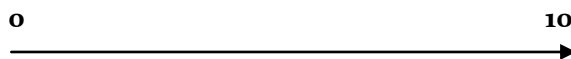


YAPLUKA #6 – Reconnaître et comprendre ses émotions

Citation inspirante :

“ L’émotion nous égare : c’est son principal mérite.” *Oscar WILDE*

Avant de commencer, note sur cette échelle quel est ton niveau de compréhension de tes émotions (0 étant « aucun » et 10 une excellente connaissance de celles-ci)



Les émotions souvent incomprises sont pourtant indispensables à la compréhension subtile de nos représentations intérieures. Pour faire simple, les émotions sont le langage de notre cerveau. Si nous apprenons à reconnaître puis à décrypter le message alors, nous pouvons agir de manière adaptée.

Il y a 4 émotions principales :

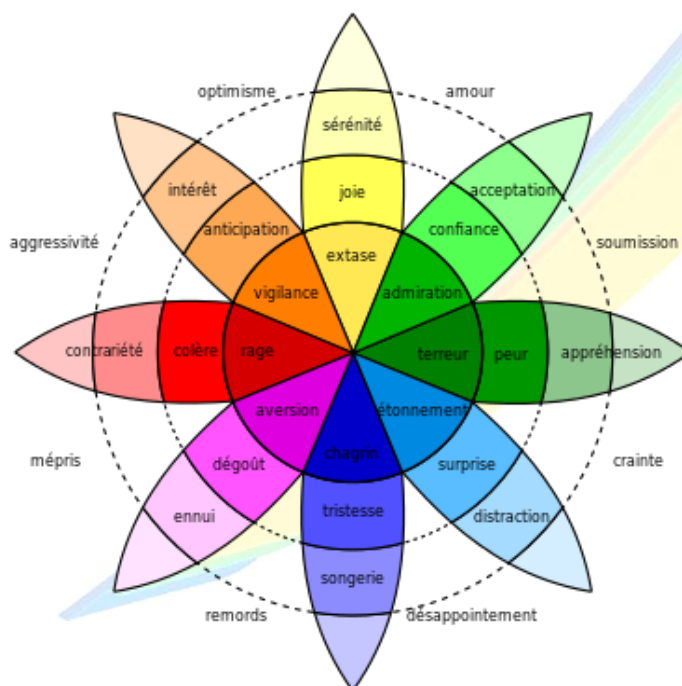
1. La joie
2. La tristesse
3. La colère
4. La peur

Bien sur le spectre émotionnel n’est pas restreint et un large panel de terme s’offre à nous.

LA FLEUR DES EMOTIONS

Nos émotions sont graduelles et peuvent aller d’un extrême à l’autre, il est utile de repérer notre juste état émotionnel.

Où te situes-tu ?



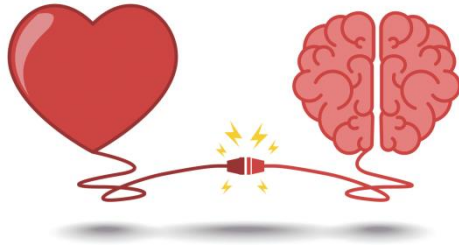
REVEL'AXIONS

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 #6 – Reconnaître et comprendre ses émotions



Quatre familles d'émotions existent :

1. **Les émotions « justes »** : Ce sont des émotions adaptées à la situation. Elles sont justes en intensité et en temps, c'est-à-dire en lien avec la situation (par exemple : je suis en colère car mon ami n'est pas présent au rendez-vous convenu) et dure raisonnablement (Quelques temps après j'ai retrouvé mon calme) Les émotions justes sont des indicateurs utiles qui nous poussent à agir.
2. **Les émotions « Elastiques »** : elles sont ni justes en intensité par rapport à la situation, ni juste en durée. Par exemple : « Je rentre dans une colère noire quand on ne m'écoute pas » Cette situation me ramène à une blessure passée, de l'enfance certainement. Comme un élastique je suis tiré émotionnellement en arrière dans une situation qui me fait revivre une émotion disproportionnée. Je vais mettre plusieurs heures, voir jours pour décoller et retrouver mon calme
3. **Les émotions « Millefeuilles »** : Empilage émotionnel tout au long de la journée. Par exemple je me lève, je renverse mon café et me contiens de ne pas exploser. Je pars au travail, la roue de ma voiture est à plat, j'arrive en retard au travail. Ma journée est ponctuée d'aléas qui m'agacent mais je contiens. Je rentre le soir et là, à la moindre incartade ça explose (la goutte d'eau qui fait déborder mon vase émotionnel) Ici il est vital d'apprendre à exprimer ses émotions avant que ça pète.
4. **Les émotions « Raket »** : Une émotion est avant tout une énergie qui grandit et devient insupportable, faut que ça sorte comme on dit. Enfant il y avait peut-être une émotion qui était tabou dans ta famille. Pour ma part c'était la colère ! Je n'avais pas droit d'exprimer ma colère. Alors, pour libérer cette tension je me suis mis à pleurer, car pleurer, être triste ou malheureux était bien accueilli par ma famille. Quand je pleurais on me prenait dans les bras, on m'apportait de l'attention, de l'amour alors que si je montrais ma colère, on me rejetait/punissait. Cette émotion « tristesse » est devenue mon émotion RAKET pour : et d'un me permettre de libérer l'énergie, et de deux recevoir l'attention et l'amour dont j'avais besoin. Ce type d'émotion agit souvent comme élastique s'il n'a pas été traité.

Les messages de mes émotions : L'émotion doit être entendue comme un message qui te dit : « Réagis » ! C'est le langage de tes neurones donc de tes cerveaux (oui nous en avons 3 – Dans la tête, dans le cœur, dans le ventre)

La peur te dit = Regarde ce qui pourrait se passer si tu n'agis pas et ne change rien

La colère te dit = Tes valeurs et ce qui est important pour toi ne sont pas ou plus respectées.

La tristesse te dit = J'ai compris que quelque chose est terminé et qu'il est temps de changer

La joie = Tout va bien tu es dans ta vie et les choses te correspondent

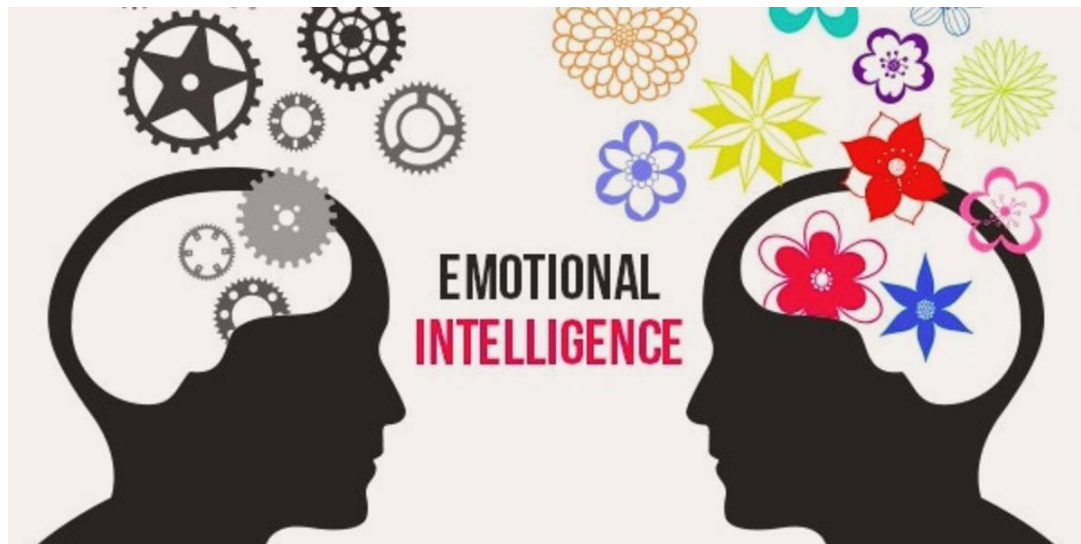
REVEL'AXIONS

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 #6 – Reconnaître et comprendre ses émotions



Les actions à réaliser face à ces messages :

La peur	La colère	La tristesse	La joie
<p>Passes à l'action pour modifier les choses. Réfléchis et analyse toutes les possibilités et note toutes les options possibles.</p>	<p>Note les valeurs et les choses essentielles non respectées puis pose et exprime tes limites.</p>	<p>Fais le deuil de ce qui n'est plus. Accepte d'avancer vers quelque chose de nouveau et commence ce changement maintenant.</p>	<p>Reconnais ce qui te rend joyeux et cultive le chaque jour. Là où est ta joie est ton bonheur et la vie qui te convient.</p>

Les déclencheurs de mes émotions : Renseigne le tableau ci-dessous

En règle général qu'est ce qui me :

Met en colère	Rend triste	Fait peur	Met en joie	Autre émotion

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 #6 – Reconnaître et comprendre ses émotions

Ces émotions présentes en moi sont-elles :

Mon émotion	« juste »	« Élastique »	« Millefeuille »	« Raket »

Mon émotion privilégiée : Nous avons tous une émotion prédominante. Pour certain c'est la colère, pour d'autre la peur ou encore la tristesse ou la joie. Et vous ?

Je suis le plus souvent dans une émotion de :

Joie	Tristesse	Peur	Colère	Autre

Lorsque quelque chose ne se passe pas comme prévue, l'émotion qui arrive en premier est :

Joie	Tristesse	Peur	Colère	Autre

Agir en fonction du message des émotions : Suivant les émotions que tu ressens actuellement dans ta situation, ou celles présentes dans des domaines de ta vie (couple, amitiés, travail, etc), quelles actions vas-tu engager ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

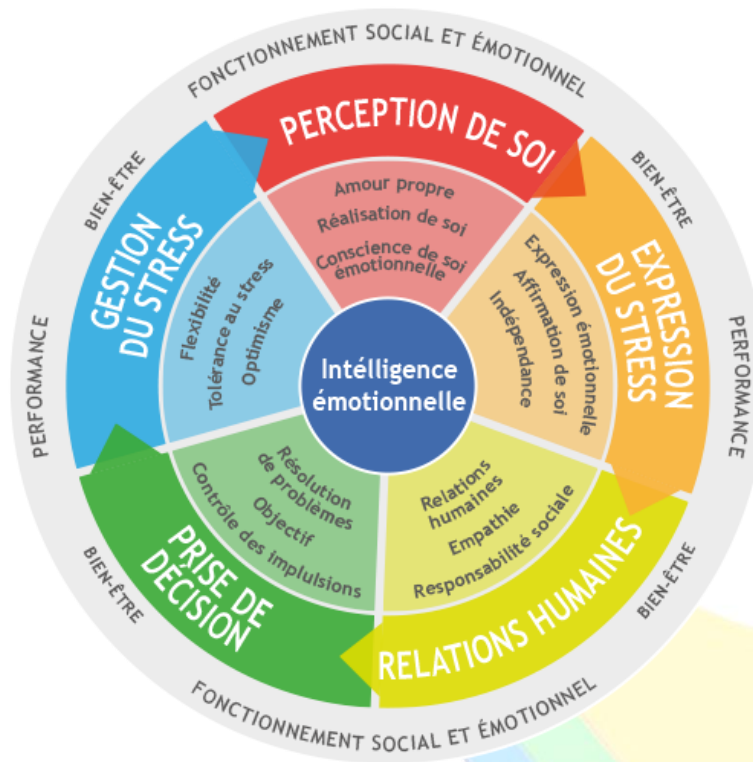
.....

.....

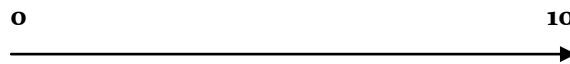
.....

.....

YAPLUKA #6 – Reconnaître et comprendre ses émotions



Maintenant, évalue sur l'échelle ton niveau de compréhension de tes émotions ?



Quelles différences cela fait-il pour toi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pour en savoir plus sur l'intelligence émotionnelle, je t'invite à cliquer sur ce lien :

<https://youtu.be/YhOjY7gWojo>

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