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

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,

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

Permanent link:
https://lrhome.ddns.net/doku.php?id=intelligence_emotionnelle&rev=1731856813

Last update: **2024/11/17 15:20**