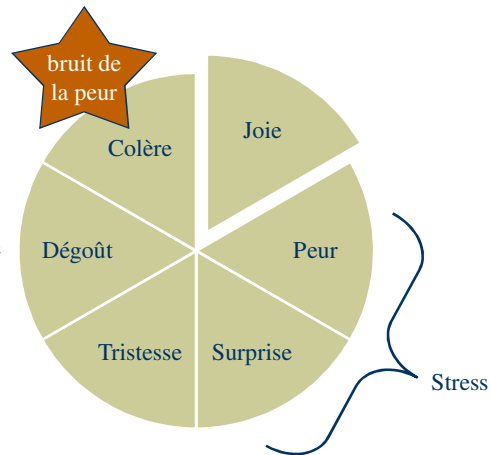


Intelligence émotionnelle

◆ 6 émotions

La joie est à part parce qu'on s'intéresse à tout ce qui l'empêche d'être à son maximum !



Intelligence émotionnelle

◆ Les émotions sont indispensables à la prise de décisions logiques et rationnelles.

(théorie des marqueurs somatiques)

→ Devenir intelligent avec ses émotions

◆ 3 stades d'une émotion

- | | | |
|-------------------------------------|-----------|------------|
| 1) mémoire sensorielle (« chaud ») | : émotion | ↓ 21 jours |
| 2) mémoire vive (« tiède ») | | |
| 3) mémoire à long terme (« froid ») | : raison | |

Intelligence émotionnelle

- ▲ Il faut faire le ménage au stade 2,
(enlever le négatif) avant le passage au stade 3.
→ Parler de ce qui ne va pas.
- ▲ Mais pas à chaud ! (stade 1)
→ Ralentir, laisser refroidir.

- ▲ Au stade 3, il faut de 3 à 4 fois plus d'énergie pour enlever un marqueur somatique négatif !

Intelligence émotionnelle

- ◆ Là où il y a de la gêne, il n'y a pas de plaisir !
→ Ne pas transformer un problème en difficulté.
- ◆ Un problème ne nous affecte pas parce qu'il est en dehors de nous. C'est quelque chose de neutre. Mais les problèmes ne se règlent jamais d'eux mêmes. On peut les fuir (et en faire des difficultés) ou relever le défi (et trouver une solution).
- ◆ Une difficulté est un problème en nous, qui prend de la place et nous touche affectivement.

Intelligence émotionnelle

- ◆ Parce que je le vau**x** bien. Pourquoi pas moi ?
 - S'autoriser.
 - « Pourquoi pas ? » plutôt que « Pourquoi ? »
 - Avoir confiance.

- ◆ Donner confiance.
 - Je fais ce que je dis et je dis ce que je fais.
 - Etre clair dans les « règles du jeu ».

Intelligence émotionnelle

- ◆ Quand on fait tout ce qu'on peut,
on fait ce qu'on doit !
 - Etre complètement là.Il n'y a alors plus de place pour le regret.

- ◆ Ce qui intéresse l'autre, c'est lui.
 - Etre plus intéressé qu'intéressant.