15 exercices pour développer son IE !

1 - Identifier son émotion

1. Fermez les yeux
2. portez son attention à son corps
    1. parcourir par partie
    2. OU
    3. repérer les sensations évidentes
3. Commencer par votre visage
    1. Zones pesantes VS légères
    2. Zones de tension VS relachées
    3. Zones de chaleur VS de froid
4. Puis bouche, cou, gorge, épaules, bras, mains, poitrines, ventre, dos, jambes, pieds.
5. Puis corps dans sa globalité !

```
Remarque : Ce n'est pas parce que c'est une pratique désagréable qu'elle
n'est pas utile comme démarche.
```

2 - Nommer son émotion

- Tristesse, abattement, déception, peine, chagrin, désespoir, lassitude
- Colère, agacement, hostilité, frustration, énervement, rancune
- Peur, affolement, appréhension, inquiétude, panique, trac, nervosité
- Dégoût, amertume, aversion, mépris, désabusement, écoeurement, répulsion
- Surprise, émerveillement, stupéfaction, bouleversement, ébahissement, étonnement
- Joie, amusement, ravissement, gaiété, satisfaction

3 - Décrire son émotion

- Quelles sensations à cause de l'émotion ? Quelle émotion ?
- Cette émotion doit elle durer/positive/négative/génante…
- L'émotion a t'elle produit une impulsion ? (Fuite/Cri…)
- Expression de celle-ci sur votre visage ?

4 - Accueillir émotion

- Temporiser accueil si impossible de le faire immédiatement
- Pour accueil
    - S'isoler
    - Écrire
    - Marcher …
- Refuser de souffrir à cause d'une émotion !
- Quel animal serait l'émotion ?
- Quelle forme,texture,odeur,personnage historique serait l'émotion ?

- Dessiner l'emotion

5 - Comprendre émotion

- Elle a un but
- La peur permet d'éviter un danger potentiel
- La colère de surmonter obstacle
- La tristesse permet réflexion et recherche de soutien
- Le dégoût permet rejet/distance
- La surprise provoque “arrêt”
- La joie augmente énergie, créativité

6 - Besoin révélé par émotion

```
Émotion+ : besoins ok
Émotion- : besoins non satisfait
```

Identifier besoin

- De survie ? (manger/boire/repos/respirer/…)
- De sécurité ? (Intégrité/respect/honnêteté,stabilité…)
- D'estime ? (Réussite/compétence/…)
- De lien ? (Soutien/partage/appartenance/attention…)
- D'autonomie ? (Liberté/indépendance/affiration de soi…)
- De stimulation ? (Apprentissage/croissance/humour/imagination…)
- De sens ? (Rève/contribution/justice/espoir…)

7 - Moyen pour répondre

Si pas de solution trouvée pour répondre à l'émotion → Ruminage ! (Pourquoi, Réflexion)

Solution : Faire process

- Comment pouvez-vous agir ?
- Comment arranger les choses ?

8 - Moyens

- Viser quelques chose d'accessible
    - Exemple : Si besoin de reconnaissance / rechercher la dans sphére privée est peut-être plus simple…

9 - Mettre à distance ses pensées

- Trouver des pensées alternatives
  - Y a t'il une seule façon de voir les choses ?
  - Que dire de plus constructif ?
  - Quelle pensée réaliste/rationnelle ?
- Dissiper les pensées
  - le temps qui passe
  - ne pas lutter contre en permanence (c'est épuisant)

10 - Calmer son corps

1. Vider poumons sans forcer
2. Prenez un **tout petit peu** d'air
3. Bloquer respiration 3 sec
4. Expirer doucement 6 sec
5. Après longue inspiration, bloquer
6. Respirer normalement
7. Recommencer éventuellement

11 - S'ancrer dans le présent

```
Cet exo s'appelle le 5-4-3-2-1
```

Identifier

- 5 éléments vus
- 4 sons/bruits entendus
- 3 choses touchées (en contact)
- 2 odeurs perçues
- 1 goût présent

12 - Exprimer son émotion

1. Pas coupable de ressentir l'émotion
2. Responsable de réaction !
3. Pas reponsable des émotions des autres !

```
N'oublie pas que quand tu pointes quelqu'un du doigt, 3 sont orientés vers
toi !
```

Éviter jugement / Faire affirmation assumable :

- Tu me fais me sentir mal
- Je me sens …

13 - Traduire l'émotion des autres

- Quelle est l'émotion de l'autre ?
- Quels sont ses besoins ?
- Comment montrer votre écoute des ses émotions et besoins ?
- Quelle action pour réconciller les votres des siens ?

14 - Cultiver sa joie

Cultiver/emmagasiner ondes positives

- Développer gratitude
- voir les petits kdo de l'existence

Exo

Quelles sont les 5 choses que vous pourriez vous engager à mieux apprécier dans votre vie à partir de maintenant ? → Ecrire…

15 - Activer les joies de ses proches

Braquer le projecter de tout élément positive des autres !

- Ecouter l'autre
- Montrer votre nethousiasme
- Questionner le
- Ré-introduire cet événement positif plus tard !

From:
https://lrhome.ddns.net/ - **Notebook**

Permanent link:
https://lrhome.ddns.net/doku.php?id=intelligence_emotionnelle

Last update: **2025/08/06 01:28**