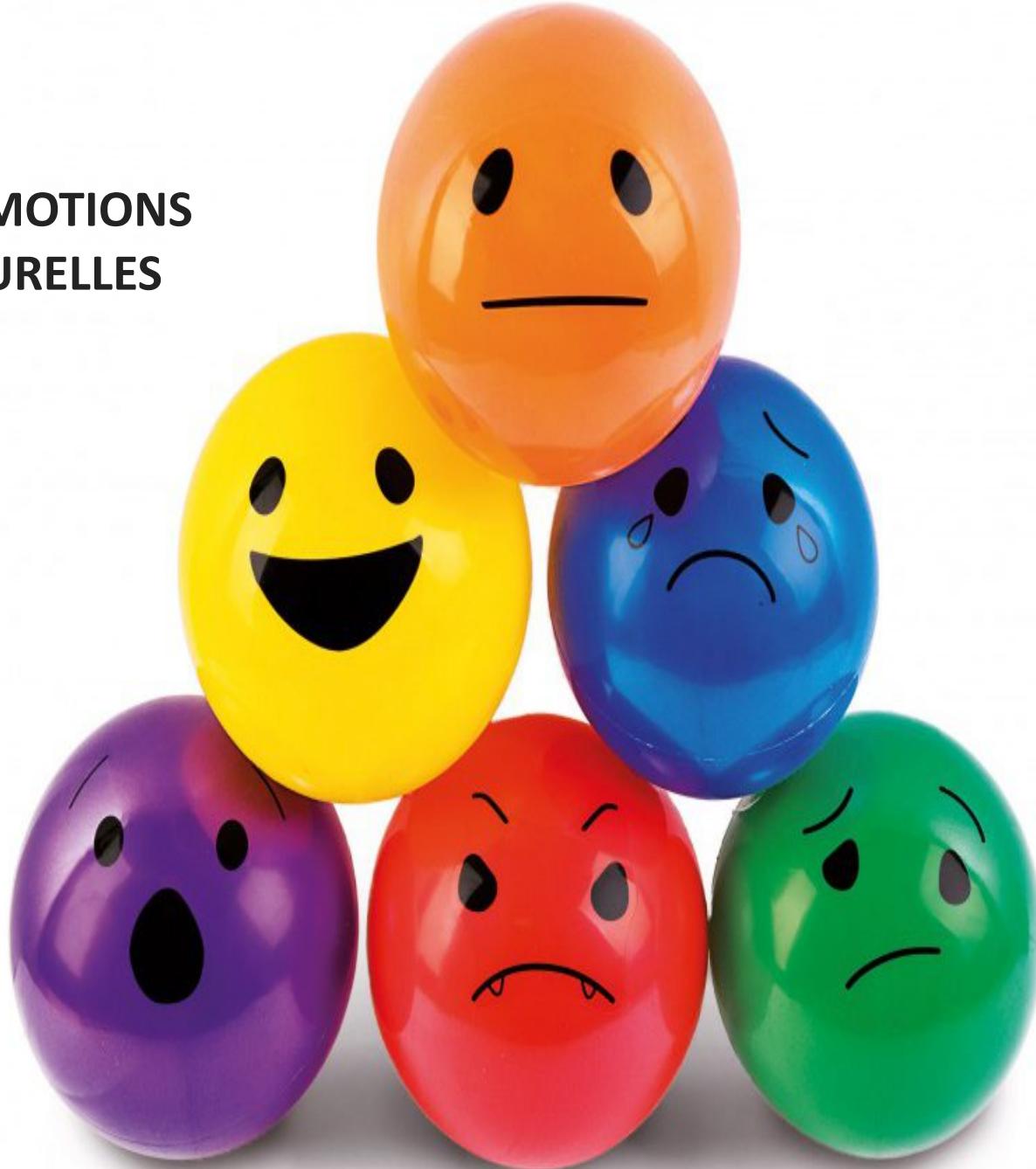


L'écoute de ses émotions

Module 3

Animatrices Centre Sociaux Ardèche

LES ÉMOTIONS NATURELLES



Les émotions



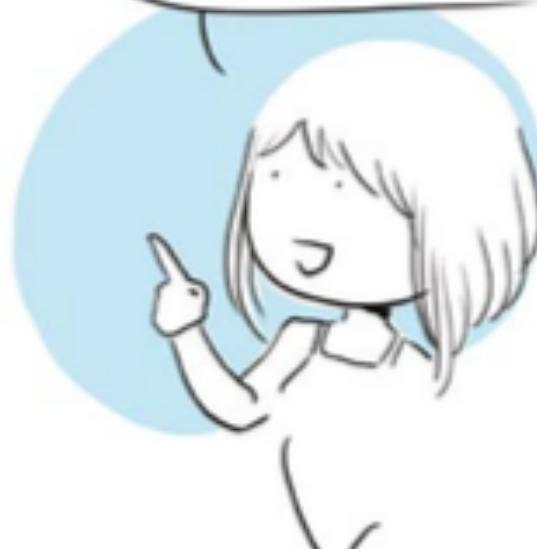
La colère

COLÈRE



Repousser

Par exemple, LA COLÈRE EST UN
MOUVEMENT QUI REPOUSSE.
Utile pour poser des limites,
défendre son espace vital.



Je défends mon
espace personnel
contre ses
chaussettes qui
traînent sur le
canap' !

Tristesse

TRISTESSE



Lâcher

LA TRISTESSE EST UN
MOUVEMENT VERS LE BAS.

UTILE POUR NOUS AIDER À LÂCHER
NOS ATTACHEMENTS (À UN ÊTRE
PROCHE, UN PROJET, DES ILLUSIONS),
POUR NOUS EN LIBÉRER.



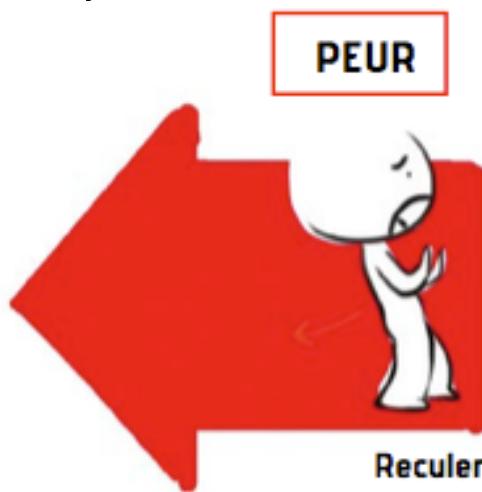
Oui, moi, j'apprécie
mieux de pleurer depuis
que je sais ça !

Oooh !

C'est vrai que parfois, après
avoir pleuré, ça va mieux !
Ça sert donc à quelque chose
d'être triste ??



Peur

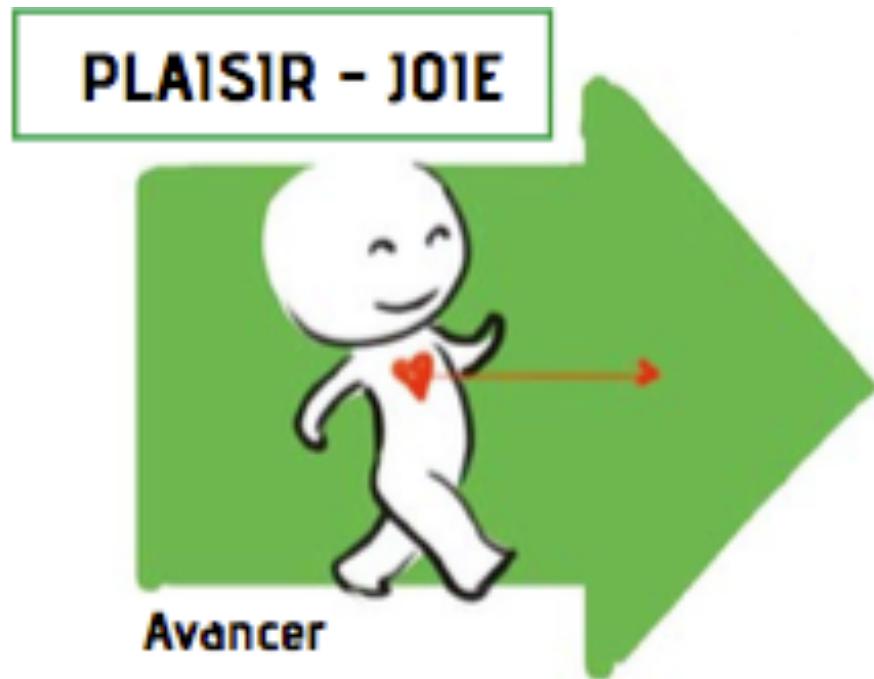


LA PEUR, QUANT À ELLE, EST UN MOUVEMENT DE RECOL.

UTILE POUR RÉAGIR RAPIDEMENT EN CAS DE DANGER PHYSIQUE OU
POUR PRENDRE CONSCIENCE DE SES LIMITES PSYCHOLOGIQUES
(ET ÉVENTUELLEMENT CHOISIR DE LES DÉPASSER).



Plaisir - joie



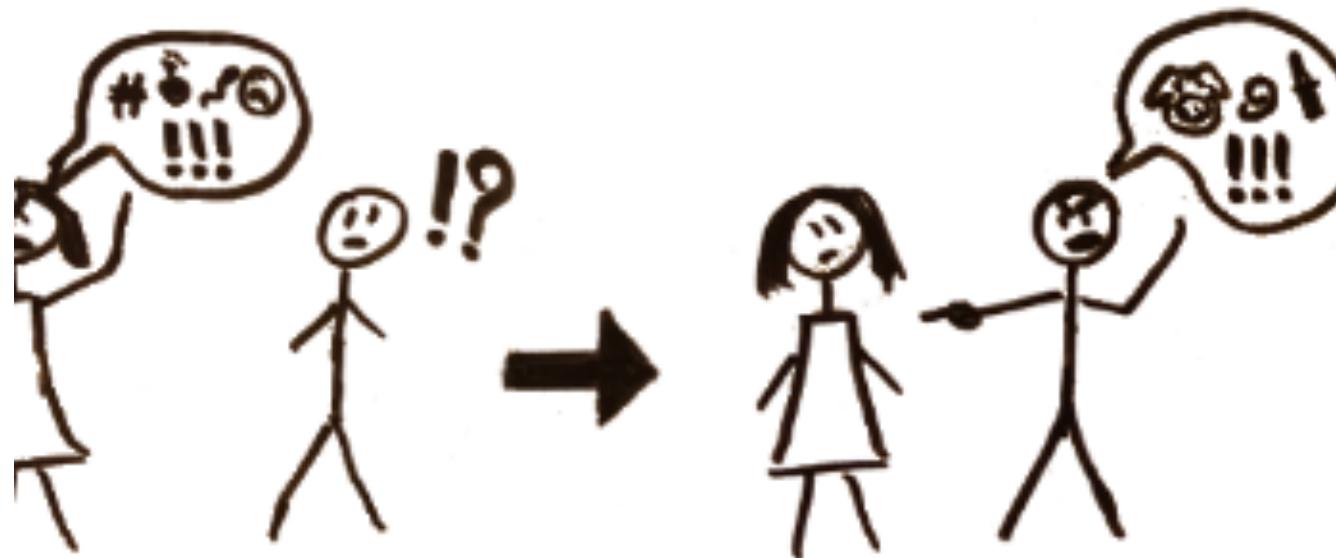
LE PLAISIR/LA JOIE EST
CE QUI NOUS FAIT
AVANCER.

UTILE POUR NOUS FAIRE
ALLER VERS NOS BUTS.



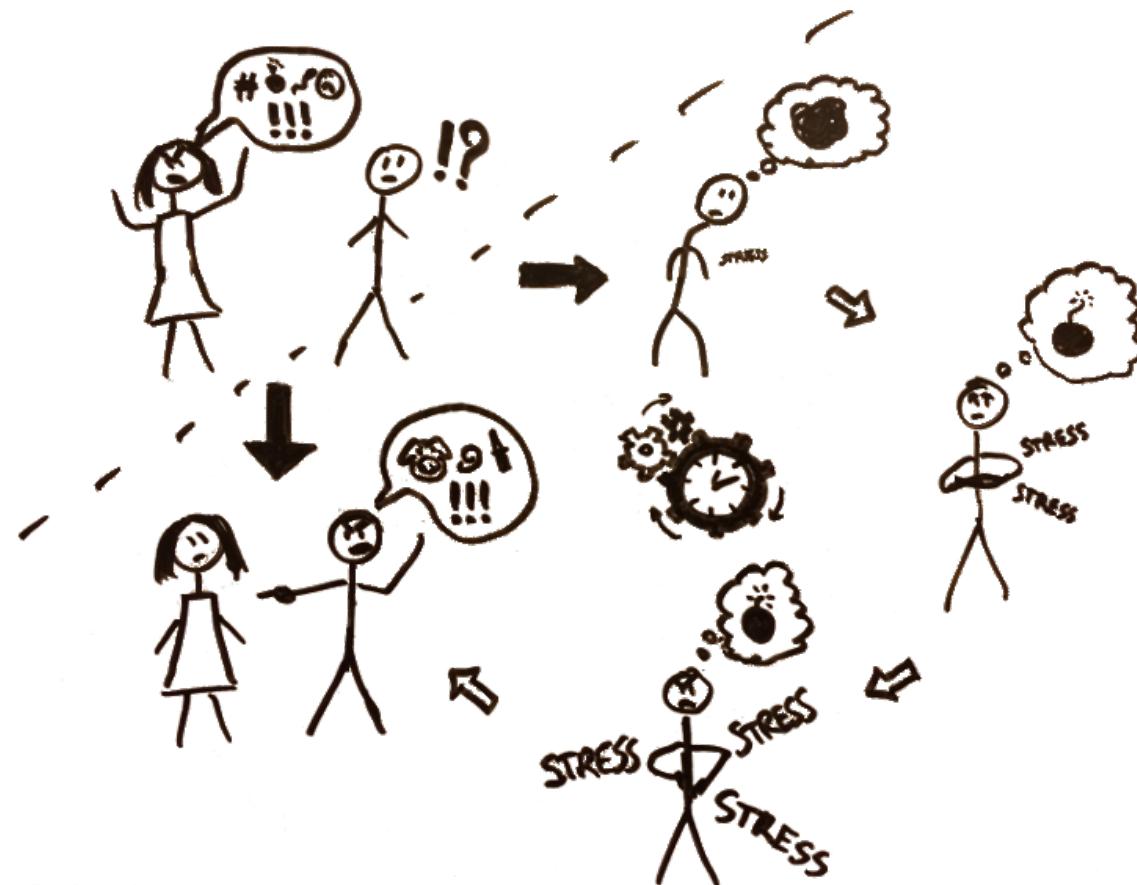
LES PRINCIPES DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE

Une situation classique



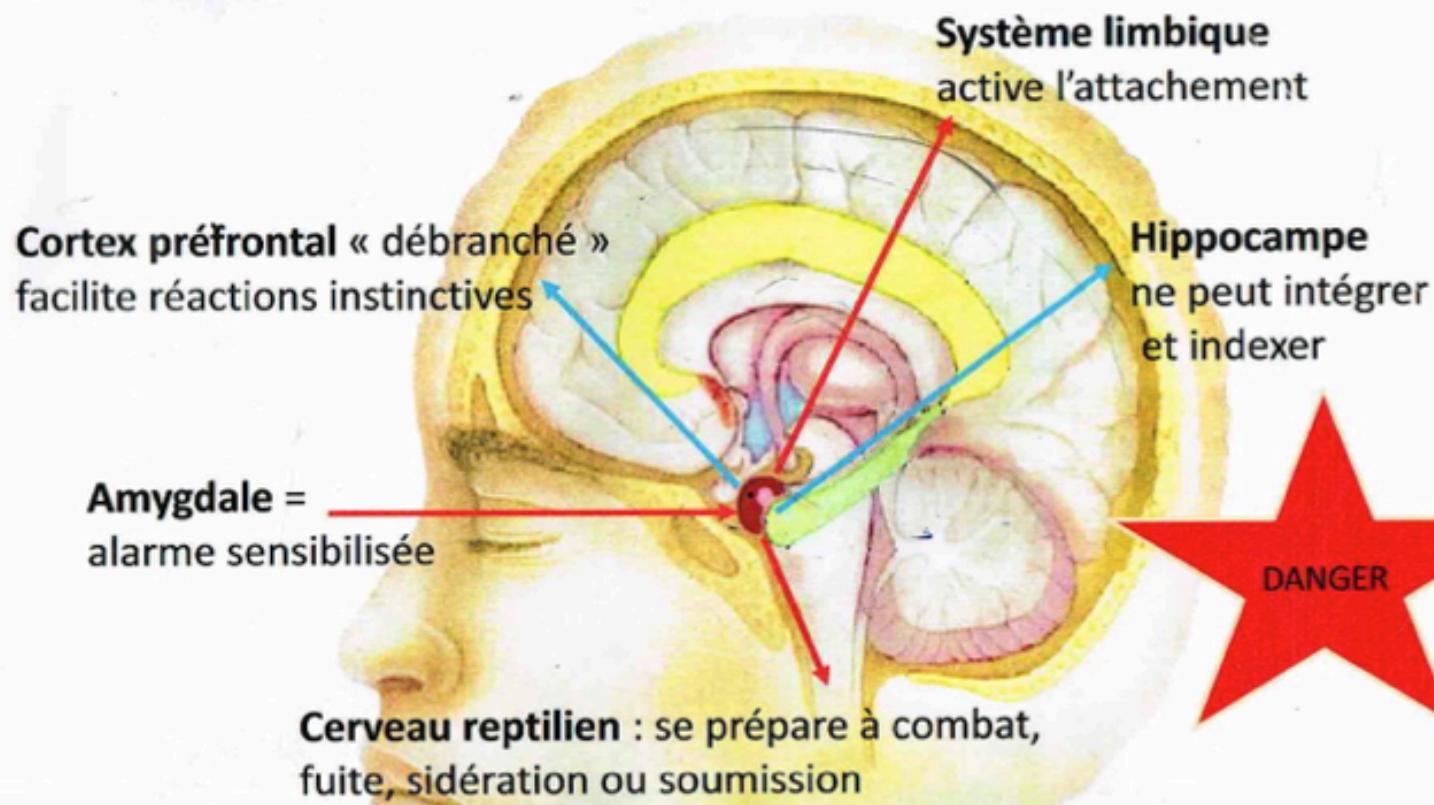
Les 3 recettes habituelles du cerveau archaïque

- Attaquer
- Fuir
- Encaisser

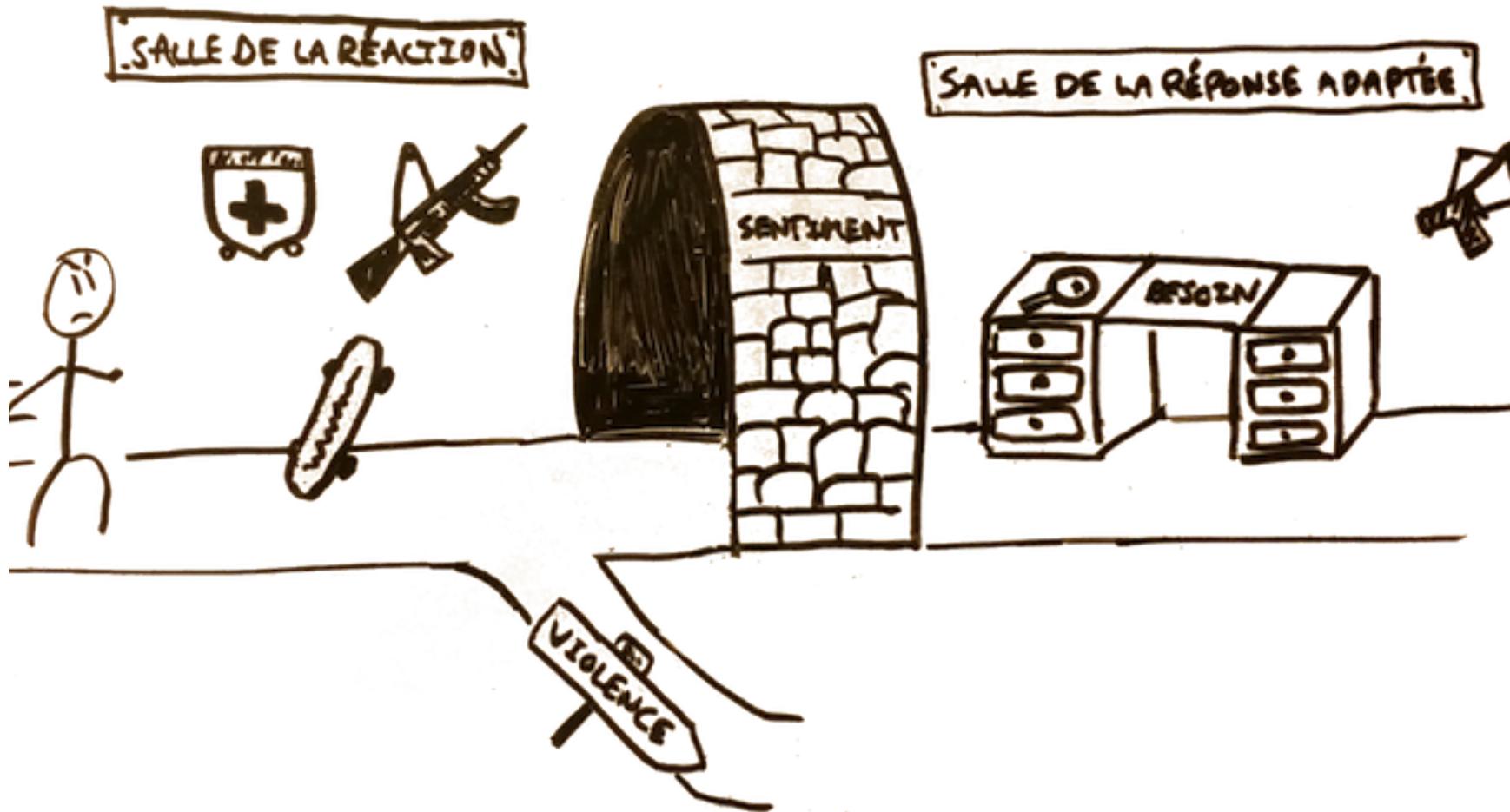


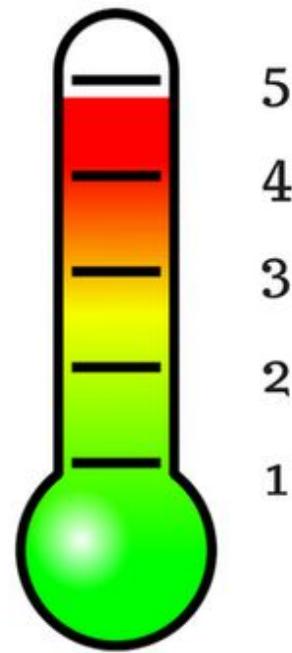
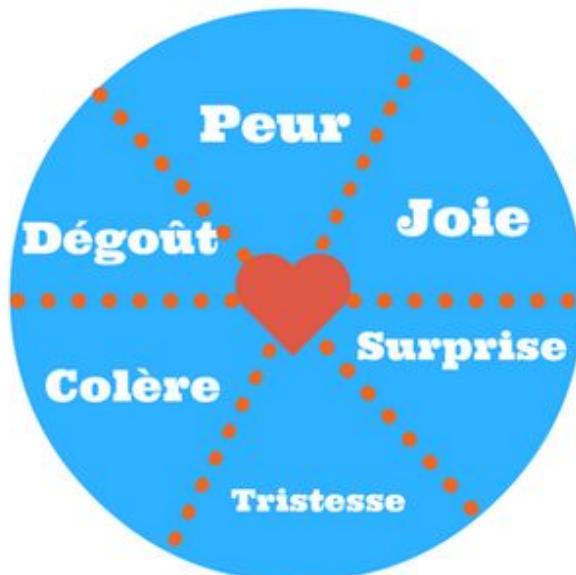
Les 3 cerveaux

RÉACTIONS DU CERVEAU FACE AU DANGER



Que faire alors ?





1 "je ressens..."

2 L'intensité de
mon émotion

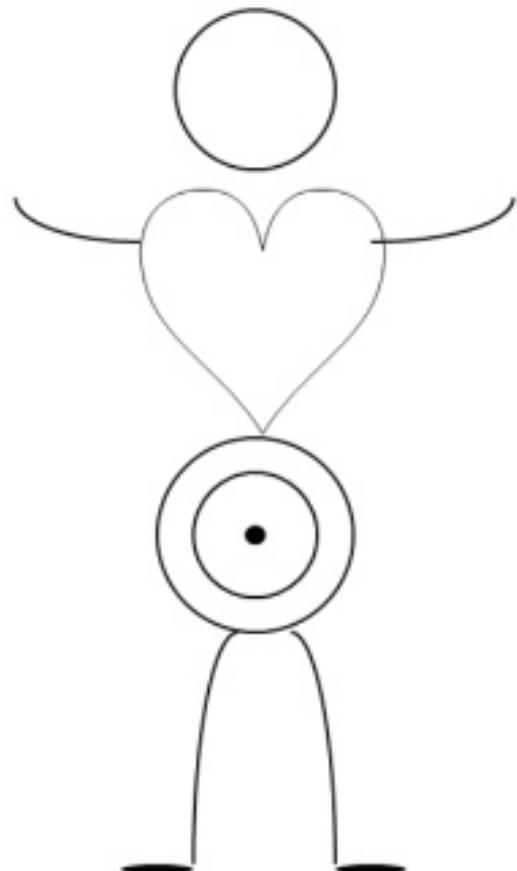
3 L'endroit où je
ressens cette
émotion



Coaching CNV



Les principes de la CNV



Faire une Observation et non
un jugement

Exprimer un Sentiment et non
une évaluation

Exprimer son Besoin et non
une stratégie

Faire une Demande et non
une exigence



