



www.michael-lamour.com

Le thème de cette semaine

- Réguler ses émotions en fonction du contexte, notamment en cas de conflit



www.michael-lamour.com

Le thème de cette semaine

Afin de pouvoir **agir avec nos émotions** et notre **raison** et non pas **réagir**

Afin d'être plus créatif et efficace dans la gestion de certaine situation, de récupérer plus rapidement après certaine situation

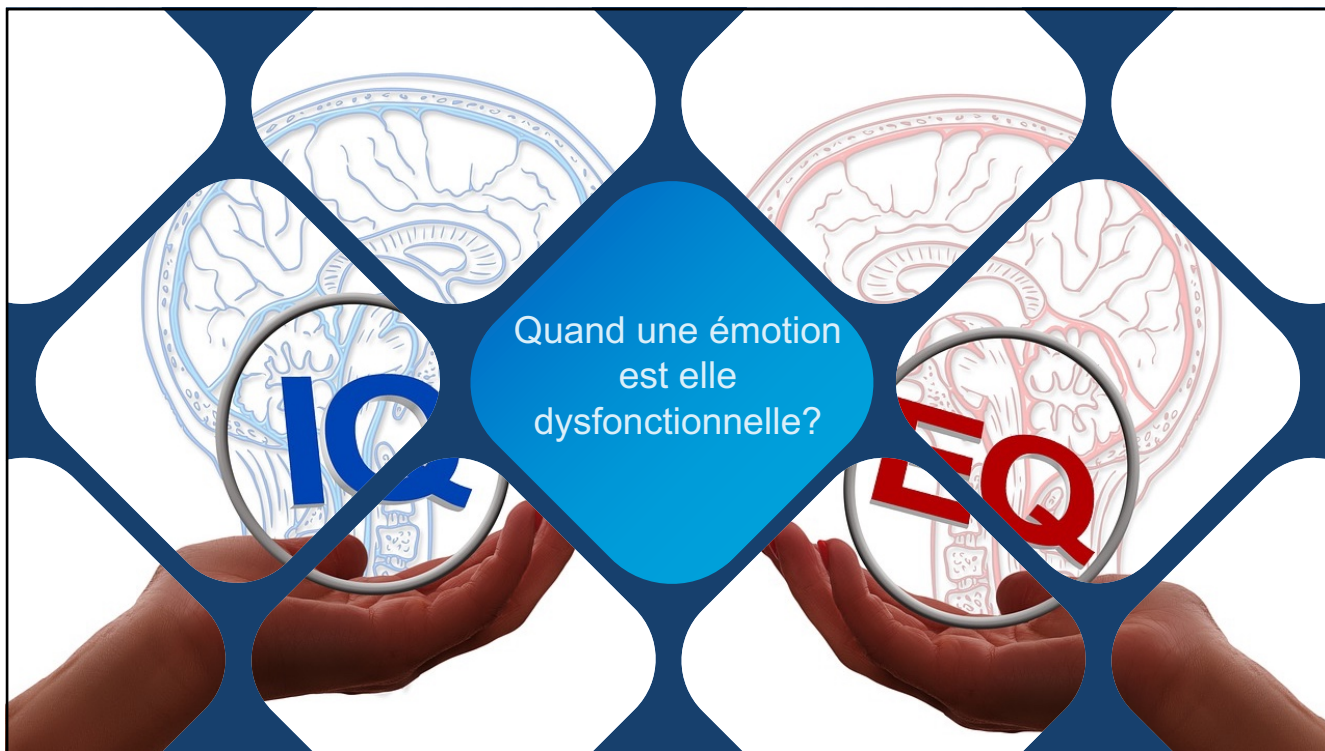


www.michael-lamour.com

Avant de commencer

Proposition pour fin de cette session ...





www.michael-lamour.com

Emotions dysfonctionnelles

Intensité trop grande

Pas adaptée au contexte

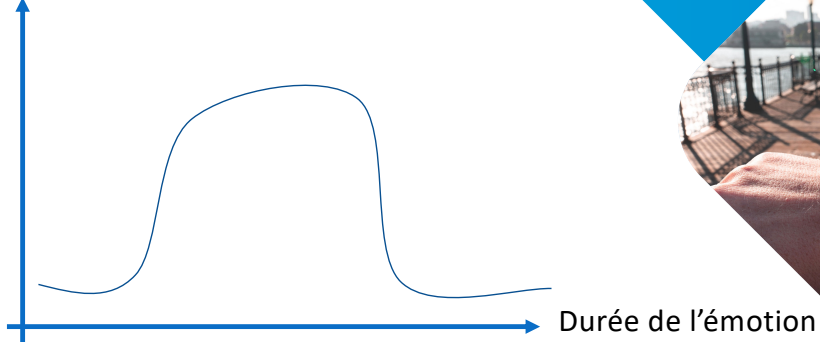
Durée trop longue

WHAT DO YOU MEAN?

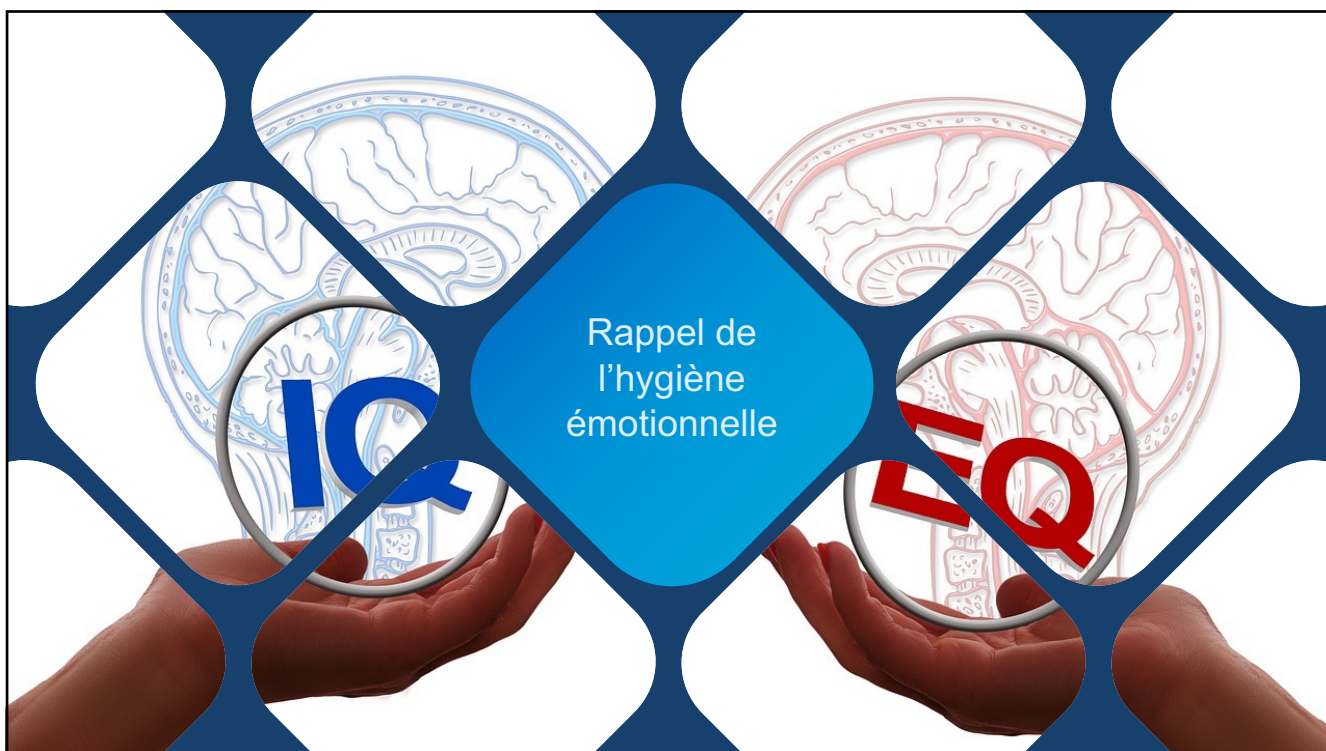
• www.michael-lamour.com

Rappel : NE JAMAIS RÉAGIR À CHAUD

Intensité de l'émotion



Une astuce : inspirer et expirer profondément 2 fois avant de réagir



www.michael-lamour.com

Apprendre à étalonner ses sensations

1. Je fais venir une situation où je me suis senti + émotion primaire
2. Qu'est ce qui se passe dans mon corps ?
3. A quel endroit ?
4. Quelle est la sensation ? La décrire ...
5. Comment évolue-t-elle ?
6. Que me dit mon corps quand j'ai peur / je suis en colère / je suis triste ou je suis joyeux?



www.michael-lamour.com

3 façons d'identifier les émotions chez les autres

1. Par les **mots** qu'ils emploient
2. Par leurs **expressions non verbales**
3. Par leurs **expressions faciales**



www.michael-lamour.com

Les besoins de base

La pyramide de Maslow



www.michael-lamour.com

3 Questions à se poser pour identifier un moyen pour répondre à un besoin

1. Comment pourrais je prendre soin de ce besoin maintenant ?
2. Si ce moyen est inaccessible quel autre moyen accessible pourrai-je utiliser pour satisfaire mon besoin ?
3. Quels sont les moyens qui dépendent de moi plutôt que des autres ou de mon environnement ?



www.michael-lamour.com

LA CAUSE PROFONDE

1. Elle appartient forcément à ma banque de données affective = mon histoire
2. Notre mental est le gardien des clés car il nous a protégé (MERCI)
3. Demander à notre mental où il a caché lui-même les clés parce qu'il pense nous protéger encore = boucle infinie
4. C'est pour cela qu'on ne peut pas faire cela tout seul



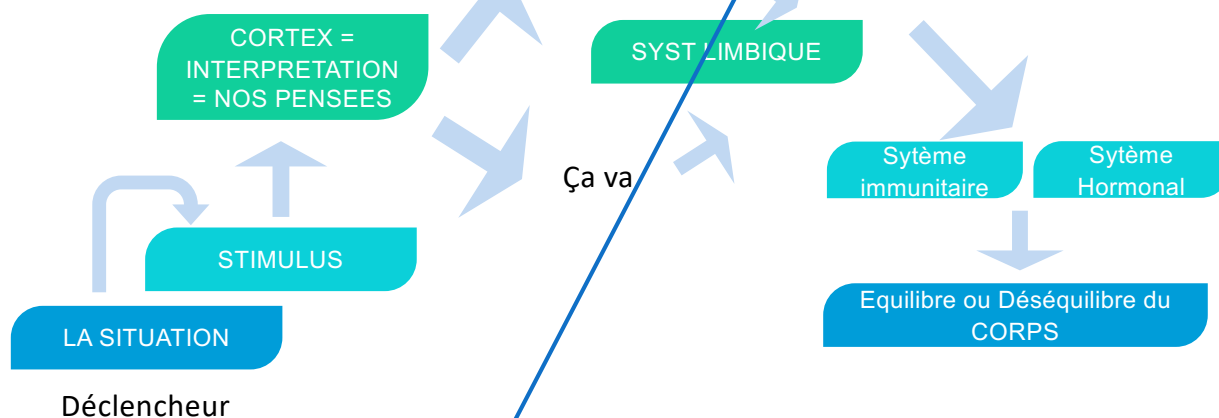
www.michael-lamour.com

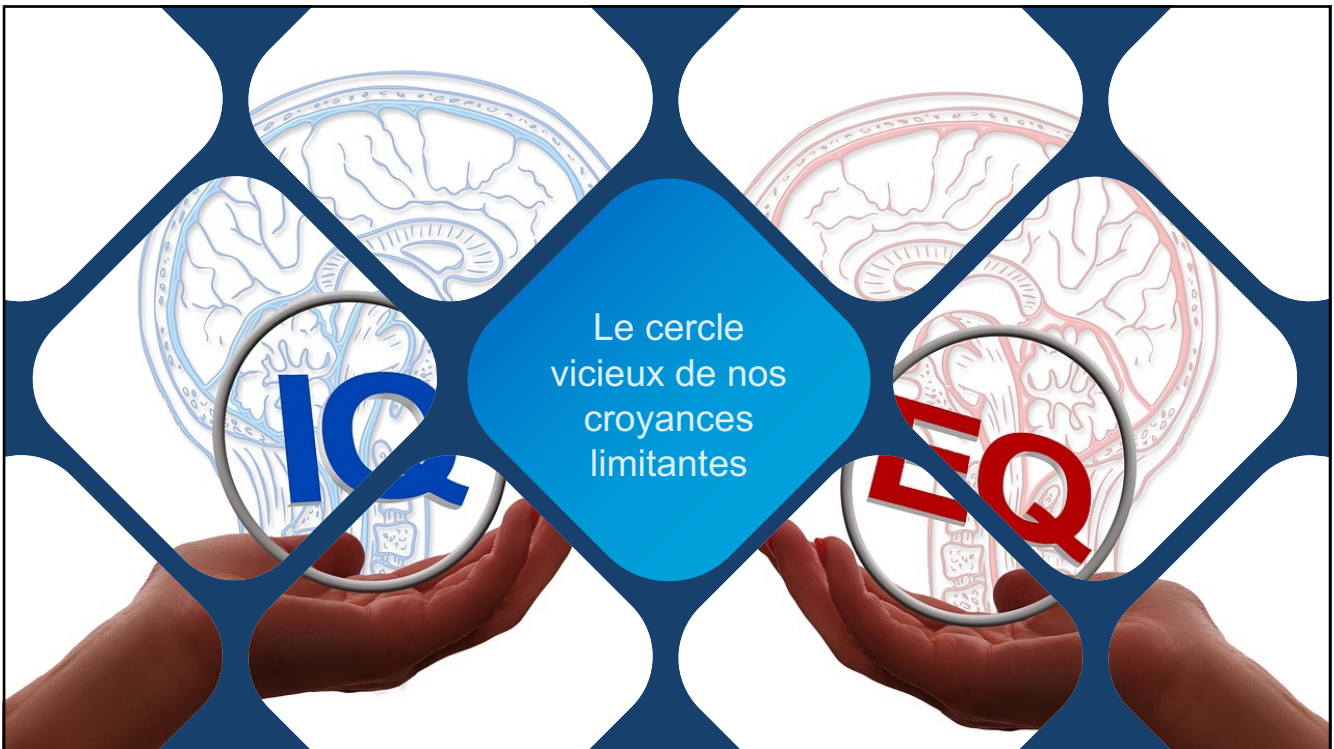
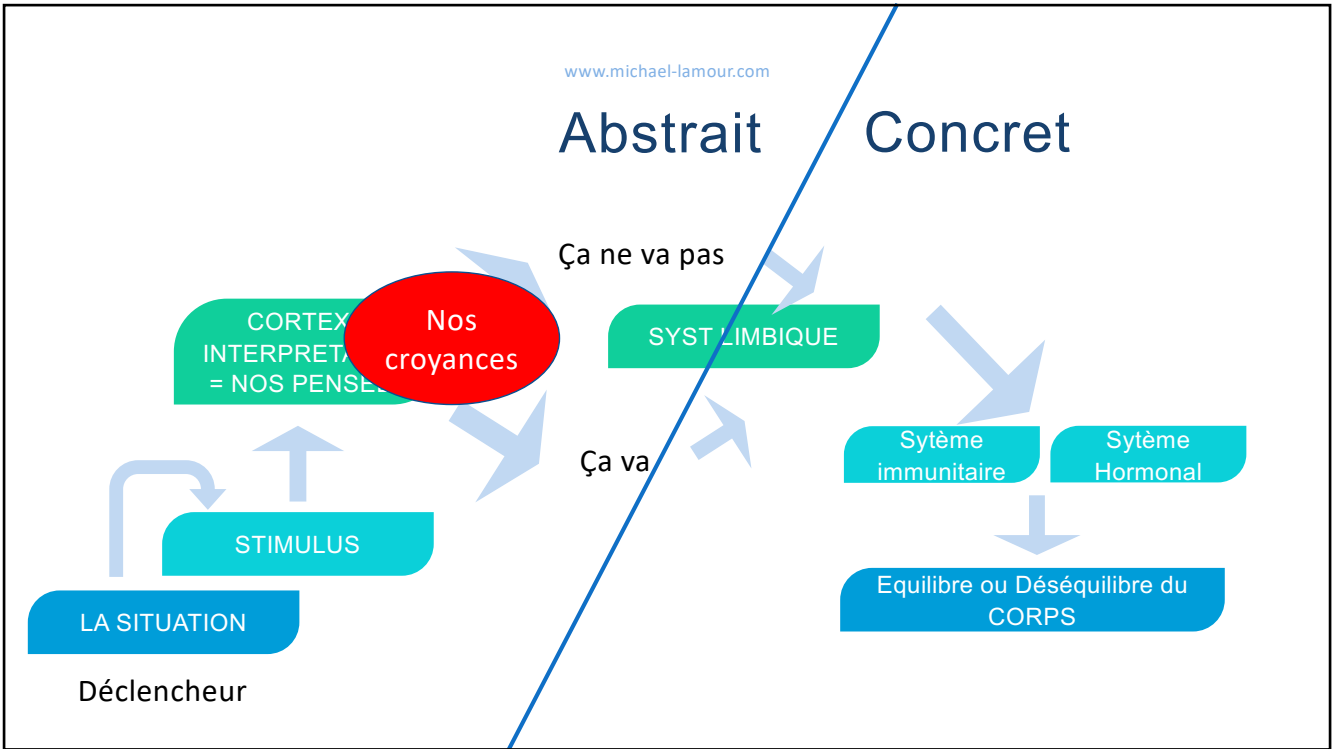
Abstrait

Concret

Ça ne va pas

Ça va

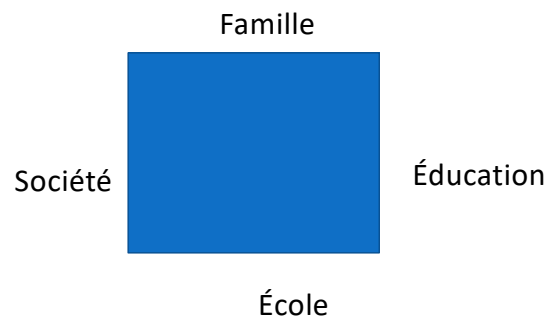




www.michael-lamour.com

Où naissent nos croyances ?

Tout au long de notre vie :



www.michael-lamour.com

Impact de nos croyances limitantes



- Exemple : je n'ai pas le droit à l'erreur, je dois être le meilleur dans tout ce que j'entreprends, je dois être aimé de tous
- => STRESS + DIFFICULTÉS + ANXIÉTÉ

www.michael-lamour.com

5 clés pour les reconnaître



1. **Je dois** : *je dois être parfait*
2. **Il faut** : *il faut travailler dur pour réussir*
3. **Toujours** : *il faut toujours en faire plus*
4. **Jamais** : *on ne peut jamais faire confiance à personne*
5. **Autre forme** : *je ne peux pas A parce que B*

www.michael-lamour.com

Top 5 des croyances limitantes



- 1- on n'a rien sans rien
- 2 – tout a un prix, le bonheur cela se paie
- 3 – je n'ai pas le droit à l'erreur
- 4 – je suis comme je suis, je ne peux pas changer c'est comme ça, c'est la vie
- 5 – on sait ce qu'on perd mais on ne sait pas ce qu'on gagne

www.michael-lamour.com

6 Étapes pour Agir sur ses croyances



- 1 – L'identifier
- 2 – Sur quoi elle repose ?
- 3 – Quel fait contredit cette croyance?
- 4- Quel est l'impact sur ma vie de cette croyance?
- 5- Quel est le 1^{er} petit pas pour commencer à changer cette croyance?
- 6- Reformulez une nouvelle croyance

www.michael-lamour.com

Exemple



- 1 – l'identifier : je ne suis pas légitime pour monter ma boîte
- 2 – Sur quoi elle repose ? Enfant mon père ne m'a jamais encouragé
- 3 – quel fait contredit cette croyance? J'ai réussi mes études
- 4- impact sur ma vie de cette croyance? Je déprime
- 5- 1^{er} petit pas pour commencer à changer cette croyance?
Construire mon offre commerciale
- 6- reformulez une nouvelle croyance
J'ai des atouts pour monter ma boîte

www.michael-lamour.com

Mise en pratique



- 1 – l'identifier
- 2 – Sur quoi elle repose ?
- 3 – quel fait contredit cette croyance?
- 4- impact sur ma vie de cette croyance?
- 5- 1^{er} petit pas pour commencer à changer cette croyance?
- 6- reformulez une nouvelle croyance

www.michael-lamour.com

Le pire



Nous recherchons tous inconsciemment à VALIDER nos propres croyances

Histoire des 7 faux patients dans un hôpital psychiatrique

Attention : histoire vraie ☺

www.michael-lamour.com

Le pire



- Les 7 ont réussi à sortir au bout de 52 jours avec tous un diagnostique : Schizophrénie en rémission

www.michael-lamour.com

Le pire



- Les seuls qui ont détecté qu'ils étaient de faux patients :

les vrais patients

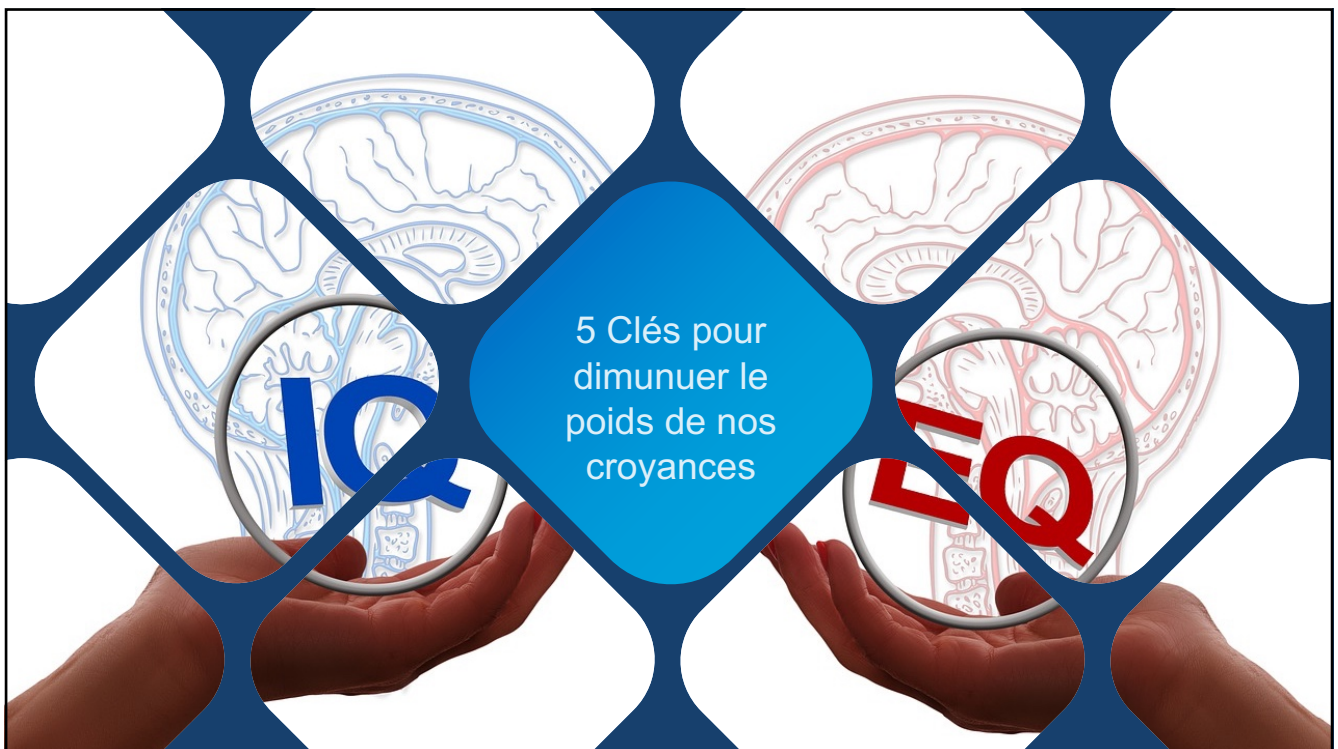
www.michael-lamour.com

Le pire

- MORALITÉ

Le personnel était tellement habitué à penser que les personnes qui étaient là étaient malades qu'elles ne pouvaient qu'être malades

NOUS FAISONS PAREIL AVEC NOS CROYANCES



www.michael-lamour.com

1/ me remettre en question si je suis trop sûr que j'ai raison



Un excès de certitude cache souvent une fausse croyance

=> Ne pas hésiter à remettre ses croyances en question

www.michael-lamour.com

2/ Attention aux généralisations



Les fameux toujours / jamais

C'est toujours lui qui a une augmentation

Je ne réussis jamais rien

=> CHERCHER LES EXCEPTIONS AUX GÉNÉRALISATIONS

www.michael-lamour.com

3/ Changer mes valeurs



- J'ai besoin de justice donc tout le monde doit respecter les règles
- Si je respecte les règles et que je suis juste alors mon besoin de justice est respecté

=> Mes règles qui dépendent des autres doivent être changer

www.michael-lamour.com

4/ Le verre à moitié vide ou à moitié plein



Après 3 mois de travail sur un projet Informatique, on vient d'annoncer à Denis qu'il doit tout refaire suite au rachat de l'entreprise par un grand groupe.

Il se met en colère parce qu'il pense avoir travailler pour rien.

LE VERRE A MOITIÉ PLEIN :

- il a fait du bon travail
- le rachat d'une boîte est un événement normal
- il va pouvoir apprendre de nouvelle méthode de travail
- c'est une opportunité pour demander plus de responsabilité

www.michael-lamour.com

4/ Le verre à moitié vide ou à moitié plein



Bien sûr ne pas être dans le déni

Mais voir si possible de changer de point de vue :

qu'est ce que cette situation m'apprend?

Quel est le bénéfice de cette difficulté?

=> **changer de perspective**

www.michael-lamour.com

5/ Faire le lien entre mes croyances et mes émotions



Qu'est ce que vis ?

Qu'est ce que je me raconte ?

Est-ce que j'y crois ?

Quel effet sur mes émotions ?

Quel l'autre point de vue de la situation ?

www.michael-lamour.com

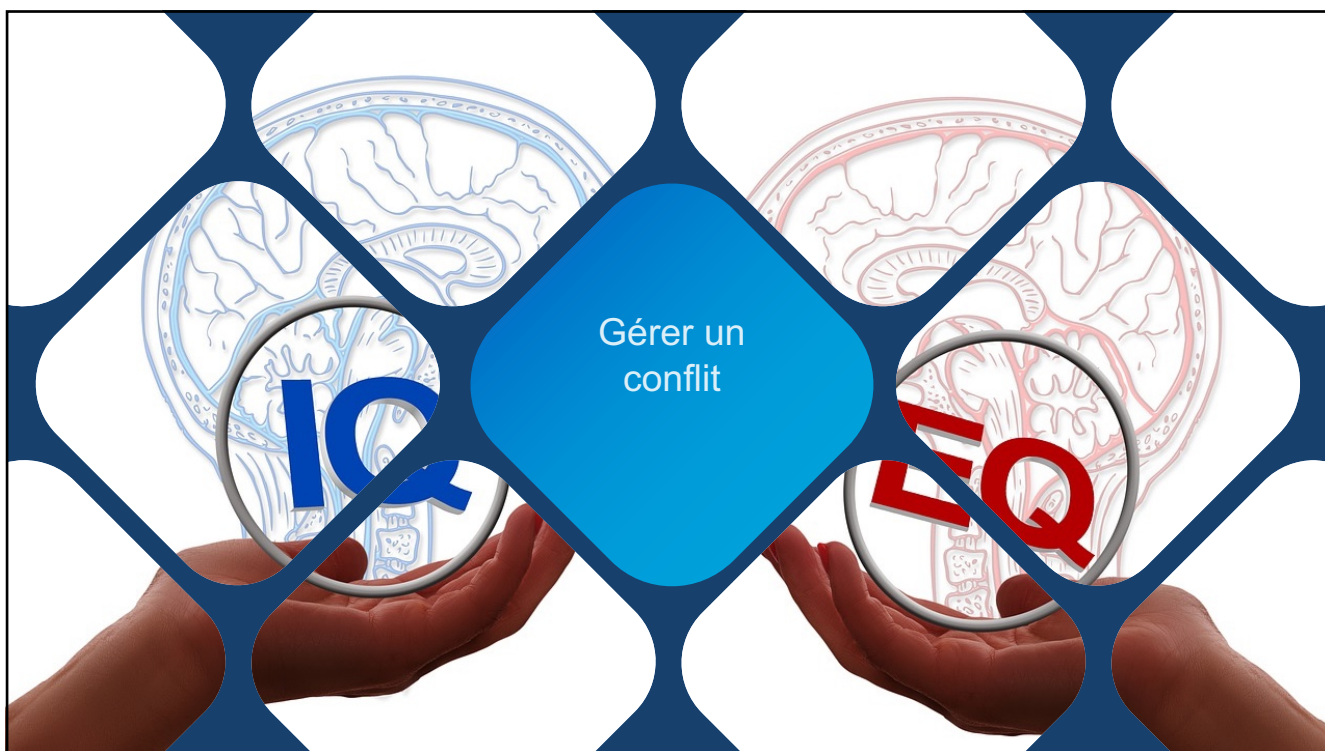
Rappel : Vos croyances créent votre monde



Concernant tout ce que vous ne voulez pas dans votre vie :

- ✓ Arrêtez de le regarder
- ✓ Arrêtez d'en parler
- ✓ Arrêtez d'y penser
- ✓ Arrêtez de le combattre ou de résister
- ✓ Changez de point de vue,
- ✓ Changez de focus

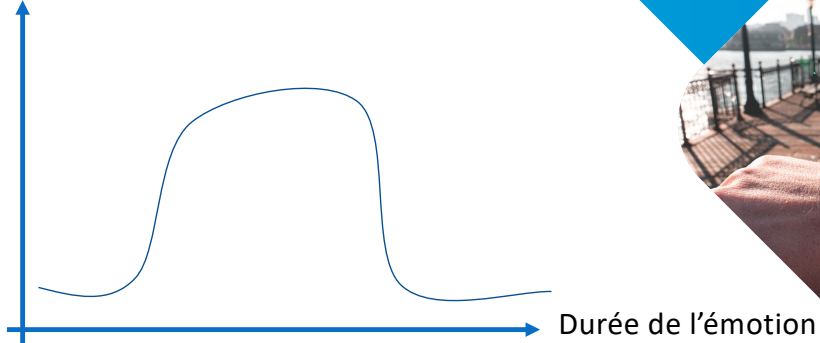
=> Concentrez vous sur ce que vous voulez



• www.michael-lamour.com

Rappel : NE JAMAIS RÉAGIR À CHAUD

Intensité de l'émotion



Il faut 1 / Se préparer 2/ gérer en live

www.michael-lamour.com

Se préparer : 1/ CLARIFIER



Pour pouvoir écouter l'autre il faut d'abord s'écouter soi :

Quelle est ma vision des FAITS ?

Quelle est mon émotion ?

Quel est mon besoin ?

Quelles sont les alternatives ?

www.michael-lamour.com

Se préparer : 2/ l'autre



Idem que pour 1/ mais pour l'autre

Quelle est sa vision des FAITS ?

Quelle pourrait être son émotion ?

Quel pourrait être son besoin ?

Quelles seraient des alternatives ok pour lui?

www.michael-lamour.com

Se préparer : 3/ SOLUTIONS



Quelles sont les solutions acceptables pour les DEUX

S'il n'y en a pas c'est que vous n'avez pas assez cherché ☺

Si vraiment vous ne voyez pas : demandez de l'aide à quelqu'un d'extérieur à la situation

www.michael-lamour.com

Se préparer : 4/ LE BON TIMING



Attendre le temps nécessaire pour que la discussions soit émotionnellement envisageable

Ce n'est pas de l'évitement c'est du soin = besoins

www.michael-lamour.com

LE CONFLIT



Dire le pourquoi de la rencontre et dire ce que l'on a ressenti (sans parler des faits)

Écouter l'autre ses émotions ses besoins et montrer que l'on comprends

Exprimer nos besoins en soulignant les besoins communs

Réfléchir à des solutions en faisant attention que c'est souvent l'interprétation le problème

Négocier une solution acceptable pour les besoins des 2 parties

www.michael-lamour.com

Le Triangle Infernal (Karpman)



Film : OUI, MAIS ...

www.michael-lamour.com

Sortir du Triangle Infernal

1/ faire le miroir :

- la victime se plaint : plaignez vous
- le sauveteur veut vous sauvez : proposez lui votre aide
- le persécuteur monte le ton : vous aussi



Film : OUI, MAIS ...

www.michael-lamour.com

Sortir du Triangle Infernal

2/ s'en aller en prétextant avoir un RDV quand c'est possible



Film : OUI, MAIS ...

www.michael-lamour.com

Sortir du Triangle Infernal

3/ Prenez conscience de votre jeu de préférence et sortez en :

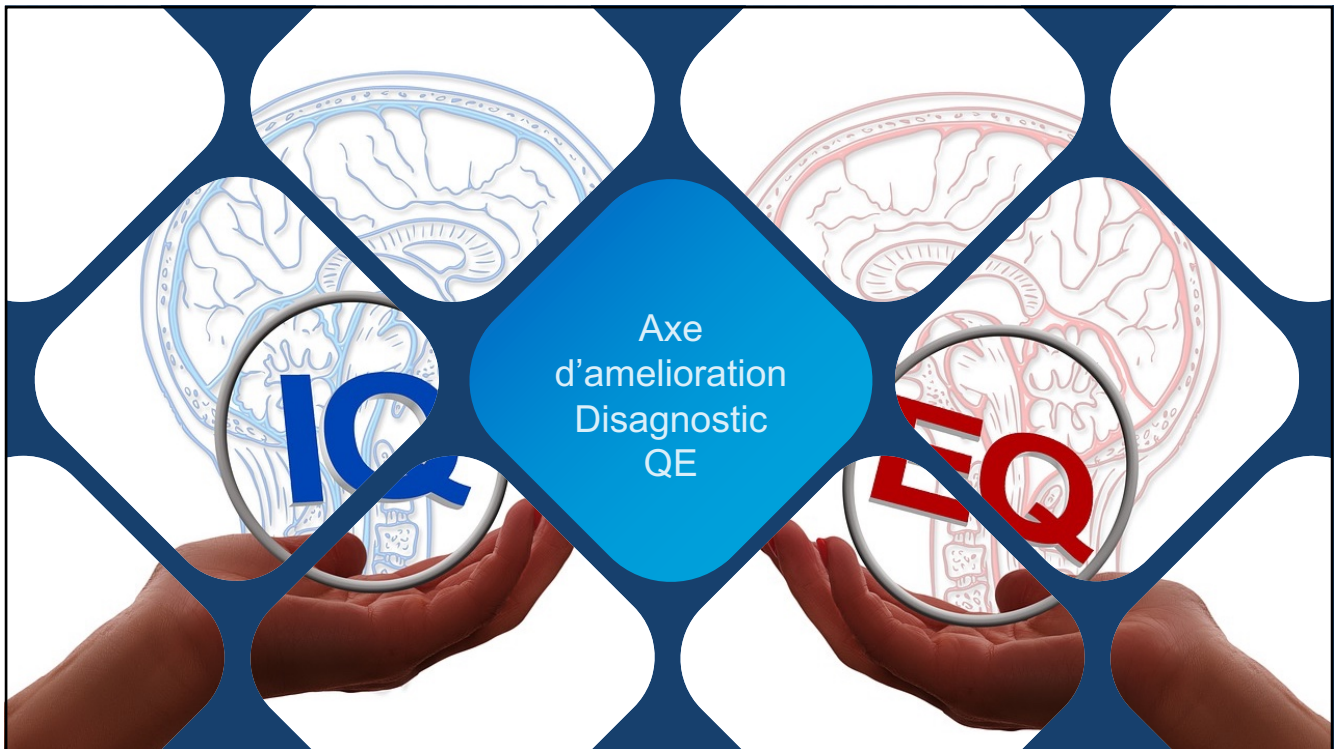
Victime => AGIR

Sauveteur => Attendre une demande explicite

Persécuteur => JE + Écouter plus avant de parler



Film : OUI, MAIS ...



www.michael-lamour.com

Diagnostic QE

Par compétence :

<12 : vous ne maîtrisez pas encore cette compétence

13 – 18 : vous la maîtrisez difficilement

19 – 24 : assez bien maîtrisé

25 – 30 : bien maîtrisé

>30 : très bien maîtrisé



www.michael-lamour.com

Diagnostic QE

Choisir LA compétence à travailler le plus et se demander

Ce que je veux cesser ...

Ce que je commence aujourd'hui ...



www.michael-lamour.com

TRAVAIL À LA MAISON

1. Pratiquer ce qui a été vu « travail à la maison » semaine 1
2. Pratiquer ce qui a été vu « travail à la maison » semaine 2
3. Pratiquer ce qui a été vu « travail à la maison » semaine 3
4. Identifier 1 croyance limitante cette semaine
5. Appliquer les « 6 étapes pour agir sur les croyances limitantes » sur cette croyance
6. Relire les 5 clés pour diminuer le poids de nos croyances
7. Avoir sous la main la Fiche en cas de conflit
8. M'envoyer par email votre engagement par rapport à votre compétence principale QE à travailler

« la réalisation de Soi réside dans la pratique »

