



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

Avant de  
commencer ...

« Est-ce que vous aimez ce que  
vous faites ? »



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## L'objectif de ce programme est de vous aider :

- à développer votre IE
- en devenant un enquêteur professionnel de vos émotions
- et de celles des autres
- pour vous rapprocher de ce que vous aimez et de votre réussite



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Comment... ?



- En étant capable de désamorcer des situations difficiles
- De Savoir demander et faire un passer votre message
- De Savoir s'exprimer sans que les autres sur réagissent
- De Savoir trouver les bons mots
- De Savoir quand intervenir ou ne pas intervenir

[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## C'est ce que nous allons voir ensemble

Être capable d'**observer** et de **comprendre** les émotions  
des autres

### Comment ?

En étant capable d'identifier les siennes

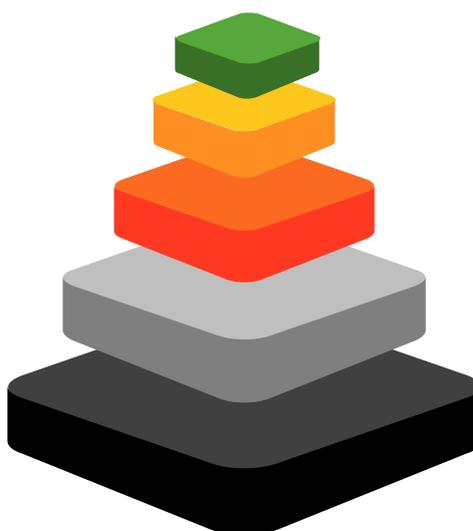


[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## OBJ = SENTIR LES 5 ÉMOTIONS PRIMAIRES

1 PEUR

2 TRISTESSE



3 COLÈRE

4 JOIE

5 AMOUR

[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

Quelle est l'émotion 1 que vous exprimez le plus facilement ?

Quelle est l'émotion 2 que vous avez le plus de mal à exprimer ?



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

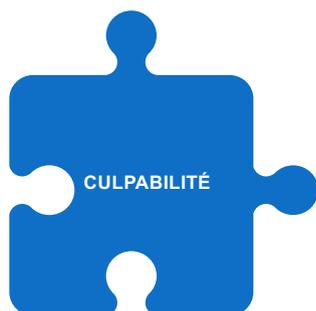
Le Racket Émotionnel :

A chaque fois que vous vivez l'émotion 1, demandez vous si cela ne serait pas plutôt l'émotion 2 que vous sentez en vérité?



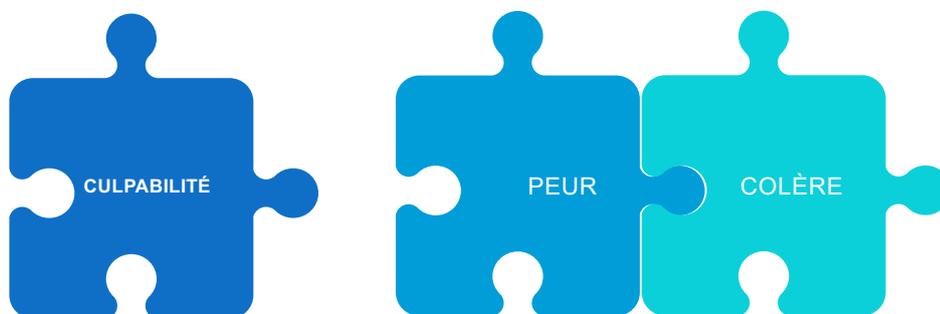
[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 1



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

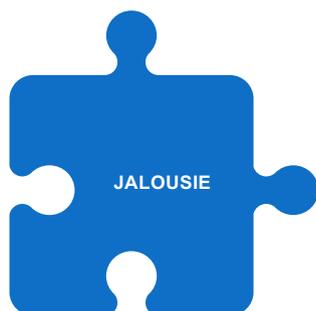
## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 1



C'est ma faute = Peur de ne pas avoir fait comme il faut + Colère contre l'autorité

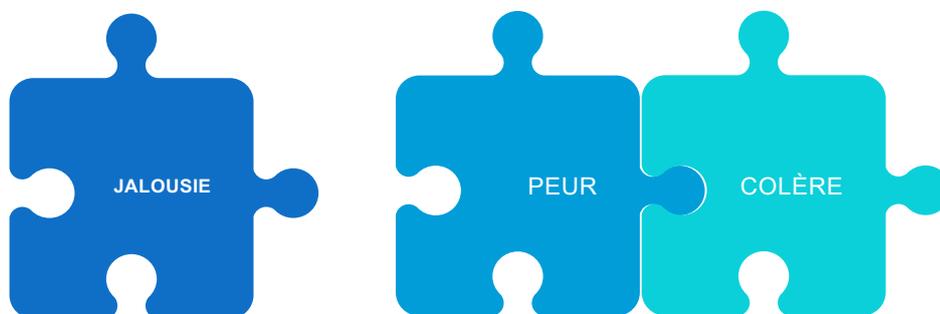
[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 2



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 2



Je ne peux pas m'empêcher d'être jaloux = peur d'être abandonné + colère contre l'autre

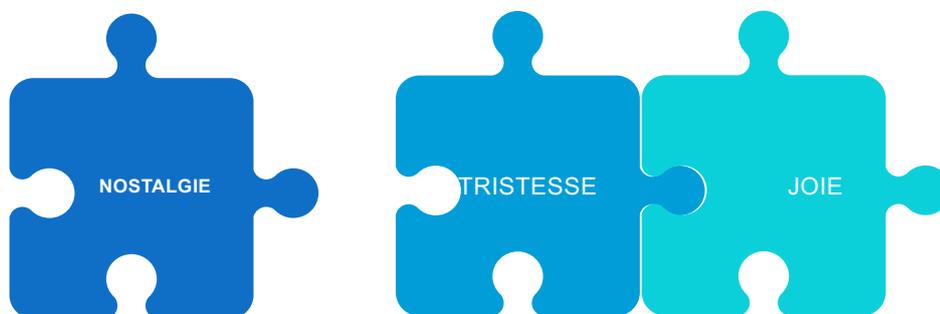
[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 3



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

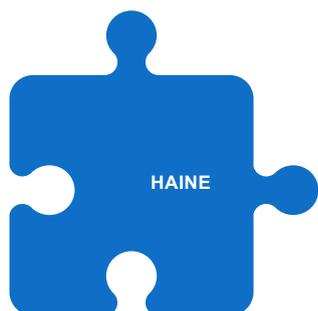
## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 3



C'était mieux avant = triste que cela ne soit plus comme avant + joie de comment c'était avant

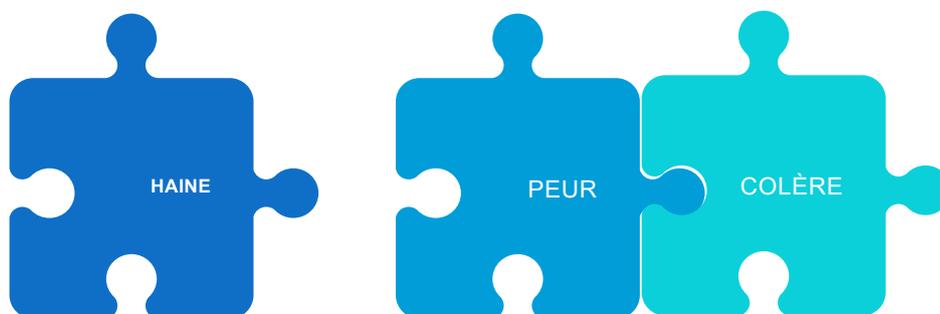
[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 4



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 4



Je le/la hais= J'ai peur de l'autre et en même temps je suis en colère  
contre l'autre

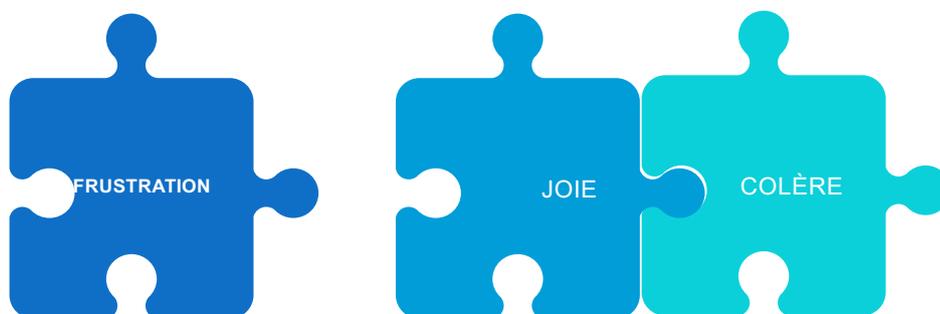
[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 5



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

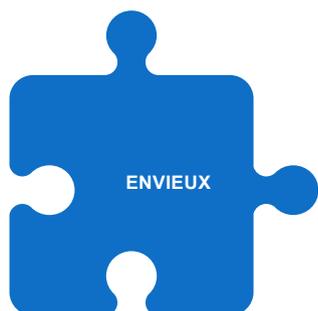
## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 5



Je suis frustré = de ne pas faire ce que j'aime + colère contre l'autre qui m'empêche

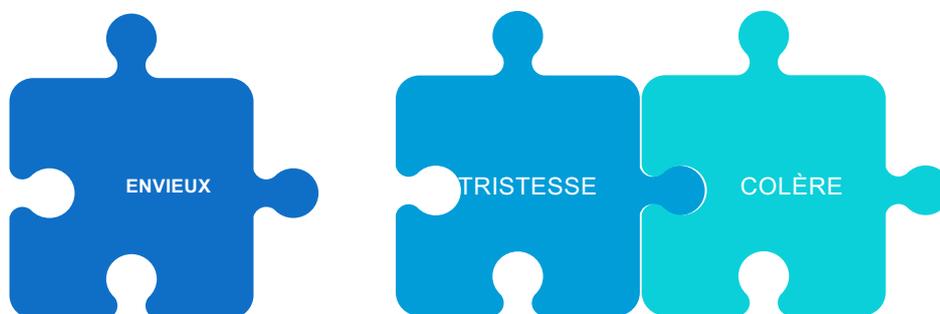
[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 6



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 6



J'envie l'autre = je suis triste d'être moins que l'autre et je suis en colère que l'autre y arrive

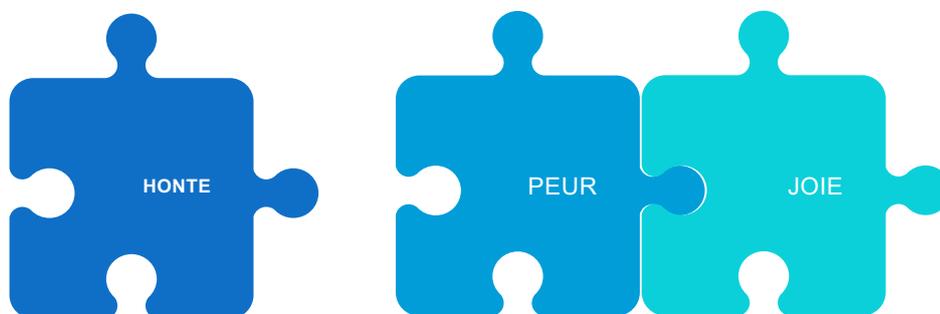
[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 7



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

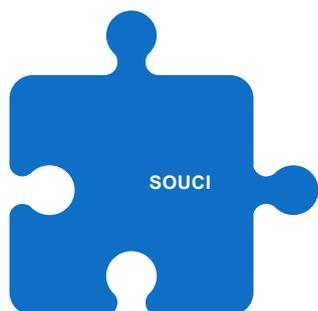
## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 7



J'ai honte = j'aime ce j'ai fait mais j'ai peur de la réaction des autres

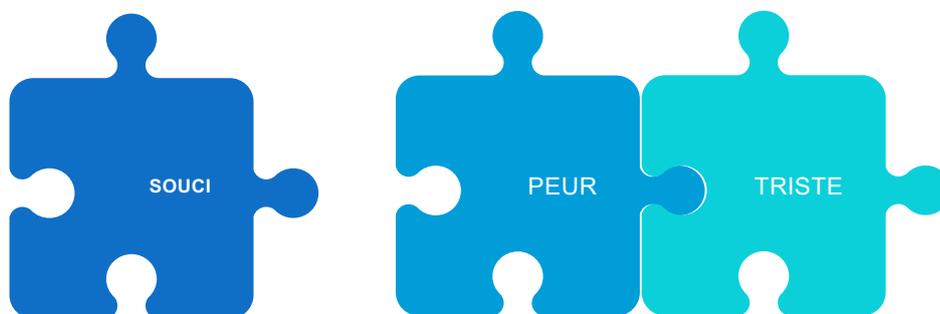
[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 8



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8 ÉMOTIONS SECONDAIRES Exemple 8



Je me fais du souci = j'ai peur et je suis triste de ce qui pourrait arriver

[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

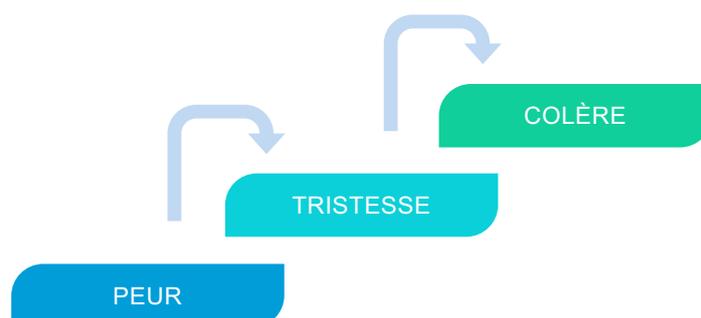
## 8 Émotions secondaires : que remarquez vous ?

8 émotions secondaires		
Culpabilité	Peur	Colère
Jalousie	Peur	Colère
Haine	Peur	Colère
Honte	Peur	Joie
Souci	Peur	Tristesse
Frustration	Joie	Colère
Envieux	Tristesse	Colère
Nostalgie	Tristesse	Joie



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Organisation des émotions



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Comment identifier vos émotions ?

« Il faut commencer par **éprouver** ce que l'on veut **exprimer** »

Vincent Van Gogh



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

Le meilleur outil pour apprendre à identifier vos émotions :

**VOTRE CORPS** est le  
**DIAPASON** de vos  
**ÉMOTIONS**



[www.michael-lamour.com](http://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](http://www.michael-lamour.com)

## Mise en pratique

- Faire venir la dernière expérience où vous avez senti une émotion forte dans la semaine ...
- Quelle était l'émotion ?
- Mise en pratique :
  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 ?



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Initialisation de l'outil

Pour pouvoir sentir ce qu'il y a dans votre corps la condition nécessaire et non suffisante et que vous soyez ancré dans votre corps.

Développer votre ancrage va développer vos perceptions émotionnelles

Nous passons trop de temps dissocié de notre corps

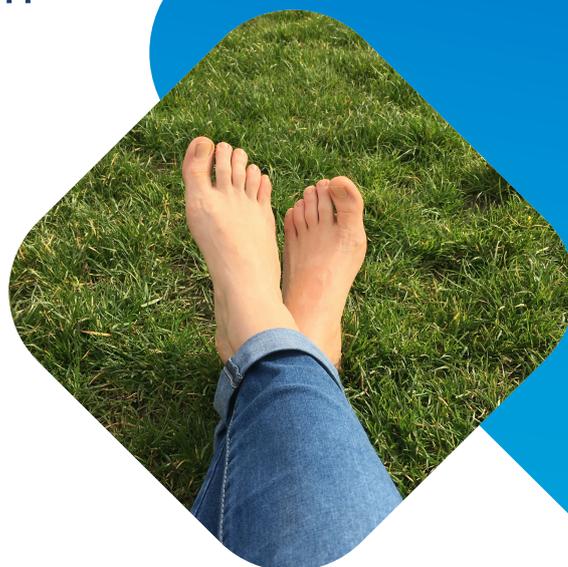


[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## La dissociation au quotidien

### Exemples :

- Quand je conduis et que je n'ai pas vu le dernier kilomètre
- En écoutant quelqu'un parler et en se rendant compte ensuite qu'on n'a pas entendu une partie de ce qu'il disait
- En se retrouvant à un endroit sans se rappeler exactement comment on y est arrivé
- Parfois on ne se rappelle plus les souvenirs de moments importants de notre vie (mariage, diplôme etc...)
- Parfois on se retrouve accuser de mentir alors qu'on pense réellement ne pas avoir menti
- Avoir l'impression de ne jamais être venu dans un endroit pourtant familier
- S'être déjà parlé à haute voix à soi-même en étant seul
- LA CLÉ : L'ANCRAGE



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Outil 1 : 1 minute Visualisation des racines

Chaque matin en se levant :

Mettre les pieds sur le sol

Visualiser des racines qui partent de sous ses pieds  
jusqu'à la roche sous votre maison/immeuble

Ensuite si possible jusqu'au centre de la terre



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Outil 2 : 4 min Respiration HA

**RESPIRATION HA – HO'OPONOPONO**

**7 secondes INSPIRATION**

**7 Secondes RETENTION poumons pleins**

**7 secondes EXPIRATION**

**7 secondes RETENTION poumons vides**

**LE TOUT 7 FOIS**



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Outil 3 : 20 min d'une pratique physique chaque jour

- Marcher 20 min
- Sport
- Yoga
- Danse
- Tai chi
- Étirements



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Outil 4 : Cuisine saine 1 fois par jour

1. Manger des légumes le plus possible
2. Manger le plus Bio possible
3. Plats préparés le moins possible



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Outil 5 : Allez dans la Nature 1x par semaine

- Aller dans la nature
- Mettre les mains ou les pieds dans la terre
- Si vous en avez la possibilité allonger vous 2 min sur le sol



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Outil 6 : Massages ou Auto-massages

- Prendre rdv 1 fois par mois
- thai
- Ayurvédique
- Autre...
  
- Auto massage
- Le creux du pied avec le pouce
- Le front avec la main vers l'extérieur
- Les épaules avec une main
- La nuque avec les 2 mains croisées



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Outil 7 : Lithothérapie

Pierre rouge : jaspé rouge



Pierre noire : tourmaline noire



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Choisir 2 outils d'ancrage parmi les 7 :

OUTIL QUOTIDIEN :

1. Visualisation racines
2. Respiration HA
3. Lithothérapie
4. Cuisine saine
5. Activité physique quotidienne

OUTIL MOYEN TERME

1. Nature 1x semaine
2. Massage 1x par mois ou automassage



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Identifier ses émotions avec les mots :

« Les émotions les plus belles sont celles que tu ne sais pas expliquer »

Charles Beaudelaire

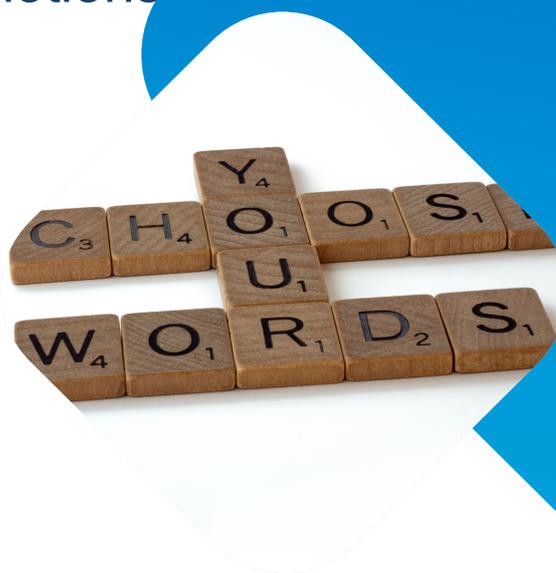


[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Comment j'exprime mes émotions

PEUR	TRISTESSE	COLÈRE	JOIE
anxieux	honteux	fâché	affectueux
modeste	abattu	contrarié	agréable
désorienté	ennuyé	amer	confortable
confus	vaincu	énervé	enthousiaste
craintif	déprimé	envieux	exubérant
défensif	désespéré	furieux	en harmonie
émotif	détaché	renfrogné	chanceux
faible	découragé	hostile	libre
effrayé	dégoûté	hystérique	en communion
inquiet	embarrassé	jaloux	amical
harcélé	vide	mesquin	en forme
démuni	humilié	insatisfait	bon
humble	blessé	sous pression	reconnaissant
inhibé	inadéquat	provoqué	heureux
agité	isolé	rancunier	amoureux
perdu	léthargique	révolté	gai
nerveux	malheureux	choqué	plein d'espoir
paniqué	nostalgique	suffisant	ravi
pessimiste	rejeté	excité	intense
chancelant	triste	sauvage	joyeux
appréhension	sot	mécontent	aimé
tendu	affligé	trompé	tendre
angoissé	désolé	trahi	en sympathie
timide	fatigué	détesté	optimiste
incertain	laid	frustré	passionné
coincé	blessé	dur	décontracté
troublé	inintéressant	critique	satisfait
dévalorisé	mal à l'aise	agacé	chaleureux

Dès que vous vous sentez XXXX alors quelle émotion de base ?



[www.michael-lamour.com](http://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**



## Les autres font pareils :- ) Quels mots utilisent ils ?

[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

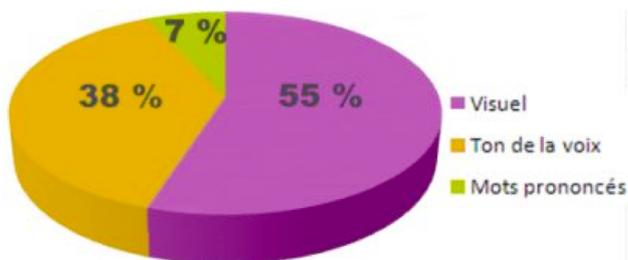
PEUR	TRISTESSE	COLÈRE	JOIE
anxieux	honteux	fâché	affectueux
modeste	abattu	contrarié	agréable
désorienté	ennuyé	amer	confortable
confus	vaincu	énervé	enthousiaste
craintif	déprimé	envieux	exubérant
défensif	désespéré	furieux	en harmonie
émotif	détaché	renfrogné	chanceux
faible	découragé	hostile	libre
effrayé	dégoûté	hystérique	en communion
inquiet	embarrassé	jaloux	amical
harcelé	vide	mesquin	en forme
démuni	humilié	insatisfait	bon
humble	blesé	sous pression	reconnaisant
inhibé	inadéquat	provoqué	heureux
agité	isolé	rancunier	amoureux
perdu	léthargique	révolté	gai
nerveux	malheureux	choqué	plein d'espoir
paniqué	nostalgique	suffisant	ravi
pessimiste	rejeté	excité	intense
chancelant	triste	sauvage	joyeux
appréhension	soit	mécontent	aimé
tendu	affligé	trompé	tendre
angoissé	désolé	trahi	en sympathie
timide	fatigué	détesté	optimiste
incertain	laid	frustré	passionné
coincé	blesé	dur	décontracté
troublé	inintéressant	critique	satisfait
dévalorisé	mal à l'aise	agacé	chaleureux

Désolé si vous sentez XXX dans cette émotion de base ?



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Expression non verbales



55% des signaux que nous interprétons d'une personne qui parle sont visuels



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 5 Axes à prendre en compte en non verbal

1. Le pouvoir du silence
2. Les gestes et les attitudes
3. Le regard
4. L'espace
5. Espace de travail



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Bien gérer Les silences

Faites vous souvent des silences ? N'en faites vous pas assez?

- ✓ Ils peuvent être OK ou inappropriés
- ✓ Ils peuvent être interprétés

Interprétations :

- Il est furieux et se contient
- Il est attentif il écoute
- Il s'ennuie
- Il n'a rien à dire
- Il ne comprend rien
- Il exprime du respect à l'autre
- Il exprime sa supériorité



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

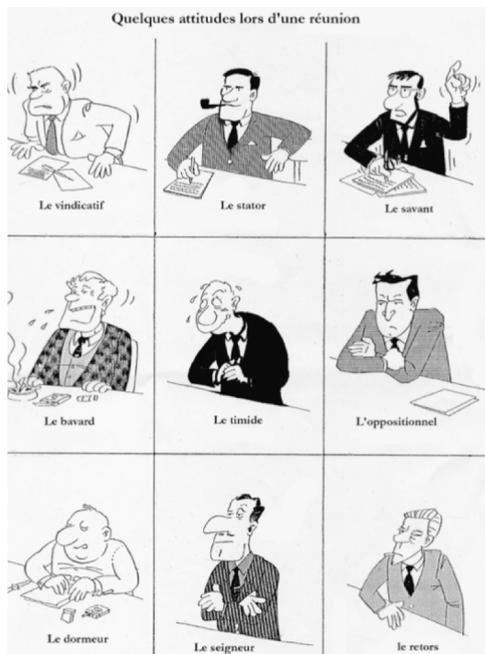
## Être attentif aux gestes et les attitudes

Les 3 exemples classiques :

- La personne dit oui avec ses mots mais sa tête dit non : conflit intérieur, engagement pas clair
- La personne croise les bras = elle est sur la Défensive (refus, distance, pas d'accord...)
- La personne se penche en avant ou recule



## Pendant une réunion :



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Quand vous marchez ou que les autres marchent



## Bien gérez l'espace de travail pendant une réunion

**Face à face**  
opposition



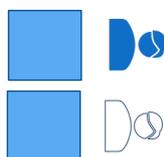
**2 côtés**

Collaboration avec repli possible



**Côte à côte**

Communication, collaboration  
Travail en commun



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Gérer son regard en 4 points clé

1. De manière Générale regarder les gens bien  
**dans les yeux**
2. **Souriez**
3. **Souriez des yeux** 😊
4. Ne restez **pas** le **regard fixe** trop longtemps



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Le regard et le visage

SUGGESTION : REGARDEZ LA SERIE : LIE TO ME

<https://www.youtube.com/watch?v=9C8xfYvdqHo>



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Gardez vos distances : les 4 zones de communication

Distance	Zone de l'espace	Type Relationnel
de 15cm à 45cm	Zone Intime	Ton de la confiance
de 45cm à 1,20m	Zone Personnelle	Relations professionnelles ou amicales
de 1,20m à 3,50m	Zone Sociale	Marque la fonction de chacun
> 3,50m	Zone Publique	Face à un public



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## TRAVAIL À LA MAISON 😊

1. Avoir sur iPhone ou imprimer dans sa poche le PDF avec les listes de mots et tableau des 8 émotions secondaires et les 4 zones de distances
2. Se servir du tableau des 8 émotions secondaires pour identifier quelle émotion primaire je vis en réalité
3. A chaque fois que vous êtes dans votre émotion facile => attention au Racket Émotionnel
4. Quand situation avec émotion forte Notez la situation, ce que vous avez senti dans votre corps à quel endroit
5. Mise en place d'un Exercice ancrage quotidien
6. S'exercer avec son conjoint ou un ami à identifier les émotions de l'autre avec tous les outils et vérifier
7. Observer au travail et tester un des thèmes : silence, gestion des attitudes, espace de travail, regard, distance communication

