

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



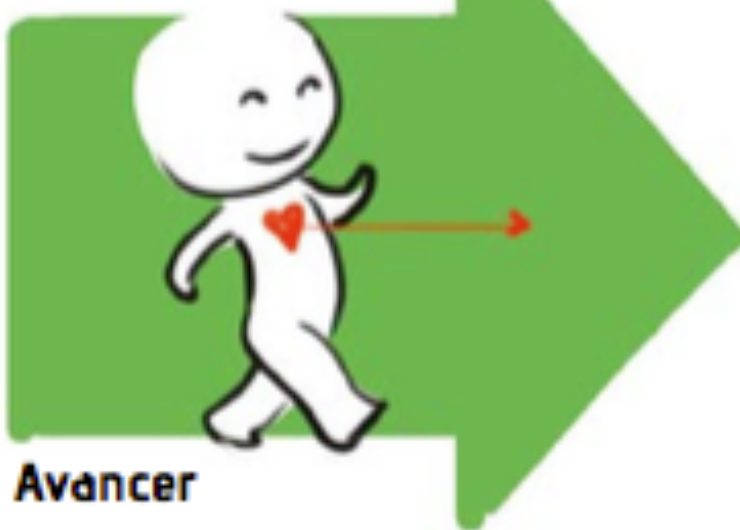
LA PEUR, QUANT À ELLE, EST UN MOUVEMENT DE REcul.

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

PLAISIR - JOIE



Avancer

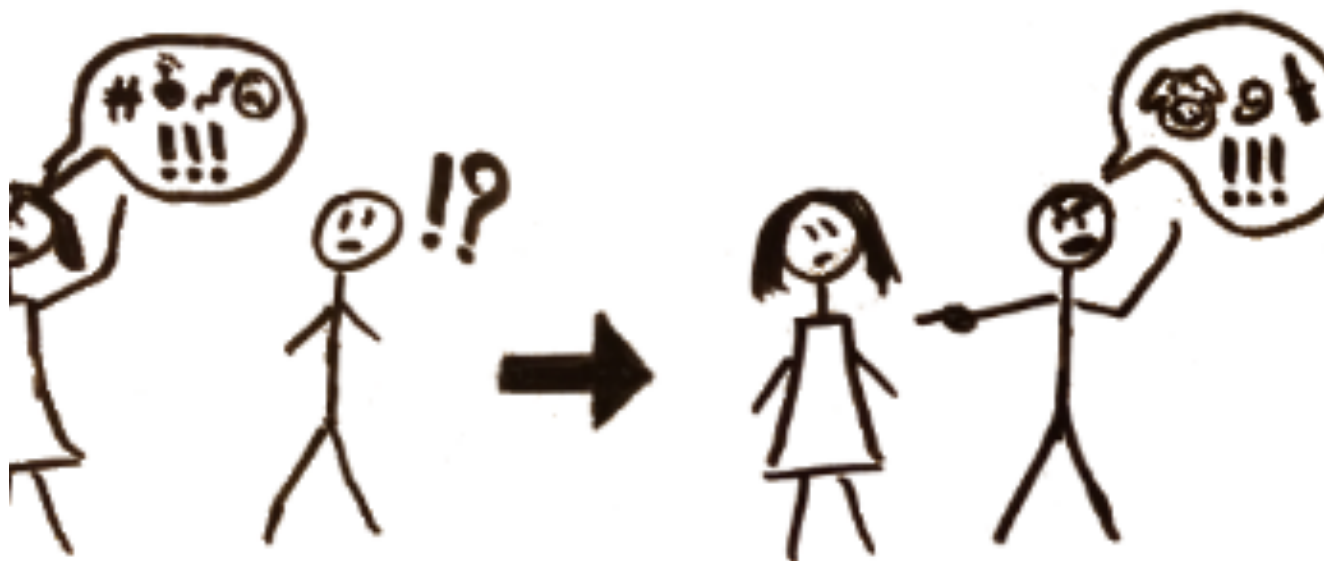
LE PLAISIR/LA JOIE EST
CE QUI NOUS FAIT
AVANCER.

UTILE POUR NOUS FAIRE
ALLER VERS NOS BUTS.



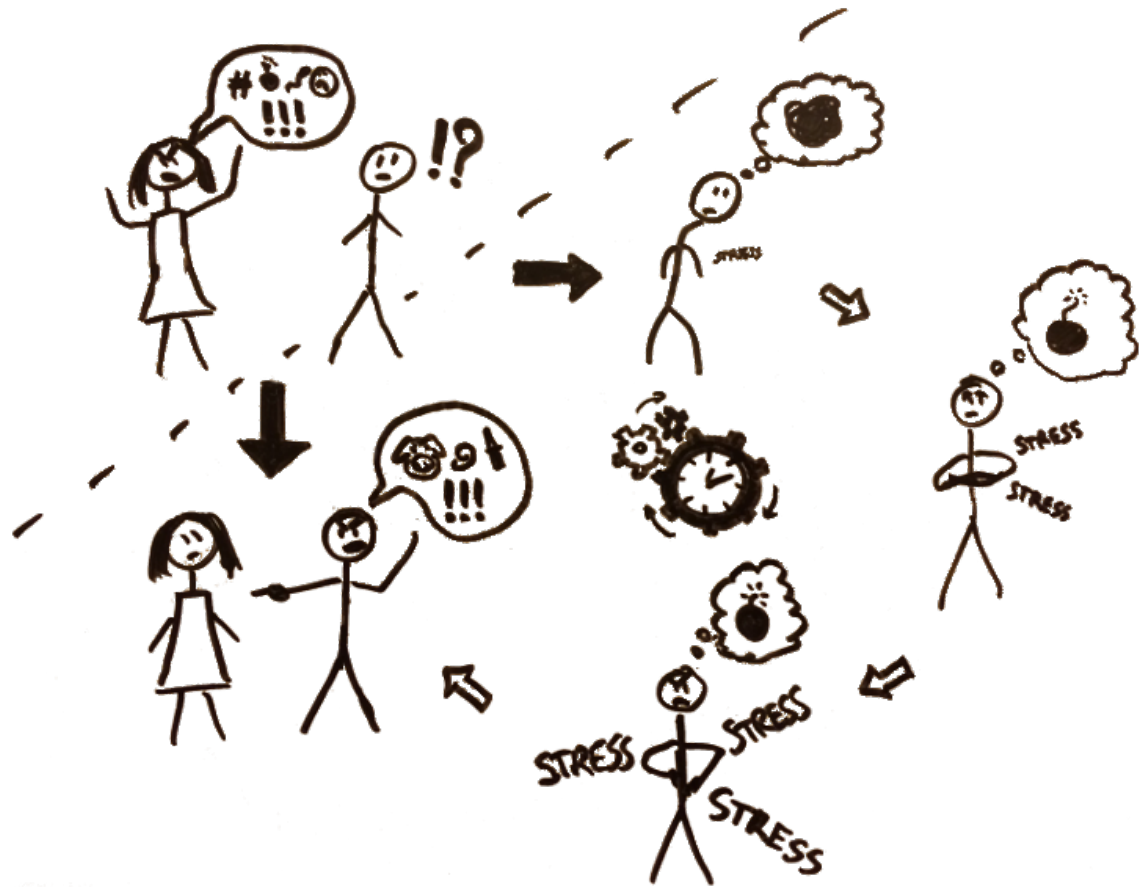
**LES PRINCIPES DE
LA
COMMUNICATION
NON VIOLENTE**

Une situation classique

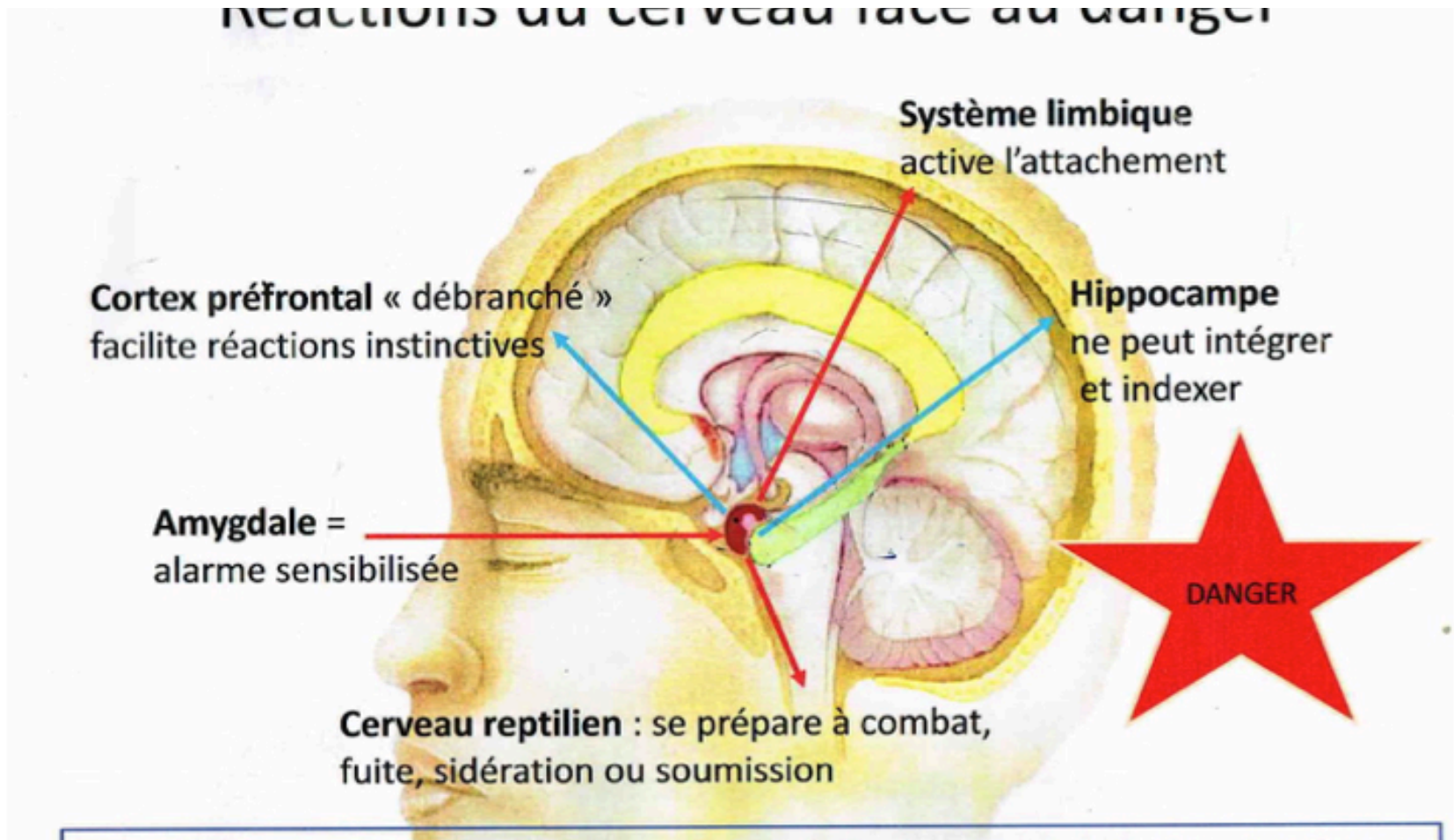


Les 3 recettes habituelles du cerveau archaïque

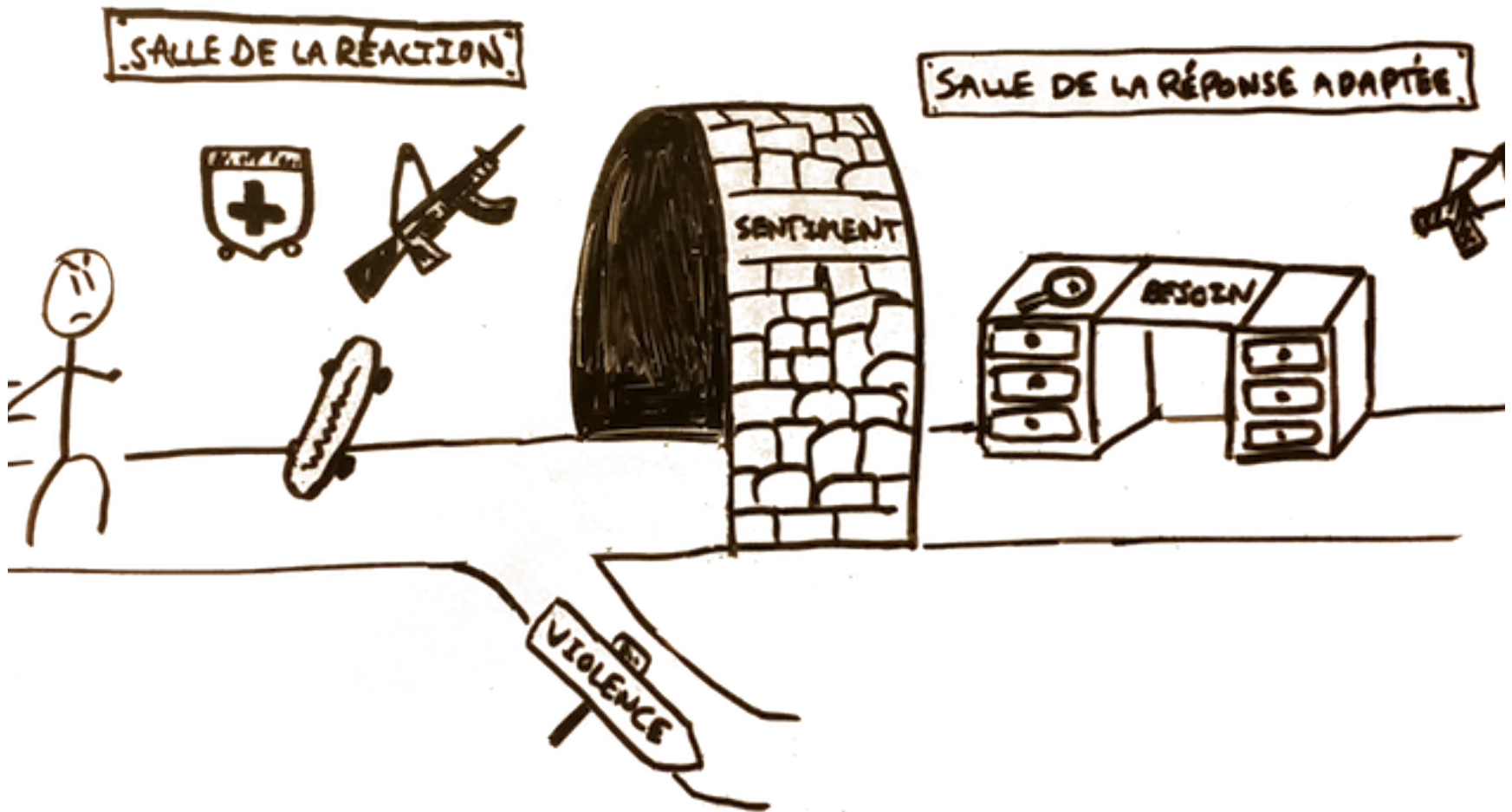
- Attaquer
- Fuir
- Encaisser

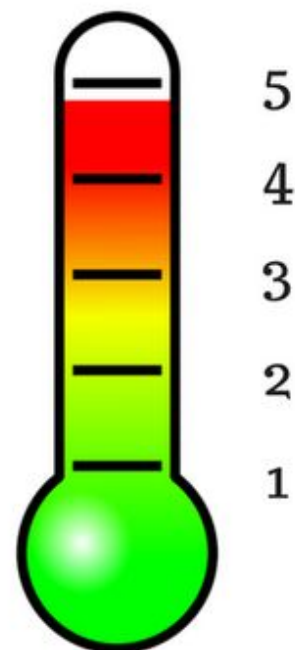
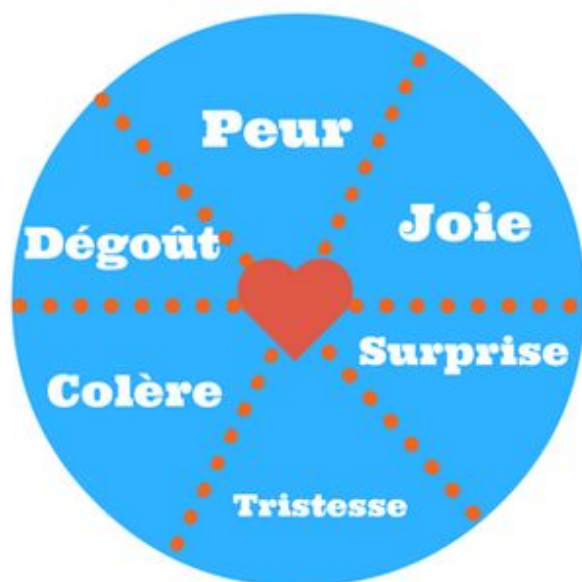


Les 3 cerveaux



Que faire alors ?





1 "je ressens..."

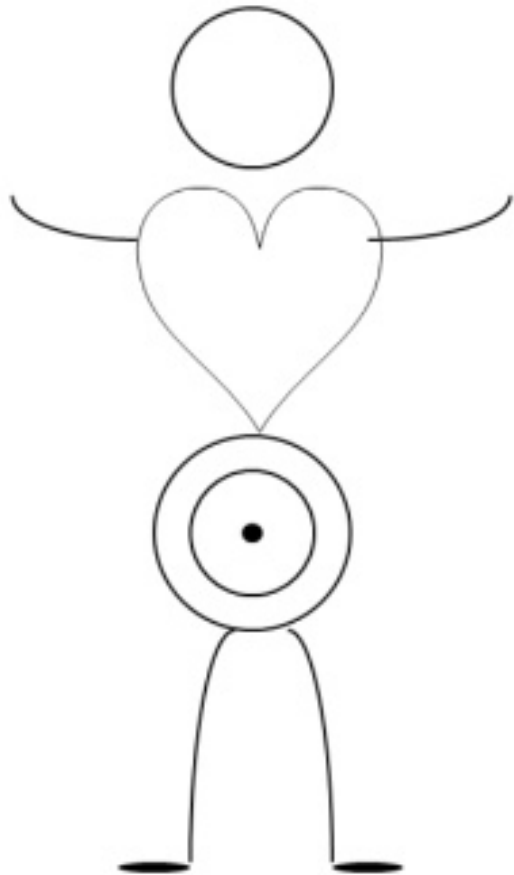
2 L'intensité de
mon émotion

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

