



Exprimer
ses Émotions
+ permettre aux autres
de les Exprimer

www.michael-lamour.com

Le thème de cette semaine

- Exprimer ses émotions en restant adapté au contexte
- Permettre aux autres d'exprimer les leurs



www.michael-lamour.com

Pourquoi... ?



- Les émotions sont contagieuses : impact de groupe, meilleure performance collective
- Ne pas exprimer ses émotions :
 - => somatisation
 - => santé
 - => apparaître plus agréable car plus prévisible
 - => impact sur votre bien-être
- À noter : Les hommes ont plus de difficultés en moyenne

www.michael-lamour.com

MAIS SURTOUT PARCE QUE



- **Exprimer nos émotions nous permet de :**
 - 1/ développer Notre Puissance ...**
 - 2/ ...en évitant de prendre le pouvoir sur les autres**
 - 3/ ... en évitant de donner du pouvoir aux autres**

www.michael-lamour.com

LA PUISSANCE



- **La puissance c'est accepter sa vulnérabilité**

Ce qui nous en empêche : la Peur

ex : la peur de ne pas être parfait(e)

www.michael-lamour.com



Nous n'avons qu'une seule peur : celle de vivre nos émotions

Christian Mickelsen

www.michael-lamour.com

VOUS AVEZ UN CHOIX À FAIRE

1/ SOIT VIVRE LE CULTE DE L'HYPER CONTRÔLE

2/ SOIT DECIDER DE VIVRE LE LACHER PRISE et L'OUVERTURE EMOTIONNELLE

MAIS ATTENTION : PAS N'IMPORTE COMMENT ...



www.michael-lamour.com

Développer votre puissance 1/

- **Noter 3 de vos qualités**

- **Les dire à haute voix :**

« je suis quelqu'un qui est xxx »



www.michael-lamour.com

Développer votre puissance 2/



- **Noter 3 de vos défauts**
- **Les dire à haute voix « je suis quelqu'un qui est xxx »**

Est ce qu'il y a une différence ?

Laquelle ?

Quelle est l'émotion ?

www.michael-lamour.com

Développer votre puissance 3/



- **Imaginez quelqu'un qui vous reproche un de vos défauts**
- **Exercice en live 😊**
- **Ou face à votre miroir**

www.michael-lamour.com

Développer votre puissance 4/



- Si quelqu'un s'en prend à vous, dites :
« OUI + demandez lui en quoi ce qu'il vous dit pourra vous aider à vous améliorer. »
- Il n'aura plus le pouvoir sur vous et vous aurez gagné de la puissance

www.michael-lamour.com

Exprimer nos émotions?

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

Vincent Van Gogh



www.michael-lamour.com

Apprendre à se dévoiler ?

Notez le nom d'une personne que vous considérez comme bienveillante et que vous pouvez solliciter quand vous avez besoin d'être ECOUTÉ(E)

Objectif 1 : apprendre à nommer vos émotions à voix haute

“Quand j'entends ça, ..., je me sens ...”



www.michael-lamour.com

Apprendre à dire à l'autre

Objectif 2 : apprendre à vérifier auprès de l'autre :

“Quand tu dis ça, ..., est ce que tu te sens ...”



www.michael-lamour.com

Comment avons-nous appris à exprimer nos émotions ?

Pendant notre enfance :

=> parents

=> école : ce que je dois dire et qui est acceptable.

Apprend à remplacer certaines émotions jugées inadaptées par son environnement par d'autres

Exemple : un enfant qui reçoit un cadeau qui ne lui plaît pas

Rappel :

Les femmes : remplacent colère par tristesse

Les hommes : remplacent tristesse par colère



www.michael-lamour.com

Rappel : Le Racket Émotionnel

A chaque fois que vous vivez l'émotion 1 (= la plus facile), demandez vous si cela ne serait pas plutôt l'émotion 2 que vous sentez en vérité (= la plus difficile)?



www.michael-lamour.com

C'est pour cela qu'il faut d'abord Savoir Identifier ses émotions

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



• www.michael-lamour.com

L'obstacle principal de l'expression de nos émotions

- Il s'agit de **Notre jugement**
- Le jugement envers nos propres émotions :
 - Ce n'est pas bien de parler fort
 - Ce n'est pas bien de pleurer en public
 - Ce n'est pas bien de se sentir triste
 - Ce n'est pas bien de se sentir en colère ...
 - Etc...
- Cela crée une distance, un blocage avec nos émotions ce qui nous empêche de les exprimer en étant adéquat à la situation



• www.michael-lamour.com

Comment sortir de cet obstacle ?

En mettant du cœur sur nos émotions

- Comment ?
- En acceptant plus nos émotions ?
- Comment ?
- Une première piste : En se mettant le plus souvent possible dans un état de gratitude 😊



• www.michael-lamour.com

Exercice de gratitude 1 : le papier de la gratitude

- Notez sur un petit papier 3 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant envers la vie :

1/

2/

3/

Gardez ce papier dans votre poche et relisez la liste à chaque fois que vous le touchez ou que vous le manipulez



www.michael-lamour.com

Exercice de gratitude 2 : le mantra Merci

- **MERCI !**
- **RITUEL DU JOUR :**

Bonjour, merci, je vous en prie ...

à toutes les personnes avec qui vous êtes en interaction dans la journée



www.michael-lamour.com

NOS TENTATIVES POUR EVITER L'EXPRESSION DE NOS ÉMOTIONS

- Tout excès ou addiction est une tentative d'éviter une émotion ou de gérer une émotion :
 - Alcool
 - Cigarettes
 - Nourriture
 - Sport
- Ce n'est pas grave, pas besoin de rajouter un jugement dessus,
- juste en avoir conscience et ne pas faire semblant que tout va bien ☺



www.michael-lamour.com

Laisser les enfants tranquilles !

- Il existe un grand nombre de techniques pour apprendre aux enfants à exprimer leurs émotions. Pourquoi pas car cela ne peut que les aider. MAIS...
- Le seul hic est que quand un enfant a des problèmes émotionnels, dans 99,9999999% des cas ce sont les parents qui ont besoin d'accompagnement pour exprimer leurs émotions à eux ou à leur parents ou de leur arbre Trans générationnel voire en karmique en fonction de vos croyances.
- Bref le job c'est au parent de le faire... pourquoi ? Pour alléger leurs enfants qui portent leurs émotions non vécues ☺
- LE BONUS : c'est que c'est pareil avec vos parents. Vous portez beaucoup de leurs émotions...



www.michael-lamour.com

Les émotions au travail

ÉMOTIONS = FAIBLESSES

IL Y A DES EMOTIONS ACCEPTEES = LES EMOTIONS POSITIVES
ET CELLES NON ACCEPTEES = LES EMOTIONS NEGATIVES

Le Problème :

Ne pas exprimer ses émotions génère une accumulation qui amène directement au Burn Out

=> Il faut donc apprendre à exprimer ses émotions de manière adéquate tout en les exprimant réellement quand même



- www.michael-lamour.com

Ne pas confondre opinions et jugements

- On ne peut pas s'empêcher d'avoir une opinion sur tout
- On n'est pas obligé d'émettre un jugement sur quoi que ce soit (= jugement par rapport à nos valeurs personnels)
- On a le droit de changer d'opinion
- L'autre a le droit d'avoir une opinion différente
- Exemple :
 - je n'aime pas la glace à la vanille,
 - la glace à la vanille c'est mauvais
- Lorsque nous sommes dans le jugement de l'autre nous sommes pris par une émotion sans le savoir
- Nous jugeons que les parties de nous même que nous ne sommes pas en capacité d'accepter, de voir de reconnaître de prendre conscience ...



- www.michael-lamour.com

Conséquence importante n°1 « Les débats sur '*qui a raison*' ne servent à rien »

- Comme tout le monde a le droit d'avoir son opinion
- Et que tout jugement n'est qu'une partie de soi même non connue ou d'une émotion
- Les fuir et ne pas entrer dans ces débats :
 - c'est une dépense d'énergie
 - cela génère des conflits
 - votre avis n'est pas forcément le meilleur
 - l'autre n'en a rien à faire de votre avis
 - cela ne fera avancer personne



www.michael-lamour.com

Conséquence n°2 : ÉVITER LE “TU” QUI “TUE”

Une phrase qui commence par TU sera interprété par l'autre
comme un jugement...même si ce n'est pas le cas !

COMMENCER VOS PHRASES PAR « JE »

Les faits rien que les faits

Exprimer votre émotion



www.michael-lamour.com

EXEMPLE

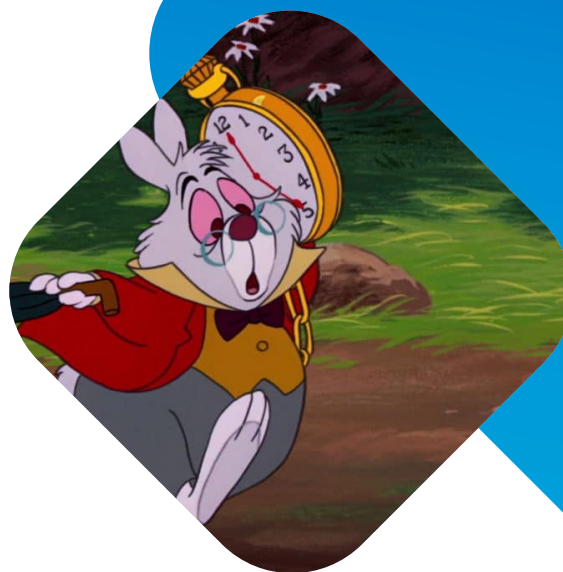
SCENARIO 1

« Tu es en retard. On en peut vraiment pas te faire
confiance »

SCENARIO 2 AVEC L'INTELLIGENCE EMOTIONNELLE

« Nous avions rdv à 9h30.

Cela m'a donné l'impression de perdre mon temps et
je me suis sentis abandonné.



www.michael-lamour.com

CONSÉQUENCE n° 3 : La méthode sandwich authentique

La méthode pour faire une remontrance à quelqu'un :

- 1/ feed back positif
- 2/ feed back négatif
- 3/ feed back positif

MAIS ATTENTION EN ÉTANT SINCÈRE,
AUTHENTIQUE, PRÉCIS ET SANS JUGEMENTS
(AVEC DES EXEMPLES CONCRETS)



www.michael-lamour.com

Méthode Sandwich - exemples

EX1 : tu n'as franchement pas été bon sur ce coup là

EX 2 :

Ce que j'ai particulièrement aimé dans ce que tu as
fait c'est

Si j'avais une piste amelioration à te proposer JE
PENSE que tu pourrais peut être

Mais quand tu as fait cela c'était parfait



www.michael-lamour.com

PLAN B méthode Sandwich

Si vous êtes face à quelqu'un qui ne vous inspire pas de feedback positif (si si cela arrive ☺)

1/ c'est que vous avez besoin d'une pause pour y réfléchir à froid

☺

2/ vous pouvez tester l'option des 2 questions puissantes :

A/ Qu'est ce que tu as trouvé de bien dans ce que tu as fait ?

B/ Si tu avais à le refaire qu'est ce que tu changerais ?

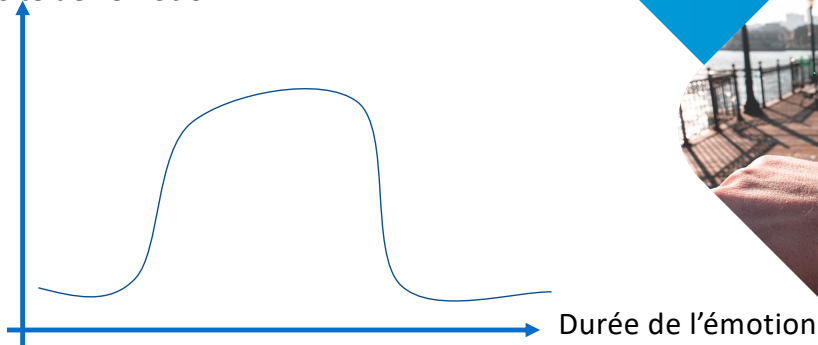
+ JE PENSE qu'en terme améliorations tu pourrais aussi peut être ...



• www.michael-lamour.com

NE JAMAIS RÉAGIR À CHAUD

Intensité de l'émotion



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

www.michael-lamour.com

SAVOIR FAIRE UNE VRAIE DEMANDE

1. EST CE QUE TU ACCEPTERAI S'IL TE PLAÎT DE ...
2. AVOIR TOUJOURS UN PLAN B AU CAS OU L'AUTRE DIT NON
 - Cela permet d'être dans une posture d'acceptation
 - Cela laisse à l'autre la liberté de dire NON
 - Cela évite la pression sur la demande
 - Sinon = Posture d'Exigence



www.michael-lamour.com

APPRENDRE A DIRE NON

1. Ne pas savoir dire non génère du stress
Je crois que je ne peux pas, je ne suis pas sûr que ...
2. Dire un non franc et calme
3. Ne pas dire non cache une émotion : la peur du rejet
4. Toujours prendre le temps de réfléchir avant de dire non
5. Toujours pouvoir proposer une alternative
6. Avoir une phrase type « je comprends, je suis désolé que ... mais ma réponse est non » ou « Ce n'est pas que je ne veux pas c'est que je ne peux pas »



www.michael-lamour.com

Favoriser l'expression des autres en 5 Étapes

- 1/ ÉCOUTER
 - 2/ ÉCOUTER
 - 3/ ÉCOUTER
 - 4/ ÉCOUTER
 - 5/ REFORMULER
- « si j'ai bien compris ... »

Faire l'abstraction de soi n'est pas si simple :

À Éviter : c'est comme moi, j'ai le même problème, il m'est arrivé la même chose, cela me rappelle ma copine, l'autre fois



www.michael-lamour.com

Le leadership

« Les leaders les plus Inspirants sont ceux qui entrent en connexion émotionnelle avec les autres. »

Comment ?



www.michael-lamour.com

Les 6 étapes DEBESP

1. DESCRIPTION : Décrire la situation précisément
2. EMOTIONS : Identifier ce que je sens
3. BESOINS : Clarifier mon besoin
4. EFFETS : Nommer les conséquences de la situation
5. SOLUTIONS : Proposer une alternative/solution adaptée
6. POSITIF : Expliquer les conséquences positives de la solution



www.michael-lamour.com

DESCRIPTION

1. Description objective
2. Comme face à une caméra qui aurait filmé la scène
3. Pas de jugements
4. Pas d'interprétations

Exemple : Retard à une réunion

A/ tu as vu l'heure qu'il est. Si tout le monde était comme toi ... à cause de toi le projet va échouer

B/ nous avons RDV à 8h30 Il est 9h cela fait ½ h que je t'attends.



www.michael-lamour.com

EMOTIONS

Comme vu ensemble :

1. JE et pas de TU
2. Ne pas réagir à chaud
3. Pas de jugements
4. Puissance = vulnérabilité

Exemple suite :

A/ On ne peut pas te faire confiance. Je m'en rappellerai la prochaine fois...

B/ je me sens en colère de devoir constater ton retard. Je me sens pris en otage.



www.michael-lamour.com

BESOINS

A/ j'aimerais que tu sois plus fiable. Tu n'as pas de parole...

B/ j'ai besoin de pouvoir compter sur toi pour ce projet important



www.michael-lamour.com

CONSEQUENCES

A/ Souvent cette étape n'existe pas du tout

B/ Si nous ne tenons pas les délais le projet va échouer ce qui va avoir un impact important pour l'entreprise car cela représente x% de son CA



www.michael-lamour.com

SOLUTIONS

Se demander quelle est l'alternative en étant concret et réaliste.

Ex : la prochaine fois que tu es en retard j'aimerais que tu me préviennes afin que je puisse prendre mes dispositions

POSITIF

Ex : Cela nous permettra de continuer à travailler ensemble efficacement et dans une bonne ambiance



www.michael-lamour.com

LA REGLE D'OR

TRÈS TRÈS SOUVENT LA
GENTILLESSE PAIE PLUS QUE
L'INTRANSIGEANCE



www.michael-lamour.com

TRAVAIL À LA MAISON

1. Puissance Vulnérabilité : s'exercer en milieu sécurisé
2. Se dévoiler : s'exercer avec une personne de confiance
3. Gratitude : le papier + le mantra merci
4. Excès en tout genre = émotions évitées
5. Tester 1x la méthode sandwich + son plan B
6. Tester 1x faire une vraie demande
7. Tester 1x de dire non
8. Tester 1x l'écoute des autres
9. Tester 1x le DEBESP en milieu sécurisé

