

YAPLUKA #5 – Réguler ses émotions

Citation inspirante :

“ La source des émotions est en nous et non pas dans les événements qui les provoquent.” *Henri Boucher*

Avant de commencer, note sur cette échelle quel est ton niveau émotionnel (0 étant « tout est calme » et 10 le plus fort niveau émotionnel)



Que tu en aies conscience ou pas, comme toute personne tu as des émotions. Ces émotions sont activées de 2 manières différentes :

1. Les histoires que tu te racontes dans ta tête (dialogue interne, rumination, etc.)
2. Des déclencheurs extérieurs dépendants de ta volonté (une chose que tu vois, entends, perçois, ressens, etc)

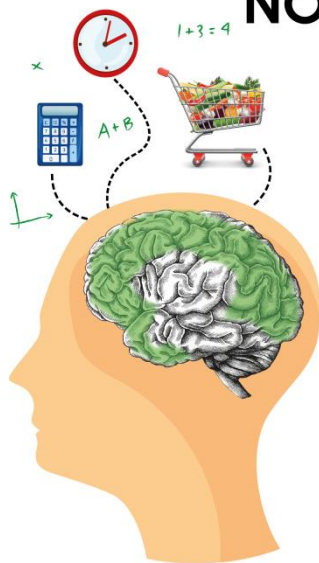
La plupart des gens sont esclaves de leurs émotions car ils veulent les contrôler et les camoufler. Ce coaching va te montrer une technique hors du commun appelée C.L.E.E.N sur laquelle je suis certifié par l'Institut de Coaching International de Genève.

Avant de te livrer cette technique à pratiquer sur toi, voici quelques éclairages sur les émotions et nos cerveaux.

LE CERVEAU TRIUNIQUE

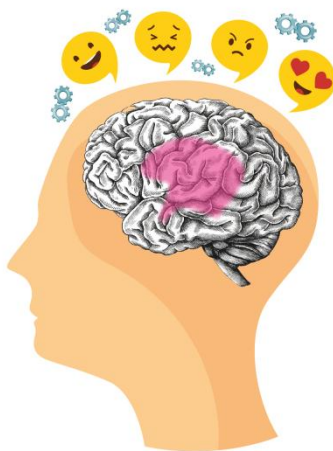
Trois cerveaux distincts, apparus successivement au cours de l'évolution, cohabitent en nous.

NOS TROIS CERVEAUX



1 Le rationnel

Gestion du quotidien
Gestion des horaires
Raisonnement logique
(...)



2 Cerveau émotionnel

Gestion des émotions
Gestion de la mémoire
(...)



3 Le reptilien

Le directeur de la survie
Gestion des besoins primaires
Gestion des besoins physiologiques
Directeur de la survie
Analyse des milliers de données/s
(...)

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #5 – Réguler ses émotions

3 – Cerveau Reptilien

Siège de l'**instinct**

Le cerveau **inconscient**.

Il est le plus ancien.

Il comprend le **tronc cérébral** et le **cervelet**.

Il assure la **survie** de l'individu et de l'espèce : il assure les **fonctions vitales** de l'organisme (boire, manger, dormir, se reproduire), il est responsable de notre **instinct de conservation** et de certains **réflexes de défense**.

Il a tendance à être plutôt rigide et compulsif.

2 – Cerveau Limbique

Siège de l'**émotion**

Le cerveau de la **conscience immédiate du soi**.

Il est apparu avec les premiers mammifères.

Il est à l'origine de notre **système limbique** (principalement l'**hippocampe**, l'**amygdale** et l'**hypothalamus**).

Il est le siège de nos jugements de valeur, souvent inconscients, qui exercent une grande influence sur notre comportement.

Il est capable de mémoriser les comportements agréables ou désagréables ; il est, par conséquent, responsable des **émotions**.

1 – Cerveau Néocortex

Siège du **raisonnement**

Le cerveau de la **conscience étendue** (à la fois inconscient).

Il comprend le néo-cortex, en particulier le **lobe frontal** et sa sous-région le **cortex pré-frontal**.

Il permet le raisonnement logique, la pensée abstraite, la pensée, le langage, l'imagination, la conscience...

Les dialogues internes et mes émotions : Etablis un inventaire des histoires que tu te racontes le plus souvent.

Par exemple : « Que te racontes-tu au sujet du confinement ? » ou, prends une situation compliquée pour toi et note l'histoire interne que tu te racontes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #5 – Réguler ses émotions

Prends la plus importante pour toi : Celle qui te préoccupe le plus et/ou crée en toi les émotions les plus désagréables. Note la nouvelle histoire que tu pourrais te raconter à la place

L'histoire que je me raconte	La nouvelle histoire à me raconter

Ferme les yeux et raconte-toi 6 fois cette nouvelle histoire ! Quelles différences cela fait-il ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Reprend le même exemple ou choisis en un autre tout aussi impactant émotionnellement : ça peut-être un mauvais souvenir, une peur, une phobie et note ci-dessous le résumé de cette situation. Où étais-tu précisément ? Avec qui ? Quand ? Que faisais-tu concrètement ? Que ressens-tu ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Voici deux protocoles de nettoyage émotionnel. Dans ces deux procédures la technique est la même. Tu dois devenir l'observateur de tes sensations physiques, tel l'observateur de nuages dans le ciel, tout ce que tu ressens dans ton corps : chaleur, tiraillement, froid, lourdeur, picotement, cœur qui tape, oppression, etc. Rester le simple observateur de ces sensations sans vouloir les modifier, les contrôler, les changer. Cette technique est la plus simple et la plus difficile à la fois car elle nous demande de quitter le contrôle mental

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #5 – Réguler ses émotions

pour libérer l'énergie corporelle et électro-chimique des charges émotionnelles activées par le cerveau reptilien.

Le premier tu es submergé par l'émotion :

1. Isole-toi un instant.
2. Ferme les yeux.
3. Deviens l'observateur des sensations physiques qui accompagnent l'émotion. 3 sensations physiques différentes au moins
4. Laisse les évoluer d'elles-mêmes sans chercher à interférer.
5. Laisse-les continuer à évoluer jusqu'à ce que tu te sentes apaisé.
6. Repense à ce qui vous perturbait.

Si l'émotion a disparu et que tu te sens bien de nouveau, tu as terminé. S'il en reste encore une partie ou des traces, re-parcours les étapes de la procédure depuis le début.

Tu peux aussi utiliser une échelle de 1 à 10 pour mesurer le changement, 10 ou moins étant l'intensité émotionnelle de départ où en es-tu maintenant.

Le deuxième tu souhaites retrouver une émotion associée à un souvenir passé :

1. Je repense à la situation. Où est-ce que j'étais ce jour là ? Dans quel contexte précis ?
2. Je ferme les yeux.
3. Je choisis l'instant où l'émotion est la plus forte. Qu'est-ce qui m'a déclenché ce jour là, exactement ?
4. Qu'est-ce que ça fait dans mon corps ? (Jusqu'à identifier 3 sensations physiques)
5. Je laisse évoluer les sensations...
7. Je laisse évoluer... Je laisse évoluer... Je laisse évoluer...
8. J'ouvre les yeux.
9. Quand je repense à la situation de départ, comment je me sens maintenant ?

Si je me sens bien, c'est terminé.

Si besoin, refaire le processus (1x, 2x, 3x... 10x) jusqu'à ce que vous vous sentiez bien.

Si moins de 3 sensations physiques, arrêtez la séance et recommencez dès le début.

Chaque passage doit contenir 3 sensations physiques différentes et ne doit pas durer plus de 2 à 3 minutes.

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574

YAPLUKA #5 – Réguler ses émotions

En conclusion lorsque tu es envahi par une émotion désagréable « **le cœur** ». Repère le déclencheur puis vois si le fait de transformer tes pensées « **la tête** » (dialogue interne) suffit. Si le mal être persiste utilise le protocole CLEEN pour réguler et libérer « **le corps** ».



Maintenant que tu as travaillé avec ces deux modèles, quel est ton niveau émotionnel sur l'échelle ?



Quelles différences cela fait-il pour toi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour en savoir plus sur cette technique de régulation émotionnelle, je t'invite à cliquer sur ce lien :

<https://revelaxions.fr/particulier/item/23-c-l-e-e-n>

REVEL'AXIONS

PAE des Glaisins – Immeuble ALTITUDE – 5, avenue du Pré Félin – 74940 ANNECY LE VIEUX

Tel : +33(0) 650 901 484 Mail : sgruaz@revelaxions.fr

Statut : EURL au capital de 3000€ - Siret : 848 216 818 00015 - NAF : 9609Z Prestataire de formation enregistré sous le N° 84740361574