

souriezvousjouez.com
souriezvousmanagez.com
comcomgirls.com

contact@souriezvousjouez.com

feelin' cartes

Comment ça va aujourd'hui ?



Anna & Marie Edery

feelin' cartes

56 cartes pour exprimer
ses humeurs et émotions



Anna & Marie Edery



SOURIEZ

© 2017 SVJ

Tous droits de reproduction réservés pour tous pays

Conception

Anna Edery & Marie Edery

Illustrations et mise en page

Ivan Leprêtre • ivanlepretre.com

Inspiré par le thème des émotions, Ivan y a consacré un numéro de son excellent webzine J'attends le Numéro 1 issuu.com/jattendslenero1/docs/numero_46

Rédaction

Marie Edery - comcomgirls.com

Merci beaucoup à **Arnaud Constancias** pour ses nombreux apports, et notamment certains modes d'utilisation du jeu, portrait émotionnel et les apports du stage « Savoir équilibrer pression et efficacité » dont il a rédigé le manuel. Cette formation est proposée par SVM - Souriez Vous Managez

Impression et façonnage

Cartamundi

Imprimé en Europe

Dépôt légal : décembre 2017

ISBN 978-2-9558360-6-4 / 9782955836064

SVM

43, rue Beaubourg, 75003 Paris

06 64 15 32 33



« J'ai pris plaisir à choisir, comparer, faire illustrer et décrire ces humeurs et émotions avec Marie, ma « soul sister », J'espère que ces Feelin'Cartes vous aideront, par le clin d'œil qu'elles nous adressent, à accueillir et exprimer vos émotions et à en libérer l'énergie. »

[Anna]

« Très contente de travailler avec ma sœur Anna à ce jeu sur les humeurs et émotions que nous vivons, depuis toujours, comme de vraies filles du Sud. »

[Marie]

« Un grand merci à Ivan, notre fidèle graphiste, qui a su les croquer avec tant de caractère et d'humour ! »

SOMMAIRE

07

Laissez-nous vous présenter les Feelin'Cartes

22

Comment utiliser le Jeu des Feelin'Cartes ?

27

Sentiment, émotion, humeur ou sensation ?

32

Les sisters auteures

34

Des mêmes auteures

Laissez-nous vous présenter les Feelin'Cartes !



ADMIRATIF a tout oublié un instant pour se laisser submerger par la beauté, la qualité, le talent. Mais peut-être n'y avait-il rien d'exceptionnel ? C'est juste son regard qui s'était empli d'étoiles.

Son mot d'ordre : waouh !

L'attitude à adopter : suivez son regard.



AUDACIEUX défriche vaillamment les territoires inconnus avec la machette de son esprit visionnaire. Il en revient exalté par l'aventure, tout heureux de faire partager ses découvertes.

Son défi : avoir tort d'avoir raison trop tôt.

L'attitude à adopter : lui laisser la bride sur le cou et l'aider à parer les mauvais coups des résistants au changement.



BIENVEILLANT veille à vouloir du bien. A chaque instant, il transforme la tentation d'une critique, d'un jugement, d'une condamnation, en pensée positive qui se pose sur les autres comme une caresse d'ange.

Sa pensée : peace and love



CONFIANT vous donne tout, sans craindre d'être lésé, floué, spolié, dominé. Cet abandon a une telle grâce, qu'il donne envie de respecter.

Son mot d'ordre : la confiance inspire la confiance.

Son défi : éviter de se faire berné...



COURAGEUX se jette dans la mêlée, sans bouclier, sans peur et sans reproche, sans crainte du ridicule, de l'échec, des plâtres à essuyer.

Son mot d'ordre : à l'attaque !

Son défi : courir après les lauriers, puis s'endormir dessus.



CRÉATIF a les mirettes qui scintillent, l'esprit qui pétille, les mains qui frétilent. Jamais à court d'idées, il renouvelle l'eau stagnante de l'inertie, des habitudes ancrées, de la peur de changer.

Son mot d'ordre : et si...



CRITIQUE a chaussé des lunettes qui ne voient que les défauts. Dommage, il est privé de la perfection de la beauté, de la douceur, de la vulnérabilité, de la possibilité de pardonner.

Son mot d'ordre : je voudrais pas critiquer, mais...

Son antidote : faire de la critique constructive.



CYNIQUE est un effronté qui aime affronter. Il grince, il pique, il éreinte, il esquinte, blâme et salit. Tout ça parce qu'il a mal quelque part et préfère blesser à son tour, plutôt que de l'avouer.

Son mot d'ordre : pfff !

Son défi : s'apprécier et changer de regard sur la vie.



CURIEUX est ouvert d'esprit et s'offre ainsi de multiples découvertes. Défricheur, aventurier, il ose un pas dans l'inconnu, là où d'autres resteraient limités à leur zone de confort.

Son mot d'ordre : quoi de neuf ?

Son défi : se garder d'être trop curieux, d'une curiosité malsaine.



DÉBORDÉ a dépassé les bornes de ce qu'il pouvait assumer dans le temps imparti. Il lui reste deux solutions : supprimer des tâches ou allonger le temps.

Son mot d'ordre : n'en jetez plus !

Son antidote : ranger, organiser, instaurer des priorités.



DÉÇU avait une attente qui n'a pas été comblée. Alors il reste là, la lippe boudeuse, le regard désabusé, le cœur désenchanté.

Son mot d'ordre : dommage...

Son antidote : pour faire à nouveau chanter son cœur, il suffit qu'il n'ait plus d'attente. Au pire



DÉMUNI erre dans un vide sidéral entre problème et solution. Retourner vers le problème le rendrait encore plus démuni. Aller vers la solution l'obligerait à résoudre cette indécision grisante, à renoncer à une éventuelle prise en charge.
Son mot d'ordre : au secours !



DÉMOTIVÉ a un jour été motivé, mais ne l'est plus. Qu'est-ce qui le motivait et qui a disparu ? Pourquoi est-ce que ce n'est plus là ? Qu'est-ce qui aujourd'hui pourrait le motiver à nouveau ?
L'attitude à adopter : apporter de la diversité, stimuler sa créativité.



DÉPRIMÉ marche le dos courbé et la mine longue. Son passé est fait de regrets et de remords, son présent, de peurs et d'indécision. Son avenir est bouché par un gros nuage noir.
Son mot d'ordre : oui, mais...
Son défi : se donner un tout petit objectif pour être fier de l'avoir atteint. Et puis monter la barre...



DÉTACHÉ a fait un pas de côté pour adopter la posture d'observateur. Du coup, les situations prennent un moment pour l'atteindre, temps qu'il met à profit pour voir venir et agir en conscience, au lieu de réagir sans réfléchir.
Son défi : s'impliquer, s'engager.



DÉTERMINÉ ira jusqu'au bout, quoi qu'il arrive ! Il est difficile à arrêter et c'est tant mieux, car des comme ça, on n'en a pas tant que ça !
Son mot d'ordre : prêt à tout !
Son point de vigilance : l'obstination qui le ferait foncer dans le tas.



DÉSORIENTÉ a perdu le mode d'emploi. Ivre comme un bateau, il ne sait quelle rive rejoindre, quand utiliser le gouvernail, comment éviter les rapides de la vie.
Sa pensée : c'est par où la sortie ?
Son antidote : s'abonner à Google Map.



DRÔLE sait rebondir sur les mots et les situations en y appliquant le léger décalage qui permet d'en rire. C'est avec ce talent qu'il conquiert les cœurs donne envie de rechercher sa compagne.
Son mot d'ordre : ;-)
Son défi : passer à la dérision qui colore l'humour d'une pointe de désespoir.



DUBITATIF y regarde à deux fois avant d'accorder sa confiance, son approbation. En jouant les sceptiques, il se prive de défis motivants, de prises de risques gratifiantes, de la magie des choses non planifiées, de la confiance qui entraîne le succès.
Son mot d'ordre : ça m'étonnerait !



EMBARRASSÉ, le rose aux joues, se demande s'il n'a pas fait une bêtise, dit une sottise, s'il est arrivé au mauvais moment, s'il a mis les pieds dans le plat.

Son mot d'ordre : oups !

Son antidote : quand y'a de la gêne, y'a pas de plaisir.



EN COLÈRE crie haut et fort son besoin qui n'a pas été entendu, l'injustice qui le révolte, la frustration qui l'étouffe, la douleur de sa blessure.

Son mot d'ordre : argh !

L'attitude à adopter avec lui : écouter, accueillir, reconnaître.



EN PLEINE FORME a mis un lion rugissant dans son moteur. Inlassable, bien dans sa peau, fluide, il apporte sa bonne énergie et ça fait du bien à tous.

Son mot d'ordre : la patate !

Son défi : garder sa belle énergie, même après le déjeuner...



EN RETARD n'a pas entendu le réveil, alors ça sonne dans sa tête : il court, il a chaud, il culpabilise, se fait remarquer, alors que c'est ce qu'il voulait éviter.

Sa pensée : vite, vite !
L'attitude à adopter : prends le temps de te poser, tu n'as rien loupé, on va rattraper.



EN RETRAIT a fait un pas de côté. Pour observer ? Se faire oublier ? Ne pas se mêler ? Ne pas se mélanger ? Garder la bonne distance ? Se faire apprivoiser ?

L'attitude à adopter : éviter de lui poser la question, au risque de le faire encore reculer.



ENTHOUSIASTE démarre au quart de tour, il y croit, rien ne peut l'arrêter. Il entraîne dans son sillage les plus démotivés.

Son mot d'ordre : allons-y gaiement !

Son inspiration : essaie avec moi, on va y arriver !



EPUIsé est arrivé au bout de quelque chose. A court d'idée, vidé de son énergie, toutes ses ressources épuisées, il n'a qu'une envie : aller se coucher.

Sa pensée : pouce !

Son antidote : recharger ses batteries et sentir le bon moment pour rebondir.



EXASPÉRÉ a refoulé une irritation qui a gonflé comme un ballon pour devenir de l'exaspération. Il a beau lever les bras au ciel, il ne sait à quel saint se vouer. Tout l'irrite comme du poil à gratter.

Son mot d'ordre : grrrrrr !

L'attitude à adopter avec lui : ne pas jeter d'huile sur



FACÉTIEUX est taquin, plaisantin, cachotier, capricieux, indécis. Sans sa part d'humour, son charme certain, son agilité à retomber sur ses pieds, il pourrait se montrer irritant.

La question à lui poser : sur quel pied veux-tu danser ?



FATIGUÉ voudrait déposer les armes et arrêter le combat. Le rythme ne lui convient pas, l'ambiance l'alourdit, les mots ne rentrent plus, la tâche se fait au ralenti, en forçant.

Son mot d'ordre : stop !

Son antidote : dormir...



FIER marche le torse bombé, sûr de son bon droit, de sa force, de son succès. Fierté légitime qu'il faut savoir s'autoriser ou arrogance mal placée, instinct de supériorité ?

Son inspiration : s'endormir en listant les satisfactions de sa journée renforcerait la véritable estime de soi.



FRUSTRÉ s'est rétréci de n'avoir pu exprimer sa vérité. Il tente de faire bonne figure, cachant au creux de son poing serré un oiseau palpitant qui ne demanderait qu'à s'envoler.

Sa pensée : vivement la prochaine fois !



GROGNON est ronchon, bougon, fermé à tout ce qui pourrait atténuer son insatisfaction : un sourire, une bonne intention, l'espoir qui miroite dans la moitié du verre.

Sa pensée : scrogneugneu !

Son antidote : retirer l'épine qu'il a dans le pied.



INSPIRÉ est en apnée de s'être laissé aspirer par une idée plus grande que lui et qui a élargi son horizon. Comme touché par la grâce, sa pensée foisonne, son travail aborde de nouveaux possibles, son cœur s'ouvre.

Sa bande son : une musique de film fantastique.

L'attitude à adopter : ne pas déranger, génie au travail.



JOYEUX Une bonne nouvelle, un air guilleret, une scène plaisante, lui ont mis du baume au cœur, du soleil dans les yeux.

Sa pensée : y a d'la joie !

L'attitude à adopter : se laisser contaminer.



INDIFFÉRENT se fiche de tout. Ou bien ? Tolérance extrême : c'est comme vous voulez ? Détachement suprême : quoi qu'il arrive ce sera parfait ? Mépris, rejet, flemme ? Posons-lui la question...

Son mot d'ordre : bof !



IMPATIENT ne laisse pas le temps au temps. Habité d'un sentiment d'urgence, il fonce sans attendre et finalement perd du temps à revenir en arrière pour rechercher ce qu'il a oublié.

Sa question : c'est pour aujourd'hui ou pour demain ?



MOTIVÉ adhère à fond ! L'idée a su toucher en lui la corde de l'intérêt, éveiller l'enthousiasme, l'envie, la créativité. Motivé est précieux pour le groupe, le projet : attention à ne pas castrer sa belle énergie...

Son mot d'ordre : à fond !



OPTIMISTE a la pêche et la banane, et le panier de fruits tout entier parfois. Rien ne peut noircir son horizon, freiner sa détermination portée par la croyance que c'est possible, que tout va bien se passer.

Sa pensée : le verre est tellement plein qu'il déborde.
Son défi : les défaitistes qui versent de l'eau dans le vin.



OUVERT s'expose aux quatre vents sans peur des courants d'air. Chez lui, on entre comme chez soi, il sait accueillir ce qui vient et surtout le prendre bien. Il a baissé la garde, car il sait faire face à toute éventualité.



PERPLEXE s'agite du bocal, se fait des nœuds au cerveau, s'abîme dans des questionnements sans fond. Vous pouvez le voir au Musée Rodin, immortalisé dans la pause du Penseur. Laissons-lui un peu de temps pour achever sa réflexion...

Son mot d'ordre : ?????



POSITIF va de l'avant, tout fleuri de certitudes et de bons sentiments. L'univers résonne en harmonie avec son état d'esprit et, du coup, tout se passe bien !

Son mot d'ordre : YESSS !

Son inspiration : n'écoute pas le négatif, ne vois pas le négatif, ne dis pas le négatif.



RECONNAISSANT n'hésite pas à dire merci, bonjour, complimenter sur un travail ou une nouvelle tenue. Il sait que les signes de reconnaissance sont gratuits, interactifs et indispensables à l'équilibre psychologique, tout comme une plante a besoin d'eau pour survivre et croître.

Son mot d'ordre : Merci !

Son défi : reconnaître les efforts, même chez celui dont la compétence est connue, car la reconnaissance n'est jamais du luxe.



RECONNU est comme un bébé repu. Il a reçu ce dont il avait besoin pour se sentir bien, accepté, valorisé. Il n'en demandait pas davantage !

Sa pensée : merci !

Son défi : conserver cette sensation en valorisant les autres à son tour.



SATISFAIT se contente de ce qui arrive. Il sait que c'est une bonne façon d'éviter les conflits, d'économiser de l'énergie, de ne pas se prendre la tête, de garder le sourire. Et du coup, il ne lui arrive que des bonnes choses !

Son mot d'ordre : pas de souci !



SEREIN a trouvé une zone de calme dans laquelle rien ne peut l'atteindre. Un brin de détachement, de confiance, de silence des pensées, et le voilà tranquillement allongé, les mains sous la tête et les orteils éventail.

Son mot d'ordre : le ciel peut attendre.

L'attitude à adopter : lui demander son secret.



SOUCIEUX a le front bas et ridé, le regard assombri. La lumière de la solution ne lui est pas encore apparue, masquée par la peur de ne pas la trouver.

Sa pensée : comment je peux faire ?

L'attitude à adopter : si partager un bonheur le multiplie, partager un souci l'atténue.



SOULAGÉ souffle un bon coup, relâche les tensions, se sent rassuré, esquisse un beau sourire. Une appréhension, qui crispait ses épaules et son mental, vient d'être écartée. Et ça fait sacrément du bien !

Sa pensée : ouf !



STRESSÉ a avalé une pile électrique et l'a fait passer avec un double express. Nerveux de n'avoir su dire non, surchargé d'avoir tout pris sur ses épaules, agité de ne savoir comment faire face, effrayé de ne pas y arriver.

Le message à lui rappeler : respire, recule, délègue.



TENDU a les épaules nouées, le cou raide, l'attitude sur ses gardes. Fatigue qui favorise l'irritation ? Attention exacerbée qui s'est muée en tension ? Traumatisme d'un coup reçu par le passé ? Appréhension d'un coup à venir ?

Son remède : un massage de la mâchoire, une grande respiration !



TÊTU a planté fermement ses deux pieds en territoire connu, en idée préconçue. Il n'en bougera pas d'un iota, quelle que soit l'argumentation, quelle que soit la menace.

Son mot d'ordre : c'est comme ça et pas autrement.

L'attitude à adopter : l'inviter à danser, lui apprendre



TIMIDE semble chercher un trou de souris, regarde de loin, mais en fait n'en pense pas moins. Qui a dit que son monde intérieur n'était pas peuplé de merveilles et d'exploits ? C'est juste qu'il n'a pas envie d'en faire état.

Son mot d'ordre : oubliez-moi !



TIRAILLÉ vit l'inconfort permanent d'être assis sur deux chaises en même temps. De peur de lâcher un côté, il s'accroche aux deux, ignorant le confort d'avoir enfin arrêté un choix.

Son antidote : aligner tête, corps et cœur.



TRISTE est victime d'un chagrin, d'un sentiment de perte qui vient lui gâcher son moment, sa journée, sa vie. S'il le nie, il fabrique une bombe à retardement. S'il le regarde de trop près, il risque l'auto-apitoiement.

Sa pensée : sniff !



TOUCHÉ a laissé tomber ses remparts de défense pour autoriser une sensibilité à se glisser jusqu'à son cœur et le faire vibrer. C'est un peu mou, mais c'est chaud...

Son mot d'ordre : touché, mais pas coulé !



VASEUX est tombé dans le potage. Aveuglé, embrumé, incapable de discerner, il hésite entre appeler pour qu'on le sorte de là, ou se faire oublier jusqu'à la prochaine fois. Laissons-lui un peu de temps...

Son mot d'ordre : un café !



VOLONTAIRE est un allié précieux pour porter la cause. Premier à lever la main, à faire le premier pas, il incarne les deux acceptations du mot volonté : détermination et acceptation.

Son mot d'ordre : toujours partant !

Comment jouer avec les Feelin' Cartes ?

Les cartes doivent rester ouvertes à l'élaboration de la personne que vous tire :

Usage personnel : la faire réfléchir ou l'amuser. Comment ça va ? Que se passe-t-il en moi ? A l'instant T ? Sur la durée ?

Usage dans le cadre d'un accompagnement : la faire parler d'elle, de son contexte du jour ou d'une situation professionnelle.

Les cartes sont destinées à tous au gré du moment. Voici également quelques usages dans des contextes professionnels.

Vous êtes professionnel de l'accompagnement ?

Coach, manager, superviseur, formateur, travailleur social, éducateur, psychopraticien...

Usage « météo »

Tirer une carte pour parler de son humeur du jour, en brise-glace, en ouverture de réunion, de rendez-vous, de session. C'est mon ressenti et maintenant. Qu'est-ce que cette carte dit de moi ? Que dit-elle de mon humeur du moment, de mon état d'esprit professionnel, de mon évolution personnelle ?

Usage « émotion »

Tirer et mettre des mots sur les émotions à l'œuvre par rapport à une situation, un projet, une interaction, tirer la ou les carte(s) en jeu qui se rapprochent le plus du ressenti éprouvé. Vous pouvez

Tirage « Cherchez le besoin caché »

Il est dit que derrière chaque émotion se cache un besoin :

- derrière la peur, un besoin d'être rassuré face à un danger réel ou présumé, ou face à l'inconnu.
- derrière la colère, un besoin d'être entendu face à ce que l'on ressent comme une injustice, une frustration, une blessure.
- derrière la tristesse, un besoin d'être consolé suite à un sentiment de perte ou de séparation.
- derrière la joie, un besoin de partager, de célébrer le plaisir d'un événement heureux, d'une réussite ou d'une rencontre.

Comment peut-on décrypter la carte que vous avez tirée, choisie ?

Jeu façon « Pictionary »

Choisir une carte sans la montrer... Faire deviner son humeur ou son émotion à l'aide d'un dessin, d'un mime... et montrer la carte après qu'elle a été devinée. Et même si elle ne l'a pas été...

Tirage inspiré de la PNL

La première carte représente l'état actuel, la seconde, l'état désiré, la troisième, la ressource qui m'aidera à l'atteindre.

Tirage questionnement

Que me dit la carte concernant cette question que je me pose en ce moment, cette préoccupation, cette pensée récurrente ?

Age de clôture d'une journée, réunion, formation, séminaire...

es tirer la bonne carte pour chacune des questions suivantes :

Comment je me sens à l'issue de cette journée ?

Quel est l'état d'esprit que j'ai envie de d'adopter ?

Quel est l'état d'esprit que j'ai envie de laisser de côté ?

Vous êtes manager ou chef de projet ?

ces cartes peuvent vous servir pour briser la glace avec votre équipe, matin en guise de « Comment ça va ? », en début de réunion hebdomadaire pour cartographier le climat de l'équipe...

Le focus au projet

Quelles sont les énergies présentes ? Quelles sont celles qui manquent ? Quelles menaces et opportunités en fonction des conditions positives ou négatives ? Faire le point sur les vécus/événements à chaque réunion de jalon du projet (fond et forme).

Diagnostic émotionnel d'équipe

cernant par exemple :

le fonctionnement de notre équipe

les transformations en cours

la nouvelle organisation

le nouvel outil informatique, la nouvelle procédure

le changement d'horaires, le déménagement, etc.

Poser les questions :

- Qu'est-ce qui vous met en joie ?
- Qu'est-ce qui vous stimule ?
- Qu'est-ce qui vous convient ?
- Qu'est-ce qui vous irrite ?
- Qu'est-ce qui vous angoisse, vous stresse ?

Chacun répond individuellement sur post-it (une réponse par post-it) et vient coller ses post-it au paper-board dans la case correspondant à la question (illustrée par une Feelin'Carte).

Recenser en grand groupe les leviers et les freins en regroupant les post-it par famille.

Faire un focus sur les post-it « comportements freins » (irrite/angoisse) :

- chaque famille de freins est à transformer en défi (Comment faire pour...)
- chaque sous-groupe s'empare d'un défi et travaille aux solutions en atelier
- un ambassadeur de chaque sous-groupe vient proposer sa récolte ; les leviers et solutions qui ont émergé dans son groupe.

Cette méthode permet de mettre à jour les dysfonctionnements, les sources de satisfaction, de motivation et les irritants face à une situation. Ceci de façon individuelle, ludique et de s'apercevoir que l'on n'est pas seul à les ressentir, et puis de les traiter collectivement !

Vous êtes recruteur, acteur des Ressources Humaines ?

rs des entretiens de recrutement

Le choix des cartes pour se présenter autrement. Demander au candidat de caractériser son savoir être, son leadership, son style de management, son style relationnel... à l'aide des cartes.

Position des tensions

Utiliser des cartes pour une aide au diagnostic, pour l'expression des ressentis de chacun face à la situation, comme outil transitionnel entre les parties, pour analyser des projections réciproques.

Chacun peut ainsi exprimer le pourquoi de son ressenti, en toute nouveauté et sans jugement, puisqu'il ne parle que de lui et que ses ressentis sont personnels, donc incontestables...

L'astuce d'Anna et Marie

Photographiez ou notez vos tirages pour voir l'évolution de votre baromètre intérieur ou le climat de votre équipe sur la durée.

Sentiment, émotion, humeur, sensation...?

LES ÉMOTIONS*

Une émotion est une réaction physiologique à une stimulation. C'est un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur (E = vers l'extérieur et motion = mouvement).

Une émotion dure quelques minutes et se déploie en 3 temps :

Charge

La perception du stimulus - visuel, auditif, olfactif... - et son interprétation par l'amygdale (petit élément du cerveau essentiel au décodage des émotions, et en particulier des stimuli menaçants) déclenchent la charge de l'émotion. Des hormones sont libérées.

Tension

Le corps se met en tension, c'est-à-dire en mobilisation énergétique pour agir ou fuir. L'émotion agit comme un vrai guide pour l'organisme : elle guide vers une réaction appropriée : expansion, rétractation, attirance, rejet...

Décharge

La décharge est la phase d'expression qui permet de revenir à son équilibre de base : les tremblements et les pleurs « expulsent » la peur du corps, les cris évacuent la colère, le rire exprime la joie, etc.

Pourquoi est-il si important d'exprimer ses émotions ?*

une émotion retenue reste au niveau de la charge, ce qui génère tension, puisque la décharge se fait contre soi.

ça provoque un poids qui génère stress et parfois maladie, quand l'émotion est trop longtemps retenue et se bloque au niveau d'un organe, du dos, des viscères...

Exprimer et libérer ses émotions est donc important pour l'équilibre émotionnel. Les reconnaître, les accueillir et les décharger vers l'extérieur, de façon socialement adaptée, est donc fondamental, car ça a une fonction libératoire et correspond à un besoin :

Colère

Fonction : stopper un processus qui vous dérange et considéré comme injuste. Utile, car elle permet de s'affirmer, de se défendre, de marquer ses limites.

Besoin : être entendu et reconnu.

Peur

Fonction : alerte, signal d'alarme face un danger réel ou présumé, face à la nouveauté, l'inconnu. Utile car elle permet de se préparer, d'anticiper, de se protéger.

Besoin : être rassuré, sécurisé.

Tristesse

Fonction : marquer une perte, une rupture utile, car elle permet une prise de conscience, un passage par rapport à un événement difficile.

Besoin : être consolé, réconforté.

La joie

Fonction : élan, moteur, plaisir. Réponse à une situation d'amour, de complicité, d'échange, de réalisation de soi, de sentiment d'appartenance à un groupe.

Utile, car elle permet de se faire du bien et de vivre intensément ses relations avec les autres.

Besoin : partager, célébrer, recevoir des signes de reconnaissance.

Comment exprimer et gérer ses émotions ?*

1/ Reconnaître vos réactions émotionnelles, mettez-vous à l'écoute de votre corps

- Accélération du rythme cardiaque ?
- Tension dans la nuque, le dos, les bras ?
- Respiration désordonnée ?

2/ Commencez par calmer vos émotions

- Respirez profondément : quelques minutes de concentration suffisent pour installer un rythme respiratoire régulier
- Allongez les expirations et raccourcissez les inspirations pour neutraliser vos sensations internes
- Retrouvez la cause de votre émoi
- Ne considérez pas l'événement qui vous a ému comme une attaque personnelle

Exprimez ce que vous avez sur le cœur (les cartes aident à aider à distancer, dédramatiser)

Exprimez les faits

Exprimez les sentiments qui en découlent

Exprimez vos besoins

Habituez-vous à exprimer vos impressions

Pratiquez-vous à exprimer vos petites émotions au quotidien, c'est bon pour la santé !

LES HUMEURS**

Une humeur est un état passager, une ambiance affective qui colore votre vie et qui dure de quelques heures à quelques jours. Elle est en fait le résultat d'une émotion non exprimée ou liée à un processus physiologique lié aux hormones.

LES SENSATIONS**

Une sensation est une information procurée par les organes des sens. Elle dure tant que dure la stimulation. Nos sensations internes (la gorge sèche, mains moites, noeud à l'estomac... - nous renseignent sur nos émotions, car les émotions sont des informations transmises au corps.

LES SENTIMENTS**

Le dictionnaire Larousse de psychologie définit les sentiments comme « un état affectif complexe, combinaison d'éléments émotifs et imaginatifs, plus ou moins clair, stable, qui persiste en l'absence de tout stimulus ». Le sentiment est une construction et se constitue sur des mélanges d'émotions. Ainsi, le sentiment de culpabilité est fait de peur et de colère retournée contre soi.

Pour se libérer d'un sentiment, il s'agit de retrouver en dessous de ce sentiment les émotions qui le composent, de démêler les noeuds émotionnels : de la colère + de la peur peut-être ?

Colère contre qui ? Peur de quoi ? Pourquoi ?

LE TEMPÉRAMENT**

Un tempérament est une habitude émotionnelle apprise dans l'enfance et faite sienne (« je suis colérique », « je suis timide »).

Un tempérament n'est pas une identité : comme tout apprentissage, il peut être déconstruit et changé.

Sources

* « Faire face au stress de la vie quotidienne » - Dominique Chalvin - E.S.F. (Editeur)

** <http://www.filliozat.net>

« Les émotions, l'émotivité, la parole en public, ça me connaît ! », dit Isabelle Filliozat. Normal, avec une expérience de près de 40 ans sur le sujet, après avoir créé l'École des Intelligences Relationnelles et Emotionnelles (EIREM) et avoir écrit 18 ouvrages sur le sujet. C'est dans son livre « Que se passe-t-il en moi ? », édité chez JC Lattès que vous trouverez une grammaire des émotions qu'elle connaît sur le bout des doigts et enseigne dans des

Les sisters auteures

ANNA EDERY

Consultante, formatrice et coach
pour un management humaniste et créatif.
Auteure d'ouvrages et de jeux pédagogiques.

Anna accompagne les hommes et les femmes de l'entreprise dans
leur développement professionnel et personnel, pour révéler le
meilleur d'eux-mêmes. Une approche centrée sur les valeurs, la
créativité, et la pratique au service de la théorie, avec pour ambition
d'allier efficacité professionnelle et humanisme en entreprise.

an.edery@svmformation.com

MARIE EDERY

Consultante, formatrice et rédactrice en communication,
Auteure d'ouvrages et de jeux.
Réalisateur multimedia.

Marie aime jouer avec les idées et les mots pour inventer des
histoires. Pour les marques ou pour les personnes, ces histoires
se racontent en jeux, en livres, en films ou en images animées.

marie@comcomgirls.com

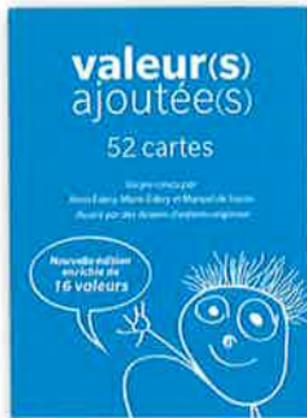


Des mêmes auteurs

Jeu Valeurs Ajoutées

Marie Edery, Marie Edery et Manuel de Sousa
Editions Souriez Vous Managez.

Jeu Valeurs Ajoutées fait un jeu de ce qui nous anime et nous unit : les valeurs. C'est à la fois un outil d'accueil, d'ouverture et de présentation, de projection, de réflexion, d'identification, de partage, de sensibilisation aux valeurs de l'entreprise et de connaissance de soi. C'est également un outil ludique, par son côté tirage aléatoire et sa utilisation en jeu des 7 familles.



Jeu Couleurs du Cœur

Marie Edery
Editions Com Com Girls

Les couleurs du cœur ne sont autres que les valeurs, thème cher au cœur de Marie pour leur côté universel. Les valeurs sont pour elle le lien privilégié entre les hommes, au-delà de toute considération de culture, race, religion, sexe ou croyance. Dans ce jeu, chaque valeur donne lieu à un compliment, un « blessing », que la personne reçoit comme un signe de reconnaissance. Les illustrations, réalisées par des graphistes de talents, utilisent les lettres du mot pour illustrer la valeur.



Des mêmes auteures

Mon inspiration du Jour

de Ederly et Arnaud Constancias
dans *Souriez Vous Managez et Com Com Girls*



Puisez chaque jour une inspiration pour vous donner de l'énergie, démarrer une belle journée, répondre à une interrogation intérieure, guider votre réflexion, vous conforter dans une décision, prendre votre souffle avant de vous lancer dans l'action. Pour les animateurs de groupes et de formations, consultants, coaches, voici un moyen original et inspirant pour créer un climat favorable à l'inclusion, la concentration et l'alignement avant de démarrer une session.

Photolangage® Florilège et Human

de Ederly, Arnaud Constancias, Manuel de Sousa
dans *Souriez Vous Managez*.

Ces jeux d'images projectives, l'équipe de consultants de Souriez vous managez continue de concevoir, pour les managers et consultants, des outils pratiques et ludiques pour animer leurs formations, interventions et séances de coaching.

Des mêmes éditeurs

Le jeu des Archétypes

Le jeu de cartes que Jung aurait adoré créer...

Gilles Dufour, Arnaud Constancias, Manuel de Sousa • B&L et SVJ
Issues de l'inconscient collectif, les images archétypales libèrent des énergies fortes qui peuvent être de précieux leviers pour élargir les potentiels et délier la parole. Avec ce jeu, les trois auteurs souhaitent offrir aux coachs, thérapeutes, formateurs et à tous ceux que le développement intérieur passionne, un outil à la puissance évocatrice. Images pleines d'énergie + figure archétypale + texte inspiré + synchronicité ludique, c'est la formule magique que vous propose le Jeu des Archétypes.



Des mêmes éditeurs

Livre Souriez, vous managez

de Anna Edery et Manuel de Sousa • Editions Le Souffle d'Or

Les chroniques de l'entreprise humaniste proposent, en vingt chapitres-clés, d'allier efficacité professionnelle et valeurs humaines pour un néo-management positif et humaniste.

Chaque chapitre présente un panorama accessible, synthétique et prospectif de chacun de ces leviers de motivation.



Tous ces livres et jeux sont en vente sur
souriezvousjouez.com



SOURIEZ
VOUS JOUEZ