

LA MINUTE RÉVÉLATION

Émotions quand tu nous tiens



Elles débarquent sans prévenir, serrent la gorge ou donnent des ailes.

Bonne nouvelle : l'émotion n'est pas l'ennemie de la raison — c'est son signal d'alarme et son carburant.

Les émotions

Sont un **message du corps** sur un besoin (peur = sécurité, colère = limite, tristesse = perte, joie = sens).

Ne sont pas un ordre de réagir au quart de tour.

Effet concret : quand on les écoute, on **clarifie** le besoin ; quand on les nie, elles **commandent en coulisses**.

Les émotions sont des messages du corps sur nos besoins — des données à écouter, pas des ordres à subir.

À quoi elles servent au quotidien ?

- **Décider mieux** : elles pointent l'enjeu réel.
- **Protéger la relation** : elles indiquent quand réparer ou poser une limite.
- **Soutenir l'énergie** : canaliser la joie, apprivoiser la peur, transformer la colère en cadre.

Ce que tu ne ressens pas, tu le décides mal.

L'intelligence émotionnelle en action

L'IE relie deux mouvements — **CAPTER** ce qui se passe et **RÉGULER** ce qu'on en fait — autour de 4 piliers complémentaires : **conscience de soi, maîtrise de soi, conscience sociale, gestion des relations**. Ces piliers décrivent la communication intra-personnelle, l'autorégulation, l'empathie et les compétences interpersonnelles orientées résultats.

1) Conscience de soi — Je me repère

Voir ses émotions en temps réel pour mieux décider : c'est la base qui conditionne la conscience sociale et la maîtrise de soi. -> Noter + Nommer.

2) Conscience sociale — Je capte l'autre

Empathie, sensibilité aux humeurs, capacité à se connecter juste.

Pratique : reformuler avant de répondre ; demander « Qu'est-ce que je ne vois pas ? »

3) Maîtrise de soi — Je régule

Auto-évaluation + autorégulation : je garde le cap malgré la charge émotionnelle. Naviguer (différer, poser une limite, choisir un pas).

4) Gestion des relations — Nous avançons ensemble

Compétences interpersonnelles pour collaborer et produire des résultats (intelligence **sociale** en action).

Pratique : clarifier les attentes, réparer tôt, célébrer les progrès.

Nommer l'émotion, c'est déjà la réguler.



Méthode ultra simple — 3N : Noter • Nommer • Naviguer

Noter (30 s) — Observer le corps : respiration, tension, chaleur. « Il se passe quelque chose. »

Nommer (30 s) — Mettre un mot : colère / peur / tristesse / joie / dégoût / surprise + **besoin probable** : limite, sécurité, réparation, partage, protection, clarté.

Naviguer (30 s) — Choisir un **petit pas** : respirer, différer, préciser une demande, poser une limite, demander de l'aide, célébrer.

Raccourci 10 s : « Je sens X, j'ai besoin de Y, je fais Z. »