

Se connaître soi-même, s'accepter et gérer ses émotions

Cet enseignement complète l'enseignement précédent sur la connaissance de soi-même.

Commencer par reprendre l'enseignement précédent.

Faire un bilan :

- Avez vous réussi à mettre en pratique l'examen de conscience ? A voir vos qualités, leurs défauts ? A trouver les qualités opposées à développer ?
- Jeux à faire à 2 ou avec sa propre conscience:

discuter

- L'animal préféré :

Je pense à un animal que je connais, aux faits et aux qualités qui me font l'admirer.
J'écris.

- En quelle circonstance j'ai fait preuve des mêmes qualités ?
- Que se passe-t-il en moi si j'écris mon nom à la place de celui de l'animal ?
- Ce que j'admire chez les autres les pas ce qui me manque vraiment, c'est une qualité que j'ai déjà en germe en moi.

- La maison en feu :

vous arrivez devant chez vous, il y a un attroupement, des pompiers... c'est votre maison qui brûle. Les personnes sont intactes. Il vous reste le temps d'emporter un seul objet :

- lequel choisissez-vous et pourquoi c'est important pour vous ?

Fiches d'activités :

- La fleur des compétences : renforce l'estime de soi-même ; la fleur peut être complétée le long de l'année. (prochaine fiche)
- « Moi » : apprendre à se recentrer sur soi (prochaine fiche)

- Comment Chat va ? : mettre des mots sur des émotions(prochaine fiche)
- La fleur des besoins : prendre conscience de ses besoins (prochaine fiche)

Travail sur les émotions :

comment laisser passer les émotions négatives. Les émotions viennent de nos pensées.

1. Commencer par les reconnaître : qu'est-ce que je ressens en ce moment (colère, stress, anxiété ou au contraire émotion positive : joie, paix...)?

Avec quelle intensité l'émotion se manifeste-telle (on peut la mesurer sur une échelle de 1 à 10) ?

Avec quelle durée (on peut rester plusieurs jours, voire des années, dans la même émotion, ex : colère, culpabilité)

A quelle fréquence (quotidien, tous les 2 j...)

Reconnaître/accepter son émotion (furieux, irrité, heureux, frustré, ébahi, joyeux, ...).

Prendre une grande respiration quand on sent l'émotion monter ; faire un temps d'arrêt pour sortir de la situation, écrire sur un cahier l'émotion et son intensité, les phrases qui alimentent le discours intérieur (ainsi on va peu à peu changer le discours intérieur). Chaque succès creusera de nouveaux circuits neuronaux = changement dans les habitudes de penser et par là dans les émotions. On peut en parler à une personne proche.

2. Se demander quel besoin se cache derrière ce sentiment ?

→ permet de prendre un peu de recul par rapport à l'émotion, de recueillir des informations sur ses besoins et ses attentes. Les émotions négatives sont souvent le signe qu'il nous manque quelque chose d'essentiel ou qu'on ne tient pas compte d'un besoin fondamental. Ne pas se faire/arrêter de/les scénarios, les discours intérieurs qui alimentent l'émotion en pensant à autre chose (ex : j'ai raison, l'autre n'aurait pas dû me faire cela, etc.).

3. Contrôler son émotion : ne pas l'alimenter, la laisser passer, faire autre chose... Respirer calmement, prier, demander l'aide de son guide spirituel. Ne jamais prendre de décision importante sous le coup de l'émotion car elle sera irrationnelle. Comprendre que l'on ne peut pas changer les autres mais que l'on peut changer sa façon de penser et de ressentir les émotions. On pourrait comparer nos émotions à des courants profonds ou plus superficiels qui entraînent un bateau. Un navigateur avisé sait qu'il doit tenir compte de ces courants, mais qu'il ne peut se laisser totalement porter par eux au risque de dériver et de perdre totalement son cap. Il doit mettre une quille et hisser des voiles pour rester maître de son itinéraire et utiliser au mieux les vents favorables. De même pour nous : tout en tenant compte de nos émotions, il nous faut agir et avancer dans la vie en gardant en tête nos objectifs, en exerçant notre volonté et notre intelligence.

Cas pratique :

Réfléchir à une situation dans laquelle vous avez senti une très forte émotion négative.

Sur le cahier :

- Nommer l'émotion, son intensité, sa durée, sa fréquence
- Écrire les phrases du scénario intérieur à ce moment
- Quel besoin se cachait derrière l'émotion (besoin d'être reconnu, respecté, écouté, soutenu etc.) ?
- Comment auriez-vous pu agir différemment afin de ne pas être pris par cette émotion ou pour quelle soit moins intense ? Moyens pour mieux gérer ses émotions à noter :
 - Nommer l'émotion, son intensité, sa durée, sa fréquence
 - Écrire les phrases du discours intérieur
 - Se demander quel besoin, quelle attente se cache derrière cette émotion

- Respirer profondément, sortir, ne pas alimenter le discours intérieur, demander l'aide divine par la prière...

Ne jamais prendre de décision importante sous le coup de l'émotion.

Comprendre que l'on ne peut pas changer les autres, mais l'on peut changer notre façon de penser et donc de vivre des émotions de plus en plus agréables.