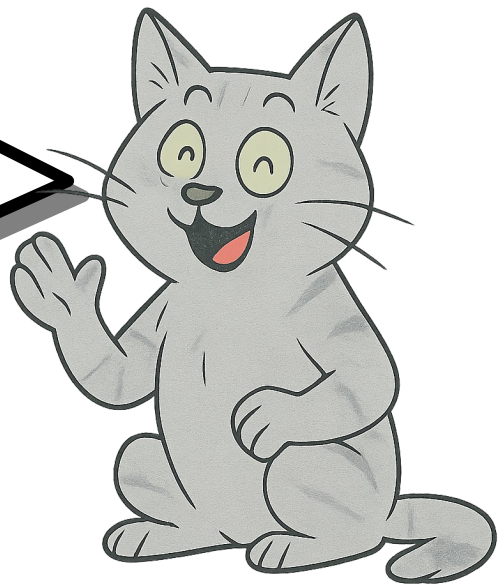


UTILISER NOS ÉMOTIONS

POUR RÉAGIR

Hello !

Je suis **Didou**, j'aide
Les Équipées à
découvrir et
transmettre tout ce
qui peut aider à
Faire Équipe



Une émotion
désagréable nous signale
un besoin non nourri.

(Chaque émotion agréable nous signale
un besoin nourri).

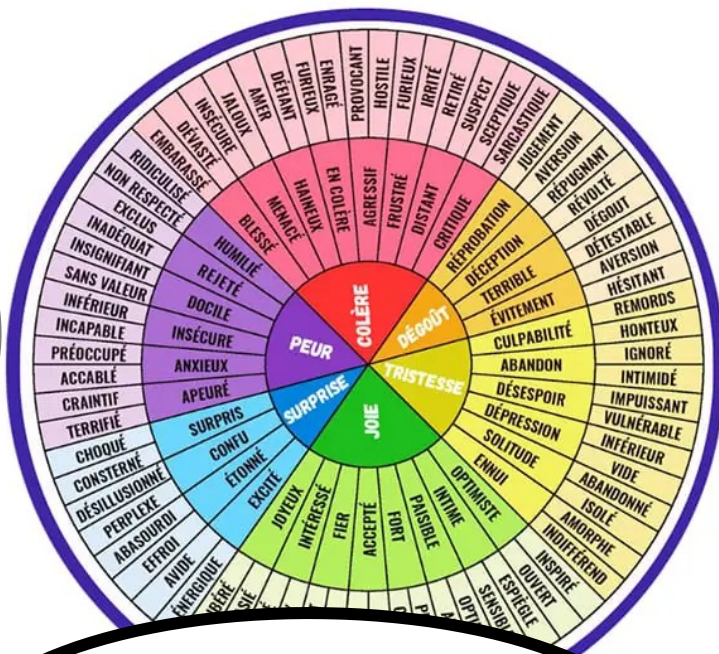
Notre système émotionnel
est comme un GPS qui
nous guide au quotidien
(au travail, à la maison,
partout !).

Nous avons
donc tout
intérêt à
apprendre à les
décrypter !



1 METTRE EN MOTS SON ÉMOTION

La roue des émotions nous aide à mettre des mots plus précis que « colère », « peur », ...

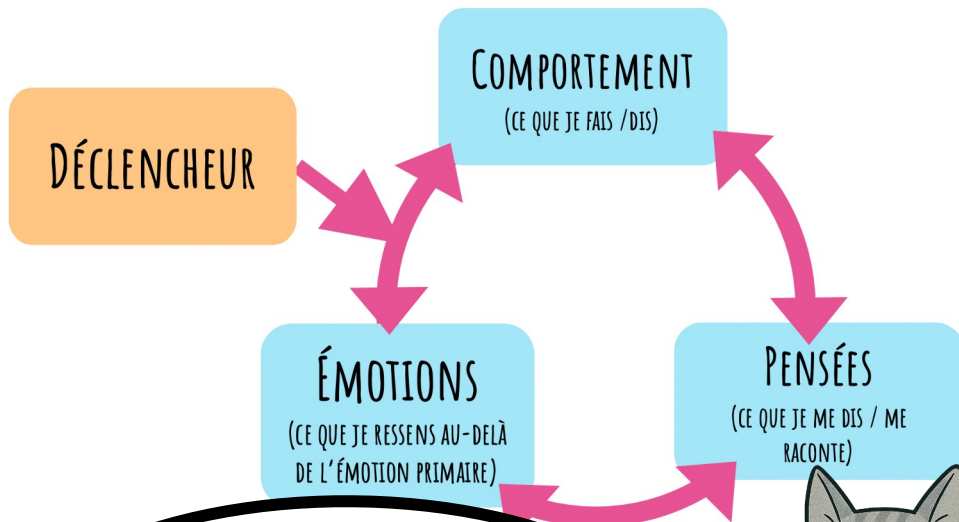


Et bien souvent, à y prêter attention, nous découvrons des émotions un peu cachées, qui nous permettent de mieux comprendre ce qu'il se passe pour nous.

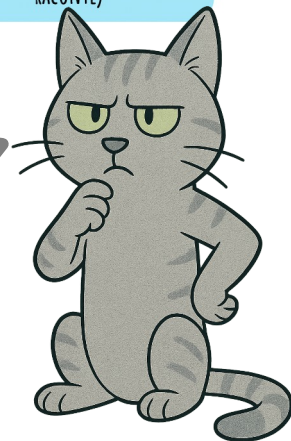
2

DÉMÊLER CE QUI SE PASSE EN NOUS

(Source : "Accompagner le Changement avec les Neurosciences" d'Anne-Laure Nouvion)



Souvent nous mêlons faits, interprétations, jugements... et ça nous maintient dans notre état émotif. Démêler tout ça nous permet de faire la part des choses, et à **sortir de la roue infernale !**





IDENTIFIER LE BESOIN NON NOURRI QUE NOUS SIGNALA NOTRE ÉMOTION

(source : Centre pour la Communication Non-Violente)

BESOINS RELATIONNELS

Appartenance
Attention
Commun
Compagnie
Contact
Empathie
Intimité
Partage
Proximité
Amour
Chaleur humaine
Délicatesse, tact
Honnêteté
Respect

SURVIE

Abri
Air, respiration
Alimentation
Evacuation
Hydratation
Lumière
Repos
Reproduction (survie
espèce)
Mouvement, exercice
Rythme (respect du)

IDENTITE

Coherence, accord avec ses
valeurs
Affirmation de soi
Appartenance identitaire
Authenticité
Confiance en soi
Estime de soi / de l'autre
Evolution
Respect de soi / de l'autre
Intégrité

CELEBRATION

Appréciation
Contribution à la vie (des
autres/de la mienne)
Partage des joies et des
peines
Prendre la mesure du deuil
et de la perte (d'une
occasion, d'une affection,
d'un rêve...)
Ritualisation
Reconnaissance
Gratitude

ACCOMPLISSEMENT DE SOI

Actualisation de ses
potentialités
Beauté
Création
Expression
Inspiration
Réalisation
Choix de ses projets de vie,
valeurs, opinions, rêves...
Evolution - Apprentissage
Spiritualité

SECURITE

Confiance
Harmonie
Paix
Préservation (du temps et
de l'énergie)
Protection
Réconfort
Sécurité (affective et
matérielle)
Soutien

PARTICIPATION

Contribuer au bien-être ou
à l'épanouissement de soi/
de l'autre
Coopération
Concertation
Co-création
Connexion
Expression
Interdépendance

RECREATION

Déroulement, détente
Jeu
Récration
Ressourcement
Rire

SENS

Clarté
Comprendre
Discernement
Orientation
Signification
Transcendance
Intuitif

LIBERTE

Autonomie
Indépendance
Emancipation
Libre arbitre (exercice de
son...)
Spontanéité
Souveraineté



Une fois que nous avons reconnu
finement les émotions présentes, et
démêlé ce qui se passe en nous, il
reste à identifier le ou les besoins à
nourrir.

Cette liste peut nous y aider

4 AGIR PLUTÔT QUE RÉAGIR

En adulte responsable, c'est à moi de nourrir mes besoins : comment puis-je m'en occuper moi-même ?

Y-a-t-il quelque chose que mon entourage peut faire pour m'y aider ?

Suis-je prêt·e à demander de l'aide tout en restant responsable de nourrir mon besoin ?

Une fois le démêlage de nos émotions réalisé, le mode "réactif" n'est plus une option.



ÇA TE PARLE ? DES PISTES POUR TON ÉQUIPE :

Sensibilise
ton équipe à la
gestion des
émotions

Entraîne-toi
à exprimer
tes propres
émotions et
besoins ...

... que tu
auras
pris soin
de
clarifier



Les
ÉQUIPÉES

être une équipe est un fait,
faire équipe est un art !



[HTTPS://LESEQUIPEES.FR](https://lesequipees.fr)

02 55 09 76 66

Qui s'apprend !

