**Situations où l’intelligence émotionnelle est utile ?**

* Exemple du problème de la batterie au club, gestion des émotions impliquées au travail, tristesse, gestion des émotions des membres de l’équipe.
* On ne gère pas tous les émotions de la même façon, on peut aider les autres membres à gérer nos émotions.
* Ne pas prendre personnellement les critiques, il faut donc discerner la critique du travail et la critique de soi. Il faut donc faire preuve d’intelligence émotionnelle.
* Travail en situation de crise, exemple retard, difficulté et complexité d’un travail. Contraintes importantes.
* Conflits entre collègues. Comment comprendre l’autre. Faire preuve de compassion. Empathie. Savoir se mettre à la place de l’autre. Faire preuve d’écoute.
* Faire craquer l’autre, situation de négociation.
* Intelligence émotionnelle permet de développer les liens et d'améliorer l’affiliation. Favorise le personal power (amical) et non le position power (hiérarchie) : Création d’un lien émotionnel pour manager. Meilleur environnement de travail. Confiance.
* Se sentir écouté c’est se sentir valorisé, considéré. On va alors être plus motivé au travail.
* Avoir conscience de soi et de ses émotions pour améliorer notre productivité individuelle et interpersonnelle.
* Se connaître pour mieux savoir comment on réagit. Avoir conscience de son égo. Être à l’écoute de soi. Avoir conscience de comment on s’exprime et de l’image qu’on renvoie.
* Agir avec justesse et discernement en régulant ses émotions.

**Pourquoi il n’est pas possible de laisser notre cœur à la maison pour agir de manière professionnelle ?**

Le feedback peut vite devenir personnelle. Certaines personnes prennent les choses à cœur directement.

On a tous des croyances et des valeurs qui nous affectent et donc certains sujets font forcément émerger des émotions.

Toute interaction vient avec des émotions.

Les émotions peuvent amener à être plus productives et professionnelles.

**Le système Pensée-Émotion-Besoin**

Communication non violente = Communication consciente

La méditation permet d’atteindre la pleine conscience/ la présence attentive

Autres pratiques : Des retraites, marché au jardin, lire, jardiner en présence

Refouler ses émotions par l’alcool, la drogue n’est pas une solution

La méditation c’est voir son attention partir et la recentrer pour être en présence.

“La méditation c’est comme rester au milieu d’un bol à l’envers, le but est d’arriver à retourner ce bol.”

Pensée : Il se dit “Je suis énervé”, série de pensées moralisantes

Emotions : Sang qui monte, tension thoracique, il ressent cette pensée et il devient vraiment énervé (L’émotion s’appuie sur la pensée initiale pour la développer. Passer de “je me dis que je suis énervé” à “je suis énervé”. La pleine conscience permet alors de couper le lien)

Besoin : Affirmation de soi, respect, écoute, sécurité

**Exemple individuel**

Situation : Message incisif reçu par une des colocataires sans motif valable.

Pensées : Est ce prend pour qui ? Je vais aller la soulever du lit ? Si elle a un truc à dire elle a qu’à venir me le dire en face.

Emotions : Fâché, agacé, frustré, froissé, furieux

Besoins : Intégrité, confiance en soi, affirmation de soi, autonomie, confiance

Action : Refouler mes émotions pour ne pas blesser. Réguler mes émotions avec le temps, diminuer ma colère. Prendre du recul, avoir conscience de soi et de son état émotionnel.

Mon fonctionnement émotionnel : Impulsivité

**Retour collectif**

Refouler est différent de réguler ses émotions.

Le problème quand on refoule c’est que ça va finir par exploser avec le temps. Et le pire c’est que quand on refoule l’émotion on reste mal lors de la situation, ce n’est pas une solution.

Comment réguler ses émotions quand on est hypersensible ? (Spectre plus intense)

-> Nécessite encore plus de présence vers soi, pour réguler encore plus ses émotions

But : Comprendre comment nos pensées sont liées à nos émotions et à nos besoins

Être attentif à ce système. Quand on comprend mieux nos besoins c’est plus facile de faire des demandes en exprimant ses besoins directement sans passer par ses émotions.

**Pratique de la pleine conscience**

Technique du point d’ancrage

**Vidéo Serge Marquis : Pensouillard m’a tuer**

Métaphore de notre égo. Petite bête qui évalue tout ce qui pourrait affecter notre égo.

Or cette petite bête attire toute notre attention : capacité d'aimer, de s’émerveiller, de créativité… Et l’attention ne peut pas être à 2 endroits en même temps.

Il faut donc apprendre à calmer la bête pour ramener son attention sur le spectacle de la vie. “Apprivoiser la bête pour être pleinement vivant”

Le problème c’est que notre esprit focalise toujours notre attention sur ce qu’il perçoit comme une menace. Vient de la préhistoire où le but était de pouvoir passer en mode lutte ou bien en mode fuite.

Pour éviter que notre cerveau perçoive le moindre geste comme une menace, il faut développer de la vigilance. Ramener notre attention sur quelque chose de concret : notre souffle, ou bien sur ce que nos sens perçoivent…

Développer une forme de discipline. (Vient du latin discere qui signifie apprendre, d’où le mot disciple, celui qui apprend). Il faut s'entraîner psychiquement : faire de la méditation.

Quand j’écoute une personne et que je l’écoute vraiment, cela veut dire que je suis en train de méditer car mon attention est bien sur le présent et les paroles de la personne. Et non sur ce que je vais lui répondre juste après.