

Comment développer nos compétences émotionnelles ?

Partie 3

Une habitude à prendre :

Plasticité émotionnelle

(I. Kotsou, J. Grégoire, M. Mikolajczak & D. Nelis, 2011)

A l'âge adulte : automatismes et habitudes →
renforcement des circuits neuronaux →
changement difficile

- Modification de la structure du cerveau
- Changement difficile (déterminisme génétique, événement antérieur) mais possible (neuro-plasticité, motivation)
- La croyance de pouvoir passer par des recettes miracles fait augmenter les dépressions
- Exposition graduelle : les petits changements provoquent des réactions en chaîne.

Une Habitude à prendre :

Plasticité cérébrale

- Entraînement

→ Pourquoi ?

- Neurogénèse
- Connexions entre les synapses meilleures = plasticité cérébrale



Interconnectés, nos neurones évoluent au fil de nos expériences



« On ne peut voir une chose que si on dispose des concepts qui rendent cette chose visible »

(Rimé, p.252, 2005)

Apprentissage émotionnel à tout âge (Lazar et al., 2005)

Video

Compétence 1 : Identifier ses émotions

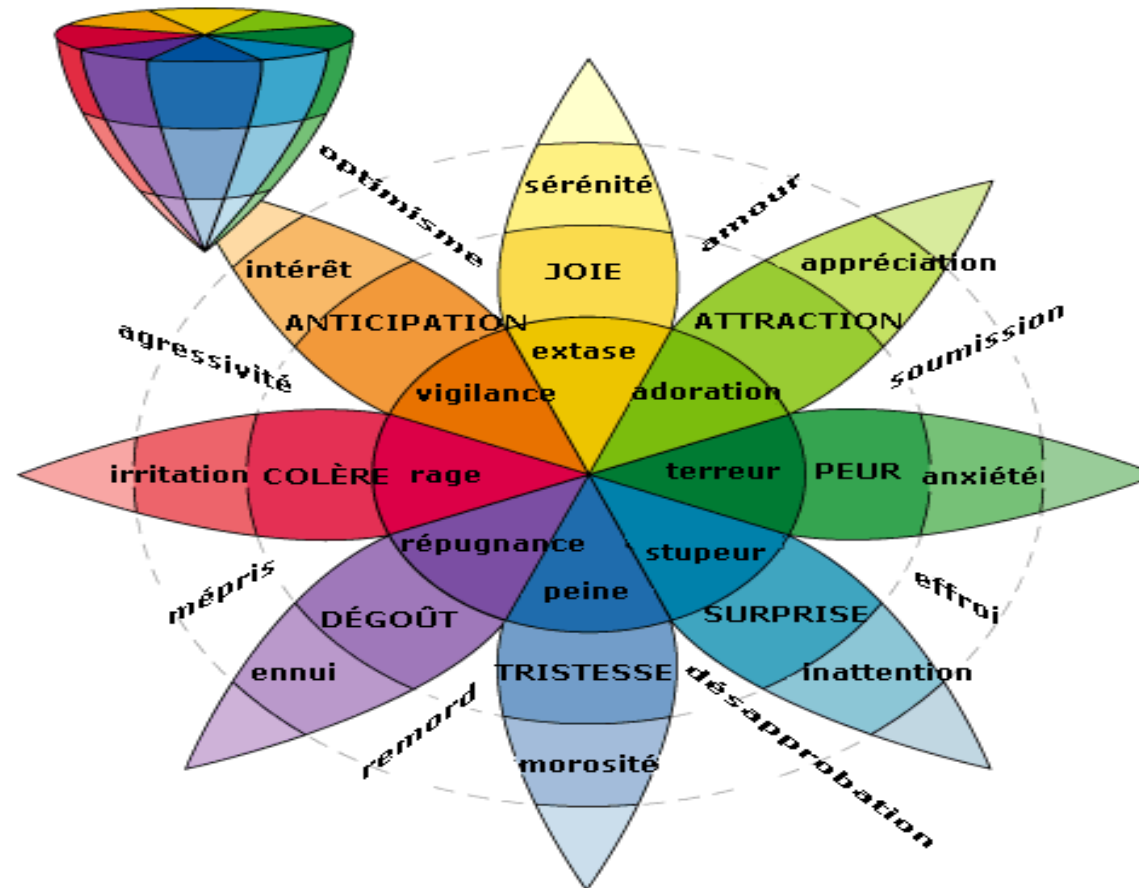
Exemple 1

- Le problème, c'est que ces émotions (ennui, anxiété), si elles ne sont pas conscientisées (= s'arrêter dessus pour comprendre ce qu'il se passe), cela peut générer :
 - **A court terme** = de l'évitement car c'est plus « simple », c'est automatique, immédiat, ne demande pas d'effort sur le moment. C'est nos pulsions qui parlent.
 - Nous pouvons être dans la **réaction** : « balancer le cours par la fenêtre » ;
 - Nous pouvons être dans la **fuite** : « demain, je m'y mettrai »
 - Nous pouvons être dans le **contrôle** : « si ce professeur donnerait son cours autrement, ce serait 100x mieux »
 - **A long terme** = l'émotion peut prendre une certaine ampleur et nous mettre à mal, la couleur émotionnelle s'intensifie. De **l'ennui**, on peut passer au **dégoût**, du dégoût, on peut passer à la **répugnance**.

Identifier ses émotions

(Plutchik, 1980)

Pourquoi est-ce important de nommer son émotion dans la vie de tous les jours ?



Comment faire: quelques exemples

- La météo intérieure
- Le journal des émotions
- Eviter l'évitement (Mode mental/Mode sensation)
- Aller à la chasse aux manifestations physiques visibles ou invisibles
- Nommer l'émotion, développer un vocabulaire émotionnel
- Exercices de pleine conscience

Compétence 2 : Exprimer ses émotions

Partage de ses émotions avec autrui

Exprimer = Capacité à exprimer ses émotions, de manière acceptable pour l'autre ou de permettre aux autres d'exprimer leurs émotions (*Mikolajczak et al., 2009*).

- La non expression d'une émotion (soi/autrui) entraîne des effets délétères (*Gross, cité par Mikolajczak et al., 2009*).
- Exprimer sa gratitude a des conséquences positives sur le plan physique et mental (*Emmons, cité par Mikolajczak et al., 2009*).
- L'expression de nos émotions régule nos relations interpersonnelles, restaure le sentiment d'appartenance, du lien social et favorise l'estime de soi (*Mikolajczak et al., 2009*). Elle permet aussi d'avoir une vision décentrée, une autre manière de voir sa situation (*Mikolajczak et al., 2009*).
- **Attention** : L'expression des émotions négatives peut augmenter la détresse (*Laird, cité par Mikolajczak et al., 2009*) et/ou avoir des effets négatifs sur les relations (*Tavris, cité par Mikolajczak et al., 2009*).

Expression des émotions de façon socialement acceptable

À l'oral : faire attention à la formulation que l'on emploie.

Se poser la question : *Qu'est-ce qui peut être exprimé, à qui, quand et dans quelles circonstances ?*

1. Description de ce qui déclenche l'émotion

→ « Je me sens »

Cela permet de faire la distinction entre l'émotion (ce qui vient de soi) et la situation

2. Exprimer les émotions de manière adaptée

voir modification de situation (p.46)

3. Exprimer le besoin sous-jacent à ce partage

4. Proposer des solutions ou demander des solutions

Journal de bord

À l'écrit : écrire sur ses inquiétudes et sur ce que l'on a tendance à éviter durant 15 min. par jour pendant 3 jrs consécutifs. Revoir de temps en temps son écrit afin de voir si ses pensées changent par rapport à ses émotions.

Cela peut être des émotions concernant :

Quelque chose qui te tracasse de trop

Quelque chose dont tu rêves

Quelque chose qui affecte ta vie depuis des jours, des semaines, voir des années

Accueillir / accepter cette émotion pendant 5 min. *(Kotsou, 2011)*

- **Appui scientifique :** « écrire pendant 4 jours consécutifs une expérience émotionnelle difficile a un impact significatif sur la santé (santé physique, défenses immunitaires, moins de consultations chez le médecin) » *(Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988)*

- Exercice:

S'exprimer en mode sensation, apprendre à accueillir le récit sensation de l'autre

- Exprimer sa gratitude pour quelqu'un qui nous a fait du bien

Compétence 3: Comprendre ses émotions

Approcher ses émotions *versus* évitement

Outils

- **revenir à son corps** =
Moyen le plus direct
pour se déconditionner
du mode
« automatique »
- **accueillir ses émotions sans
jugement**

Question

- mode automatique
versus conscience : suis-
je dans l'évitement, la
fuite, le contrôle,
l'agression, l'inhibition
de l'action (= la
résignation), la
distraction ?

Utilité

- faire de la place à ce qui
fait mal dans sa vie
permet de
« conscientiser » ses
besoins non satisfaits afin
de les satisfaire
*= Premier pas vers le
changement*
- apprendre à ne pas être
dans une tendance
automatique (fuite,
attaque, contrôle)
- permet de prendre de
meilleures décisions

Exercice

- Pouvez-vous vous souvenir des 3 dernières émotions désagréables que vous avez ressenties, des circonstances qui les ont déclenchées?

Prise de conscience de ses évitements

Réfléchir à l'un de ses comportements autant de fois que souhaité

1. **stop expérientiel** = 3 min. + accueil → voir la situation que l'on veut éviter
2. est-ce qu'on fait cela pour éviter de ressentir ou pour aller vers ses **besoins et valeurs** (ex.: *achats compulsifs, alcool, s'isoler*)
3. remplissez le **tableau** en gardant en tête deux questions :
 - Comment pourrait-on apprendre à faire face à son ressenti, à mieux l'accueillir ?
 - Que pourrait-on faire d'autre pour rencontrer ses besoins et valeurs ?

Situation difficile	Réaction	Effet court terme	Effet long terme	Alternative
« Je m'ennuie »	« Je m'évade par l'esprit autre part »	« Renforcement comportemental via l'habitude prise pour éviter l'ennui : ne plus écouter, être présent sans vraiment l'être, ne plus s'investir... »	« Je ne fais rien pour changer la situation, je m'y habitue mais trouve de plus en plus tout ce qui m'entoure inintéressant. Je m'évade par des substances ou par de l'occupationnel. »	« Je prends ma vie en main, je choisis de m'occuper de mon ennui (stop expérientiel + émotion + besoin + tableau de Max Neef) »

Evitement et intensité émotionnelle

L'**évitement** est une réaction **simple** et **automatique**, généralement non consciente et ne demandant pas trop d'effort (*chemin tout tracé dans la forêt vierge*)

- **à court-terme** : l'évitement étant plus « simple » nous soulage temporairement (*Kotsou, 2011*)
 - on peut être dans la **réaction** : « *balancer le cours par la fenêtre* » ;
 - on peut être dans la **fuite** : « *demain, je m'y mettrai* »
 - on peut être dans le **contrôle** : « *si ce professeur donnait son cours autrement, ce serait 100 x mieux* »
- **à long terme** : l'émotion peut prendre une certaine ampleur et mettre tout un chacun en difficulté réelle. C'est bien souvent quand l'émotion devient trop intense que l'on trouve « urgent » de s'en occuper mais du coup, le fait-on de manière adaptée ou est-ce qu'on agit en réaction à cette émotion devenue trop forte ?

Approche des émotions – Faire face

Quand une sensation, une émotion désagréable survient

- **avoir conscience de s'arrêter**
 - prendre conscience de sa tendance automatique à éviter et/ou à contrôler
 - prendre le temps d'observer, de la reconnaître et de la ressentir en revenant à son corps
- **quand on a identifié la zone de l'émotion**
 - lui faire de la place, de l'espace
 - l'observer (*sensation corporelle*)
 - identifier la zone émotionnelle de manière plus précise (*corps, pensée...*)
- **accueillir** : Respirer pour faire face et accueillir l'émotion
- **évaluer nos possibilités d'action ou d'agir (Alternatives)**
 - se poser la question : qu'est-ce que j'ai envie de faire maintenant ? (ex. : *achats compulsifs, s'isoler, alcool...*)
 - est-ce que je le fais pour EVITER ou FUIR mon émotion ou pour aller VERS ce qui est important pour moi ?
 - est-ce que la réponse que j'apporte à la situation est positive à court et à long terme ?
 - trouver une activité alternative qui convienne mieux si les réponses apportées aux questions précédentes sont négatives à plus long terme

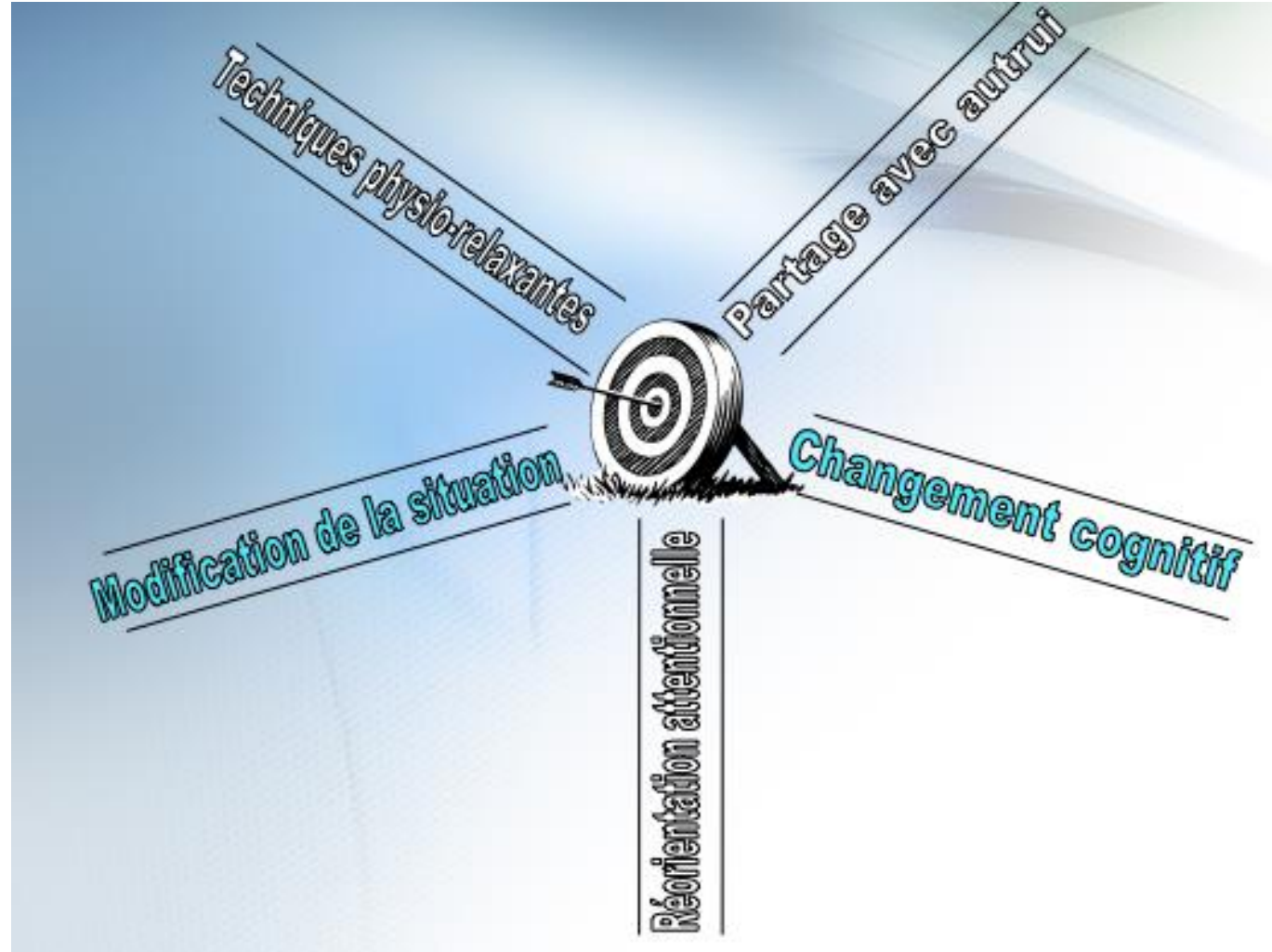
Et vous quels sont vos besoins aujourd'hui?

Identifier les 3 besoins les plus importants aujourd'hui

Quels sont les moyens qui pourraient vous permettre de combler ses besoins?

Compétence 4 : Réguler ses émotions

Différentes stratégies



Réévaluer cognitivement la situation

- par la mise en place d'un débat d'argumentation
- Par la pyramide moyen-exigence
- A l'aide du pack aventure
- En évaluant l'impact des croyances et des biais de pensées

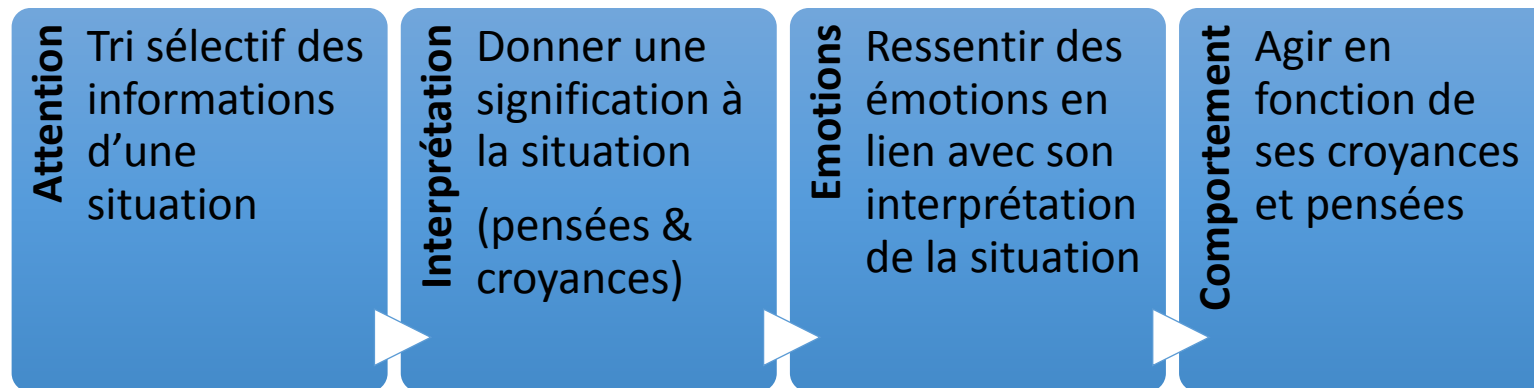
Examiner ses biais de pensée et ses croyances

Origine de ses croyances

D'après Gounelle, le fait de se mettre à croire des choses positives ou négatives sur soi provient de ce que les autres affirment à son sujet (surtout si elles paraissent crédibles) et des conclusions que l'on tire de ses expériences vécues.

« *Nous sommes ce que nous pensons. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde.* » Bouddha. (Gounelle, 2008)

« *Les autres nous voient comme nous nous voyons nous-mêmes.* » (Gounelle, 2008)



Examiner ses biais de pensée et ses croyances

Voir les effets de ses croyances et de ses biais de pensée ne sont déjà pas si mal en soi.

Ensuite, accepter que la pensée et/ou la croyance sont de *simples pensées et/ou croyances et non la réalité* permet de modifier l'interprétation de la situation et ainsi modifier l'émotion.

Dialogue avec soi (Kotsou, 2011)

- **Identifier une situation et son émotion :**

« Tiens, j'observe que je suis en colère dans cette situation, c'est intéressant. »

- **Découvrir les pensées et les croyances liées à cette situation :** *« Tiens, je pense que je ne me sens pas aimée, c'est intéressant. »*

Liste des croyances dysfonctionnelles

- Vous devez être aimé et approuvé en tout et toujours par tout le monde.
- Vous devez toujours tout réussir sous peine d'être nul.
- La vie est une catastrophe si les choses ne vont pas comme vous le voulez.
- Ceux qui vous font du mal sont mauvais et doivent être blâmés.
- Le passé détermine la vie. On subit à jamais les conséquences de son passé.
- Vous pouvez atteindre le bonheur par l'inertie, l'inactivité ou en vous faisant plaisir passivement et sans vous engager personnellement.
- « L'homme est un loup pour l'homme ». Les gens sont manipulateurs, égoïstes et ne se font pas de cadeau.
- Pour être heureux, il faut une famille, un bon salaire, des amis, une bonne situation sociale et une bonne santé.
- Dans la vie, il y a ceux qui ont de la chance et d'autres pas, c'est ainsi.
- Si personne n'est amoureux de moi, c'est que je suis médiocre.
- La misère intérieure et émotionnelle vient de pressions extérieures et vous avez peu de possibilités de contrôler vos sentiments et de vous débarrasser de la dépression et de l'hostilité.
- Il est plus aisé d'éviter d'affronter les difficultés de l'existence que d'entreprendre des activités plus fructueuses de maîtrise de soi.

Notre top 5 des croyances

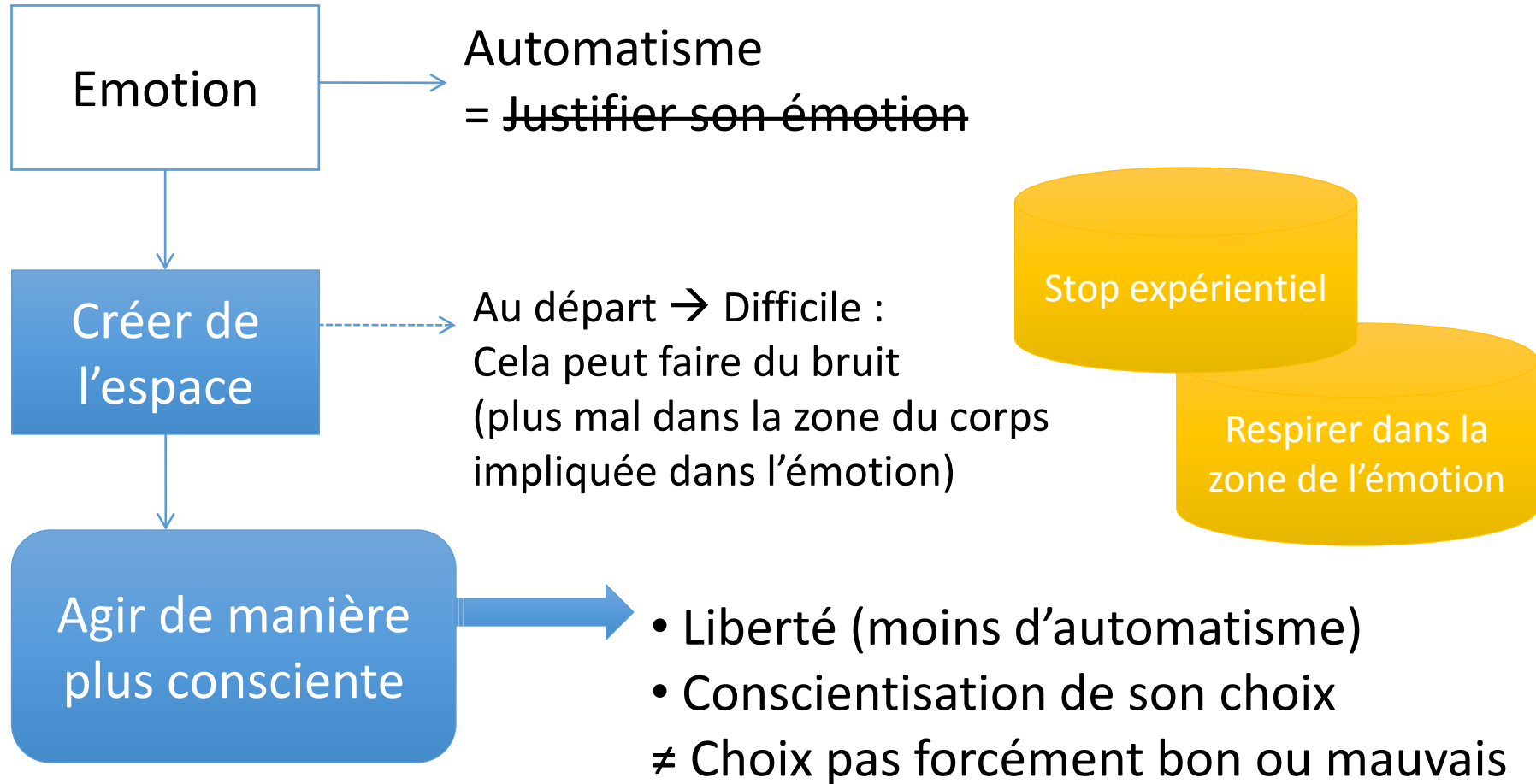
1	
2	
3	
4	
5	

Liste des pensées dysfonctionnelles

- **La pensée du tout ou rien** : Voir les choses comme « ça passe ou ça casse », tout en noir, tout en blanc.
- **La sur-généralisation** : Généraliser à partir d'un événement.
- **Le filtre mental** : Se centrer sur un détail, soit négatif ou hors contexte, en mettant de côté la réelle signification de la situation.
- **Le rejet du positif** : Rejeter les expériences positives en se disant qu'elles ne comptent pas.
- **Tirer des conclusions hâtives** : Tirer des conclusions définitives sans avoir l'entièreté des données d'une signification.
- **La catastrophisation** : Exagérer l'importance d'une situation posant problème.
- **Minimisation** : Minimiser l'importance de ses qualités.
- **Le raisonnement émotionnel** : Penser que les émotions négatives représentent la réalité. Je ressens cela donc cela doit être vrai.
- **La personnalisation** : Se sentir responsable des échecs et attribuer les réussites au hasard.

Compétence 5 : Utiliser ses émotions

Différentes étapes : Apprendre à répondre à ses besoins



- S'arrêter, identifier ses besoins (cfr ce matin)
- Identifier les actions à mettre en place pour se rapprocher de ses besoins à long terme
- Se donner un objectif, un moyen qui pilote notre vie pour les mois à venir
- [Listes besoins.pdf](#)

Comment fonctionne le cerveau du parent quand son enfant échoue ?

Le raisonnement (néocortex)

Je dois aider mon enfant pour qu'il retienne cette récitation.

L'émotionnel (cerveau limbique)

Je ne comprends pas qu'il n'y arrive pas.

Je me sens dépourvu, je m'énerve, je le menace, je pleure.

Pourquoi est-ce mon enfant qui échoue autant? C'est injuste.

C'est de ma faute! J'ai honte de ressentir ce que je ressens. Je n'en peux plus!

Je me revois à son âge, la blessure s'est ré-ouverte.

Qu'est-ce que les autres pensent de moi?

L'instinctif (cerveau reptilien)

J'arrête de m'investir, j'abandonne.

J'essaye de me sentir meilleur dans d'autres domaines: mon boulot, mes amis, mon sport, mes autres enfants...



Je relativise et rassure mon enfant sur l'amour que je lui porte.

***Je demande de l'aide auprès de mes proches,
auprès de professionnels...***