

LES EMOTIONS



WR

COMPRENDRE ET APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

Pour commencer :

Les émotions sont des réactions physiologiques et mentales qui se produisent en réponse à des stimuli externes ou internes.

D'un point de vue psychologique, les émotions sont des expériences subjectives qui peuvent être plaisantes (par exemple, la joie, l'amour) ou déplaisantes (par exemple, la peur, la tristesse). Les émotions sont souvent accompagnées de comportements expressifs qu'on va appeler manifestations émotionnelles.



COMPRENDRE ET APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

D'un point de vue cognitif, les émotions sont liées à la manière dont nous interprétons les événements qui se produisent dans notre environnement.

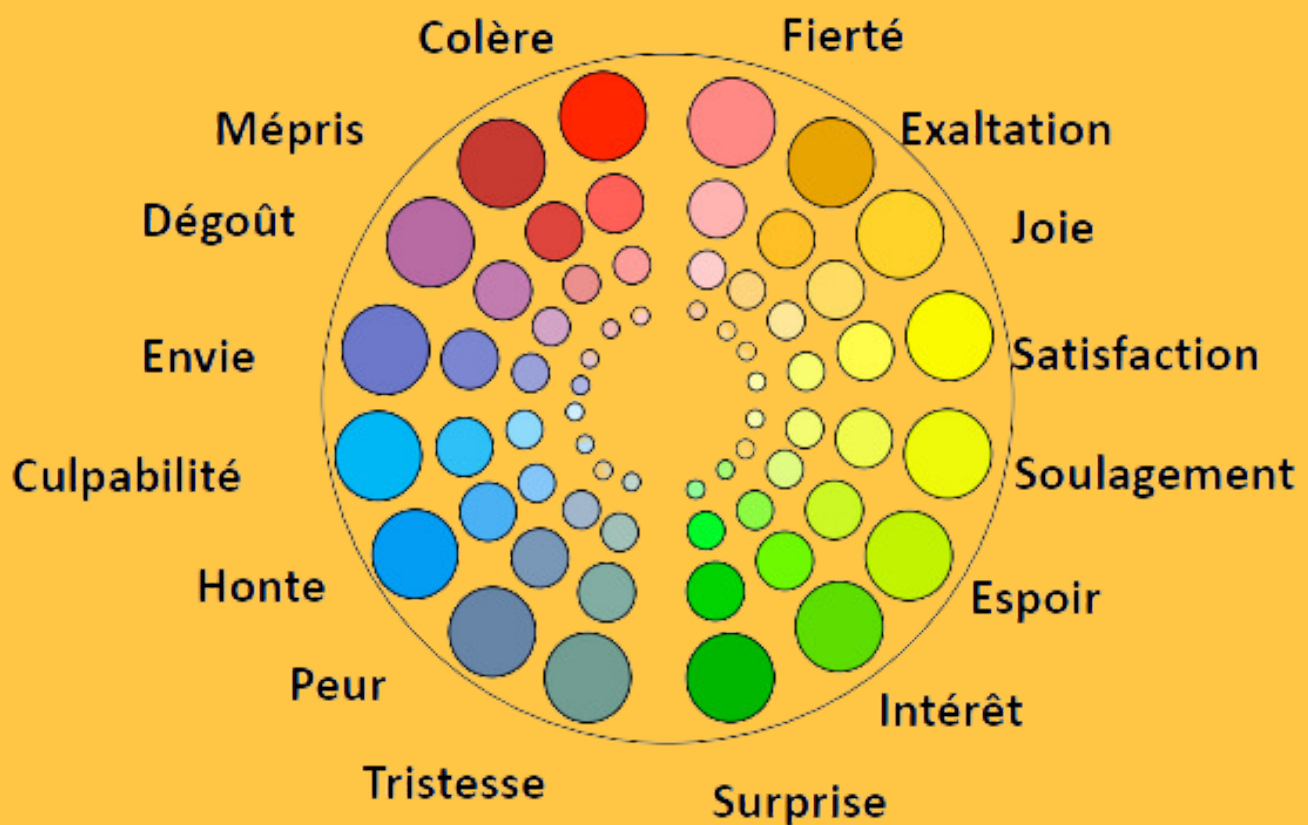
Les théories cognitives des émotions suggèrent que les émotions sont le résultat de l'évaluation que nous faisons de notre situation, de nos pensées et de nos croyances.

Par exemple, si nous percevons une situation comme étant menaçante, cela peut déclencher une réponse émotionnelle de peur ou d'anxiété.



LES ÉMOTIONS DONT ON PARLE

La roue des émotions



Roue des émotions proposée par Tran & Scherer, 2005

CE QUE CRÉENT LES ÉMOTIONS

Les manifestations émotionnelles dont on parle plus haut sont l'expression physique des émotions. Le pouls qui s'accélère, les mains qui se serrent, le regard qui se fige ou se défocalise.

Ces manifestations physiques peuvent aussi être cognitives, c'est la pensée qui suit le pouls qui s'accélère ou le sourire qui s'affiche.

Dans tous les cas, c'est cette partie que nous pouvons contrôler, gérer. Pas le fait de ressentir l'émotion, mais les manifestations qu'elle génère.

Une fois qu'on accepte de ressentir, la construction d'une meilleure relation aux émotions peut avoir lieu.



3 PISTES POUR APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

1 . La respiration

Il existe beaucoup de respirations différentes. Personnellement, j'en trouve 2 qui sont à la fois faciles d'accès et efficaces.

La respiration ventrale

La respiration ventrale, est une technique de respiration profonde qui peut aider à réduire le stress et l'anxiété, ainsi qu'à améliorer la qualité du sommeil et la concentration.

Voici un tutoriel pour pratiquer la respiration ventrale :

Assieds-toi dans une position confortable avec le dos droit et les épaules détendues. Tu peux également t'allonger sur le dos si tu préfères.

Place une main sur ta poitrine et l'autre juste au-dessus du nombril.

Inspire lentement et profondément par le nez en faisant gonfler ton abdomen et non ta poitrine. Tu devrais sentir ta main sur ton abdomen se soulever.



3 PISTES POUR APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

Retiens ta respiration pendant quelques secondes. Expire lentement et complètement par la bouche en faisant rentrer ton ventre, comme si tu essayais de toucher ton dos avec tes abdos. Tu devrais sentir la main sur ton ventre descendre.

Répètes ces étapes pendant plusieurs minutes, en te concentrant sur ta respiration et en essayant de la rendre aussi lente et régulière que possible.

La respiration ventrale peut être pratiquée à tout moment de la journée.

Essaye de la pratiquer régulièrement pour en tirer les meilleurs bénéfices.



3 PISTES POUR APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

La respiration carrée

La respiration carrée est une technique de respiration simple et efficace qui peut t'aider à te détendre et à réduire le stress. Elle peut être pratiquée n'importe où et ne prend que quelques minutes.

Voici un tutoriel pour pratiquer la respiration carrée :
En étant assis ou allongé

Prends une inspiration profonde par le nez en comptant jusqu'à 4, en remplissant tes poumons d'air.

Retiens ta respiration pendant 4 secondes.

Expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 4, jusqu'à ce que tout l'air soit sorti de tes poumons.

Retiens ta respiration pendant 4 secondes.

Continue ce cycle de respiration carrée pendant 3 à 5 minutes. Si tu te sens à l'aise, tu peux allonger le cycle.



3 PISTES POUR APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

2 . la focalisation

Parmi les exercices les plus faciles et rentables que je connaisse pour réguler les manifestations émotionnelles, la focalisation est dans le top 3.

La notion est simple : on va se focaliser sur un élément de notre environnement ou de notre physique et s'absorber dans cette focalisation.

Frotter les parties pulpeuses du pouce et l'index avec délicatesse jusqu'à sentir les sillons de tes empreintes digitales. Calmement, délicatement et avec sérieux. Tu vas créer une diversion qui va te permettre de réguler les manifestations émotionnelles qui t'habitent.

Autres options, changer de sens : jouer à se focaliser visuellement sur un point et à voir tous les détails. Idem avec les bruits, naviguez du bruit le plus proche au plus lointain et retour.



3 PISTES POUR APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

3 . le mantra/happy place

On a tous des phrases ou des endroits qui nous font revenir à zéro émotionnellement, qui nous permettent d'entrer dans un état plus adapté à notre besoin.

L'idée est d'aller chercher cet état via une phrase ou un souvenir.

Par exemple, dans le parc pas trop loin de chez moi, il y a une clairière que j'aime beaucoup. A chaque fois que j'y passe en courant ou avec mes enfants, j'ai un moment de calme. Je peux utiliser mon souvenir visuel de cette clairière pour retourner à un état plus calme.

Une cliente à moi utilisais une phrase de son prof de yoga comme mantra de retour au calme, une autre allait vers un refrain de chanson...

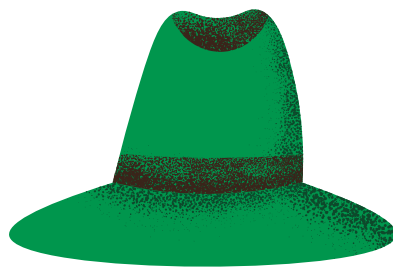
Tant que ça marche !



Pour conclure
L'exploration des émotions est un
chemin qui demande du temps et de
la constance.

Ce qui est certain c'est qu'en prenant
le temps de cette exploration, on
ressort grandit sur plusieurs niveaux.

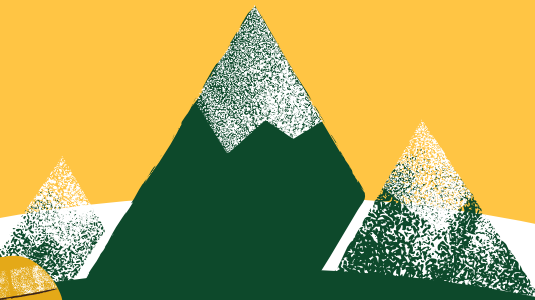
Il t'appartient de mettre en
application ce que tu as lu pour
développer une nouvelle relation avec
tes émotions.



SI CET EBOOK T'A PLU



**J'accompagne
les entrepreneurs à créer
la vie exceptionnelle qu'ils
recherchent.**



William
ROY
LIFE COACH DES
ENTREPRENEURS