

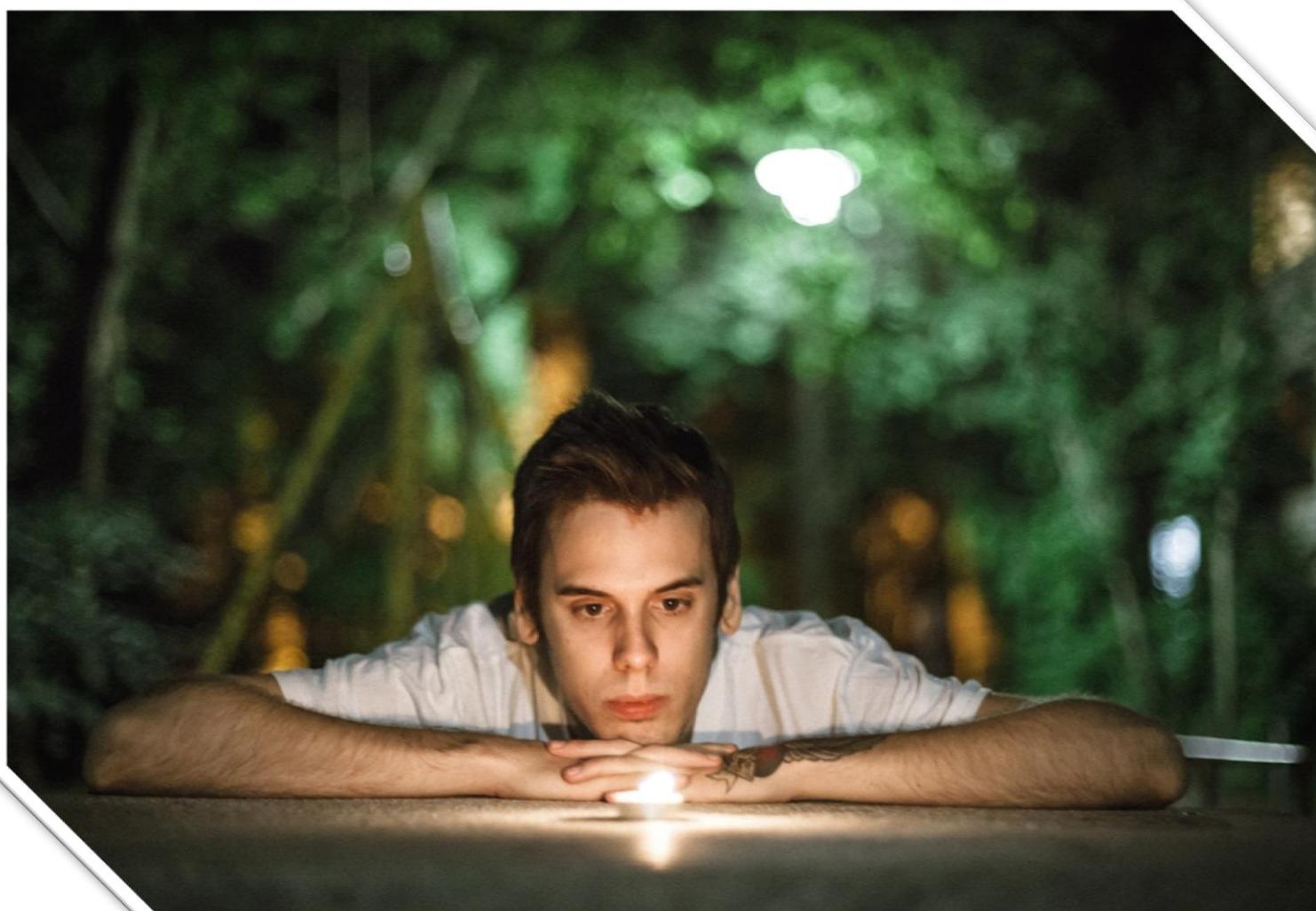
# Les 4 Secrets pour enfin gérer mes émotions



**TOP SECRET**



## Faire connaissance avec Soi



Nos émotions nous parlent chaque jour et à chaque instant. Mais on ne le remarque pas en permanence.

En revanche, c'est lorsque l'inconfort se fait sentir que nous perdons souvent le contrôle.

Contrôle... Ce pourrait être le premier secret pour progresser. Mais tentons d'abord de les définir.

Nos émotions sont au nombre de 6 :

**La surprise, la peur, la colère, la joie, le dégoût et la tristesse.**

Il y a une multitude d'autres émotions, mais toutes découlent des 6 principales.

Il faut souligner qu'elles sont très importantes et nous guident tout au long de notre parcours de vie. C'est pourquoi les négliger ou vouloir garder le contrôle sur elles nous dessert terriblement.

Elles sont le lien avec nos valeurs profondes. Ce pourquoi nous avançons. Ce pourquoi nous choisissons de suivre ou non un chemin.

L'idée est donc de les écouter et d'aller dans la direction où chacune sera mise en lumière, nous apportant ainsi plus de succès et de sérénité.

### "Et si on s'observait ?"

Le premier pas consiste à apprendre à s'observer comme les sages et les méditants savent si bien le faire.

Prenons l'exemple d'une émotion soudaine liée à la joie et au bonheur :

Lorsque l'on passe en mode « observation » et avec de l'entraînement, on peut se focaliser sur SOI un instant.

Plutôt que de juste profiter de l'effet, tentons d'identifier le ressenti du moment présent. En passant en revue nos 5 sens, et en faisant mieux connaissance avec nous même, il est alors possible d'associer cette émotion à une valeur profonde parfois inconnue de nous.

C'est alors un signe pour persévérer dans cette direction puisque nous faisons du bien à notre état émotionnel.

Il en va de même pour la colère, observer comment elle arrive, comment elle se manifeste (frisson, bouffée d'énergie, tremblement, larmes) et tachons de découvrir à quelle valeur bafouée ou quelle anti-valeur est touchée.

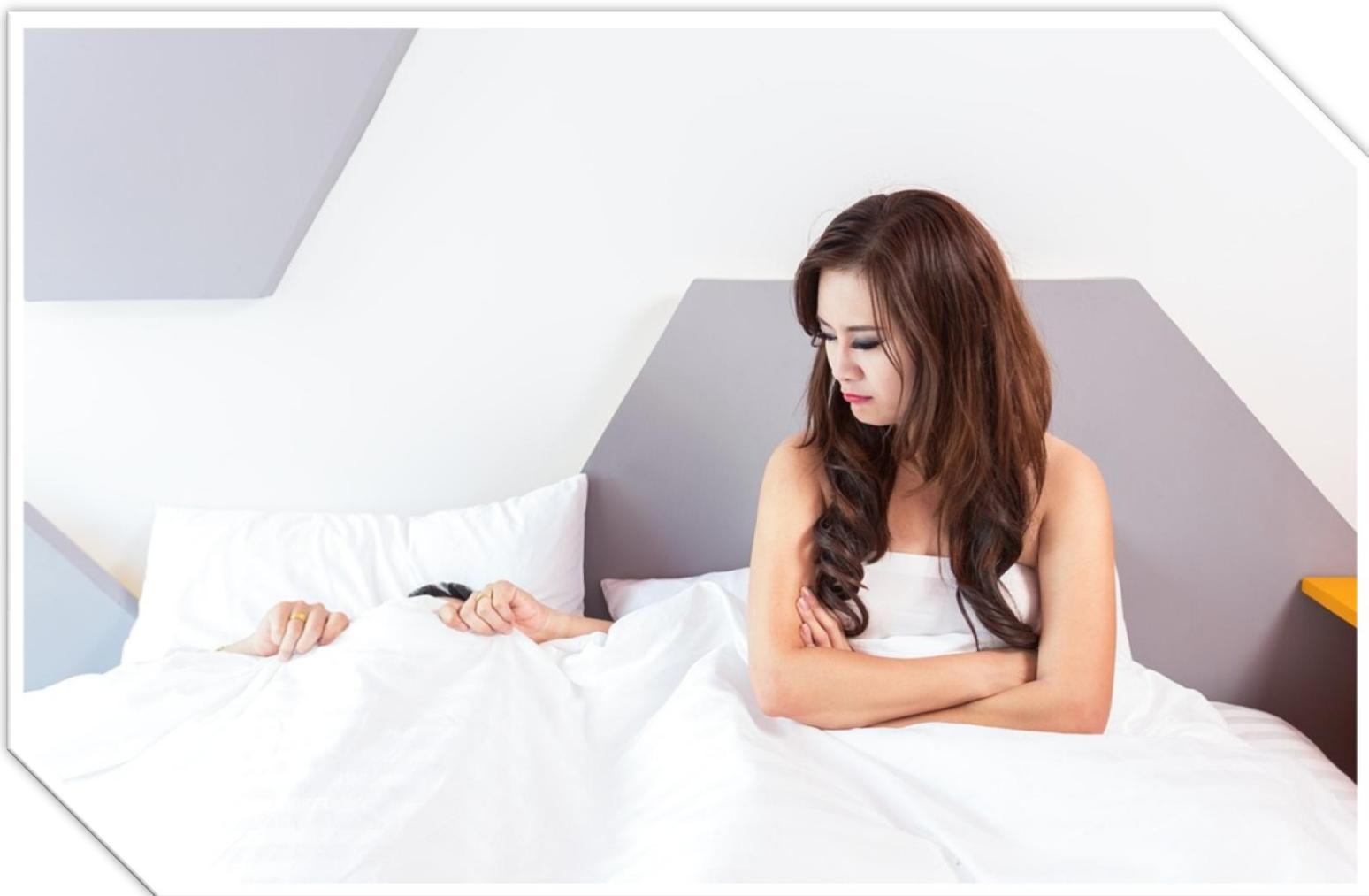
Autre avantage, lorsque vous ne vous occupez que de vous pendant un instant, vous désamorcez partiellement un conflit naissant car vous adoptez une posture de lâcher-prise en laissant votre égo de côté.

Les émotions négatives n'existent pas. Elles ne font que nous montrer un chemin ; tout comme les positives.

En cherchant à les identifier, à les comprendre et à les nommer nous modifions notre état d'esprit et prenons du recul.



## Comprendre et admettre que l'autre a Sa raison



## Chacun a sa propre histoire, liée à son éducation et expériences ...

Au fil des ans, nous avons fabriqué notre vision du monde. Notre éducation, liée à celle de nos parents, nos grands-parents (et plus), nos joies et nos accidents de parcours nous ont formés, parfois formatés.

Bref, chacun de nous est absolument unique.

Nous avons donc chacun notre logique, notre façon de voir et d'agir et notre jugement est forcément différent de celui de notre interlocuteur.

Mais finalement, qui a raison ?

N'est-ce pas là la vraie richesse ? Les avis et les manières différentes ?

Une émotion négative pour l'un peut donc être positive pour son voisin.

Comment peut-on alors transformer notre perception et en sortir quelque chose de mieux ?

Peut-on imaginer qu'une personne qui abuse de son pouvoir se dit à elle-même qu'elle a tort ?

Elle a forcément SA raison ou les conséquences d'une souffrance liée à SON histoire. Il n'y a pas que des cas extrêmes évidemment.

Si l'on arrive déjà à appliquer cette méthode quotidiennement pour des divergences courantes, ce sera déjà un joli pas en avant vers plus de calme intérieur

.  
Comprendre le point de vue de chacun, poser des questions plutôt que d'affirmer un point de vue exclusif, permet donc de sortir du constat pour trouver ensemble une piste de sortie basée sur le respect.



## Focaliser sur le problème et non sur la discorde



## Halte à l'égo et aux jugements hâtifs...

Si nous avons exposé ou imaginé quelques cas plus haut, cela ne change rien à la situation elle-même.

Voilà un point crucial. Lors d'un conflit, même léger, la situation qui en est le déclencheur n'en n'est pas toujours la cause.

Ce sont les égos de chacun qui se mettent en marche l'un contre l'autre faisant parfois oublier le motif réel de la discorde.

Certains conflits devenus sans fin sont basés sur des origines oubliées ou même des raisons qui ne sont plus les mêmes qu'au départ.

L'observation de soi et la compréhension de l'autre permettent de FOCALISER sur le cap à tenir pour gérer la situation de crise.

« Ce n'est pas en nous disputant que nous allons nous sortir de là » Tous débordements liés aux jugements et à l'égo ne feront que vous éloigner de l'issue idéale.

Rappelons ici encore que face à une situation précise, 10 personnes peuvent réagir de 10 façons bien différentes.

Trouver une solution commune dans le respect des valeurs de chacun est particulièrement constructif.



**Yann Arthus-Bertrand :**  
**« il faut se concentrer sur ce qu'il nous reste et non sur ce qu'on a perdu. »**



## Reporter pour prendre du recul





## Prendre de la hauteur ...

Observer, nommer, comprendre et réfléchir comment aborder une suite peut prendre un peu de temps, soit.

Alors pourquoi réagir à chaud ?

Prendre le temps de se poser, de trouver les mots justes dans le respect des valeurs de chacun permettra aussi d'avancer plus calmement en évitant bien des écueils.

Rappelons-nous qu'un esprit calme laisse plus de place aux intuitions et donc aux solutions. La colère et la rancune, au contraire, bloquent l'esprit et ne laissent que peu de chances aux « happy ends ».

Dans le privé comme au travail, proposer de rediscuter à froid le lendemain, est une attitude sage et gagnante pour tout le monde.

Il est intéressant aussi de proposer de lister les points de vue de chacun en vue d'un entretien ultérieur qui permettra de se poser et de chercher tous les points positifs communs qui pourraient être utiles à de bons compromis.

La prise de recul est possible si l'on se rappelle et que l'on applique les 3 secrets précédents. En travaillant sur soi, tranquillement, jour après jour chacun peut progresser vers une posture plus respectueuse et plus calme.

Vous deviendrez de surcroît la personne que l'on viendra consulter pour sa sagesse d'esprit.

## BONUS : Un outil d'évaluation...

Enfin pour terminer, vous pouvez aussi mettre en place un outil à garder à l'esprit.

Imaginons une échelle de 0 à 10.

Lorsque vous vous trouvez face à une situation difficile entraînant un état émotionnel ponctuellement prononcé (hors cas extrêmes bien sûr) repensez à cette échelle émotionnelle.



1- Prenez alors une belle respiration et posez-vous la simple question :

Que sera devenue cette émotion dans 1 heure? Demain ? Dans une semaine ? Un an ? Ou plus ?

« Aujourd'hui on en rigole »

En plus de relativiser sur la gravité de la situation, cela offre une belle opportunité de prise de recul immédiate, ce qui est particulièrement utile pour stopper une escalade potentielle.

2- Vous pouvez ensuite imaginer encore votre dessin et chercher quoi faire très prochainement pour grimper d'une case ou plus vers le 10. Vous focaliserez ainsi sur les solutions ou les stratégies (bienveillantes).



**Fabio Volo disait :**

**« Pendant des années, j'ai attendu que ma vie change mais, maintenant, je sais que c'était elle qui attendait que moi je change. »**



## Pour conclure

Déjà félicitation et merci d'avoir lu ce guide :  
« Les 4 secrets pour enfin gérer mes émotions »

Vos commentaires, nous y sommes sensibles.

Si mieux gérer vos émotions est un véritable enjeu pour vous, mais que vous ne savez pas par où commencer, alors nos coachs de vie sont là pour vous accompagner vers vos futurs succès.

[Prenez rendez-vous](#) pour un entretien gratuit de 15 minutes avec un coach de vie pour donner la première impulsion au renouveau de vos relations.

**je réserve mon entretien gratuit**

Faites comme nos nombreux clients qui ont réussi à passer ce cap et vivez enfin dans le calme et la sérénité.

A très bientôt et merci pour votre confiance,

L'équipe de Parenthèses Coaching  
La 1ère plateforme de coaching de vie en France

[www.parentheses-coaching.com](http://www.parentheses-coaching.com)

Mail : [hello@parentheses-coaching.com](mailto:hello@parentheses-coaching.com)

