



Mardi 27 novembre 2018
Éduquer et communiquer avec la logique émotionnelle®
Julie Gauvin

Henri Laborit, chercheur dont les travaux portaient sur nos réactions de défense face au stress, disait que « nos problèmes ne viennent pas du fait que nous sommes comme nous sommes, mais de notre ignorance de comment nous sommes ».

La logique émotionnelle est un concept vulgarisé par l'écrivain et psychologue Daniel Goleman en 1995.

Définition selon **Salovey et Mayer (1990)** : l'intelligence Emotionnelle est une habilité à percevoir et à observer ses émotions, ainsi que ceux des autres, les distinguer les uns des autres et d'utiliser cette information pour guider sa pensée et ses actes.

La Logique Emotionnelle est une démarche scientifique développée par Catherine Aimelet-Perissol, docteur en médecine. Elle a commencé ses recherches dans l'équipe d'Henri Laborit (1914-1995), premier chercheur français à travailler sur le Stress et les Systèmes de Défense qui y sont associés.

Pour comprendre le fonctionnement émotionnel, il faut comprendre le fonctionnement biologique.

La peur ne nous permet pas de dire non, elle fait adapter des comportements d'évitement, nous fait retenir l'information, remet en cause la confiance en soi. La colère altère notre jugement, influe sur la prise de décision, rend difficile la communication. La tristesse nous décourage, nous fait perdre les forces vitales, la motivation, le sens.

Communiquer, veut dire entrer en relation. L'intelligence émotionnelle est au cœur de la relation.

La compréhension du fonctionnement du cerveau, de la reprise des commandes qui s'opère quand nous avons l'impression de perdre nos moyens, la compréhension de la manière dont nous écoutons, filtrons l'information, lui donnons un sens est préalable à la bonne communication.

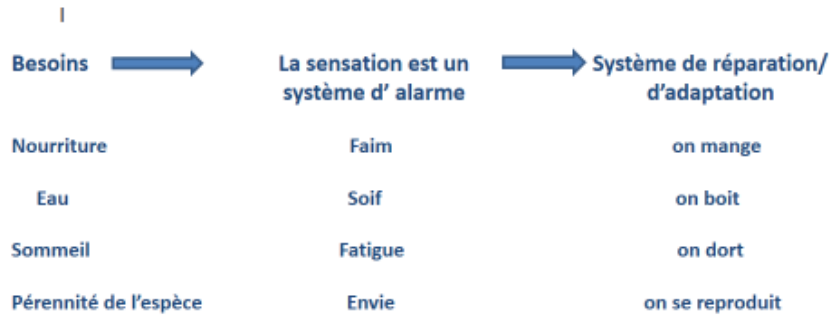
Les émotions sont des messagers précieux, un véritable système d'information, elles nous parlent de nos besoins et de nos systèmes de défense. Elles jouent un rôle central dans notre équilibre et notre santé.

On a opposé la raison aux émotions tandis qu'elles forment un tout. On a voulu compter sur la toute-puissance de la raison en oubliant l'émotion. Ce sont deux systèmes qui cohabitent.

La plupart de nos émotions passent inaperçues, c'est lorsqu'elles dérangent qu'on veut les supprimer ou transformer, mais nous ne savons pas d'habitude comment le faire. Du coup nous avons peur d'avoir peur, nous sommes en colère d'être triste, nous sommes tristes d'être en colère, etc. Nous rajoutons une couche à ce qui est déjà éprouvant et lourd à gérer.

La peur ne nous permet pas de dire non, elle fait adapter des comportements d'évitement, nous fait retenir l'information, remet en cause la confiance en soi. La colère altère notre jugement, influe sur la prise de décision, rend difficile la communication. La tristesse nous décourage, nous fait perdre les forces vitales, la motivation, le sens.

Système homéostatique de survie

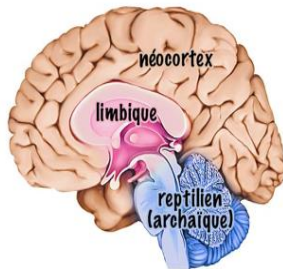


Quand on donne du sens à nos émotions, on démystifie et on diminue la peur.

Il y a 3 cerveaux :

- Reptilien : ce sont les 5 sens. Nous n'avons pas de prise, pas de conscience
- Limbique : équivalent à des cartes mémoires. Si un événement est connu, nous réagissons comme la fois précédente, l'émotion reste et ressort.
- Néocortex : nous avons le temps, la réflexion, le libre arbitre, le choix.

Traitement d'information par le cerveau



Les compétences :

La Conscience Emotionnelle de Soi et de l'Autre

C'est la capacité à être:

- Conscient de soi, de son corps et de ses émotions.
- La Capacité à voir les changements physiologiques des autres.

L'Expression Emotionnelle

C'est la capacité à:

- Exprimer ses émotions dans différents contextes et savoir communiquer efficacement avec les autres quand je suis sous l'emprise des émotions
- Accueillir les émotions des autres et leur permettre de les exprimer.

La Maîtrise Emotionnelle

C'est la capacité à :

- Gérer ses émotions, contrôler son impulsivité, agir en faisant des choix conscients et ne pas réagir sous le coup de l'émotion
- S'adapter aux émotions des autres sans perdre de vue ses propres besoins. Savoir aider l'autre dans la même démarche

Les Compétences Emotionnelles Relationnelles

- La Capacité à inspirer et à influencer les autres tout en favorisant leur développement
- La bonne gestion du stress en général et face aux changements
- Gestion des conflits, médiation
- Création d'une ambiance dynamisante

Dans tout moment compliqué où l'émotion est présente il y a 4 étapes :

Face à l'événement :

- Lutter : il faut aider l'enfant à s'écouter, comprendre son besoin, voir quel est le déclencheur de la perception. Chaque personne a ses déclencheurs. Il faut les connaître, cela nous permettra de gérer la suite.
- Se replier, se taire / on s'enlève toute responsabilité
- fuir / trouve la sécurité

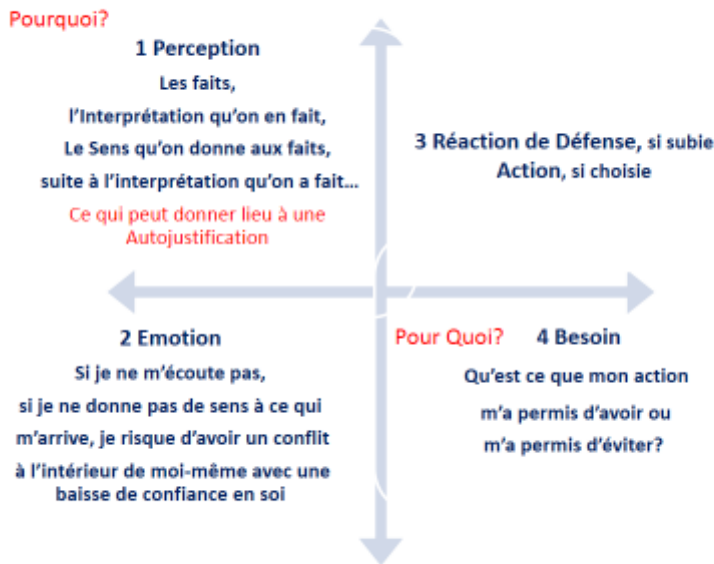
Face à un événement il y a 3 émotions :

- La colère
- La tristesse
- La peur

Pour une même situation les besoins sont différents, notre perception est orientée par le besoin ;



La bonne question n'est pas **pourquoi** ? Mais **pour quoi** tu as fait ce que tu as fait ? alors l'enfant sera braqué sur son besoin et non sur l'autre personne.

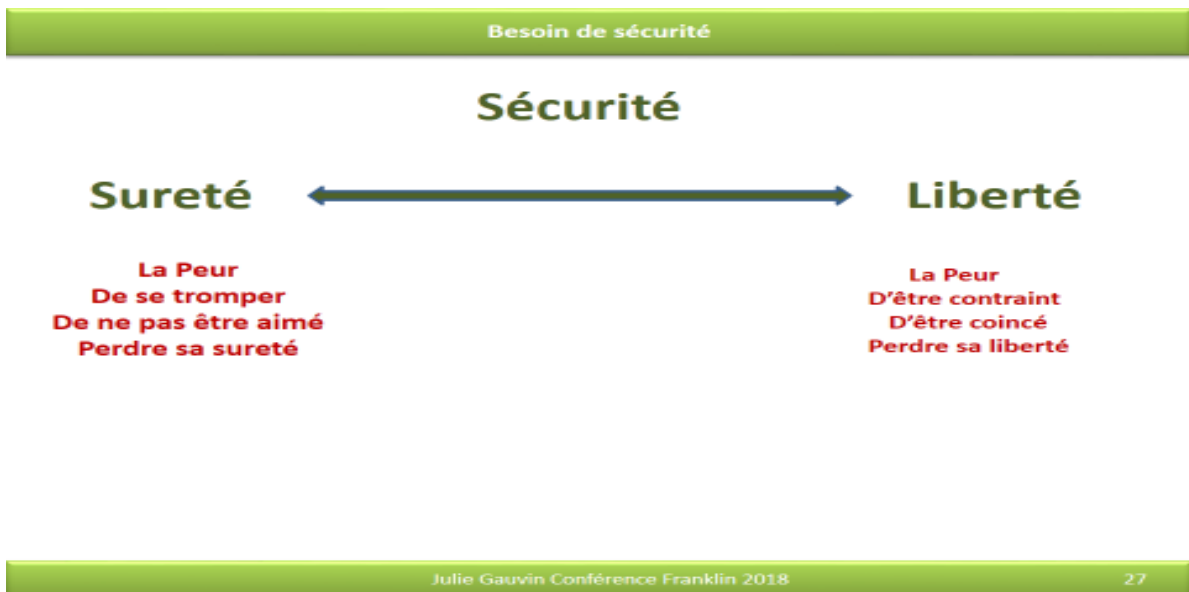


Nous sommes tous pilotés par notre système de besoins, il est donc primordial de le comprendre. Le 1^{er} besoin psychologique géré par le cerveau est la sécurité. Ce qui assure la sécurité c'est la sureté et la liberté, il faut donc les équilibrer.

Il faut aider l'enfant à s'écouter, comprendre son besoin et voir quel est le déclencheur de la perception. Chaque personne a ses déclencheurs. En fonction de la réaction de l'enfant, nous devons trouver le besoin de l'enfant (plus de liberté, ou plus de cadre ?). Il est important de connaître ses déclencheurs.

Il y a 3 niveaux de besoins :

1- Le besoin de sécurité



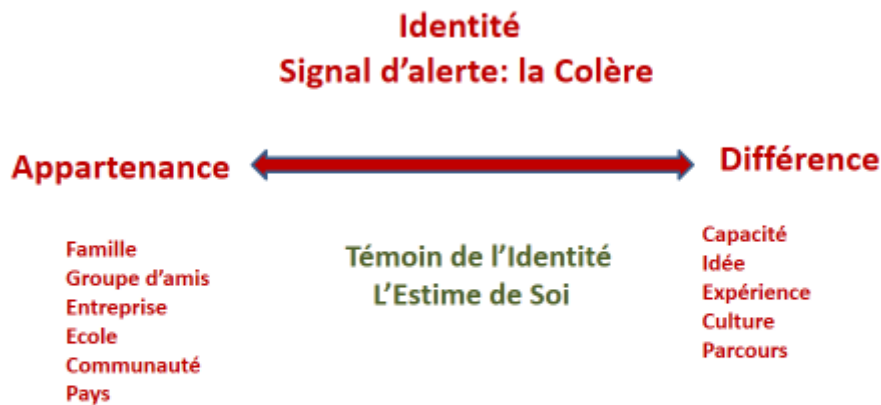
La sureté c'est un cadre, mais un cadre ce n'est pas que donner une consigne.

De quoi avons-nous besoin pour nous sentir en sécurité?
De deux choses qui sont bien à l'opposé et en même temps complémentaires.



Un  tat d'équilibre: Je suis sûr d'être libre et je suis libre d'accepter le cadre

2- **Le besoin identitaire** : on a besoin d'appartenance et de différence. La confiance en soi est différente de l'estime de soi.



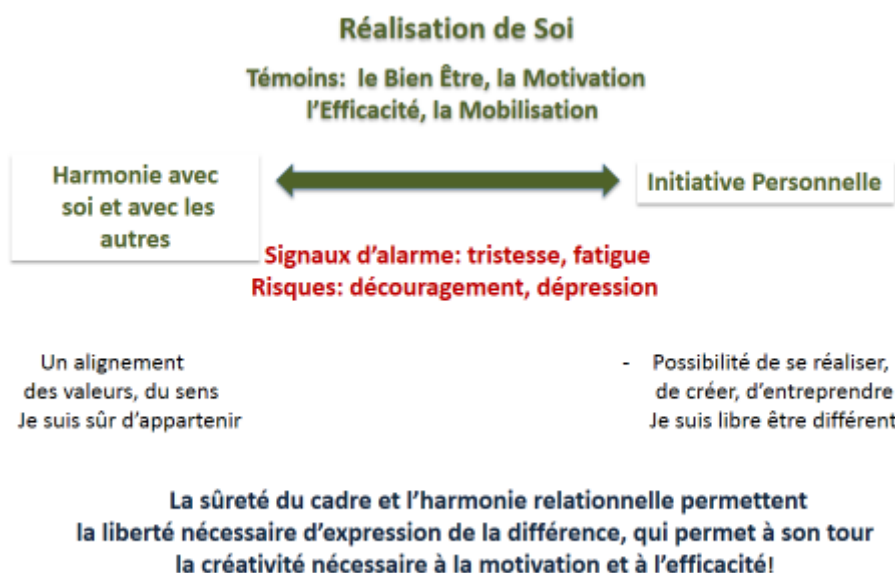
Un  tat d'équilibre: Je suis sûr d'appartenir au groupe et mon rôle et ma place sont bien distincts. Je suis reconnu dans ma spécificité, ma différence, je suis libre d'être qui je suis et je respecte les règles du groupe.

Il y a toujours une peur contenue dans la colère :



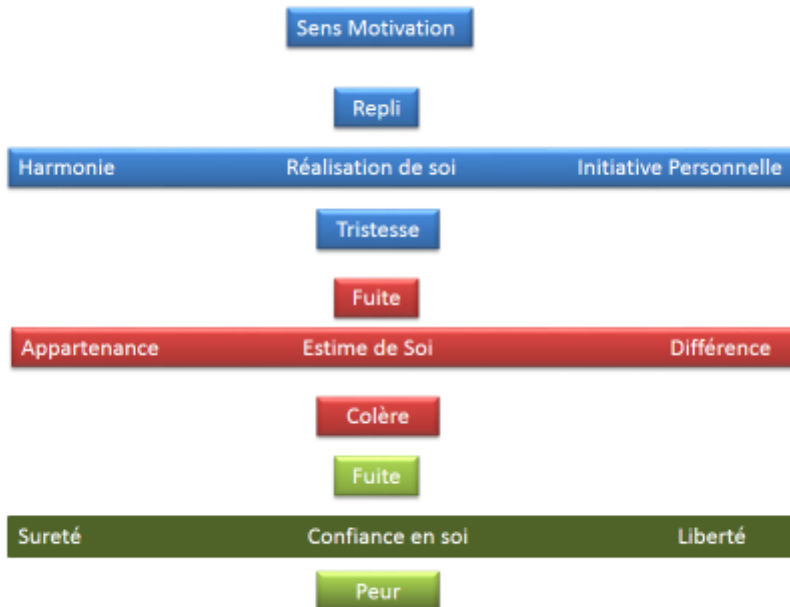
Notre construction identitaire va se révéler au moment du conflit ou de l'émotion. Le burn out appartient à l'appartenance car il doit gagner tout le temps. Il y a une bonne image de soi donc après un repos on repart. Du côté de l'appartenance c'est de l'épuisement.

- 3- **Le besoin de réalisation de soi** : besoin d'harmonie avec soi et les autres et initiative personnelle. Il n'y a pas forcément besoin d'être équilibré entre les deux besoins si on est épanoui. Si ce n'est pas le cas nous sommes informés par les émotions (larmes et tristesse), cela peut entraîner une dépression qui n'est pas efficace contrairement au burn out.



L'émotion est très importante, c'est l'information la plus rapide, la plus fiable et la plus efficace en terme d'impact.

Système de Besoins



Identifier ses réactions de défense et celles de l'autre.

Dans le conflit de « solutions » il est important de se souvenir des couloirs comportementaux et de redescendre au niveau des besoins que ces solutions servent. A partir du moment où les besoins sont identifiés, plusieurs solutions possibles apparaissent et la compréhension mutuelle peut plus facilement s'installer. Souvent nous prenons nos solutions pour nos besoins en disant : j'ai besoin de ..., tandis que c'est une solution pour...

Qui dit reconnaissance de ses réactions de défense, dit responsabilité de ces actes et envie de changer, faire évoluer la situation.

Enfin c'est surtout la connaissance du système de besoins qui permet d'éviter des conflits, de nous repérer plus facilement dans le flot de paroles et d'actes auxquelles nous sommes confrontés.



Pour aller plus loin :

Executive Coach, Formatrice, Conférencière Julie Gauvin

jtmgauvin@yahoo.fr 0610752741

Comment apprivoiser mon crocodile, Mon corps le sait et *E.M.O.T.I.O.N.* Catherine Aimelet Perissol