

SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS NÉGATIVES

- L'éducation émotionnelle s'apprend à tous les âges. **YOUPI !!!!**
- Les émotions de base se construisent la 1ère année de vie et les secondaires à partir de 15 mois, l'enfant comprend qu'il est une personne à part entière. Il construira, durant son développement, sa façon de penser.
- **Adulte, nos pensées sont reliées à notre état émotionnel.**



⇒ *Changez votre façon de penser et vous modifierez votre émotion.*

⇒ *La pensée précède l'émotion sans que vous en ayez conscience.*



• 60 000 pensées par jour, 95 % sont identiques à celles de la veille et 80 % sont négatives.

⇒ ***Même si, elles sont parfois difficiles à vivre, il n'existe pas d'émotions bonnes ou mauvaises.***

⇒ ***Elles ont toutes une raison d'être et le plus important est de les accueillir, et non de les refouler.***

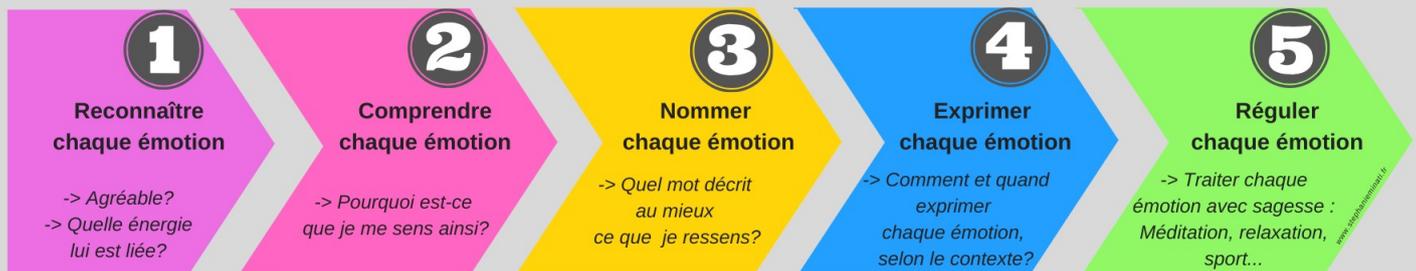
L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE



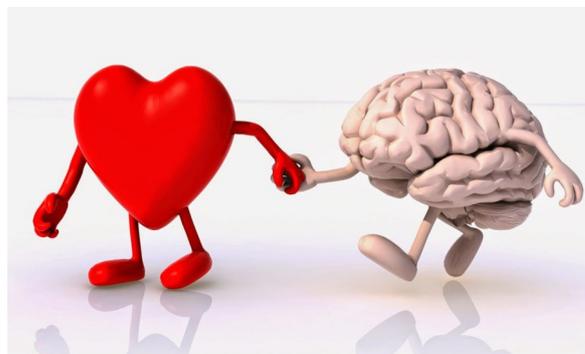
*L'intelligence émotionnelle n'est pas un talent inné,
mais une capacité apprise que nous pouvons
développer et perfectionner.*

Intelligence émotionnelle

Les 5 habiletés à mettre en place pour la développer



⇒ **Notre grande force est d'accepter nos vulnérabilités et d'oser les exprimer.**



Les émotions négatives révèlent un besoin non satisfait

COMMENT FONCTIONNENT LES ÉMOTIONS ?

- ⇒ C'est un mouvement énergétique interne,
- ⇒ L'émotion est forte, tendance à vous submerger, à vous faire perdre vos moyens, elle est passagère car régulée par le cerveau,
- ⇒ C'est un changement par rapport à un état initial.
- ⇒ **Lorsqu'elle ne s'exprime pas, elle se cristallise dans le corps**



- ⇒ **Plus vous la refoulez, la niez,**
- ⇒ **Plus elle prendra d'importance, de force**
- et vous terrassera sans vous y attendre des années après.**

« Pourquoi sommes-nous si avares de nos émotions dans la vie ordinaire ?

Notre cœur craint-il de s'épuiser en s'épanchant trop souvent ?
Non, l'amour, la bonté, la sympathie, ont une source inépuisable, qui, loin de tarir, s'augmente par son épanchement. »

Johann David Wyss 1812

« Les émotions sont faites pour être partagées »

Marc Levy 2000

**L'iceberg de vos souffrances ne disparaîtra pas
avec le changement climatique.**

LE LANGAGE CORPOREL DE NOS ÉMOTIONS

- ⇒ 70 % de notre communication,
- ⇒ Il donne des informations sur notre état émotionnel interne,
- ⇒ Le corps est informé avant la raison, de ce qui se passe.

« le langage du corps est une faculté innée qui permet l'expression du langage »



⇒ C'est en repérant l'expression corporelle de vos émotions que vous pourrez mieux les réguler.

• Lorsque vous comprenez ce qui se cache derrière une émotion négative, vous pouvez obtenir un résultat positif.

• L'émotion négative est toujours l'expression d'un besoin non satisfait.

« Un enfant qui voit ses parents exprimer leurs émotions, n'aura pas peur de le faire lui-même »

« C'est parce que nous nous autorisons à pleurer lorsque nous sommes tristes que nous accepterons les larmes de nos enfants ».

• L'éducation émotionnelle commence in utero, le bébé est une éponge, il est synchronisé avec les émotions de sa mère.

⇒ **Ce schéma va se jouer tout au long de la vie.**

Quelle casserole avez-vous récupéré !!!!

TEMPÉRAMENT ET ÉMOTION

⇒ Notre personnalité se compose d'inné et d'acquis.

⇒ Le psychologue Jérôme Kargan a identifié 4 tempéraments de base



•LE TIMIDE,

(cœur plus petit, battant plus fort)

Il aura besoin d'affronter de petites difficultés en réalisant de petites victoires, il gagnera en courage.



•LE HARDI,

Il ose sans se laisser intimider, aventureux, audacieux.



•LE MÉLANCOLIQUE,

Tristesse soudaine sans raison apparente qui envahit les émotions et le comportement.



•L'OPTIMISTE,

Il prend les choses du bon côté, il croit en l'avenir

Prenez soin de votre petit enfant intérieur,