

Protocole émotions

Le problème

On a souvent tendance à penser que nos émotions dérangent, alors...

- soit on les enfouit au plus profond de soi (quitte à ce qu'elles nous détruisent petit à petit de l'intérieur),
- soit on les laisse sortir comme un feu d'artifice anarchique (quitte à blesser notre compagnon et nos proches).



Protocole émotions

Ce qui se joue vraiment...

J'aime dire que les émotions sont le moteur de l'action. Et pour cause...

Une émotion est là pour nous apporter un message important : l'un de nos besoins n'est pas rempli.

Donc si on ne l'écoute pas, elle va crier plus fort jusqu'à ce qu'on l'entende (elle peut nous grignoter jusqu'à nous rendre malade).

Si on l'écoute, on peut aligner nos actions de manière "juste" pour nous.



Protocole émotions

Késaco ?

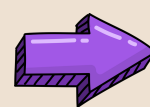
Le protocole d'accueil des émotions en 4 étapes est un outil qui permet de faire une place à tes émotions pour en comprendre le message, d'exprimer tes besoins et d'agir en alignement avec ton être profond.



Protocole émotions

Étape 1 : Ressentir et nommer

- Qu'est-ce que tu ressens ?
- Où ça se situe dans ton corps ?
- Décris... Un étau à la poitrine ?
Une boule dans la gorge ? chaud ?
diffus ? explosif ?
- Quel nom pourrais-tu donner à
cette émotion ? une colère
sourde ? une tristesse diffuse ?



Protocole émotions

Étape 2 : son message

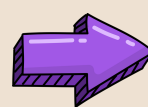
- Qu'est-ce qu'elle te dit sur toi cette émotion ?
- A quoi elle sert ?
- Qu'est-ce qu'elle t'apporte comme message ?
- De quoi elle te protège ?



Protocole émotions

Étape 3 : le besoin

- Quel est le besoin qui n'est pas rempli qui provoque cette émotion ?
- De quoi as-tu besoin pour diminuer l'intensité de cette émotion ?
- Qu'est-ce qui te manque ?



Protocole émotions

Étape 4 : l'action

- Que pourrais-tu faire
(pour répondre à ces besoins) ?
- Soit tu peux répondre par toi-même
à ce besoin ;
- soit tu as besoin de le partager avec
ton compagnon (par exemple).

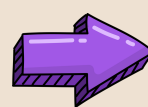
Dans ce cas, ...



Protocole émotions

Protocole de CNV (communication non violente)

1. Quand.... (faits concrets)
2. Je me sens... (émotions)
3. Parce que j'ai besoin de... (besoin)
4. On pourrait à l'avenir...
(proposition d'action ou de comportement)
5. Ça permettrait de...
(conséquences positives)
6. Qu'est-ce que tu en penses ?
(ouvrir la discussion)



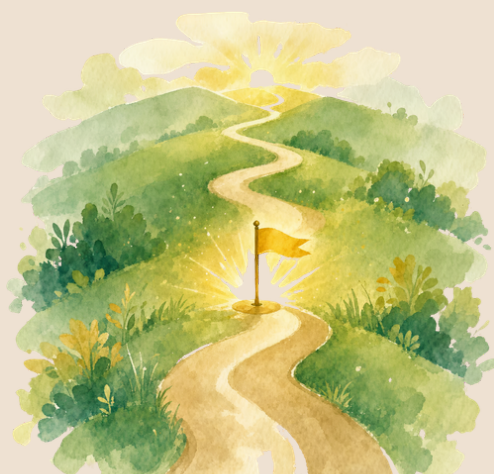
Protocole émotions

Protocole de CNV (communication non violente)

NB : Le prérequis est de ne pas réagir à chaud. Tu peux simplement dire :

“Écoute je sens que ce qui vient de se passer me chamboule, je m’isole un moment et on en reparle après, ça va pour toi ?”

Tu t’isoles, tu respires, puis tu fais le protocole émotions avant de revenir de manière plus posée pour lui en faire part.



THAT'S IT !