







Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	Niveau 

MES EMOTIONS

Être à l'écoute de soi

- Les émotions font partie de nos vies et il est important de leur laisser un minimum de place. Une vie sans émotions n'est plus vraiment une vie qui s'exprime.
- Elles peuvent également nous fournir de précieuses informations sur notre façon de vivre et de percevoir notre environnement à partir du moment où notre estime de soi est à un niveau "normal". Si la perception que nous avons de nous-même est altérée, alors la fiabilité de nos émotions sera aléatoire car il sera facile de prendre les choses personnellement.
Exemple : Une personne rentre dans la pièce et ne me dit pas bonjour. Conclusion, je ressens qu'elle ne m'aime pas. Cette émotion peut-être fausse, la personne ne m'a peut-être juste pas vue !
- Ne pas écouter nos émotions va entraîner une diminution graduelle de leurs perceptions et à terme le corps utilisera d'autres voies pour communiquer (maladies...)

Ma responsabilité

- Dans toutes les situations provoquant chez moi des émotions désagréables, j'apprends à moins mettre la faute sur les autres et à plus prendre la responsabilité de mes émotions. Je m'entraîne à essayer d'avoir un regard lucide sur toutes ces situations. Il est en effet pas très loyal de prendre les autres en "otage" avec mes émotions, quelque part cela peut être une forme de chantage, de manipulation.
- En prenant conscience en amont de mes sentiments, je peux finalement anticiper et éventuellement changer les circonstances présentes pour éviter que mes sentiments ne se transforment en émotions négatives, car je sais que les émotions ont une telle charge en énergie qu'elles prennent un caractère quasi incontrôlable.
- Si j'ai des difficultés à gérer mes émotions, je peux me faire aider par un coach pour avoir une autre perspective. Je pourrais aussi demander à mon interlocuteur ce qu'il en pense si je sens que je peux lui faire confiance.

L'effet miroir

Souvent il se produit un effet miroir dans les relations ; c'est-à-dire que je projette sur les autres mes propres doutes, problèmes, questions et challenges que je vis.

"Si souvent, ce que l'on reproche aux autres ce n'est rien de moins que nos propres travers, nos propres défauts, nos propres "sales manies", nos propres arrières pensées, bref, ce n'est autre que nous-mêmes (ou une partie de nous-mêmes) qui nous agace dans l'autre.

Pour nous en convaincre, prenons simplement le cas d'une situation de ces jours derniers dans laquelle j'ai fait un reproche à quelqu'un et je le retourne contre moi-même : j'imagine que quelqu'un me fait exactement le même reproche. Là il faut être très honnête avec soi-même, bien souvent le résultat est assez stupéfiant : on s'aperçoit qu'on a soi-même les propres travers que l'on reproche aux autres.

Oh, bien sûr, ce n'est quand même pas systématique et il y a des situations où le reproche qu'on fait à l'autre est quand même basé sur des faits "objectifs" et où l'on se rend compte que soi-même "on est pas ainsi". Néanmoins, appliquer cette "technique" de systématiquement se demander si ce qu'on vient de reprocher à telle personne n'est pas un peu (voire beaucoup) aussi en nous est parfois source de grands étonnements."

Texte issu d'un forum sur internet

Qu'est-ce que je n'aime pas de moi dans l'autre ?

"Je pars du principe qu'un être humain, est comme un projecteur de cinéma, que dans ce projecteur il y a des mémoires, il y a une bobine de film qui tourne, et que ce projecteur psychoaffectif projette son film sur l'écran de l'entourage. Alors, ce que l'on a toujours fait, c'est d'essayer d'aller donner des coups de poing dans le film, parce qu'il y a un acteur qui a une sale tête. On essaye de le démolir, ou bien on va au tribunal, on se défend, ou bien on dit que ce n'est pas vrai, que c'est faux etc. Comme c'est dur et fatiguant, quelquefois on change de cinéma. Mais, manque de chance, on retombe sur le même film avec d'autres acteurs. C'est souvent comme ça. Vous n'avez qu'à remarquer par exemple le nombre de femmes qui quittent un mari buveur et violent, et qui retombent amoureuses du même genre d'homme."

L'eau diamant - Joël Ducatillon

Pleurer

Si je suis quelqu'un qui ne pleure jamais, je prends conscience qu'il n'y a rien de négatif à pouvoir éprouver de la tristesse (ou de la joie) et de le montrer. Ce n'est pas cela qui me rend moins fort, au contraire, pouvoir incarner ces émotions c'est vraiment faire preuve de maturité émotionnelle.

- J'essaye de ne pas lutter contre moi-même pour éviter que cela arrive !
- Lâcher prise. Cela fait tellement du bien pour soi, mais surtout pour les autres !
- Les larmes sont un excellent moyen pour évacuer certaines humeurs, émotions qui sont en nous.

Rire

Si je suis quelqu'un qui ne s'autorise pas de rire alors je prends conscience qu'il n'y a rien de négatif à pouvoir éprouver de la joie et de le montrer. Ce n'est pas réservé aux enfants de rire et d'avoir du plaisir.

- J'essaye de me relâcher et de prendre la vie moins sous un angle de règles et normes,
- Dans un contexte professionnel c'est la même chose, beaucoup de situations se prêtent à l'humour et à la décontraction, et cela n'enlève en rien le professionnalisme de chacun.
- Des études ont montré que des responsables de bonne humeur créent un cadre propice au travail et à la productivité des collaborateurs,
- Il n'y a rien de plus contagieux que le rire et la bonne humeur, cela se transmet aux autres bien mieux que la dépression !
- Un vieux proverbe dit que le rire est le meilleur désinfectant du foie !

La peur

La peur est une émotion qui s'invite très souvent dans notre vie sans y être conviée, elle est très rapide à s'installer et peut devenir maîtresse de pans entiers de nos vies.

Elle nous conduit à prendre des décisions inconsidérées, rester dans la passivité...

Nous pouvons dire qu'elle est notre meilleur ennemi !

Conseils pratiques :

- Le meilleur antidote contre la peur est la confiance, je prends la décision que je veux changer les choses,
- Concrètement je prends un point que je désire voir évoluer. Je choisis un challenge qui ne soit pas trop grand afin de pouvoir le réussir et de pouvoir engranger de la confiance en moi pour un prochain pas qui sera un peu plus grand !
- Ensuite, je prends comme point de repère ces petites réussites que je viens de remporter et m'en sers pour avancer encore et encore,
- Je ne dévalorise pas mes victoires, mais les accumule pour construire le mur de ma réussite,
- Avoir confiance en moi va me permettre de gagner du terrain sur la peur,
- Chaque fois que je réussis un objectif que je m'étais fixé je peux me féliciter de ma réussite,
- Comme toujours la partie difficile est au début, mais plus le temps passera et plus les victoires seront faciles à remporter.

La joie

La joie peut être une émotion superficielle dépendant des circonstances que nous vivons dans l'environnement.

Exemple : J'achète un vêtement ou une nouvelle voiture et je ressens une joie intense. Quelque temps plus tard, cette joie va diminuer puis éventuellement disparaître.

Conseils pratiques :

La joie peut aussi se fonder sur d'autres éléments, qui vont du coup lui donner une dimension plus profonde et donc être prolongé dans le temps.

Exemple : Donner son temps aux autres pour une œuvre humanitaire luttant contre la faim.

Le principe permettant d'aller vers une permanence de la joie est de trouver des aspects de la vie présentant une certaine intemporalité.

LES EMOTIONS DES AUTRES

Dans les entreprises, c'est une compétence indéniable que de pouvoir comprendre les émotions des autres afin de favoriser une communication fluide et efficace.

Donc lorsque je suis en discussion avec des partenaires, des collègues, je mets en marche mon "radar à émotions" pour rapidement détecter quelles émotions mes interlocuteurs peuvent vivre !

Conseils pratiques :

- Je scrute les états émotionnels des personnes qui m'entourent pour pouvoir les identifier (le corps exprime bien les émotions à travers les gestes, postures, mimiques du visage, dilation des pupilles, rougeur des pommettes, ton de voix, débit de la parole, sudation, larmes...)
- Je m'entraîne à mettre des mots sur les émotions que peuvent ressentir les autres (avec des personnes de confiance, il est possible de vérifier que ce que nous pensons est la réalité et non juste une interprétation hâtive !)
- J'essaye de comprendre quelle est la source de ces émotions (des sentiments, des besoins, des désirs...)
- J'essaye d'avoir un regard respectueux envers ces personnes, quelles que soient les émotions qu'elles éprouvent. Toujours faire la différence entre les êtres et ce qu'ils font. Dissocier les deux permettra de penser le meilleur d'une personne (être unique avec des dons et remplis de potentialités) plutôt que de se focaliser sur les erreurs qu'elle peut commettre !
Car si nous sommes trop concentrés sur ce qui ne va pas, nous pourrions facilement faire l'amalgame entre identité et comportement.
Quoi qu'il arrive mes interlocuteurs et moi-même, nous ne sommes pas le problème. Le problème est en dehors de nous et nous pouvons essayer de trouver des solutions satisfaisantes pour tous !
- Je suis sensible à adapter mon ton de voix et ma communication non verbale pour être congruent avec les circonstances,
- Je veille à ne pas prendre les choses trop personnellement, si c'est possible, tout en veillant à reconnaître mes torts si c'est le cas !
- J'utilise ma réflexion pour analyser la situation,
- Je ne prends pas la responsabilité des émotions des autres (j'ai bien assez à gérer les miennes !)