intime. Une manière de vous recentrer sur ce qui est positif et ressourçant pour vous et de l'amplifier.



À PROPOS



Coach et hypnopraticienne, spécialisée dans le traitement du stress, la gestion des émotions et la communication relationnelle, je suis sensible au développement de relations bienveillantes. Mon parcours atypique, porte l'empreinte d'une recherche permanente de bienveillance et d'harmonie.

Ancien officier de l'armée de Terre, spécialisée dans la communication de crise, j'ai pu observer ses effets néfastes sur les organismes humains. Ces effets, avec un impact psychologique et physiologique forts, sont générateurs de stress relationnel, accumulés au stress des urgences et des pressions médiatiques et hiérarchiques. Ses expériences de vie et observations, couplées au désir de permettre à chacun de continuer son activité avec efficacité - et néanmoins sereinement, malgré le stress de la relation, - m'ont naturellement conduite au métier de coach.

Ces apprentissages m'ont permis de développer une approche humaine basée sur l'empathie – dans l'optique d'instaurer une relation constructive et saine – associée à l'exigence – garante de la performance et de l'atteinte des objectifs. Mes valeurs me guident : Bienveillance, Partage, Joie.

*"On ne voit bien
qu'avec le cœur.
L'essentiel est
invisible pour les
yeux."*

Antoine
de St Exupéry



Emmanuelle Barreau-Chauvélié



@emmacoachlyon

Note



Note







[Créez vos instemps bonheur]