

LE TOURBILLON DE LA VIE : LES EMOTIONS

BUT : développer l'intelligence émotionnelle.

L'intelligence émotionnelle est très développée chez les champions et les grands artistes. Elle permet de disposer d'une **boussole intérieure** afin de distinguer ce qui est **important** et quelle **direction** prendre.



<https://fr.freepik.com>

I/ LES EMOTIONS, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Etymologie : *ex-movere* : se mettre en mouvement

Une émotion est une **réaction corporelle**, un message corporel rapide envoyé en 4 millièmes de seconde **par le cerveau limbique** (2° cerveau) sous forme d'ENERGIE à la manière d'un voyant de jauge de carburant qui clignote en cas de **besoin rendu nécessaire par la situation présente**.

BUT : VIVRE/ SURVIVRE en signalant qu'un **besoin demande à être entendu dans la situation présente**.

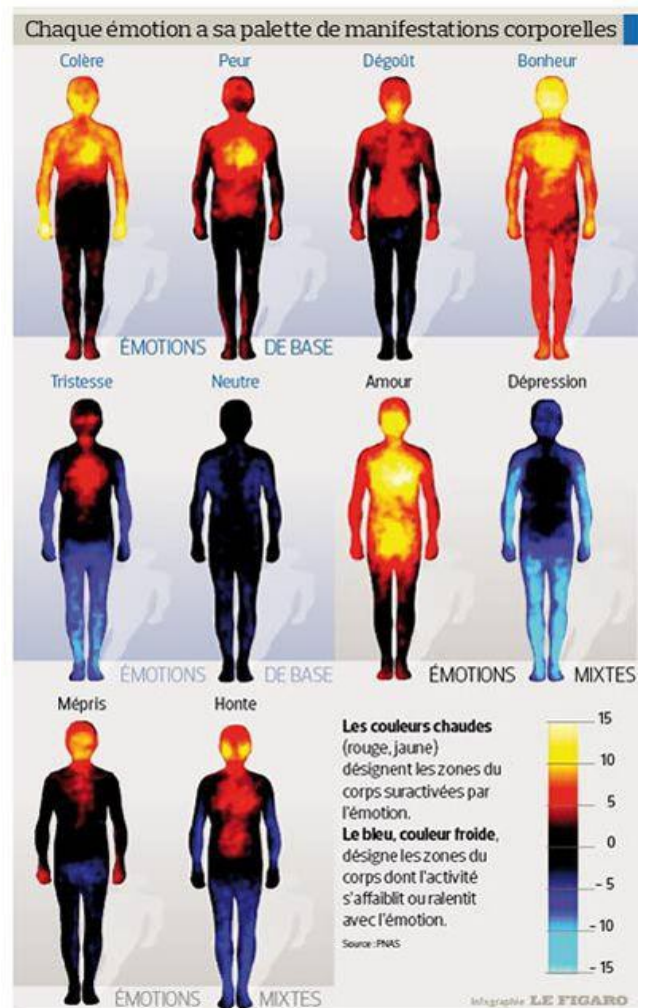
Particularité humaine notable : les **expressions faciales** donnent à lire les émotions qui sont les mêmes pour toutes les ethnies du monde.

6 émotions de base mises au jour par Paul ECKMAN
joie / colère / tristesse / peur / surprise / dégoût

EXPERIENCE : les faire mimer / reconnaître en suggérant de se remémorer un souvenir

Illustration : on peut mesurer l'énergie envoyée par le 2° cerveau en mesurant la chaleur corporelle. 700 finlandais volontaires – Sciences et Vie 08/01/2014

<https://sante.lefigaro.fr/actualite/2014/01/06/21819-premiere-carte-corporelle-emotions>



II/ LES EMOTIONS, A QUOI CA SERT ?

L'émotion est une **ENERGIE** qui impulse un **mouvement corporel** afin de satisfaire un **BESOIN** rendu **nécessaire** par la situation présente.

ÉNERGIE de	qui impulse un MOUVEMENT de	afin de satisfaire un BESOIN
JOIE	avancée, rayonnement, progrès, réalisation de ses buts	dépassement des obstacles, de réalisation de ses objectifs, d'apprentissage
DÉGOÛT	repousser se replier	de protéger des poisons, de ce qui est nuisible pour soi, de ne pas avaler n'importe quoi
SURPRISE	recul et énergie d'ouverture	d'être réceptif à l'inconnu pour vivre la nouveauté
COLÈRE	de repousser	de défendre son espace, poser des limites, respecter ses valeurs de clarté de surmonter les obstacles
TRISTESSE	descente de laisser tomber vers le bas	de réconfort de lâcher nos attachements (proches, illusions, projets) de dégager un espace de réconfort, de se donner du réconfort
PEUR	recul	de se préparer de se protéger / réagir vite pour survivre de prendre conscience de ses limites pour choisir de les dépasser ou pas

EXPERIENCE : tableau à trous pour les élèves : décrire et faire deviner.

Apports de la Pleine présence

1- on n'est pas ses émotions

Malgré des formulations comme « je suis triste... », il convient de ne pas s'identifier à ses émotions. Et l'on peut s'entraîner à dire « je me sens triste » ou « je ressens de la tristesse »

2- l'émotion est juste un signal envoyé au corps pour satisfaire un **besoin** rendu nécessaire par la **situation** présente. L'émotion est une invitation à se mettre en mouvement pour satisfaire ce besoin.

3- l'émotion est un surplus d'énergie

Donc attention ! Toutes les émotions sont **naturelles et acceptables** pas tous les comportements.

III/ SE RENDRE PRESENT AUX EMOTIONS DESAGREABLES POUR LES ACCEPTER ET S'EN LIBERER

Certaines émotions sont **difficiles** à vivre et provoquent un **ressenti désagréable**. C'est le cas généralement de la tristesse, de la colère et de la peur.

De plus, les réactions engendrent des **REACTIONS AUTOMATIQUES** qui rendent la vie plus compliquée ou plus douloureuse encore.

- **réprimer** ses émotions : les faire cesser ou abrégé le ressenti désagréable
- **nier** ses émotions : ne rien ressentir comme lors d'une anesthésie et se dire que tout va bien
- être **submergé** : l'émotion envahit tout et il se produit une sorte de débordement

Des **outils** de la Pleine présence pour **vivre plus intelligemment** avec ses émotions voire même parvenir à en tirer parti.

Postulat : l'émotion n'est pas un problème.

Mode d'emploi

- 1 – **ressentir l'énergie émotionnelle** et s'entraîner à reconnaître la **sensation physique** associée
- 2- **reconnaître** cette énergie comme **une émotion qui est déjà là**, c'est-à-dire l'accepter comme on le ferait de la pluie, d'un coup de soleil ou d'une piqûre d'ortie
- 3- se rappeler que **tout change tout le temps** (notion d'impermanence).
Les émotions passent même quand les problèmes demeurent. On peut se dire « **ça va passer** » ou « **ça ne va pas durer** » car si une émotion n'est pas réalimentée elle ne peut durer qu'**1 minute et 30 secondes**
- 4- **respirer** pour créer un **espace intérieur autour de ce qui nous dérange** dans lequel on trouvera du mieux-être, du soulagement du calme et de l'énergie.
On peut évoquer **l'image du projecteur sur une scène** qui n'éclaire qu'un cercle et laisse dans l'obscurité toute la salle. Mais quand on rallume la lumière, on voit tout ce qu'il y a autour. Il y a toujours **autre chose et beaucoup plus** que ce qui nous dérange dans la situation présente
- 5- Se demander **quel est le besoin** à prendre en compte pour **s'adapter** à la situation émotionnelle actuelle et savoir ce qui est juste pour soi, ici et maintenant. Ex. la colère / besoin de respect ou douceur – peur / besoin de sécurité ou confiance – tristesse / besoin de réconfort ou compréhension.
On peut assimiler une émotion à un **petit frère ou une petite soeur qui frappe à la porte** et qui nous dérange parce qu'il ou elle a un besoin rendu nécessaire par la situation présente. On peut choisir de le repousser et engendrer ainsi un surcroît d'agacement, une perte de temps et d'énergie. On peut aussi **choisir de l'accueillir rapidement et paisiblement**. Une fois le besoin entendu, il y a fort à parier qu'il ou elle repartira joyeusement y compris si le besoin n'a pas été totalement nourri. Accueillir le besoin, c'est le satisfaire dans une large mesure

<https://www.kaizen-magazine.com/bd/comment-accueillir-une-emotion/>

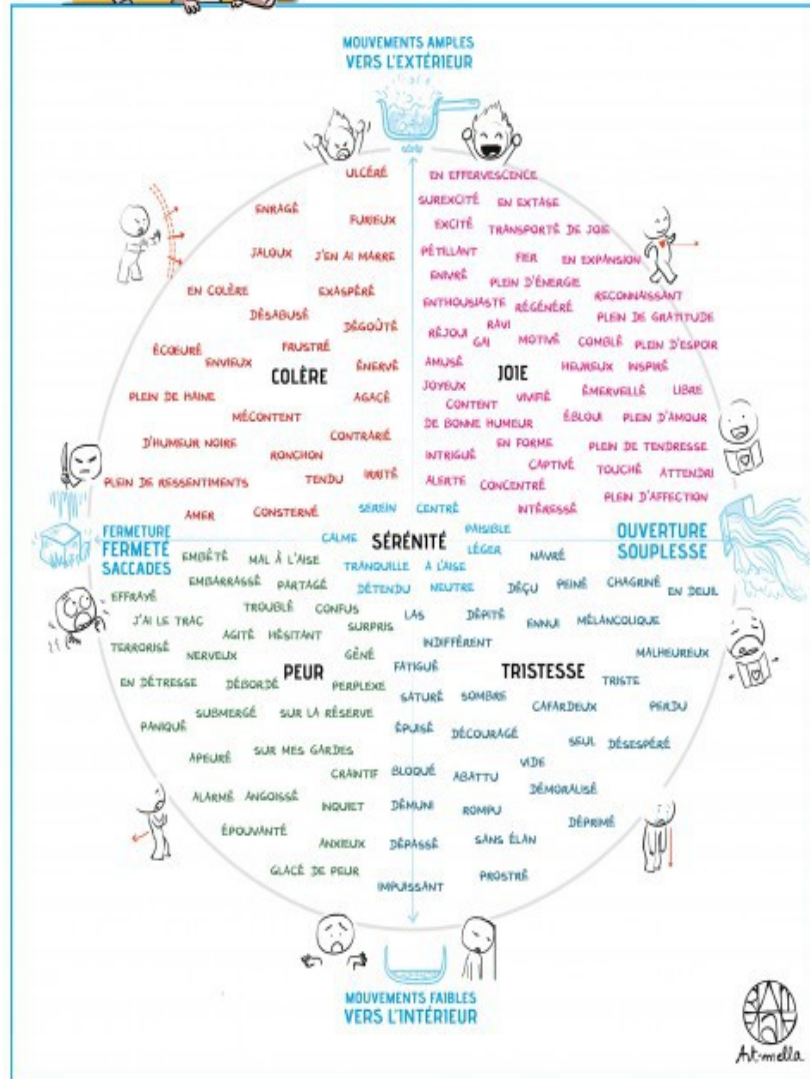
EXPERIENCE

S'entraîner à accueillir et créer un espace intérieur pour les émotions difficiles.
Cultiver l'attention aux émotions pour s'en libérer plus rapidement

Illustrations : le mandala des émotions (les mots pour le dire) / la ronde des besoins / la roue des besoins fondamentaux

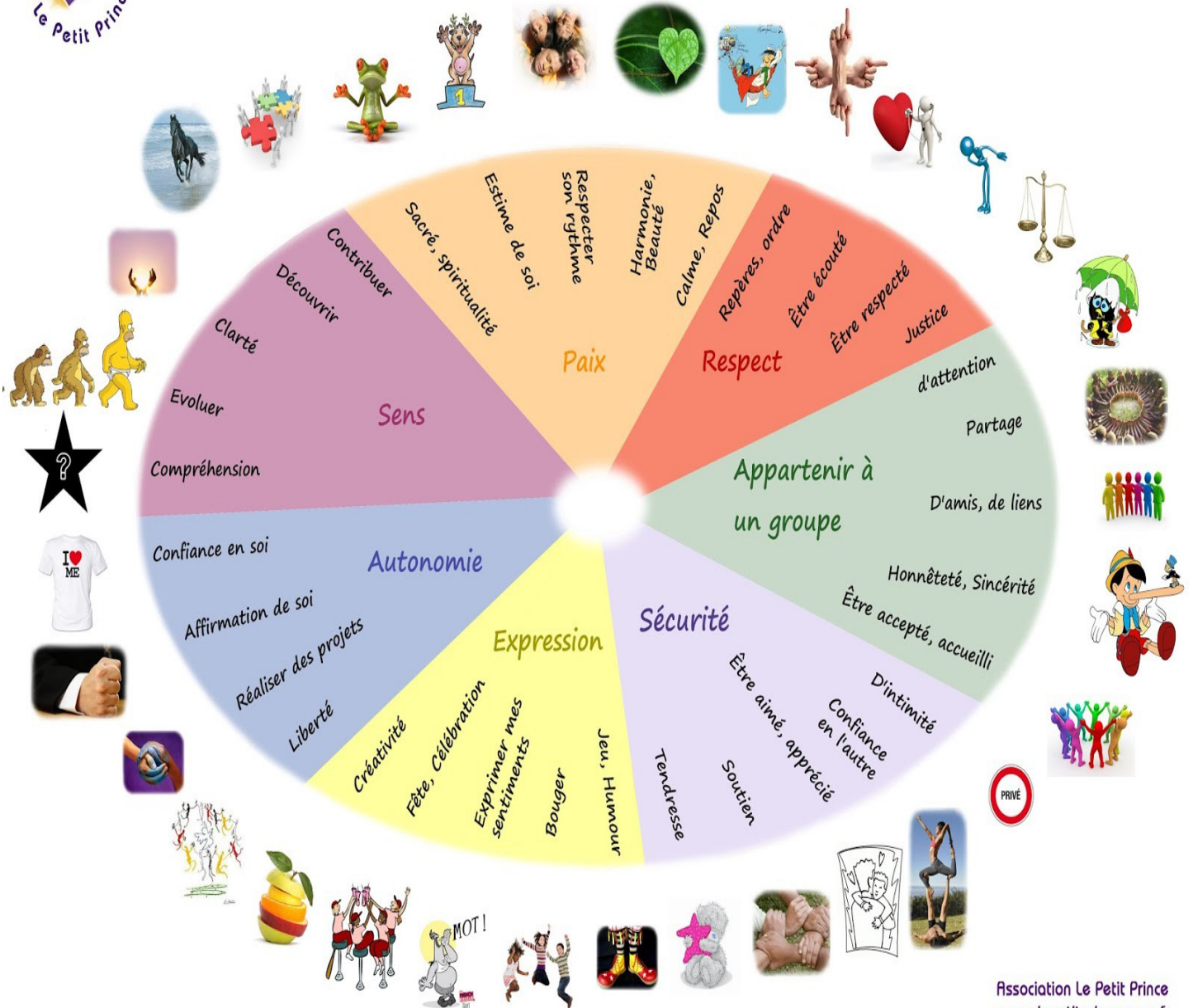
LA CARTE DES ÉMOTIONS

par Art-mella - extrait du livre « Émotions, enquête et mode d'emploi »





La Ronde des Besoins

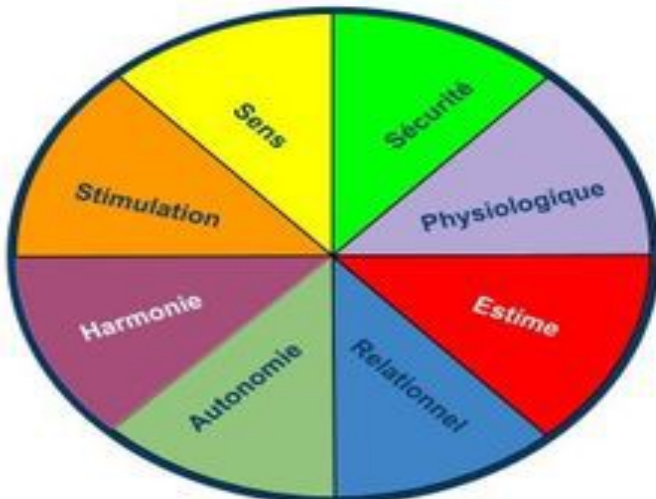


Association Le Petit Prince
www.lepetitprince.org.fr

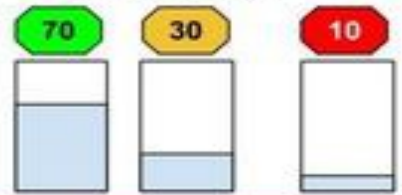


La roue des 8 besoins fondamentaux

Besoins \neq Désirs



Emotions = indicateurs du tableau de bord de notre vie
Signal d'alarme sur la satisfaction de nos besoins.



Faire la distinction entre désirs et besoins !

La satisfaction de l'ensemble de nos besoins procure sérénité et bien-être.

IV/ CULTIVER LA JOIE ET LA SERENITE POUR AIDER LE CERVEAU A RECONNAITRE ET PROFITER DU BONHEUR QUAND IL EST LÀ

Les **hormones du bien-être** sont nécessaires pour vivre. Ce sont des neuro-transmetteurs vitaux.

DOPAMINE : élan

SEROTONINE : bonheur, bien-être

OCYTOCINE : hormone du lien

Or, le **cerveau humain** est conçu pour **résoudre des problèmes et trouver des solutions**. C'était une question de survie aux premiers temps de l'espèce humaine sans doute.

Les émotions de **joie** et de **sérénité** ne requièrent aucune aide du cerveau qui s'y montre **peu attentif** et glisse sur elles.

Ainsi le cerveau fera plus attention à une seule critique (il se fixe dessus comme du **scratch**) qu'à 5 compliments (sur lesquels il glisse comme s'il était en **téfal**)

Apports de la Pleine présence

1- s'entraîner à faire davantage à attention aux petits bonheurs « petits b »

C. André explique ainsi que le bonheur c'est déjà **reconnaître quand ça va bien** même si globalement la période est difficile. Il invite le soir à évoquer pour soi-même **3 à 5 moments « heureux » ou ok dans la journée**. On peut également tenir un « **journal de gratitude** » pour noter régulièrement ce qui nous a rendu contents ou joyeux ou heureux.

2- renforcer sa joie de vivre contre le stress.

On peut associer le stress aux « détraqueurs » dans Harry Potter qui sont des créatures qui aspirent la joie de vivre de leur proie. Les héros de l'histoire disposent d'un patronus qui est comme un spectre lumineux qui agit comme un bouclier protecteur à l'évocation d'un souvenir heureux.

En effet, le cerveau peut fabriquer volontairement un antidote au stress ou aux émotions douloureuses avec de l'entraînement.

EXPERIENCE

Inviter les élèves à **se choisir un souvenir heureux, à en ressentir l'effet intérieur et à y associer un geste facile à reproduire**. S'entraîner à cette ancre de type programmation neuro-linguistique afin d'en disposer à volonté en cas de besoin.



<https://www.wizardingworld.com/news/discover-your-patronus-on-pottermore>

