

Eric Remacle



Développez

votre intelligence émotionnelle

Et vivez un bonheur authentique !

A lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de *l'offrir en cadeau* à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les conditions de diffusion non commerciale, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres sanctionnées par les lois de votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer l'auteur Eric Remacle comme l'auteur de ce livre et d'inclure un lien vers www.bonheur-ou-stress.com

«*Développez votre Intelligence Emotionnelle Et vivez un Bonheur Authentique !* » d'Eric Remacle est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported. Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues sur www.bonheur-ou-stress.com/a-propos

Table des matières

| | |
|---|----|
| Introduction | 4 |
| Je me présente | 6 |
| Qu'est-ce qu'est l'intelligence ? | 9 |
| Les compétences émotionnelles | 12 |
| Que sont les émotions ?..... | 17 |
| Si nous ne occupons pas de nos émotions.. | 22 |
| Les étapes de l'intelligence émotionnelle | 24 |
| L'art de se libérer émotionnellement..... | 30 |
| L'art de penser intelligemment | 32 |
| L'art de prendre soin de soi..... | 38 |
| Conclusion..... | 44 |

Introduction



Ce guide va vous faire du bien

Laissez-moi d'abord-vous poser une question.

Pensez-vous être intelligent ?

Que répondriez-vous si j'étais en face de vous ?

La plupart des participants à mes séminaires sur l'intelligence émotionnelle estiment de manière générale qu'ils sont très moyennement intelligents. C'est-à-dire pas brillants, pas stupides non plus, mais disons très moyens. Ni bêtes, ni intelligents en fait, un peu entre les deux.

Pas très précis hein ?

En fait nous avons peu de recul sur nous-mêmes pour estimer notre intelligence. Notre enfance en général ne regorge pas d'expériences où l'on a vanté notre intelligence (c'est souvent le contraire, et si ce n'est pas votre cas vous avez de la chance).

Certaines personnes se reposent sur des succès passés (scolaires ou professionnels) pour estimer qu'elles ne sont « pas si bêtes que ça... ».

Bref, en général nous sommes mal à l'aise face à cette question pour au moins 3 raisons :

1. *On ne sait pas vraiment ce qu'est l'intelligence.*
2. *Nous avons peu de recul sur nous-mêmes.*
3. *Les quelques expériences auxquelles nous pourrions penser sont finalement peu nombreuses.*

Vous allez apprendre dans ce guide ce qu'est l'intelligence, et surtout découvrir une bonne nouvelle : **vous pouvez l'améliorer et la développer !**

Vous allez aussi comprendre pourquoi il importe d'être **émotionnellement** intelligent pour être heureux.

Emotionnellement intelligent *qu'est-ce que cela veut dire ?*

Nous allons le découvrir ensemble. Derrière ces termes Intelligence et émotions qui ne semblent pas aller ensemble de prime abord, il y a une véritable révolution en psychologie et en neurosciences qui a bouleversé nos connaissances sur l'être humain.

Je suis heureux de partager avec vous la synthèse de ces informations afin que vous compreniez que vous pouvez être très intelligent et donc très heureux... quelle que soit la piètre opinion que vous ayez sur vous à cet instant.

Vous allez découvrir qu'une haute intelligence émotionnelle est fortement corrélée à un haut niveau de Bonheur.

Comment je le sais ? Permettez-moi d'abord de me présenter.

Je me présente



Petit, je ne me considérais pas comme très intelligent. Parfois futé tout au plus. J'étais malheureux. Je regardais les gens heureux avec envie. Puis un jour j'ai compris que le bonheur venait de l'intérieur. Pour que je puisse le vivre, je devais désapprendre le malheur et, pour cela, je devais être intelligent et répondre à des questions essentielles comme :

Pourquoi suis-je malheureux ?

Après quoi je cours ?

Qu'est-ce que le bonheur ?

Pourquoi avons-nous des émotions comme la colère ou la peur

... et pouvons-nous les maîtriser ?

Il m'a fallu des années pour comprendre et doucement me transformer, c'est-à-dire non pas apprendre le bonheur (car celui-ci est **notre état naturel**) mais surtout **désapprendre le malheur et le stress** et les émotions désagréables récurrentes dont j'étais esclave comme tant de personnes.

Tout cela est possible grâce à l'**intelligence émotionnelle**. Je vais vous montrer comment.

Depuis **cette époque**, je suis devenu diplômé en **psychologie appliquée**, enseignant dans des **universités** et **écoles industrielles** et reconnu par **le gouvernement belge** comme **expert en gestion du stress et des émotions**.

En 2001, je me suis associé à [Ilios Kotsou](#) pour créer le cabinet de formation et de conseil **Dynamic Solutions sprl**, leader européen dans les formations en **Intelligence Émotionnelle appliquée au monde du travail** (*management, leadership, accueil, gestion des conflits* etc ..).

Ma société de formation [Dynamic solutions](#) travaille actuellement avec une dizaine de formateurs en développement personnel.

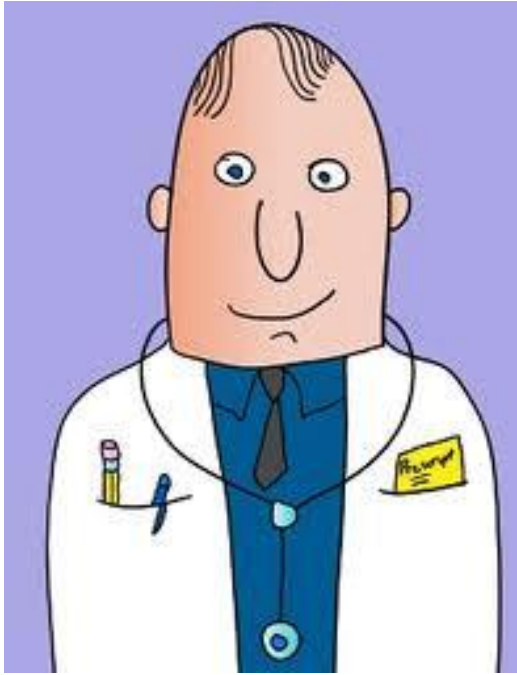
J'interviens moi-même encore régulièrement lors de séminaires en **Management** et sur le **Bien-être au Travail** (notamment pour **Médecins sans Frontières** où, depuis 14 ans, je forme les chefs de missions aux 4 coins du monde sur le management en situation de crise).

Tout cela m'a permis de créer des **cours de bonheur**, pour les entreprises et le grand public !

Ces cours sont un succès et ont transformé la vie de beaucoup de personnes.

Au travers de ce livret je souhaite vous faire bénéficier de tous ces acquis accumulés au fil des centaines de formations sur l'intelligence émotionnelle appliquée.

Mais tout d'abord, passons chez le docteur...



**Tout d'abord, prenez
votre pouls
émotionnel ..**

www.Bonheur-ou-stress.com

Pour prendre votre pouls, observez les ressentis émotionnels que vous avez eus ces dernières 48 heures. Cela vous servira pour comprendre les nombreuses réflexions de ce guide.

Pour vous aider, répondez à ces questions :

*Quelque chose qui **m'irrite** particulièrement dans ma vie actuellement c'est*

*Quelque chose qui m'a fortement **déçu(e)** récemment, c'est*

*Quelque chose qui **m'inquiète** particulièrement dans ma vie actuellement c'est*

Qu'est-ce qu'est l'intelligence ?



D'abord, qu'est-ce qu'est l'intelligence ?

Intelligence : *Aptitude d'un être humain à s'adapter à une situation, à choisir des moyens d'action en fonction des circonstances*

(Larousse)

La mesure de l'intelligence a commencé au début du vingtième siècle avec la conception du test qui permettait de prédire quels enfants allaient éprouver des difficultés à l'école et lesquels allaient réussir.

Alfred Binet construisit alors un outil permettant de mesurer certaines aptitudes intellectuelles et cognitives nécessaires pour réussir à l'école.

Le quotient intellectuel était né.

L'intelligence est singulièrement rationnelle et cognitive mais les conceptions vont s'élargir...

À partir de ce jour, les conceptions de l'intelligence n'ont cessé de se multiplier. Ainsi, à titre d'exemple, vers 1927, Charles Spearman présumait qu'il existait un facteur unique et général d'intelligence.

Le facteur *g* (pour général) – *et note de l'auteur : non ce n'est pas le point g... ce n'est pas la même chose ;-)* -comme on l'appelait, était ce qui sous-tendait toutes les habiletés intellectuelles et cognitives.

À l'inverse de Spearman qui voyait dans l'intelligence un facteur général unique, Louis Thurstone avait une conception multifactorielle de l'intelligence.

Pour lui, l'intelligence était composée de sept aptitudes mentales primaires : la mémoire, le raisonnement, la vitesse de perception, les aptitudes visuospatiales, les aptitudes numériques, la compréhension verbale et la fluidité verbale.

Depuis 1983, le psychologue **Howard Gardner** de Harvard s'oppose formellement à la quantification de l'intelligence humaine. Que ce soit le musicien qui maîtrise les règles complexes de l'harmonie et sait susciter des émotions chez son auditeur, le marin analphabète des Carolines qui navigue parmi des milliers d'îles sans jamais se perdre ou bien l'homme politique capable de captiver les foules, tous ont atteint un niveau de compétence élevé dans des domaines bien particuliers, tout aussi nobles et dignes d'intérêt que les sciences ou la littérature.

Certes ces compétences sont difficilement quantifiables. Est-ce une raison pour les déconsidérer par rapport aux autres?

Gardner a défini sept formes d'intelligence qui doivent, selon lui, avoir chacune leur place dans l'enseignement scolaire. Au lieu de laisser de côté les élèves peu doués dans les matières dites prestigieuses, l'ambition est de donner à chaque enfant une éducation adaptée à ses envies pour qu'il se réalise ensuite pleinement dans sa vie professionnelle.

Citons rapidement ces sept intelligences :

- L'intelligence spatiale (la capacité à se représenter l'espace à s'y diriger, à le manipuler mentalement),
- L'intelligence linguistique (la capacité à manipuler les mots et les phrases, à parler plusieurs langues, à se servir de tous les raffinements du langage, oral ou écrit),
- L'intelligence musicale (la capacité de saisir avec subtilité les sons et à exécuter ou composer des morceaux de musique complexes à un âge précoce),
- L'intelligence somato-kinesthésique ou corporelle (la capacité à utiliser son corps avec précision, comme les sportifs de haut niveau, les danseurs ou les acteurs),
- L'intelligence logico-mathématique (la capacité à manier les concepts abstraits des mathématiques, à se sentir à l'aise avec l'algèbre ou la géométrie, à sentir intuitivement les solutions de problèmes),
- L'intelligence naturaliste (la capacité à discerner l'organisation du vivant).
- La septième est l'intelligence émotionnelle qui regroupe les capacités à analyser ses sentiments, à les maîtriser et à les expliquer, les capacités à comprendre les sentiments des autres et de s'y adapter pour communiquer le plus efficacement possible.

Cette intelligence "sociale" et "intime" est, à en croire les dizaines d'études statistiques sur le sujet, le premier facteur de réussite professionnelle, loin devant l'intelligence logicomathématique mesurée par le célèbre Q.I.

Les récentes recherches sur l'intelligence émotionnelle démontrent que celle-ci a beaucoup d'impact sur notre capacité à être heureux et à faire face au stress de la vie.

Les compétences de l'intelligence émotionnelle permettent justement de sortir de l'emprise des émotions et de devenir un être plus conscient. C'est grâce à l'intelligence émotionnelle que l'on pourra gérer son stress, l'agressivité, les tensions relationnelles et les conflits.

Pour cela, trois compétences sont nécessaires selon moi :

1) **La conscience émotionnelle** composée de l'acceptation de l'existence des émotions que nous vivons, de l'identification de ces émotions et de leurs causes.

2) **La gestion émotionnelle**, c'est-à-dire la capacité à exprimer nos émotions et nos besoins et à nous occuper des besoins non comblés, sources des émotions.

3) **La maîtrise émotionnelle**, véritable art de la vie, qui consiste en la capacité de se connaître afin de pouvoir désactiver dans notre mémoire émotionnelle le déclencheur de nos émotions inadaptées et ainsi anticiper les situations désagréables.

Les compétences émotionnelles



Ainsi l'intelligence émotionnelle est un ensemble de compétences permettant :

- *D'identifier et comprendre ses émotions et celles des autres.*
- *De gérer ses émotions ainsi que celles d'autrui.*
- *De maîtriser ses émotions et autant que possible celles des autres.*

Voyons en détails ces compétences du point de vue de la science :

Identifier ses émotions, c'est ...

- ▶ **Identifier ses propres émotions à travers leurs manifestations physiques, corporelles, psychologiques** : rythme, transpiration, tensions :
 - ▶ **La peur** nous fait trembler, nous coupe le souffle, nous paralyse, ralentit notre rythme cardiaque, notre bouche est sèche et nous avons la peur au ventre, l'estomac serré, le plexus solaire tendu...
 - ▶ **La tristesse** ralentit notre rythme cardiaque, nous serre la gorge, le cœur brisé, nous sommes repliés sur nous-mêmes...
 - ▶ **La colère** nous donne de l'énergie, notre cœur bat plus vite, nos muscles sont tendus, nos mâchoires serrées, nos yeux noirs, des gestes et tics d'impatience, nos mains et nos pieds bougent, nous sommes prêts à nous battre...
 - ▶ **La joie** nous fait battre le cœur plus vite comme lorsque nous rencontrons les personnes que nous aimons, notre corps est détendu, notre respiration ample...
- ▶ **Identifier les émotions des autres via leurs expressions non verbales, leur discours, leurs comportements** : les poings serrés, le froncement des sourcils, les épaules tombées, les muscles tendus, les comportements d'attaque ou d'évitement...

Distinguer l'expression d'une émotion réelle ou camouflée : l'expression des gens qui vous disent que tout va bien alors que tout leur corps vous dit le contraire, l'expression de la colère contenue ou qui monte mais que la personne ne veut pas vous montrer...

Difficile de tricher avec nos émotions :



Source : Sciences & Vie n°232

Comprendre les émotions, c'est ...

- ▶ **Mettre en relation le déclencheur et l'émotion** : l'émotion ne vient pas de nulle part. Les déclencheurs sont généralement externes : menace, perte, obstacles, promesses non tenues, dialogues agressifs, mais ils peuvent être aussi internes : je me fais un reproche, je suis déjà tendu et susceptible, déjà prêt à bondir, je m'attends au pire.
- ▶ **Mettre en relation l'émotion et le comportement** : lorsqu'on est triste, on se replie ; lorsqu'on est joyeux, on est détendu et excité ; lorsqu'on est en colère, on a des comportements d'attaque.
- ▶ **Comprendre les émotions complexes apprises dans notre histoire personnelle** : la culpabilité, la jalousie, la honte, la peur de ne pas faire face, l'anxiété.

▶ **Comprendre la transition des émotions** : on peut être triste et sans énergie parce que c'est une émotion confortable pour nous, puis passer à la colère qui donne de l'énergie pour se battre et qui est peut-être plus appropriée.

Gérer les émotions, c'est ...

▶ **Exprimer et partager avec justesse nos ressentis** : trouver les mots pour dire son ressenti, les mots justes qui seront recevables par l'autre, trouver le bon moment pour soi et pour l'autre. Au sommet de la vague de l'émotion, les mots seront sans doute trop forts. Trop éloignés de l'évènement, ils perdront leur sens. Lucidité et justesse sont nécessaires pour exprimer et pour partager ses ressentis.

▶ Partager son ressenti, c'est donner de l'information, du feedback à l'autre. En ce sens c'est être sincère et lui faire confiance.

▶ **Exprimer et partager les besoins inhérents à ses émotions** : demander explicitement ce dont on a besoin : temps, clarté, information, respect, bienveillance, aide, soutien...

▶ **Aider les autres à exprimer leurs émotions et leurs besoins** : là se trouve une clé importante de l'intelligence émotionnelle et de la communication. Il est aussi important d'être juste avec ses émotions que de se mettre à la place de l'autre pour comprendre son ressenti et l'aider à mettre des mots dessus. Comprendre l'autre avec empathie et lui montrer que nous le comprenons dans ses pensées et dans ses ressentis. Sentir que derrière des comportements, il y a des émotions et des besoins cachés qu'il serait intéressant de clarifier dans le cadre d'une relation gagnant/gagnant.

▶ **Être ouvert et accueillir les sentiments et émotions autant agréables que désagréables**. En effet, la première étape pour gérer une émotion est de l'accueillir, de l'accepter au lieu de la rejeter, de la contrôler ou de refuser d'admettre que celle-ci nous appartient. Les émotions font partie de la vie professionnelle en entreprise et de tous les domaines de la vie personnelle. Les émotions ne sont ni positives, ni négatives : elles « sont » et nous les ressentons. Parfois, elles vont nous poser problème et seront inconfortables, parfois elles nous aideront à résoudre nos problèmes. Nos émotions seront ou ne seront pas appropriées : elles nous rendront ou pas heureux et efficaces ou inefficaces.

▶ **Donner une signification aux émotions appropriées et se détacher et désamorcer les émotions inappropriées** : il est intéressant de garder toujours une distance face aux événements de sorte que l'on puisse s'en étonner, sans se laisser envahir par les émotions. Porter un regard curieux, un peu d'humour et beaucoup de bienveillance sur soi et ses émotions.

► **Avoir une juste intervention face aux émotions des autres** : lorsqu'on est en relation avec d'autres, il arrive que des mécanismes de défense se mettent en place et se manifestent chez nous comme chez l'autre. Développer ses compétences en intelligence émotionnelle, c'est identifier ses propres mécanismes de défense, gagner en lucidité à ce sujet, en sortir lorsqu'on est dedans et réagir justement face aux mécanismes de défense des autres.

Maitriser nos émotions, c'est :

- Etre très à l'écoute de son ressenti pour évaluer rapidement si un de nos besoins pourrait être menacé et activer une action permettant de le satisfaire.
- Grâce à l'écoute de nos besoins et émotions, mieux gérer nos priorités qu'elles soient professionnelles ou personnelles.
- Grâce à l'écoute de nos besoins et émotions prendre des bonnes décisions pour nos vies personnelles, familiales, professionnelles.
- Grâce à l'écoute de nos besoins et émotions mieux communiquer en partageant, en se faisant comprendre et en comprenant les autres.
- Grâce à l'écoute de nos besoins et émotions être en meilleure santé physique et psychologique.

Aujourd'hui tout le monde souhaite gérer ou maîtriser ses émotions... Nous nous rendons bien compte que nos émotions mal gérés nous empêchent de nous épanouir, d'atteindre nos objectifs, de construire des relations saines avec autrui.

Gérer, maîtriser, d'accord mais quoi ? Mes émotions, oui mais lesquelles ?

Souvent nous ne sommes pas conscients de ce que nous ressentons. Nous confondons émotions et sentiments, émotions et sensations, émotions et humeurs, émotions et manifestations de nos frustrations (dus à des émotions non exprimées...)

Nous voyons donc que ces 3 compétences sont liées et s'emboîtent telles des poupées russes.

En matière d'intelligence émotionnelle, nous sommes le plus souvent des novices. **L'éducation, le conditionnement culturel ont fait de nous des illettrés émotionnels.**

Pourtant, autant nos émotions peuvent affecter notre jugement, nos perceptions et notre raisonnement, autant nos émotions peuvent nous éclairer et nous aider à être acteur de notre vie.

Parfois, on peut prendre des décisions totalement irrationnelles sous le coup de l'émotion, parfois on peut réagir vivement ou se bloquer dans des mécanismes de défense, parfois on peut s'énerver sous le coup de la colère et du sentiment d'impuissance.

Les travaux scientifiques ont montré que l'inverse était tout aussi vrai. ils ont démontré que les personnes totalement dépourvues d'émotion étaient incapables de prendre les bonnes décisions, de bien fonctionner dans leur vie quotidienne.

Les niveaux de maturité émotionnelle

Pour résumer nous pouvons ainsi distinguer 4 niveaux de maturité émotionnelle :

1. *Je vis des émotions destructrices et je ne cherche pas à changer, je pense que cela est normal, cela fait partie de moi, « je suis comme cela ».*
2. *Je vis ces émotions destructrices et j'aimerais m'en débarrasser mais je ne sais pas comment faire. Je constate les dégâts après la réaction émotionnelle que je ne contrôle pas.*
3. *Je prends conscience de ces émotions destructrices au moment où elles naissent et j'essaie tant bien que mal de les contrôler et ça me prend de l'énergie... ; j'ai une démarche active.*
4. *Je prends conscience que des émotions destructrices peuvent naître dans telles ou telles situations, j'anticipe donc et grâce à ma conscience je m'adapte; cela se fait sans effort. J'ai une démarche proactive.*

Identifier, écouter, comprendre, gérer et anticiper les émotions... d'accord, mais c'est quoi une émotion ?

Que sont les émotions ?



Ce que sont les émotions

Le mot **émotion** vient du verbe émouvoir qui signifie «*mettre en mouvement*». C'est pourquoi nous disons parfois que «ça bouge en dedans» lorsque nous sommes émus.

Dans le mot émotion ressort le mot «motion», lequel a la même racine que le mot «moteur». On peut donc dire que nos émotions sont des «moteurs» puissants qui nous font bouger d'une façon sensible, et ce, tant à l'intérieur de soi que vers l'extérieur. Plus loin, nous examinerons plus en détail les composantes des émotions.

Programmées biologiquement pour assurer notre survie, les émotions primaires font partie intégrante de notre héritage génétique. On peut donc bien comprendre à quoi elles peuvent servir dans un contexte où notre survie est mise en cause.

Si les émotions primaires sont programmées pour assurer notre survie, pourquoi les éprouvons-nous souvent, même lorsque notre survie n'est pas du tout mise en cause?

En fait, les émotions primaires sont comme une matière première à partir de laquelle on peut fabriquer toutes les autres émotions.

C'est par l'apprentissage que l'on peut acquérir des émotions liées à une foule de situations et de circonstances. C'est pourquoi on parle des émotions secondaires, celles qui sont déclenchées par toutes sortes de choses et dont des comportements pas toujours adéquats découlent.

Si on examine bien les émotions, on peut voir que de toute évidence, sur les six émotions fondamentales, une seule est positive. C'est pourquoi il est fondamental de développer son intelligence émotionnelle, afin de maximiser toutes les émotions qui dérivent de la joie, générer des comportements orientés vers l'approche et la motivation et conduire à une foule de bénéfices pour l'entreprise ou la collectivité.

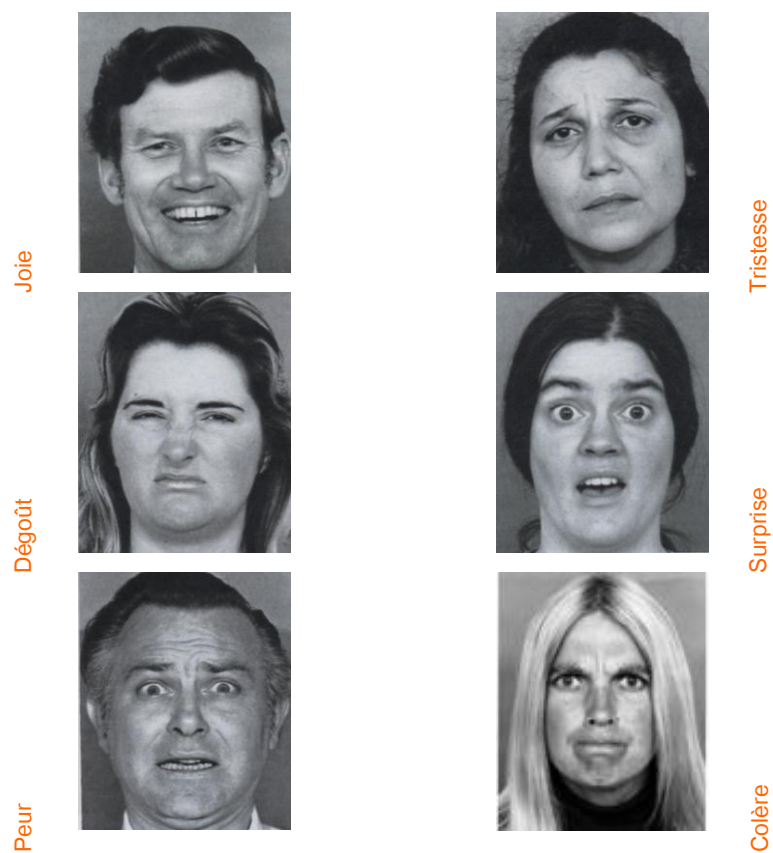
Les 6 émotions de base

Les chercheurs ont pu établir le lien qui existe entre les émotions, leur déclencheur et les comportements qui en résultent.

L'un d'eux, **Paul Ekman**, a parcouru le monde et a identifié six émotions fondamentales : **la peur, la colère, la tristesse, la joie, la surprise, le dégoût**.

Ekman a constaté que chacune de ces émotions avait ses particularités et se retrouvait dans toutes les cultures, quelles que soient la race, la langue, la religion ou les coutumes.

Les photographies en noir et blanc sont issues des observations et travaux de Paul Ekman sur les émotions.



Source : *Sciences & Vie* n°232

Les chercheurs ont ainsi pu établir le lien qui existe entre les émotions, leur déclencheur et les comportements qui en résultent.

On sait notamment que *la peur* est déclenchée par une menace potentielle et qu'elle engendre par la suite un comportement de fuite.

La *colère*, pour sa part, est liée à un obstacle à la poursuite de ses objectifs de survie et elle engendre l'attaque, destinée à éliminer la source de frustration.

La *tristesse* est associée à une perte et provoque un comportement de repli sur soi.

La *surprise*, quant à elle, est déclenchée par une situation inattendue qui provoque un réflexe de retrait, dont le rôle est de s'extraire rapidement de la situation dangereuse.

Le *dégoût*, provoqué par une substance nocive, conduit au rejet et à la déglutition et peut ainsi nous sauver la vie.

Enfin, *la joie* est déclenchée par le désir et induit un comportement d'approche. Vu sous l'angle purement biologique, on voit facilement comment nos émotions primaires sont importantes et participent à la survie individuelle et collective.

| Déclencheur | Émotion | Comportement |
|--------------------|-----------|---------------|
| Danger, menace | Peur | Fuite |
| Obstacle | Colère | Attaque |
| Perte | Tristesse | Repli sur soi |
| Inconnu / Imprévu | Surprise | Sursaut |
| Substance nuisible | Dégoût | Rejet |
| Désir | Joie | Approche |

Vues sous l'angle purement biologique, ces 6 émotions primaires sont importantes et sont programmées pour participer à **notre survie individuelle et collective**.

Les émotions primaires sont comme une matière première, à partir de laquelle on peut fabriquer toutes les autres émotions. Un peu comme un peintre avec sa palette des trois couleurs primaires (le bleu, le rouge et le jaune) fabrique et invente toutes les couleurs de sa palette personnelle.

C'est par l'apprentissage que l'on acquiert toutes sortes d'émotions liées à une foule de situations et de circonstances. C'est ainsi que plusieurs personnes dans la même situation ne vont pas associer la même émotion et donc adopter un comportement d'adaptation différent qui sera ou pas approprié au déclencheur.

Si j'ai appris et associé qu'au déclencheur « Perte », il fallait se battre pour oublier sa peine et sa tristesse parce pleurer était un signe de faiblesse, je vais poursuivre et rejouer tout au long de ma vie cette conclusion.

Les émotions sociales, comme la culpabilité, la honte, la jalousie, la timidité, l'humiliation..., sont apprises et constituées à partir des émotions primaires et inspirées par l'éducation et la culture.

Quelques sentiments dans notre langage :

| | | | |
|-------------------------|-------------|-------------------------|------------------|
| À bout | Désorienté | Inquiet | Submergé |
| Abasourdi | Déstabilisé | Insatisfait | sur le qui- vive |
| Abattu | Détaché | Insécurisé | Surpris |
| Accablé | Distrait | Insensible | Tendu |
| Affamé | Ébranlé | Insouciant | terrifié |
| Affligé | Écœuré | Instable | Tiède |
| Affolé | Effrayé | Intéressé | Tirillé |
| Agacé | Élan (sans) | Intrigué | Tourmenté |
| Agité | Embarrassé | Irrité | Triste |
| Aigri | Embêté | Jaloux | Troublé |
| Alarmé | Embrouillé | Las | Vexé |
| Âme en peine (l') | Ému | Léthargique | Vidé |
| Amer | Endormi | Lourd | Vulnérable |
| Angoissé | Énervé | Mal | .. |
| Animosité (plein d') | Ennuyé | Mal à l'aise | |
| Anxieux | Enragé | Malheureux | |
| Apathique | Envieux | Marre (en avoir) | |
| Apeuré | Éprouvé | Maussade | |
| Appréhension (plein d') | Épuisé | Mécontent | |
| Assoiffé | Éreinté | Méfiant | |
| Aversion (plein d') | Essoufflé | Mélancolique | |
| Blessé | Étonné | Molasse | |
| Bloqué | Exaspéré | Moral (ne pas avoir le) | |
| Cafardeux | Excédé | Morose | |
| Chagriné | Excité | Mortifié | |
| Choqué | Exténué | Mystifié | |
| Cœur brisé (avoir le) | Extravagant | Navré | |
| Colère (en) | Fâché | Nerfs (sur les) | |
| Concerné | Fatigué | Nerveux | |
| Confus | Fautif | Nonchalant | |
| Consterné | | Oisif | |
| Contrarié | | | |

Si nous ne occupons pas de nos émotions..



Si nous ne nous occupons pas de nos émotions, **nos émotions vont s'occuper de nous.**

Nos émotions se déclenchent automatiquement et rapidement dès qu'une situation nous contrarie.

Que se passe-t-il lorsque nous sommes sous l'emprise d'une émotion ?

Que se produit-il en nous ?

Nous avons réagi avec colère ou déception pour un rendez-vous manqué, une remarque, un événement attendu qui n'est pas arrivé, une mauvaise nouvelle... nous n'arrêtons pas de réagir émotionnellement.

L'homme est avant tout de nature émotionnelle. Se libérer de ce processus biologique automatique qui l'empêche de réagir librement est très difficile. Heureusement, notre conscience nous permet d'être plus que des chiens de Pavlov...

Lorsqu'une émotion arrive, lorsque nous sommes pris par un sentiment désagréable tel la colère, l'agacement, la déception, la tristesse, l'anxiété ou la jalousie, pouvons-nous nier que ce sentiment soit là ? Pouvons-nous nier l'évidence ? Non bien sûr, l'émotion est bien là, et nous avons beau essayer de la cacher, elle se voit et se ressent, par nous et par les autres. Nous avons beau essayer de ne pas y penser, d'oublier ce sentiment, de "faire comme si tout allait bien"... le sentiment persiste et se transforme en **humeur**.

Lorsqu'une émotion est réprimée, celle-ci s'imprime en nous, pour se manifester par la suite.

Au niveau émotionnel, tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime, et se manifeste tôt ou tard...

Nous avons tous été témoins, pour l'avoir vu ou vécu nous-mêmes, de ce qui se passe quand nous nions l'évidence.

Frédéric est malheureux, triste parce qu'il a perdu son travail. Il est également en colère contre ses anciens employeurs qui ne l'ont pas respecté selon lui. Cependant il ne veut rien montrer; il ne faut pas montrer ses faiblesses aux autres : *Je ne vais pas embêter les autres avec mes problèmes, il faut être positif, pourquoi se plaindre alors que tant de gens souffrent*

pire que moi... la vie est si belle, pourquoi perdre du temps à être malheureux... etc. Après avoir puisé à loisir dans le bac des phrases bateau servant à justifier notre incapacité à affronter la réalité, les émotions de colère et de tristesse de Jean vont se transformer en humeurs.

Les humeurs sont des émotions diluées dans le temps, floues et persistantes.

Et parfois comme un volcan qui sommeille, une éruption émotive refait surface pour à nouveau se diluer dans une sensation terne, fade et floue. Ce sont les humeurs. Ainsi certains jours, Frédéric va se réveiller d'humeur irritable, d'autres jours il semblera aller mieux jusqu'à ce qu'il sombre dans une mélancolie incompréhensible. Parfois il se sentira fatigué, d'humeur triste, puis semblant de nouveau normal, il va se montrer vite agacé par de petits détails qui auparavant ne l'auraient pas énervé.

Lorsque les amis de Frédéric le regardent, ils ne le comprennent plus... Il avait l'air de tellement bien rebondir après son échec professionnel, pourtant on dirait qu'il ne l'a pas tout à fait digéré. L'autre jour il a explosé de colère devant sa femme lorsqu'elle se plaignait de sa charge de travail de la journée, Frédéric ne semblant pas écouter, celle-ci lui a fait la remarque qu'il ne l'écoutait jamais. Et là il a explosé.

Son épouse ne l'avait jamais vu réagir aussi violemment auparavant... Elle s'est sentie à son tour incomprise et agressée. Pourtant, dans le comportement de Frédéric, quatre-vingt-dix pour cent de l'intensité de sa réaction n'ont rien à voir avec sa femme. En effet, quatre-vingt-dix pour cent de sa frustration ne sont pas causés par sa femme mais sans doute par un événement extérieur dont elle n'est pas la cause ; dans notre exemple, c'est sa perte d'emploi.

Seul dix pour cent de sa colère sont dus à sa plainte moralisatrice (*Tu ne m'écoutes jamais*) mais le problème c'est qu'elle va prendre cent pour cent de sa colère en pleine figure...

Donc plus nous gardons en nous nos émotions, plus nous les nions ou nous leur trouvons des excuses, plus celles-ci s'accumulent à l'intérieur de nous et vous connaissez le proverbe : *Là, c'est la goutte qui fait déborder le vase...*

Il est donc d'une importance capitale, si nous ne voulons pas agresser autrui et surtout si nous ne voulons être l'esclave de ces émotions désagréables, de **prendre conscience de celles-ci dès qu'elles naissent en nous** afin de réagir pour qu'elles ne viennent pas pourrir notre existence.

Sentir ses émotions, on appelle cela avoir un sentiment. Les sentiments naissent quand nous prenons conscience de nos émotions. **Le sentiment est donc la représentation mentale de tout le branle-bas biochimique qui se produit dans notre corps.**

Les étapes de l'intelligence émotionnelle



Une première étape dans la gestion du malheur est donc **d'accepter et de reconnaître en toute humilité** que nous avons réagi émotionnellement de manière automatique et que nous sommes stressés.

Grâce à cette acceptation, nous pouvons commencer d'**identifier** ce qui crée en nous ces sentiments désagréables. Nous sommes un peu comme des bombes émotionnelles, prêtes à exploser à la moindre contrariété et, comme toute bombe, nous avons un détonateur.

Ce qu'il nous faut, c'est identifier ce détonateur.

Quel est-il ?

Un détonateur peut être une personne, une situation, un comportement aussi petit soit-il, tel le froncement d'un sourcil d'une personne pendant que nous discutons, ou encore quelque chose d'abstrait comme une pensée (il ne m'aime pas) ou une image mentale (mon ami dans les bras d'une autre personne).

Ce qui importe, c'est d'identifier ce déclencheur de manière factuelle *sans y porter de jugement ou d'interprétation*. Si je tombe dans l'interprétation et le jugement, je renforce mon émotion désagréable plutôt que de m'en débarrasser. Ainsi le déclencheur n'est pas : *Il ne m'aime pas*, mais plutôt, par exemple : *Il ne m'a pas demandé mon avis à la réunion*.

Si Isabelle dit : *Louis est irrespectueux et c'est cela qui a déclenché ma colère*, ce n'est pas juste non plus. En effet, il s'agit là d'un jugement car Isabelle exprime ainsi ce qu'elle pense de Louis sans être factuelle. Il sera plus juste de dire : *Louis a dit que mon travail était bâclé et c'est cela qui a déclenché ma colère*.

La deuxième étape consiste à **identifier mon sentiment réel**. Encore une fois, cela demande aussi beaucoup d'humilité.

Quel est mon sentiment ? Suis-je triste, en colère, fâché, déçu, inquiet...? C'est seulement en prenant conscience de mon émotion que je pourrai m'en libérer. En effet une toute récente recherche en neurosciences nous montre que **mettre des mots sur nos sentiments diminue l'intensité de ceux-ci.**

La troisième étape consiste à **prendre conscience de la cause réelle de mon émotion.** C'est le plus délicat. Très peu de personnes comprennent vraiment ce qu'est la cause d'une émotion. On dira souvent : *C'est l'autre qui a fait ceci, cela, ... Or ce n'est pas vrai... si vous êtes par exemple en colère, ce n'est pas l'autre qui vous a mis en colère, c'est en fait vous qui vous êtes mis en colère.*

D'où viennent nos émotions ?

Lors de mes séminaires peu de personnes peuvent répondre à cette question de fond. Si par exemple une personne passe devant moi alors que je fais la file au magasin, je peux réagir émotionnellement. **Si je réagis est-ce parce que j'ai jugé que c'était impoli ?** C'est ce que tout le monde pense.

En réalité non car imaginons maintenant que vous faites cette file avec une personne que vous appréciez beaucoup et que vous souhaitez passer le plus de temps possible avec elle à échanger comme vous le faites dans cette file. Cette personne qui passe devant vous de manière impolie ne vous dérangera pas plus que cela. Au contraire, cela va retarder la file et vous aurez ainsi plus de temps à échanger avec votre ami(e).

Alors quelle est la différence entre la première situation et la deuxième ? Ce n'est pas l'événement, c'est le même, la personne vous dépasse alors qu'elle ne le devrait pas, dans les deux cas.

Est-ce le fait que vous jugez dans le premier cas ? Non plus car il est quasi certain que dans la deuxième situation vous allez aussi juger ce comportement *d'incivil et d'irrespectueux* bien qu'il vous dérange beaucoup moins.

Alors quelle est la différence ? Pourquoi cela vous dérange-t-il tant dans la première situation jusqu'à créer des émotions négatives, et moins dans la deuxième ?

La réponse commence à paraître évidente n'est-ce pas ? C'est que dans la deuxième situation je suis peu dérangé car **mon objectif** n'est pas *d'aller vite* mais au contraire de *profiter de chaque moment de cette situation pour discuter avec mon ami(e).*

Voilà donc la raison : dans chacune des deux situations **nos attentes** diffèrent. Dans la première, notre attente est en général d'avancer au plus vite car peu de gens aiment passer leur temps dans une file devant une caisse et, dans la deuxième, de profiter de chaque moment pour discuter avec mon ami(e).

Si l'attente est contrariée, l'émotion arrive alors. **Nos attentes sont donc la cause de nos émotions.**

Les émotions sont comme des signaux qui s'allument quand nos attentes sont comblées ou non-satisfaites. Ainsi si je suis **stressé** à un examen, c'est que j'ai une attente. Et si je réussis, je comble mon attente et donc je ressens du **soulagement** et de la **joie**.

Dans les deux cas les émotions, positives comme destructrices, ont été générées parce que j'avais des attentes.

Nous pouvons remarquer que, chaque fois que nous avons des attentes dans notre vie, nous sommes beaucoup plus susceptibles de vivre une émotion.

En effet, si nos attentes sont comblées, nous pourrions ressentir de la joie ou du soulagement, et si elles ne le sont pas, nous pourrions ressentir la kyrielle d'émotions désagréables telles la déception, la colère, la tristesse, ou la peur par exemple.

Les émotions destructrices naissent donc dans un cadre spécifique, c'est-à-dire **lorsque nos attentes ne sont pas comblées.**

La cause d'une émotion est donc toujours interne, une attente personnelle, et non externe, le comportement d'une personne ou une situation spécifiques.

Dans l'exemple avec Isabelle, son émotion prend naissance dans une attente : *celle d'être reconnue comme efficace par son collègue, celle d'être estimée et valorisée.*

L'émotion est donc un signal qui va apparaître lorsqu'une attente n'est pas comblée.

Une image peut aider à comprendre : *sur le tableau de bord d'une voiture on peut apercevoir divers témoins lumineux qui vont s'allumer lorsque des besoins divers de la voiture ne sont pas comblés, c'est-à-dire lorsque ses réservoirs d'eau, d'essence ou d'huile ne sont pas remplis. Le signal lumineux sur le tableau bord de la voiture peut être comparé à l'émotion qui "s'allume" lorsque nos "réservoirs" d'amour, d'estime, de respect ne sont pas remplis.*

Lorsque nous avons une émotion désagréable, quelle qu'elle soit, c'est parce qu'une ou plusieurs de nos attentes **ne sont pas comblées** et tout le travail de développement de notre conscience sera d'identifier cette ou ces attentes pour, soit les combler d'une autre manière, soit nous en détacher.

Les attentes peuvent être des désirs ou des besoins.

Un désir non comblé d'avoir, par exemple, le dernier téléphone portable à la mode, peut créer de la frustration chez une adolescente ; un besoin de dormir et de se reposer que l'on néglige peut, lui, donner naissance à de l'énerverment.

On peut donc souvent avoir envie de ce dont on n'a pas vraiment besoin et avoir besoin de ce dont on n'a pas vraiment envie...

La difficulté de s'y retrouver est augmentée par le fait que souvent nous savons plus ou moins ce que nous ne voulons pas, mais **ne savons pas souvent ce que nous voulons réellement.**

Ce flou artistique entretient le malheur.

Telle femme ressent depuis des semaines dans son couple une grande lassitude, elle sait très bien qu'elle ne veut plus éprouver cette sensation mais ne sait pas concrètement ce qu'elle veut à la place.

Tel homme est blessé quand sa femme lui fait des remarques ironiques sur son embonpoint qui augmente de plus en plus, il sait très bien qu'il veut qu'elle arrête ce genre de remarques blessantes mais, au fond, ne sait pas pourquoi cela le blesse tant ni ce qu'il voudrait entendre à la place.

Tout cela se résume en un mot : inconscience. Inconscience de nos sentiments réels, inconscience de nos besoins réels et ignorance du comment se positionner par rapport à tout cela. Alors souvent, par fainéantise et par facilité, nous adoptons une réaction d'agressivité ou de fuite bien huilée comme un réflexe.

Cela nous délivre de la réflexion pourtant nécessaire que nous aurions avantage à adopter pour ne pas être condamnés à réagir comme des chiens de Pavlov.

La quatrième étape consiste à **prendre soin de soi et de ses attentes, et soit de les exprimer, soit de s'en détacher.**

On ne peut donc commencer à gérer ses émotions et son stress que lorsque l'on a identifié avec précision le déclencheur de l'émotion, l'émotion elle-même et enfin sa vraie cause. En un mot *on ne peut pas gérer ce qu'on ne connaît pas...*

Le fait d'**exprimer ses émotions et ses besoins** va permettre de réagir non plus dans **la fuite, l'inhibition, l'agressivité ou la manipulation** mais dans un positionnement non violent et très efficace pour la résolution d'un problème.

Ce positionnement va nous permettre d'une part de **nous respecter et de nous libérer**, car tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime, et d'autre part **d'engager une communication tournée non plus vers les problèmes mais vers les solutions.**

L'on peut donc décider de s'exprimer non violemment pour résoudre le conflit ou de prendre soin de ses besoins en les comblant soi-même. Si l'on décide de s'exprimer, la meilleure stratégie est de suivre les quatre étapes de l'intelligence émotionnelle.

Dans le cas qui nous occupe, cela pourrait donner ce genre de communication : *Louis, j'ai été un peu choquée (expression de l'émotion) quand vous avez dit que j'étais maladroite, que notre travail était "bâclé", (expression du fait déclencheur de l'émotion), Je considère m'investir avec beaucoup de sérieux et j'aurais voulu que vous puissiez vous en rendre compte... De plus c'est pour moi important que l'on travaille dans une bonne atmosphère et j'aimerais que l'on ait une communication constructive entre nous... (Expression du besoin). Donc j'aimerais qu'à l'avenir vous ne me fassiez plus cette remarque mais que vous m'expliquiez plutôt ce qui ne vous convient pas (demande concrète).*

Plus fort : l'on peut aussi décider de prendre soin de son besoin tout seul car évidemment rien ne nous garantit que l'autre accède à notre demande et c'est faire *dépendre notre bien-être du bon vouloir d'autrui.*

La meilleure façon donc de prendre soin de nos besoins est d'en prendre soin nous-mêmes et de ne pas attendre que cela vienne de quelqu'un d'autre.

La question est donc : *comment puis-je combler mon besoin (ici d'estime ou de reconnaissance) en ne comptant que sur moi ?*

Seule réponse possible : *en m'estimant moi-même, en me reconnaissant moi-même...* Cela ouvre la voie vers une vision très différente de soi, forcément plus responsabilisante : *quelles sont les actions que je peux poser et qui me feront dire que je suis "estimable" ou que je me reconnaîtrai comme efficace, intelligent, etc... ?*

Une fois ces actions identifiées, il "suffit" de passer à l'action et de les planifier. C'est évidemment un long travail sur soi et c'est en fait **un art de vivre**.

C'est aussi **l'art de la connaissance de soi**. Reconnaître ses émotions puis comprendre ses besoins sont indispensables si l'on veut sortir des tensions émotionnelles qui nous empêchent de vivre l'instant présent.

L'art de se libérer émotionnellement



Remettre en question notre conditionnement émotionnel, comprendre ce qui nous arrive lorsque nous réagissons émotionnellement pour pouvoir mieux le gérer et l'anticiper, telles sont les compétences de l'Intelligence émotionnelle.

Prenons l'histoire d'un homme, Frédéric, qui, ayant accédé au conseil de sa femme, consulte par exemple un thérapeute. Celui-ci lui demande comment il se sent et voilà qu'il ne sait que répondre. Il arrive après quelques efforts à dire qu'il se sent la gorge nouée, une boule à l'estomac, des maux de tête.

Il ne sait en dire plus, comme incapable de mettre de mots sur ses émotions, cela le gêne et le met mal à l'aise. Lorsque qu'il vit un conflit, il est incapable de dire ce qui lui pèse, ne sait trouver ses mots, n'arrive pas à comprendre ce qu'éprouve l'autre, ne sait pas comment lui dire et puis explose ou fond en larmes comme si c'était pour lui la seule façon de manifester sa colère.

Frédéric souffre en fait d'**alexithymie**, cet étrange trouble qui est l'incapacité d'identifier ses propres émotions et de les exprimer. Ce trouble qui proviendrait de la petite enfance est ce qu'on appelle un défaut de mentalisation des émotions: les sensations corporelles sont peu ou pas associées à des états mentaux. Cela proviendrait d'anomalies situées dans une zone qui relie le creuset des émotions et la zone cérébrale qui prend connaissance des émotions, qui les analyse et les reformule.

Même si, selon les chercheurs, seulement quinze pour cent de la population semble souffrir d'alexithymie, **une immense majorité de personnes ont des difficultés à identifier, exprimer et comprendre ce qu'elles ressentent.**

Peut-on nier l'évidence d'une émotion ? On peut essayer de la nier et de la refouler, mais cela coûte très cher...

Quoi qu'il en soit, l'émotion reste là, s'imprime, se manifeste et nous détruit de l'intérieur. Finalement, quoi que l'on fasse, on ne peut pas éviter la réalité : l'émotion est là. Elle existe bel et bien, qu'on la nie ou non.

L'émotion est plus forte que nous. Dès que nous luttons contre, nous sommes perdants. En fait, dès que nous luttons contre la réalité nous souffrons. Nous ne pouvons pas lutter contre la réalité, elle est là un point c'est tout. C'est un fait. Nous ne pouvons pas lutter contre l'émotion, elle est là, réelle, un point c'est tout. Certaines personnes souhaiteraient que la réalité qu'elles vivent n'existe pas.

Elles font comme si le problème n'était pas là. Ce comportement, on le sait, conduit directement à la folie.

La personne refusant d'admettre la réalité se coupe peu à peu de celle-ci et finit par s'enfoncer dans un monde irréel et illusoire. Elle s' "aliène" d'elle-même, c'est-à-dire qu'elle coupe les liens avec la réalité et devient aliénée, comme cet homme ou cette femme qui, n'acceptant pas une rupture ou une mort, vit et entretient une image du passé qui n'est plus.

Émotionnellement nous sommes parfois comme *cet enfant qui ne veut pas nettoyer sa chambre et la nourriture qui traîne par terre et dans les coins*. Il veut faire comme si de rien n'était. Il ouvre les fenêtres, ne regarde pas la poussière et le moisi qui s'accumulent. De semaine en semaine, sa chambre commence à sentir et à devenir invivable, l'odeur, les microbes, les bactéries et les mouches commencent à proliférer et l'enfant refuse toujours de prendre soin de sa chambre.

N'y tenant plus, il asperge alors sa chambre de déodorants, ouvre les fenêtres mais rien n'y fait et l'odeur et les mouches commencent à envahir les autres pièces. Passé ce seuil de saleté il est obligé d'accepter la réalité et de s'occuper du problème d'hygiène de sa chambre sinon *c'est toute la maison qui deviendra invivable...*

Si nous ne nous occupons pas de nos émotions, nos émotions vont s'occuper de nous. En voulant nier la réalité, celle-ci viendra **toujours se manifester à nous par une façon détournée et toujours beaucoup plus pénible**. Tout comme l'émotion que l'on nie, celle-ci viendra se manifester **sous forme de stress** divers, puis de **troubles**, de **maladies**, jusqu'à peut-être, si l'on persiste dans le déni, **une maladie cardiovasculaire**. A ce moment-là, on est alors bien obligé de s'occuper de soi mais il est sans doute, vous en conviendrez, un peu tard...

Non seulement nous nous aliénon en n'exprimant pas nos émotions et nous détruisons notre santé en les laissant "pourrir" à l'intérieur de nous mais, en plus, **nous les entretenons par nos pensées** successives de jugements, de critiques, de regrets et de désirs... Car c'est bien la pensée qui entretient l'émotion. La pensée nous coupe de la réalité et entretient nos émotions négatives.

Donc lorsque nous vivons des émotions désagréables, il importe d'avoir **une pensée intelligente**, c'est-à-dire une pensée qui ne va surtout pas **empirer l'émotion en l'entretenant**.

Pour cela, dès que vous vivez une émotion pénible, surtout **interdisez-vous de penser**, c'est-à-dire plus de jugements par exemple. **Les jugements ne feraient qu'empirer la situation**.

Donc pour vous libérer émotionnellement, **d'abord arrêtez de penser** ! Ensuite, pensez intelligemment...

L'art de penser intelligemment



Penser intelligemment dans le cas où nous vivons des émotions pénibles sera de tenter de comprendre d'où viennent ces émotions.

Non pas : *Pourquoi m'a-t-il parlé sur ce ton ?... ou Si je suis si mal, c'est parce qu'il m'a dit telle chose ou à a fait telle chose...*

Non, la question intelligente sera : *Pourquoi est-ce que le fait qu'il me dise telle ou telle chose, qu'il fasse ou ne fasse pas telle ou telle chose me touche à ce point ?*

Cette question est intelligente car elle nous force à aller chercher en nous la réelle cause de notre émotion.

Nous avons vu que ce sont **des attentes**.

Nos attentes non comblées jouent un rôle essentiel dans l'existence de notre mal-être.

Ces attentes sont soit des désirs, soit des besoins. Et derrière les désirs nous avons vu qu'il y a des toujours **des besoins...**

Mais quels sont ces besoins si importants qui me font réagir ainsi ?

Pour y répondre, je vais vous poser une question philosophique :



De quoi avons-nous besoin pour être heureux ?

Cette question fondamentale est capitale pour vivre un bonheur authentique et durable.

Si l'on ne sait pas ce dont on a besoin pour être heureux, comment pourrait-on l'être ?

Si un capitaine de frégate ne connaît pas sa destination en mer quelles chances a-t-il d'y arriver ?

La recherche, (UCL, département de recherche Emotions et santé 2009, 2010) a validé **sept besoins humains fondamentaux et universels** auxquels nous ajoutons un huitième partagé par tous et non encore validé à ce jour.

Exercice : tentez d'identifier les 8 grands besoins humains fondamentaux.

(boire, manger, dormir ne sont pas 3 besoins différents mais peuvent être regroupés dans une même catégorie de besoins. Quels sont ces 8 catégories ?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

Voici la réponse :

| Les 8 besoins fondamentaux | Des exemples de moyens |
|--|--|
| Un bon fonctionnement physiologique (alimentation, sommeil, respiration, mouvements, chaleur) | Faire du sport, manger sainement, respirer sainement |
| L'autonomie (liberté de nos choix) | Se donner un espace/temps de liberté |
| La sécurité (physique, financière) | Gérer son niveau de sécurité par une stratégie financière |
| L'estime de soi | Se lancer des défis, reconnaître ses qualités et identifier ses succès |
| Le sens (de notre vie, de nos actions) | Créer une adéquation entre nos objectifs et nos valeurs, construire un plan de réalisation de ses rêves, avoir une spiritualité |
| Le relationnel (partage, amitié, tendresse, se sentir compris, être écouté, donner et recevoir de l'amour) | Consacrer du temps à sa famille, à ses amis en en ne faisant que cela et rien d'autre pendant ce temps |
| La stimulation (les plaisirs sensoriels et intellectuels) | Regarder un bon film, se faire faire un massage, faire l'amour, jouer, peindre... |
| L'harmonie (se sentir relié à plus grand que soi, être dans le silence, être capable d'apprécier la beauté, le confort) | Faire une promenade dans la nature, écouter une musique calme, apprécier la beauté, le silence et la solitude, être entouré de beaux objets. |

Et l'argent, est-ce un désir ou un besoin ?

Avoir un enfant, désir ou besoin ?

Fonder une famille, désir ou besoin ?

A l'inverse de ce que l'on pourrait croire, ce sont tous des désirs, c'est-à-dire des moyens de combler des besoins. Essayer de repérer lesquels dans le tableau.

Réponses :

- l'argent : sécurité ou peut-être plaisir (stimulation), ça dépendra de l'histoire de la personne.
- avoir un enfant, ça peut être l'estime, la sécurité, le relationnel, ça dépendra de l'histoire de la personne.
- une famille idem, ça peut être l'estime, la sécurité, le relationnel, ça dépendra de l'histoire de la personne.

L'argent est évidemment un moyen qui nous permet d'assouvir nos besoins (ne fût-ce qu'alimentaires et de sécurité), avoir un enfant est un moyen extraordinaire et magique de se sentir relié dans une relation d'amour, de pouvoir donner et échanger de la tendresse, fonder une famille de même.

Cependant beaucoup d'êtres humains n'ont pas ces trois moyens et pourtant cela n'empêche pas certains de mener une vie heureuse.

On peut ainsi combler ses besoins alimentaires et de sécurité autrement qu'avec de l'argent (le troc en est une), et satisfaire ses besoins de tendresse et d'amour sans avoir d'enfants ni de famille. C'est le cas de beaucoup de personnes.

Vous allez me dire *oui mais ils ne sont pas tous heureux* et vous aurez raison en partie.

Je vous répondrai en souriant que **cela dépend en fait de leurs jugements et leurs règles**. En effet s'ils ont appris et intégré la règle qui dit *le bonheur c'est d'avoir des enfants et une famille*, il est sûr que ce manque va créer une forte frustration. Car la règle dit aussi de manière informelle *sans enfants et sans famille on ne peut être heureux*. Voilà un de ces énormes jugements subjectifs qui entretiennent le malheur et dont j'ai été moi-même victime.

Si nous revenons à ces besoins alimentaires, de sécurité de tendresse et d'amour, comprenons que **ceux-ci sont universels** et qu'il existe une kyrielle de moyens de les combler. *Avoir un enfant, de l'argent, une famille* en sont les plus connus et les plus encouragés dans notre société, mais il en existe beaucoup d'autres. *Le troc*, nous l'avons cité, permet de combler le besoin alimentaire et de sécurité, tout comme *adopter un enfant, se lancer dans un projet humanitaire* sont autant de moyens pour combler les besoins de tendresse et d'amour autrement.

De plus il m'arrive souvent de constater que les gens qui font des enfants ne le font pas toujours pour combler en priorité des besoins de tendresse et d'amour. Certains le font par tradition et conformisme (*de quoi vais-je avoir l'air si à mon âge je n'ai toujours pas d'enfants ?*), d'autres par sécurité (*qui sinon va prendre soin de moi quand je serai vieux/vieille ?*) ou encore par souci de fuir la solitude (*je n'ai pas envie de finir comme un vieux c... tout seul*).

Nous le constatons, nous courons tous après des désirs qui sont au fond des moyens de combler des besoins universels. Le fait de ne pas réussir à fonder une famille par exemple va me créer de la frustration, de la colère et bien sûr par moments va aussi m'attrister et me faire vivre des peurs quand je pense à l'avenir (*Je vais finir tout seul, qui va prendre soin de moi ?...*)

Plus une personne a des moyens de combler ses besoins, plus celle-ci sera sereine et sans stress, donc heureuse !

Si cette personne n'a que peu de moyens pour combler son besoin et que ses moyens sont difficiles à obtenir ou menacés, **celle-ci va stresser immédiatement.**

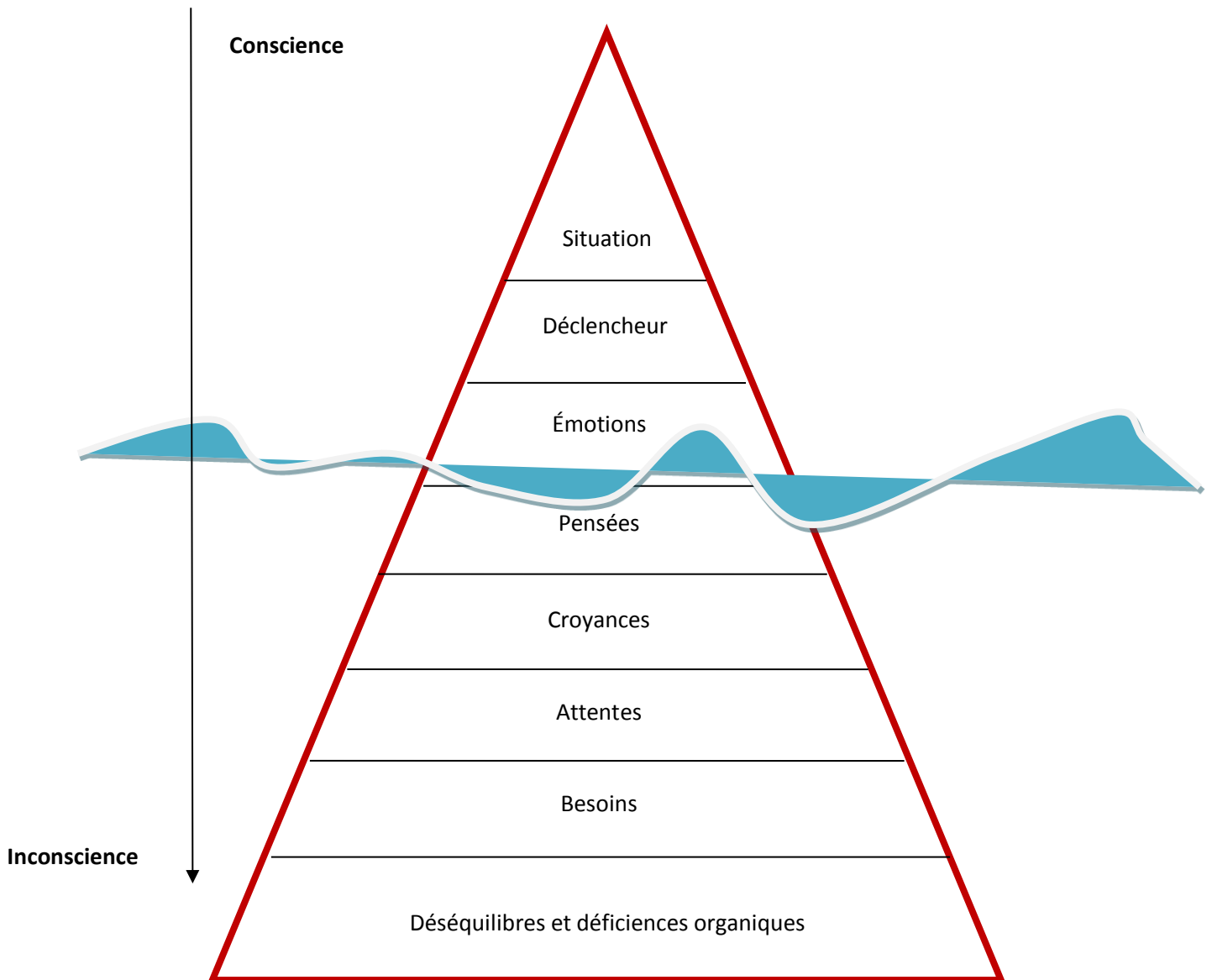
Elle sera condamnée au malheur. Son scénario de vie sera celui d'un individu toujours stressé et frustré.

Par exemple l'estime de soi est fondamentale pour être heureux ; si la règle apprise pour combler l'estime de soi chez cette personne est celle-ci : *pour être fier de soi il faut être premier de classe* ou encore *gagner moins de 3000€ euros par mois, ce n'est pas réussir dans la vie*, il est évident que cette personne aura beaucoup de probabilités d'être régulièrement frustrée et malheureuse.

Ainsi les causes de nos émotions destructrices sont d'une part des besoins non comblés et d'autre part des jugements et règles rigides qui nous limitent ou nous empêchent l'accès à la satisfaction de nos besoins.

Niveaux logiques des causes du stress et des tensions émotionnelles

Eric Remacle – reproduction interdite



L'art de prendre soin de soi



Comment combler nos besoins ?

Il est essentiel de cultiver un équilibre entre tous les besoins.

En effet, si un besoin est tout à fait comblé mais un autre pas du tout, **le bien être ne sera pas au rendez-vous.**

Ce qui est à souligner, je le rappelle dans ce guide, est qu'il est *nul besoin d'être fortuné pour combler ces besoins.*

Mieux, une personne sans enfants, sans famille, sans richesses, ces trois moyens souvent assimilés à tort aux conditions du bonheur, peut également combler ces huit besoins et atteindre ainsi un bonheur authentique et durable.

Ceux qui voyagent, en terre inconnue ou non, ont déjà vu des personnes ne possédant rien de matériel et pourtant animées d'un **véritable bonheur intérieur.**

Ces personnes peuvent ainsi nous inspirer et nous permettre de relativiser sur ce qui est important ou non pour notre bien-être.

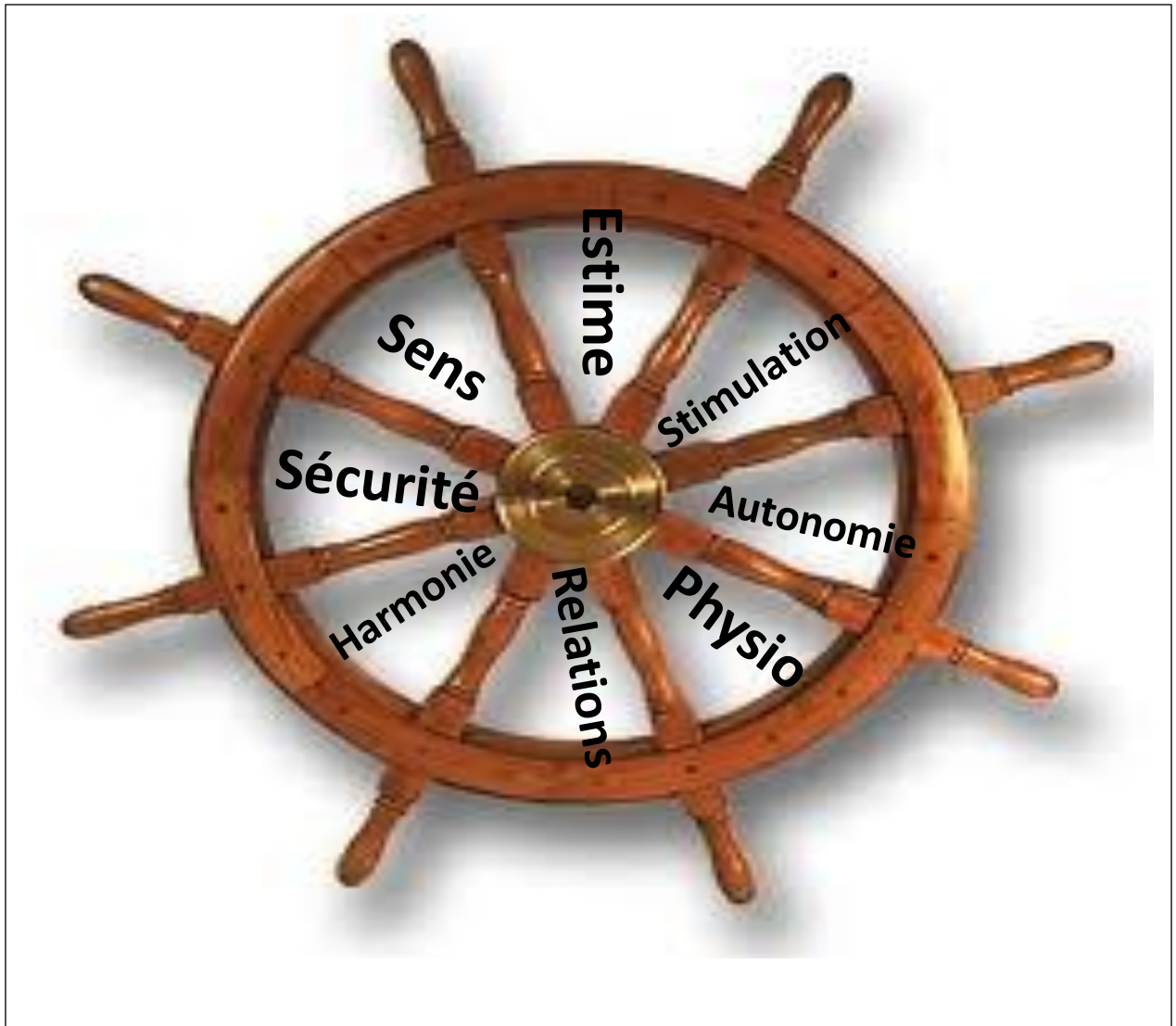
C'est ainsi que plusieurs milliardaires ces dernières décennies ont témoigné avoir retrouvé du sens et du bonheur dans le partage et le don de leur fortune aux plus démunis.

Que l'on soit riche ou non, **les besoins humains fondamentaux au bonheur sont accessibles à tous** (*à part des cas d'extrême pauvreté comme dans encore beaucoup d'endroits sur terre malheureusement*). Leurs satisfactions ont déjà été corrélées avec la santé et une haute intelligence émotionnelle.

Une personne sans enfants, sans famille, sans travail, ces trois moyens souvent assimilés à tort aux conditions du bonheur, **peut également combler ces huit besoins et atteindre ainsi un bonheur authentique et durable.**

La nature et le troc sous formes d'échanges de services suffisent à combler leurs besoins physiologiques, de sécurité, relationnels, de sens, d'estime, de stimulation et d'harmonie. De plus le fait de ne rien posséder amène aussi une grande autonomie, car **nous sommes souvent possédés par ce que nous possédons.**

Exercice : identifier le niveau de satisfaction de vos besoins au travers de cette roue :



Cette roue est la barre de navigation de votre vie !

Mettez une note sur 10 au bic à coté de chaque cadran.

Exemple :

Estime : 6 (je m'apprécie moyennement),

Sécurité : 9 (je me sens en sécurité point de vue travail et logement..) etc.

Repérez maintenant les trois besoins les plus menacés dans votre vie (ceux qui sont la cause de vos tempêtes émotionnelles) et notez les ici :

Les 3 besoins les plus menacés dans ma vie sont :

1.

2.

3.

Notez maintenant, pour chacun de ces 3 besoins, 3 nouveaux moyens de les satisfaire (autres que ce que vous faites déjà si vous faites quelques chose) :

1. Besoin 1 :

1. **Moyen 1 :**

2. **Moyen 2 :**

3. **Moyen 3 :**

2. Besoin 2 :

4. **Moyen 1 :**

5. **Moyen 2 :**

6. **Moyen 3 :**

3. Besoin 3 :

7. **Moyen 1 :**

8. **Moyen 2 :**

9. **Moyen 3 :**

N'hésitez pas à en parler à un ami qui pourra avoir un regard extérieur bienveillant et sans concessions.

Voici un autre tableau pour vous aider :

| Physiologiques | Sécurité | Estime | Autonomie |
|--|---|--|--|
| <p>- Besoins liés à la survie de l'organe, de l'organisme, de l'individu, du groupe ...</p> <p>- Ressources vitales (air, eau, nourriture, énergie, lumière, vitamines, sels minéraux, ...)</p> <p>-----</p> <p>Affection, Air Chaleur Contact physique Eau Exercice Guérison Lieu intime Nourriture Relaxation Repos Sensualité Sexualité Sexe Soins Sommeil Temps Tendresse Toucher</p> | <p>- Accès aux ressources vitales (air, eau, nourriture, énergie, lumière, vitamines, sels minéraux, ...)</p> <p>- Intégrité physique de soi, sa famille, ses proches,...</p> <p>- Protection contre les agents qui menacent la vie : virus, bactéries, insectes, animaux prédateurs,...</p> <p>-----</p> <p>Connaissance Discipline Espace Formation Informations Mouvements Nourriture (au sens large) Protection Prévisibilité Ressources (au sens large) Savoir-faire</p> | <p>Besoins liés à l'estime de soi, besoin d'aimer et d'être aimé, de considération, ...</p> <p>Besoins de reconnaissance de ce que l'on est, de sa valeur,</p> <p>-----</p> <p>Acceptation de sa différence Affirmation de soi Amitié Amour Appartenance Appréciation Compréhension Considération Prestige Reconnaissance de sa contribution Reconnaissance de sa valeur Reconnaissance de son individualité</p> | <p>Besoin de se sentir libre, autonome, responsable, au command de sa vie, de prendre des décisions par soi-même,...</p> <p>-----</p> <p>Accomplir par soi-même Affirmation de soi Appropriation de son pouvoir Choisir par soi-même Contrôle Décider par soi-même. Espace pour soi Indépendance Intimité Liberté Maîtrise Réfléchir par soi-même Solitude Tranquillité Vitalité</p> |
| Sens | Stimulation | Harmonie | Relationnel |
| <p>Besoins de se sentir utile, de donner un sens aux choses, à sa vie, à la vie.</p> <p>Besoins lié à ses valeurs et principes.</p> <p>Besoins de spiritualité, de religiosité, de se sentir relié, en connexion avec soi-même et avec les autres, avec l'univers, ...</p> <p>-----</p> <p>Accomplissement, Adéquation Amélioration, Apprendre, Bon sens, Clarté Cohérence, Communion Compréhension (par la réflexion, l'analyse, le discernement, l'expérience) Connaissance, Conscience, Contribution Espoir, Excellence, Finalité Harmonie (avec ses principes, croyances, valeurs) Intelligence, Lien, Mission, Paix Réalisation, Religiosité, Responsabilité, Rôle, Sacré, Sagesse, Sens critique Spiritualité Transcendance Transformation Unité Utilité Valeur Vocation</p> | <p>Besoins liés à la stimulation sensorielle, corporelle, physique, intellectuelle.</p> <p>Besoin de toucher et d'être touché.</p> <p>Besoin de nourriture intellectuelle, spirituelle, mentale, ...</p> <p>-----</p> <p>Accomplissement, Action, Apprendre Aventure, Bouger, Contact physique Créativité, Art, Croissance, Détente Développement, Diversité, Douceur Émotion, Enthousiasme, Évolution Excellence, Expérience, Exploration Fête, Goût d'expérimenter l'intensité de la vie, Humour Imagination, Innovation Inspiration Jeu, Loisir, Nouveauté, Occupation Originalité, Participation, Présence, Rire Risques, Sensualité, Sexualité, Stimulation Tendresse Toucher Transcendance Transformation Volonté</p> | <p>Besoins liés à l'harmonie de l'environnement, de l'ambiance, de ce que l'on perçoit à travers nos sens, ...</p> <p>Besoins liés à l'alignement avec ce que l'on est profondément, nos principes, nos valeurs, nos croyances, ...</p> <p>-----</p> <p>Acceptation, Accord, Authenticité Beauté, sens esthétique Bienveillance Bonne compréhension Bonne entente, Bonté, Chaleur, Clarté Communion Cohérence, Concordance, Confort Congruence, Détente, Douceur, Élégance Intuition (sentir les choses) Légèreté, Loisirs, Lucidité, Occupation Ordre, Présence, Pureté, Raffinement Recul, Relaxation, Repos, Respect de soi Réussite, Rire, Savoir-être, Sensibilité Sensualité, Sentiment, Sérénité, Soins, Spontanéité, Temps, Tendresse, Toucher</p> | <p>Besoins liés aux interactions et relations interpersonnelles intimes, personnelles, professionnelles, sociales ...</p> <p>-----</p> <p>Acceptation, Accord, Adaptation Affection, Aide, Ajustement Amabilité, Amitié, Amour, Appartenance Appréciation, Assiduité, Assistance Attention, Chaleur humaine Changement, Communication, Communion Compagnie, Compréhension Concertation, Confiance, Confidentialité, Connexion Considération, Contact, Continuité Contribution à la vie (exercer pleinement ses talents) Coopération, Délicatesse, Direction, Discretion, Distance Don de soi, service, contribution, Echange, Écoute , Efficacité, Égalité, Empathie, Engagement, Entente (bonne), Équité, Éthique, Exemplarité, Feedback, Fiabilité, Fidélité, Flexibilité, Fraternité, Générosité, Gratuité Humanisation, Humilité, Impartialité Imputabilité, Indulgence, Interdépendance, Intimité, Justice, Leadership, Loyauté, Mutualité, Neutralité Objectivité, Ouverture, Pardon, Partage, Permanence Présence, Proximité, Réciprocité, Réconciliation Réconfort, Reconnaissance, Repères, Réponse Respect, Sécurité, Sincérité, Solidarité, Souplesse Soutien, Stabilité, Structure Tolérance, accueil de la différence, Transparence</p> |

Maintenant que vous avez identifié ces moyens, promettez-vous de les mettre en œuvre...

Et planifiez dès maintenant une action pour cela...

(Svp , posez cette action dans l'heure, c'est important pour le sentiment de cohérence et pour le bon fonctionnement de votre cerveau !)

Finalement l'intelligence émotionnelle, c'est de **la connaissance de soi, de la maturité** et de **l'organisation de vie** aussi.

Conclusion

Résumons-nous en 12 point clés :

- 1) Le **malheur et le stress**, sont composés d'**émotions désagréables** (colères, peurs, tristesses...)
- 2) Pour être **heureux** et goûter un **bonheur authentique**, il faut sortir du malheur et du stress.
- 3) Ce n'est donc pas *apprendre à être heureux* sur ce quoi il faut se concentrer, mais *désapprendre à être malheureux*.
- 4) Pour cela il faut **être intelligent** et **se poser les bonnes questions**. La science a mis en évidence que cette intelligence se nomme **l'intelligence émotionnelle**.
- 5) Notre **intelligence émotionnelle a 3 niveaux de compétences : la conscience émotionnelle, ensuite la gestion émotionnelle et enfin la maîtrise émotionnelle**.
- 6) Donc d'abord il faut **reconnaître nos émotions, les identifier**, nous avons vu qu'il y a **6 émotions primaires** (comme les couleurs primaires) et que **la plupart de celles que nous vivons sont apprises** (on parle d'émotions *sociales, complexes* ou *secondaires*).
- 7) Ensuite nous avons vu que **ces émotions sont très rapides et peuvent être amplifiées par nos pensées**. Il importe donc de ne pas mettre d'huile sur le feu **en jugeant**. Ce ne serait pas *intelligent*... ;-)
- 8) **L'intelligence émotionnelle** nous invite tout au contraire à comprendre **la cause des émotions**, et nous avons vu que ce sont **les attentes**. Nous pouvons les **exprimer** pour **améliorer nos relations**. Nous pouvons aussi aller plus loin.
- 9) Les attentes sont de **deux types, les désirs et les besoins**, mais derrière chaque désir, il y a un **besoin non comblé également**.
- 10) Il importe de connaître ces besoins, les causes réelles des émotions, car en prenant soin de la cause, le symptôme (l'émotion) disparaît.
- 11) Pour ce faire, **la connaissance des 8 besoins fondamentaux est essentielle** et vous permet de vous situer dans votre vie. **Quels sont vos besoins les plus menacés ?**
- 12) Goûter un **bonheur authentique**, c'est donc ne pas être constamment **dirigé par nos émotions désagréables** sans pouvoir les contrôler, c'est pouvoir les contrôler et mieux **les maîtriser en anticipant**. La gestion de nos besoins fondamentaux est **la clé de l'anticipation**, donc de **la maîtrise émotionnelle** et d'une vie épanouie. Nous pouvons alors nous laisser aller à cultiver **les émotions agréables**, telle **la joie** qui j'espère apparaît souvent dans votre vie.

Voilà, j'espère de tout cœur que ce guide vous aura été utile et vous permettra dorénavant de vous **poser les bonnes questions** et d'**augmenter votre intelligence émotionnelle**.

Il en va de votre santé, de votre bien-être.

Rappelez-vous : *si vous ne nous occupez pas de vos émotions, vos émotions s'occupent de vous.*

Rappelez-vous aussi que le bonheur est notre état naturel quand nous ne sommes pas frustrés.

Utilisez votre **intelligence émotionnelle** pour *sentir, identifier, anticiper* la non satisfaction d'un besoin afin d'**éviter la frustration** et les émotions désagréables et destructives.

Je vous souhaite de vivre un **bonheur authentique** et une **kyrielle de joies** au quotidien grâce à votre **intelligence émotionnelle**.

Eric Remacle

Bibliographie : sur le chemin de l'intelligence émotionnelle

Ci-dessous, vous trouverez quelques ouvrages à *parcourir, consulter ou dévorer selon vos envies d'en savoir plus.*

Cette liste est tirée de l'ouvrage « Intelligence émotionnelle et management » de mon collègue Ilios Kotsou.

Gestion des émotions

- Intelligence émotionnelle et management, Ilios Kotsou, Deboeck, 2008
- L'intelligence émotionnelle, Ilios Kotsou, Bernet Danilo, 2007
- Plaidoyer pour le bonheur, Matthieu Riccard, Nil Editions, 2003.
- La solution intérieure, Thierry Janssen, Fayard, 2006.
- L'invention de la réalité, Paul Watzlawick, Seuil, 1988 (Et plus particulièrement « Etre sain dans un environnement malade », le chapitre de David Rosenham)
- Pygmalion à l'école, Robert Rosenthal, Casterman, 1971.
- Les mots sont des fenêtres, Marshall B. Rosenberg, La Découverte, 2004.
- La Force de l'optimisme, Martin Seligman, InterEditions, 2008.
- Vivre : la psychologie du bonheur, Mihaly Csikszentmihalyi, Robert Laffont, 2004.
- La plénitude de l'instant : Vivre en pleine conscience, Thich Nhat Hanh, Marabout, 2007.
- Où tu vas, tu es : Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes, Jon Kabat-Zinn, J'ai Lu, 2005.
- Le développement de la personne, Carl Rogers, Dunod, 1968.

Identification des émotions

- L'erreur de Descartes, Antonio Damasio, Odile Jacob, 1995.
- Spinoza avait raison, Antonio Damasio, Odile Jacob, 2003.

Emotions et intelligence

- Les intelligences multiples, Howard Gardner, Retz, 2004.
- L'examen clinique de l'intelligence de l'adulte, Jacques Grégoire, Mardaga, 2004.
- L'intelligence émotionnelle, Daniel Goleman, Robert Laffont, 1997.

Expression et compréhension des émotions

- Biologie des émotions, Catherine Belzung, De Boeck Université, 2007.
- Emotion et psychothérapie, Pierre Philippot, Mardaga, 2007.
- Emotion revealed, Paul Ekman, New Ed, 2004.
- La force des émotions, François Lelord – Christophe André, Odile Jacob, 2001
- Psychologie des émotions. Confrontation et évitement, Olivier Luminet, De Boeck, 2002.
- Le partage social des émotions, Bernard Rimé, Presses Universitaires de France, 2005.
- L'accomplissement de soi, Abraham Maslow, Eyrolles, 2004.
- Vers une psychologie de l'être, Abraham Maslow, Fayard, 1989.

-La dimension cachée, Edward T. Hall, Seuil, 1971

-La nouvelle communication, Yves Winkin, Seuil, 1981 et plus particulièrement le chapitre : « Un exercice de kinésique et de linguistique : la scène de la cigarette » de Birdwhistell.

Romans qui parlent d'émotion

-Le voyage d'Hector ou la recherche du bonheur, François Lelord, Odile Jacob, 2002.

-Hector et les secrets de l'amour, François Lelord, Odile Jacob, 2005.

-Va au bout de tes rêves, Antoine Filissiadis, Le Souffle d'Or, 2007.

-César l'éclaireur, Bernard Montaud, Dervy, 1990.