

Les rendez-vous de l'UTEPA

LES EMOTIONS

*« L'essentiel est invisible pour les yeux »
A de Saint Exupéry*



Pourquoi parler des émotions?

A un niveau personnel

- Identifier et prendre conscience** de ses émotions, développer sa capacité à ressentir l'émotion dans son corps.
- Exprimer** l'émotion. Développer son habilité à communiquer à l'autre ce que je vis émotionnellement.
- Comprendre** l'émotion, qu'est ce que ça veut dire? Quels sont les besoins? Est-ce qu'il y a un trauma, un schéma familial derrière?
- Réguler**, faire redescendre l'émotion quand elle est trop forte.

A un niveau relationnel

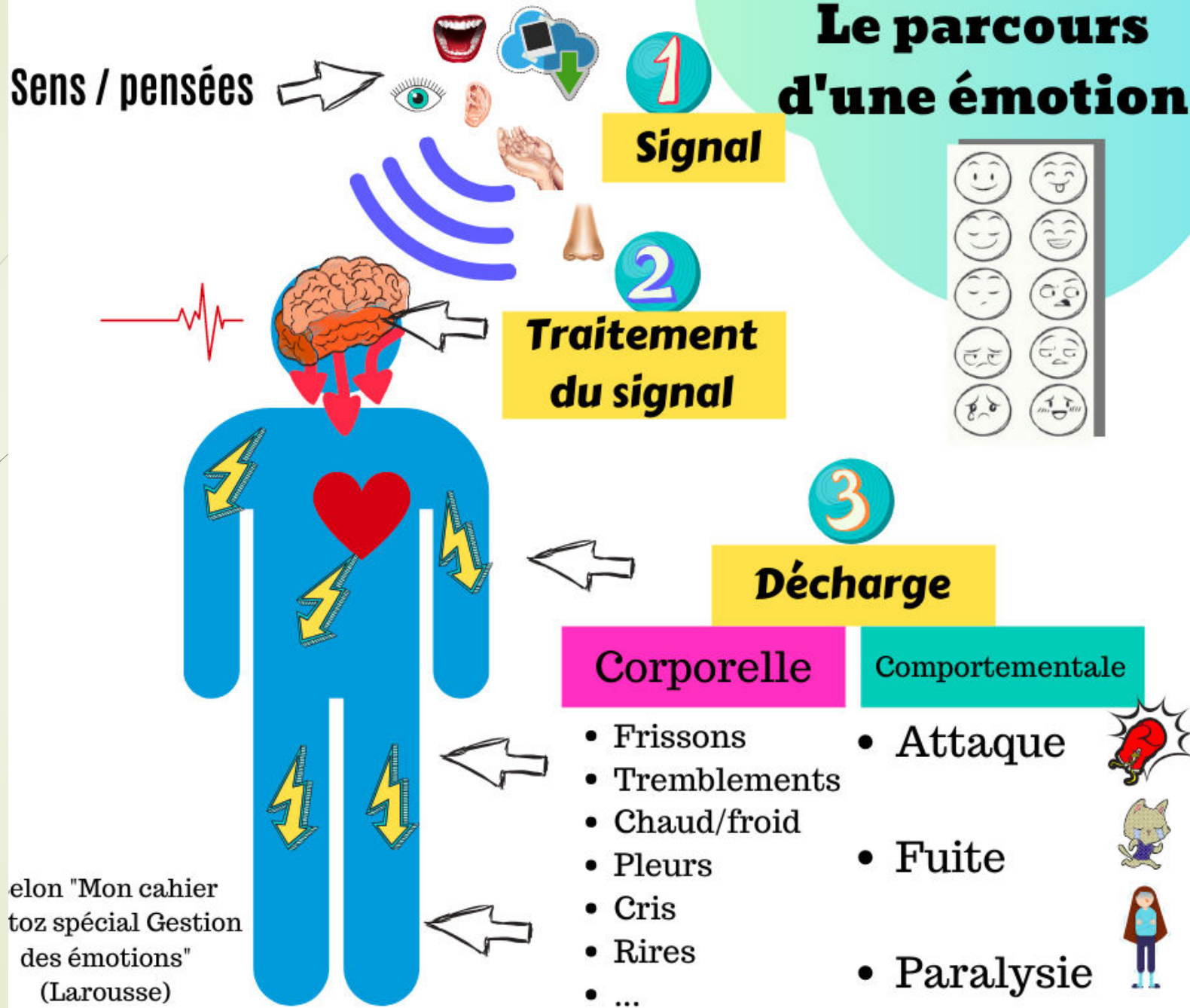
- Identifier** les émotions chez l'autre.
- Aider l'autre à **exprimer** ses propres émotions.
- L'aider à mieux **comprendre** ses émotions.
- L'aider à les **réguler**.

Des boussoles internes

- ▶ Du latin « movere » : « ébranler, mettre en mouvement »
- ▶ Manifestation physique liée à la perception d'un évènement dans notre environnement (externe) ou dans notre espace mental (interne)
- ▶ De l'importance de les écouter (comme un répondeur).
- ▶ Une réaction instinctive (non stratégique) et subjective



Le parcours d'une émotion



Boîte à outils

► La cohérence cardiaque : respirelax

Réglages :

- ▶ Durée de la séance : 5 minutes
- ▶ Nombre de cycle de respiration par minute : 6
- ▶ Inspiration sur 5 secondes / expiration sur 5 secondes
- ▶ **Préconisation :**
 - au quotidien : à faire 3 fois / jour : matin, midi et soir
 - ponctuellement lorsqu'on est confronté à une situation stressante, une émotion, un inconfort ...



Chez les soignants

- Un « bon soignant ... Ou plutôt une « personne soignante »?
- Emotions parasites
- Confusion des rôles (identification vs surinvestissement)
- « Pouvoir être aidant pour l'autre, c'est donc d'abord être à l'écoute de soi »
- Extrait podcast « le serment d'Augusta »

Tableau de régulation des émotions

Date	Émotion(s) (Ce que je ressens, là maintenant)	Sensation(s) corporelle(s) (Qu'est ce que je ressens dans mon corps dans cette situation ?)	Pensée(s) associée(s) - Sur moi - Sur l'autre / les autres - Sur le monde et la vie	Besoin(s) correspondant(s) (ex : tranquillité, reconnaissance, partage, compréhension ...)	Actions possibles à mettre en œuvre pour satisfaire le(s) besoin(s)

la tristesse

- Une émotion pour « lâcher prise »
- Se demander ce que je dois laisser partir
- Accepter la perte pour se diriger vers du nouveau
- A propos des larmes



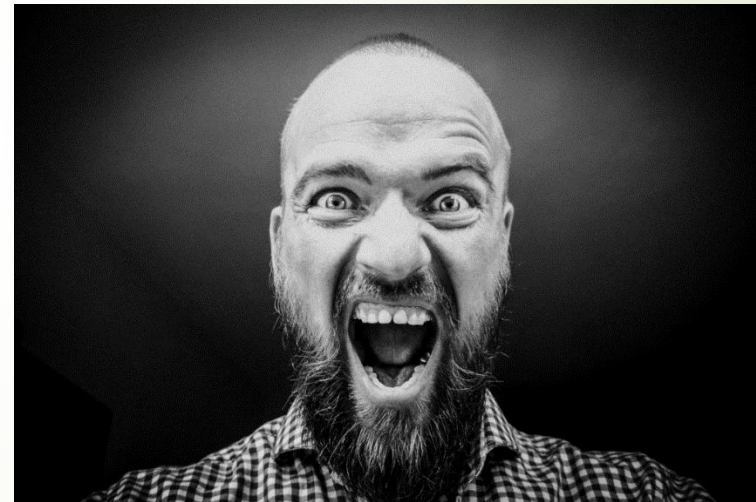
la colère

- Cherche à faire dire « stop » ou « non »
- Limite dépassée
- Pour nous faire prendre conscience de nos besoins
- Derrière la colère
- Mobilisatrice



la peur aujourd'hui

- Plusieurs messages possibles : s'éloigner du danger, frein ou ralentisseur
- S'active dans 2 types de situations :
 - face à une situation connue
 - face à une situation inconnue
- Peurs limitantes et peurs protectrices



la joie

- Le message est « va vers », indique la direction
- Un moteur pour l'action





Emotions

Dans un même contexte : émotions différentes suivant les personnes.

- Ce n'est pas la situation qui crée l'émotion mais la perception que nous avons de cette situation, selon notre réalité subjective.
- Nous sommes responsables de nos émotions.



Les émotions

IL n'y a pas d'émotion négative ou positive...toutes nos émotions sont utiles (attribut fonctionnel)

- Il y a des émotions adaptées ou limitantes par rapport à notre intention
- Ce sont nos émotions limitantes qui nous posent problème



Emotions

Les émotions sont des réactions subjectives (et inconsciente) dans un contexte donné

Les émotions déterminent nos comportements

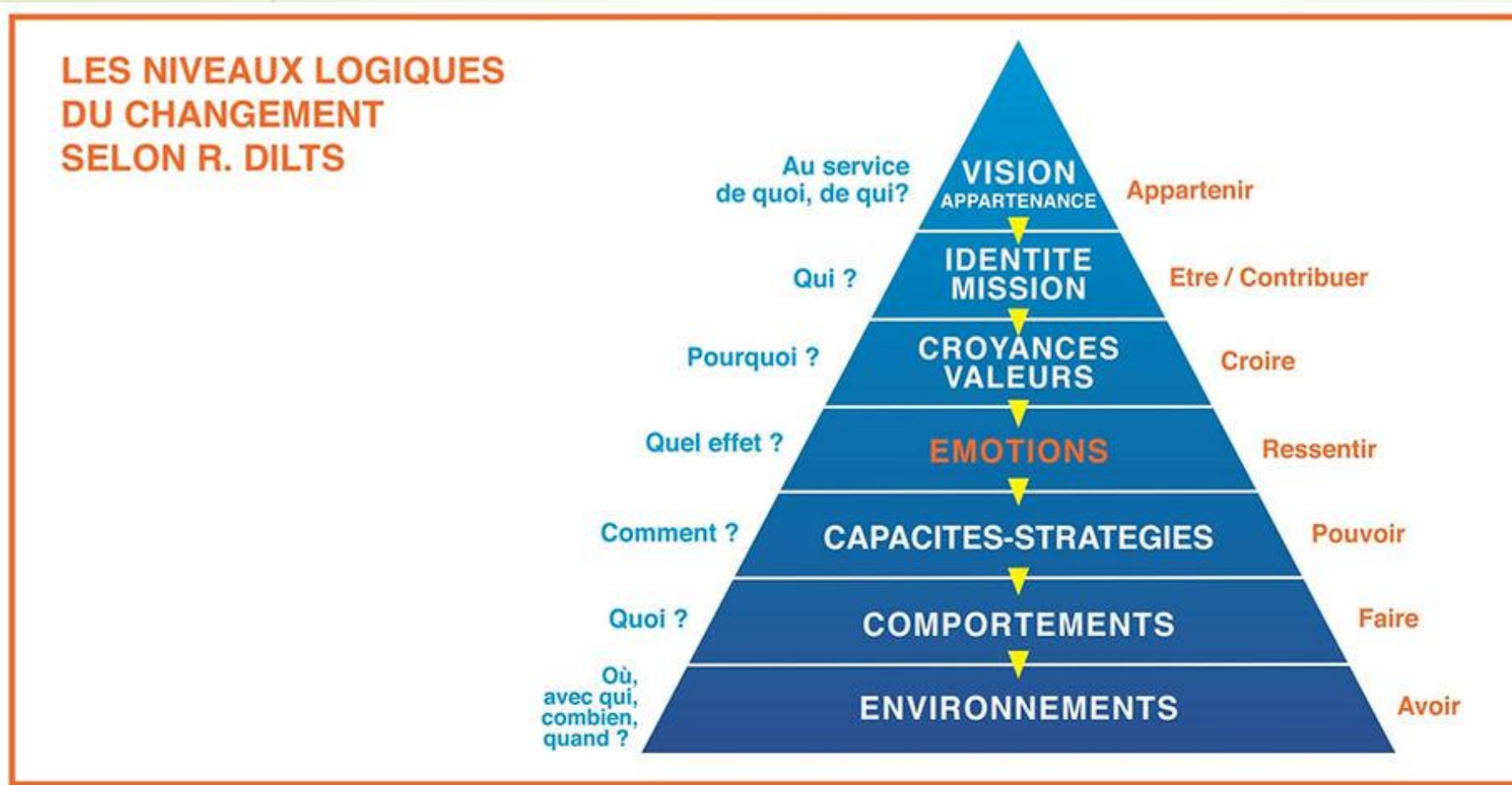
Les émotions sont distinctes des comportements qu'elles induisent

Robert Dilts et les niveaux logiques

Toute expérience humaine peut-être structurée en niveaux logiques.

L'utilisation des niveaux logiques permet de modéliser un **contexte**.

La pyramide des niveaux logiques permet de repérer là où on manque parfois de cohérence dans notre vie.





Emotions: on fait comme on peut...

Nous avons 3 manières d'exprimer notre incapacité à faire face à nos émotions :

- Réagir toujours de la même manière face à une situation par des émotions inadaptées (automatisme émotionnel)
- Ne pas les considérer / Eviter de ressentir nos émotions
- Le racket émotionnel

Nous avons tendance à subir nos émotions

Dans un contexte donné :


Nos émotions ne sont pas celles que nous souhaitons

Nos émotions induisent des comportements qui ne sont pas satisfaisant pour nous

L'intensité de nos émotions peut nous faire perdre le contrôle



Association / Dissociation

- On peut être associé à nos émotions → vécu intense
 - On peut être dissocié de nos émotions -> vécu atténué
- 



Emotions

Les émotions passent par le corps

Les émotions sont distinctes des sensations physiques qui peuvent se produire au même moment*

Emotions

Il est possible d'augmenter notre « palette émotionnelle »...plus de choix

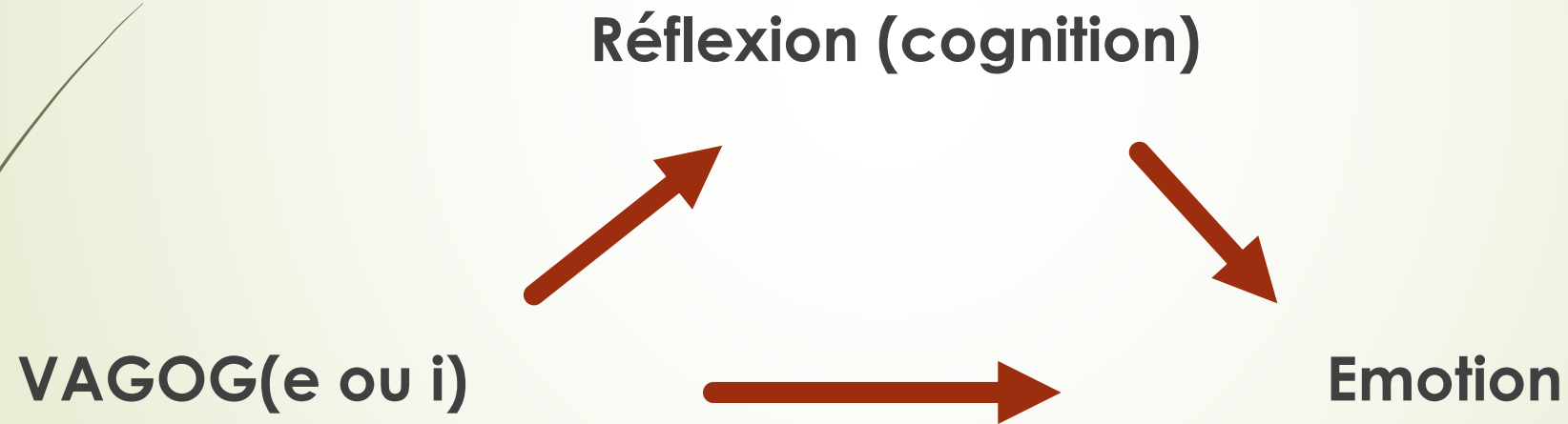
Il est possible de moduler l'intensité de nos émotions

Il est possible de choisir, de transformer nos émotions

→ Comme nos réactions émotionnelles sont inconscientes et quelles passent par le corps → utiliser le cerveau droit et le corps

Les travaux de Ledoux dans les années 1980

- ➔ Les émotions passent par 2 voies dans notre cerveau :



Les travaux de Ledoux dans les années 1980

➔ La voie rapide :

VAGOG(e ou i)



Emotion

- rapide
- Peu précise
- Peu consciente
- Peu complexe
- Difficile à changer
- Court terme

Les travaux de Ledoux dans les années 1980

► La voie lente :



- Lente
- Précise
- Plus consciente (pas toujours)
- Complexe
- Plus modifiable

LA VOIE LENTE

Une émotion psychologique

En lien avec le cognitif...événement récent ou ancien

Ex : en lien avec un événements de vie, une croyance limitante (souvent inconscient)

Trouver le fil émotionnel puis

→ Re imprinting, changement d'histoire de vie, changer une croyance



LA VOIE RAPIDE

Une émotion « sensorielle » (= ancrage)
VAKOG -> Emotion (K)
Notre cerveau code les émotions

→ Ancrage, désactivation d'ancrage, dissociation simple ou double, switch





Apprenons à jouer avec nos émotions

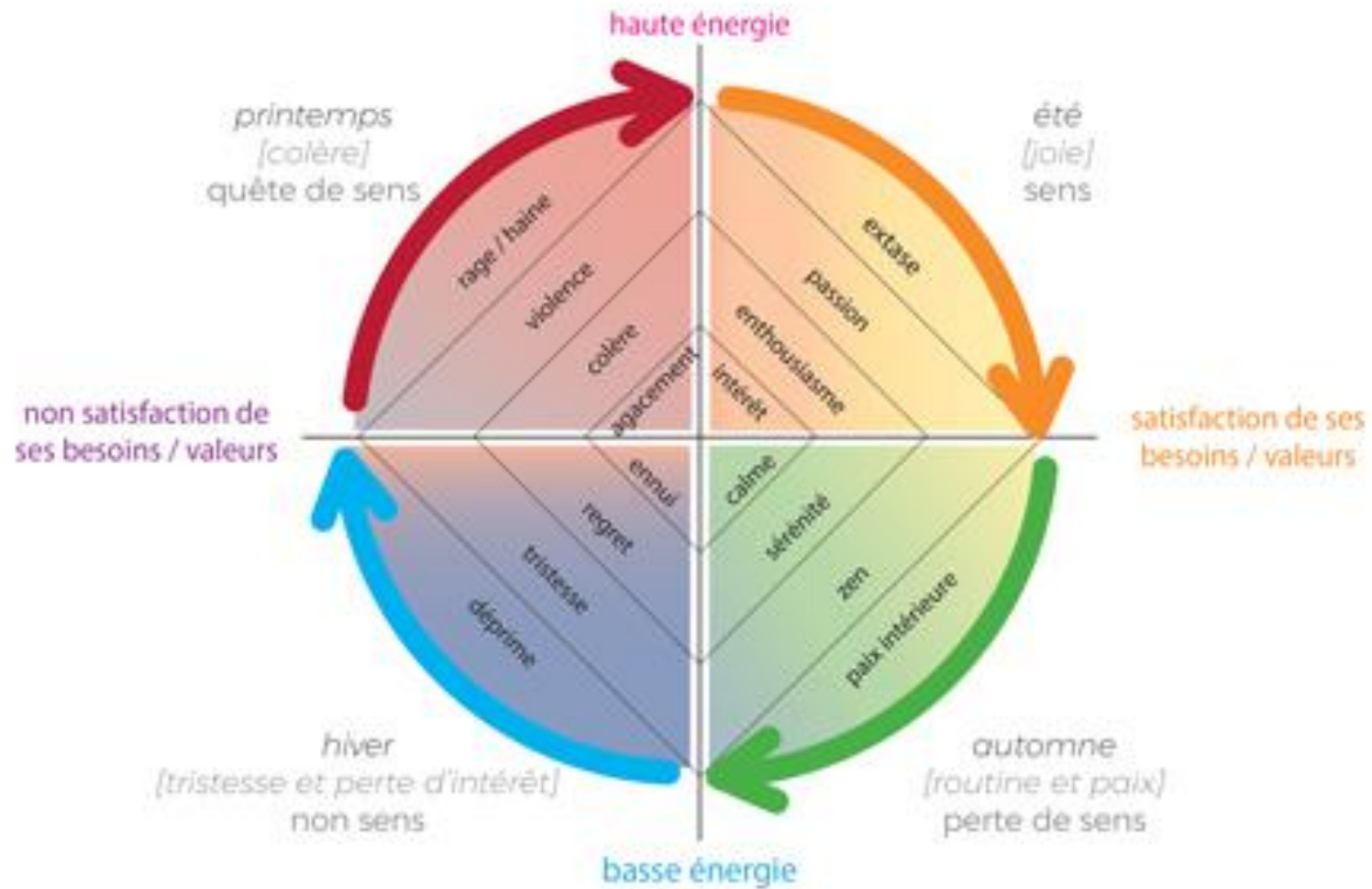


1- La boussole émotionnelle

Le spectre émotionnel

SPECTRE EMOTIONNEL : LES SAISONS

Dans quelle saison vous situez-vous dans tel domaine de vie ? Dans tel sous-domaine ?

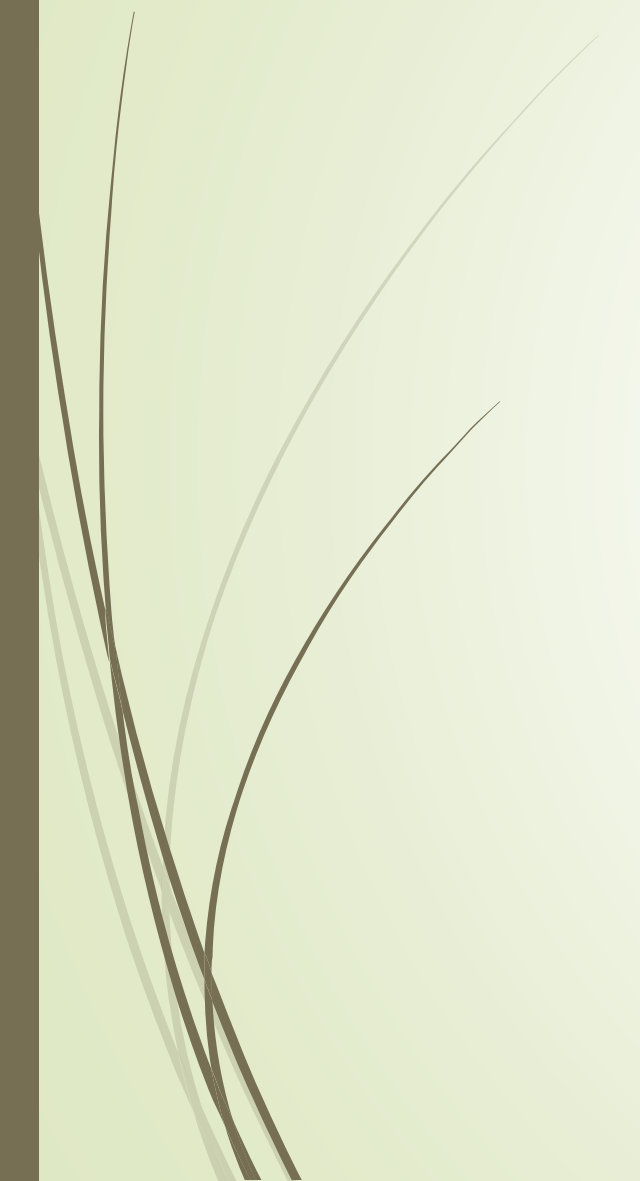





Spectre émotionnel

- Les émotions sont un formidable outil pour « piloter » notre vie
- Une émotion, une ambiance émotionnelle nous permet de ressentir si dans nos différents domaines de vie notre système de valeurs est :
 - En partie ou totalement nourri
 - En partie ou totalement bafoué (non pris en compte)

Pour une vie harmonieuse nous avons besoin de tout le spectre émotionnel



Expériences 2

P/K+



Position du corps/localisation

→ nos émotions passent par le corps

= passer par le corps pour accéder aux émotions





Expérience 3

R/AD



Réification = art de chosifier un ressenti pour en modifier la perception

- Notre cerveau code les émotions
- L'intensité des émotions est liée aux sous-modalités
- En modifiant la (les) sous-modalités) critique(s), on modifie l'intensité des émotions

Les sous modalités

Visuelle	Auditive	Kinesthésique
Fixe ↔ Animé	Volume	Température
Noir et blanc ↔ Couleur	Tonalité	Pression
Lumineux ↔ Sombre	Rythme	Localisation
Net ↔ Flou	Durée	Intensité
Localisation	Clair ↔ Sourd	Stable ↔ Instable
Lointain ↔ Proche	Timbre	Mouvement
Encadré ↔ Panoramique	Harmonieux ↔ Discordant	Rugueux ↔ Doux
Taille de l'image	Interne ↔ externe	Souple ↔ Dur
Associé ↔ Dissocié	Localisation	Léger ↔ Pesant
...

LA VOIE RAPIDE

Une émotion « sensorielle » (= ancrage)
VAKOG*e*/i (déclencheur) -> K+/-

- Notre cerveau code les émotions
- L'intensité des émotions est liée aux sous-modalités du déclencheur
- En modifiant la (les) sous-modalités) critique(s) du déclencheur, on modifie aussi l'intensité des émotions

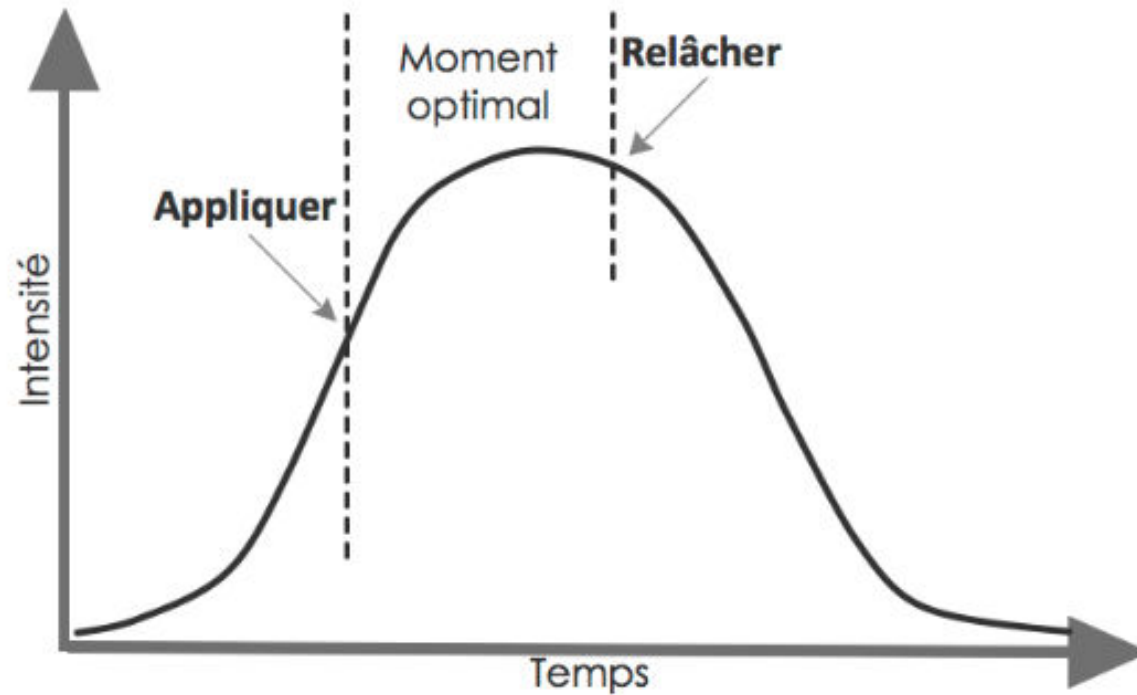


Expérience 4

Accéder à ses émotions

Ancrage de ressources

- VAKOG (stimulus sensoriel) → émotion ressource (K+)



Ancrage / Auto-ancrage

- A) Choisir une émotion ressource
- B) Choisi le stimulus qui va ancrer l'émotion ressource
- Puis B : aide A à se remémorer une expérience de référence où cette émotion est survenue
- Lui fait revivre l'expérience en associé (évocation VAKOG)
- Au moment de l'intensité max de l'émotion → pose l'ancre K
- Etat séparateur
- Teste l'ancre
- Répète si pas suffisamment ancré



Expérience 5



Jouer avec ses émotions limitantes

- X situation....émotions...comportements....résultats
- Quel résultat ?`
- Quel comportement ?`
- Quelle émotion ?
- Auto-ancrage de ressources (émotion)
- Visualisation (dissocié / associé) – futurisation (généralisation)

Avant/Pendant/Après



Dans la relation de soins

- Se préparer à son intervention (niveaux logiques, ancrages...)
- Faire du tri émotionnel (à moi / pas à moi)
- Pratiquer un nettoyage émotionnel -hygiène émotionnelle (émotions nosocomiales)
- Explorer ses méta états

Besoin d'une supervision