

## Partie 1

# LA CONFIANCE EN SOI ET LE LIEN AVEC VOS ÉMOTIONS

L'intelligence émotionnelle joue un rôle crucial dans notre capacité à gérer nos émotions et à interagir avec les autres de manière épanouissante. Elle nous permet de reconnaître, comprendre et gérer nos émotions, ainsi que de saisir celles des autres. Cette compétence est étroitement liée à la confiance en soi, car elle nous donne les outils nécessaires pour faire face aux défis émotionnels et agir avec assurance. Vous allez apprendre à ressentir vos émotions, à les reconnaître et les apprivoiser, sans y réagir.

Reconnaître ses émotions n'est pas toujours facile, surtout lorsque nous sommes submergés par une variété d'émotions tout au long de la journée.

Pouvez-vous nommer l'émotion que vous éprouvez en ce moment même ? Prendre conscience de nos émotions est la première étape pour les comprendre et les appréhender de manière constructive.

Lorsque nous ne sommes pas habitués à être conscients de nos émotions, nous avons tendance à réagir automatiquement à celles-ci sans vraiment les comprendre. Notre cerveau étant enclin à la répétition, nous nous retrouvons souvent à revivre les mêmes types d'émotions, jour après jour. Pouvez-vous identifier les trois émotions que vous ressentez le plus fréquemment dans votre vie quotidienne ? Faire attention à nos émotions nous permet d'accroître notre niveau de conscience et constitue le premier pas vers le développement de notre intelligence émotionnelle, ainsi que vers une vie plus intentionnelle.

Nous devrions tous apprendre dès notre plus jeune âge à reconnaître nos émotions, pour choisir de manière plus consciente la façon dont nous voulons y réagir. Nous savons tous que les émotions existent et y faisons référence constamment dans nos discussions. Toutefois, quand il s'agit de les décrire dans le moment présent, ce n'est pas si évident. Nous ne sommes pas forcément conscients des émotions qui nous traversent alors qu'elles sont la cause de toutes nos actions.

En développant notre intelligence émotionnelle, nous apprenons à reconnaître, accepter et gérer nos émotions de manière consciente. Cela nous permet de choisir délibérément l'énergie que nous voulons mettre dans nos actions. Cela nous permet de prendre conscience que bien souvent, nous avons le choix de nous tourner vers la confiance, l'amour et la compassion envers nous-mêmes et envers les autres.



## Chapitre 1

# Qu'est-ce qu'une émotion ?

Les émotions jouent un rôle majeur dans l'équilibre du corps humain. Tout ce que nous cherchons à accomplir dans notre vie est généralement lié à une émotion que nous voulons ressentir. Nos émotions sont ce qui nous met en mouvement. Elles sont à l'origine de chacune de nos actions. Le mot « émotion » lui-même est dérivé du verbe latin « *mo-vere* » qui signifie « mettre en mouvement ».

Nous pouvons considérer qu'une émotion est une vibration ressentie dans notre corps. Cette définition est très parlante en coaching, car cela permet de relativiser et prendre du recul. On peut se dire qu'une émotion c'est « juste » ça, « juste » une vibration dans notre corps, rien de plus. Cette sensation peut être très inconfortable, désagréable et déstabilisante, mais elle se mesure concrètement par sa vibration énergétique et son intensité.

Selon Joe Dispenza, les émotions sont des réactions biochimiques créées par notre cerveau en réponse à des stimuli extérieurs et nous pouvons évaluer la charge magnétique des différentes émotions.

Dans ce livre, j'emploie indifféremment les mots « sentiment » et « émotion » parce qu'ils sont suffisamment voisins pour notre compréhension.

Nous pouvons considérer que les émotions sont comme des énergies en mouvement qui circulent dans notre corps et ont un impact sur celui-ci. C'est de cette manière que l'on peut faire le lien entre nos joues qui rougissent lorsque nous sommes gênés, transpirer quand nous sommes stressés, bouger frénétiquement notre jambe ou triturer nos doigts lorsque nous sommes impatients...

En analysant les émotions comme des vibrations qui impactent notre corps, nous pouvons nous détacher de ces émotions en prenant conscience de leur présence. Nous pouvons les ressentir physiquement dans notre corps. Une émotion provient de notre cerveau et se transforme en une vibration dans notre corps, tandis qu'une sensation physique commence dans notre corps et se transmet jusqu'au cerveau. C'est cette distinction qui différencie une émotion d'une sensation physique, comme la faim ou la fatigue physique par exemple.

En général, nous n'avons pas appris à « apprivoiser » nos émotions à l'école. J'aime utiliser cette expression « apprivoiser nos émotions », car il ne s'agit pas de gérer ou

de maîtriser quelque chose ici, mais plutôt de prendre conscience et d'accepter. Bien que les méthodes d'éducation modernes intègrent de plus en plus l'intelligence émotionnelle dans le curriculum, la plupart d'entre nous n'ont jamais vraiment appris à identifier et à gérer nos émotions grâce à nos professeurs.

Comme je l'ai mentionné, nous ne sommes souvent même pas conscients que nous ressentons une émotion. Nous avons parfois l'impression que la colère, la peur, le doute ou même la joie nous « tombent dessus » en raison des circonstances extérieures. Nous avons l'impression que c'est notre conjoint qui nous énerve ou encore que c'est notre travail qui nous stresse.

Cependant, la réalité est que nos émotions proviennent de l'intérieur. Elles sont le produit de nos pensées et non des circonstances extérieures.

Lorsque j'ai pris conscience de cela, un déclic a eu lieu. J'ai compris qu'il ne servait plus à rien de me placer en position de victime de ce qui se passe autour de moi et d'accuser les autres ou les événements extérieurs pour justifier la façon dont j'agissais ou, au contraire, pour justifier mes blocages et mon inaction.

J'ai appris à appliquer cela concrètement à ma propre vie en utilisant le « Modèle d'Auto-Coaching » développé par Brooke Castillo, ma professeure et coach.