15 exercices pour dévolopper l'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

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

Permanent link:
https://lrhome.ddns.net/doku.php?id=intelligence_emotionnelle&rev=1731855000

Last update: **2024/11/17 14:50**