



www.michael-lamour.com

Le thème de cette semaine

- Comprendre son vécu émotionnel face aux situations d'aujourd'hui et face aux autres

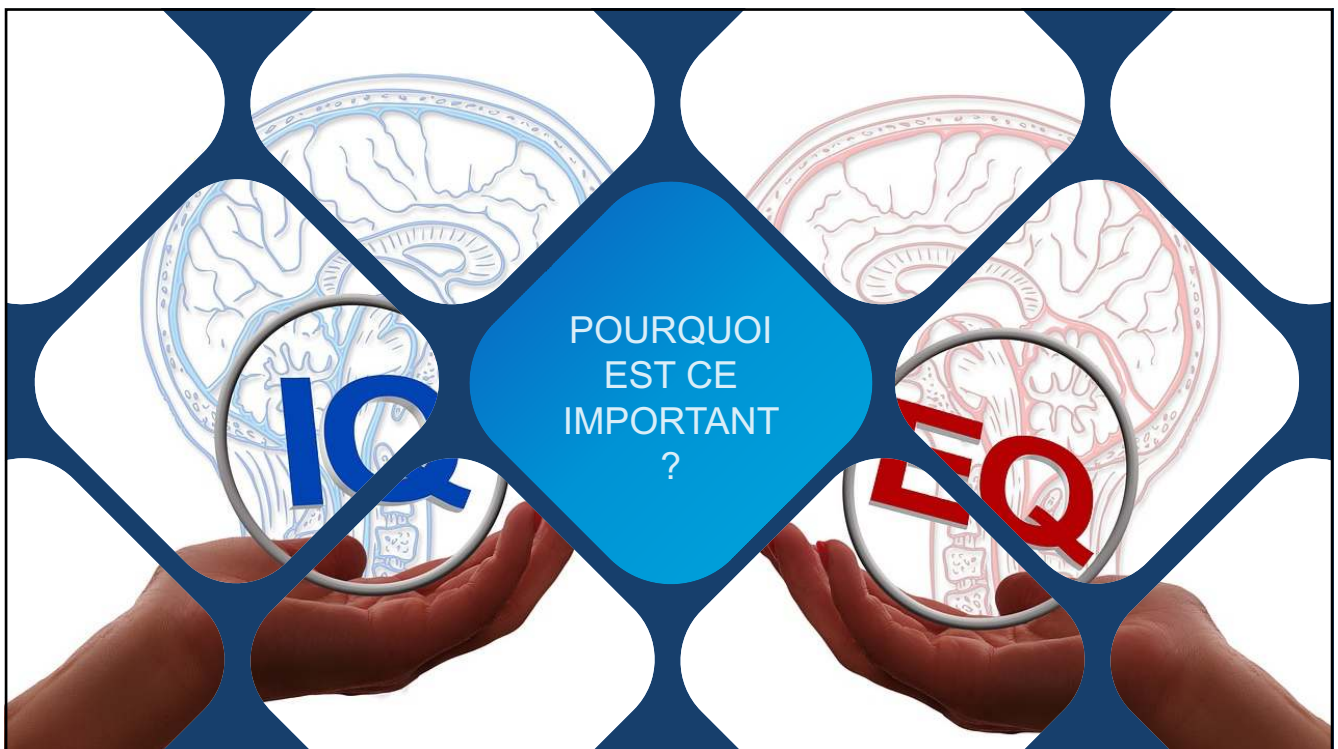


www.michael-lamour.com

Le thème de cette semaine

Comprendre c'est faire la relation entre :

1. mon émotion
2. ce qui la déclenche
3. le message qu'elle m'envoie

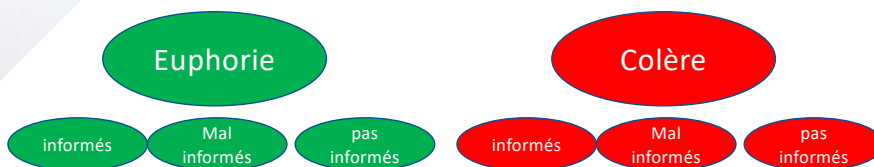


www.michael-lamour.com

Expérience scientifique

Pour simuler une émotion on injecte à des personnes une dose d'adrénaline.

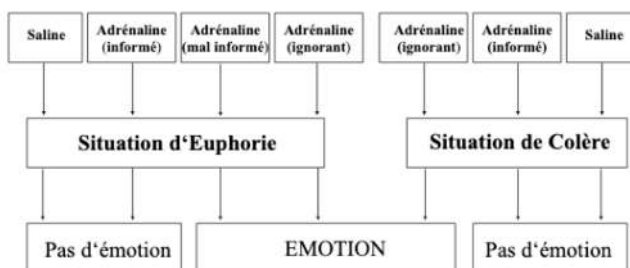
Puis on forme 2 groupes : 1 groupe à qui on explique leur sensation par une situation génératrice d'euphorie, 1 groupe à qui on explique la situation par une situation génératrice de colère.



Résultats



Résultats (représentation globale)



www.michael-lamour.com

LE BESOIN LE PLUS IMPORTANT



- LE BESOIN LE PLUS IMPORTANT QUI APPARAÎT AU NIVEAU DE LA GESTION DES ÉMOTIONS :

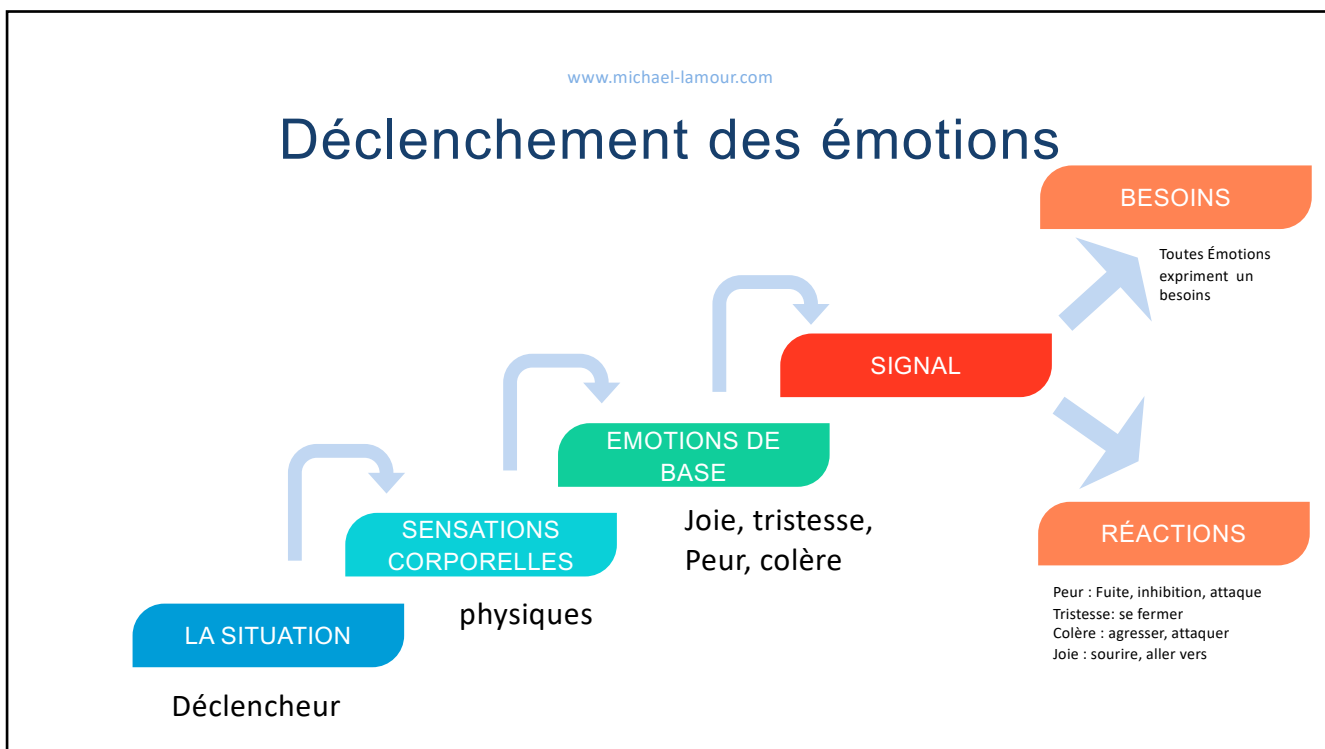
= **COMPRENDRE ET FAIRE DU SENS SUR CE QUI M'ARRIVE**

www.michael-lamour.com

Votre situation récurrente à l'esprit

- Gardez votre situation récurrente bien à l'esprit.
- Prenez un moment pour la noter et l'avoir devant vous.
- L'objectif est de mettre en application ce que l'on va voir ensemble ce soir sur cette situation

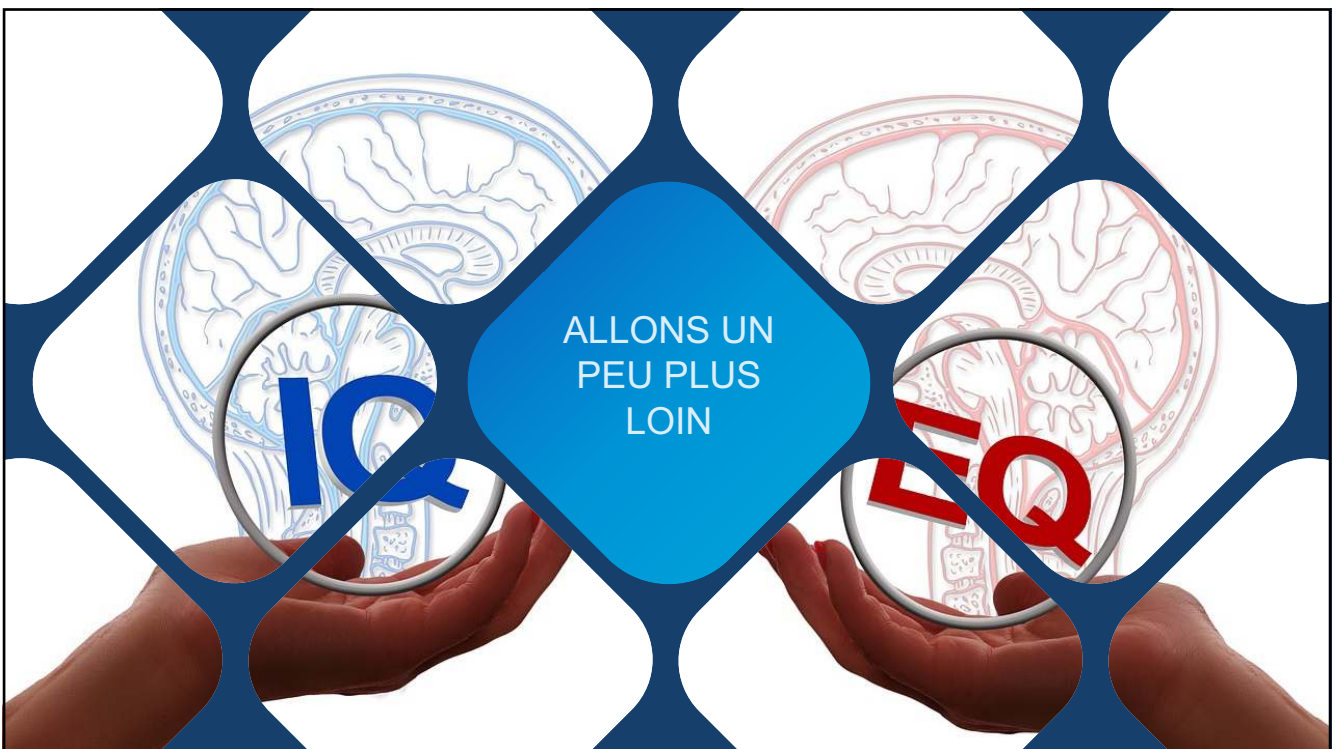




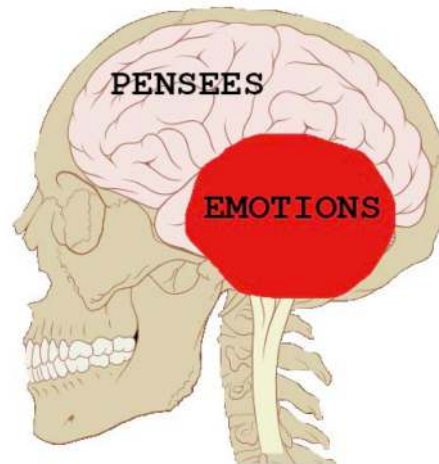
www.michael-lamour.com

Conclusion n°1

- IDENTIFIEZ ET SOYEZ ATTENTIFS A VOS BESOINS



En très résumé



Les 3 cerveaux

système limbique = émotions

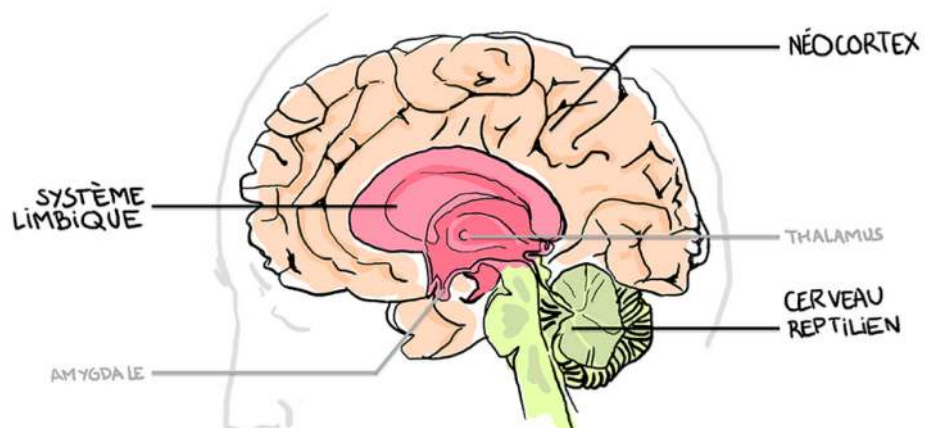
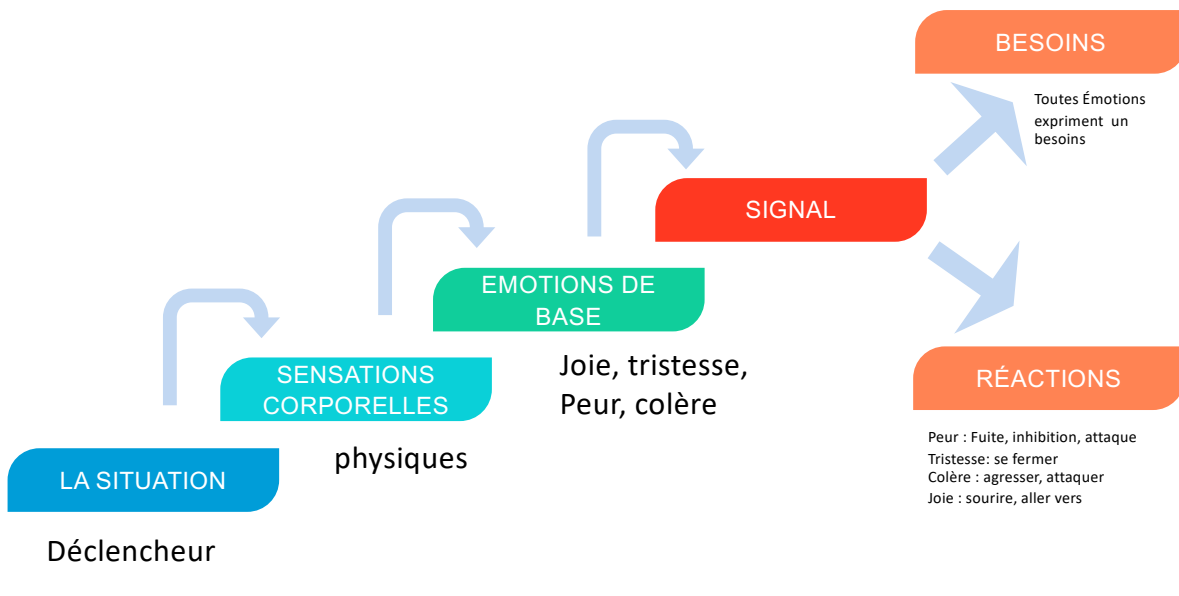


Illustration : Alice Dubourg

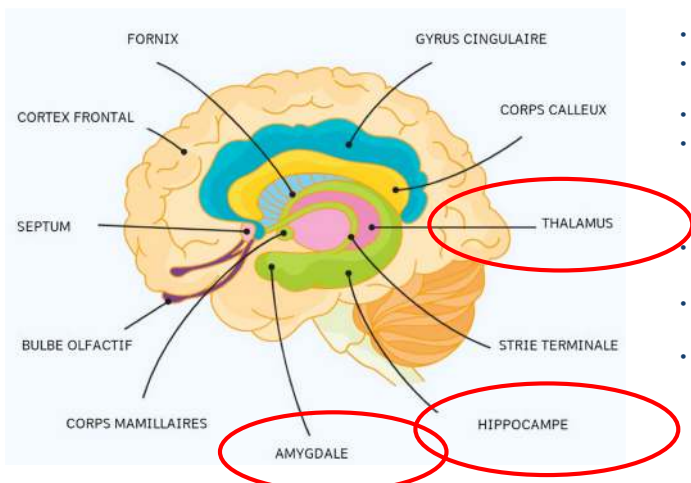
www.michael-lamour.com



www.michael-lamour.com

SENSATIONS CORPORELLES

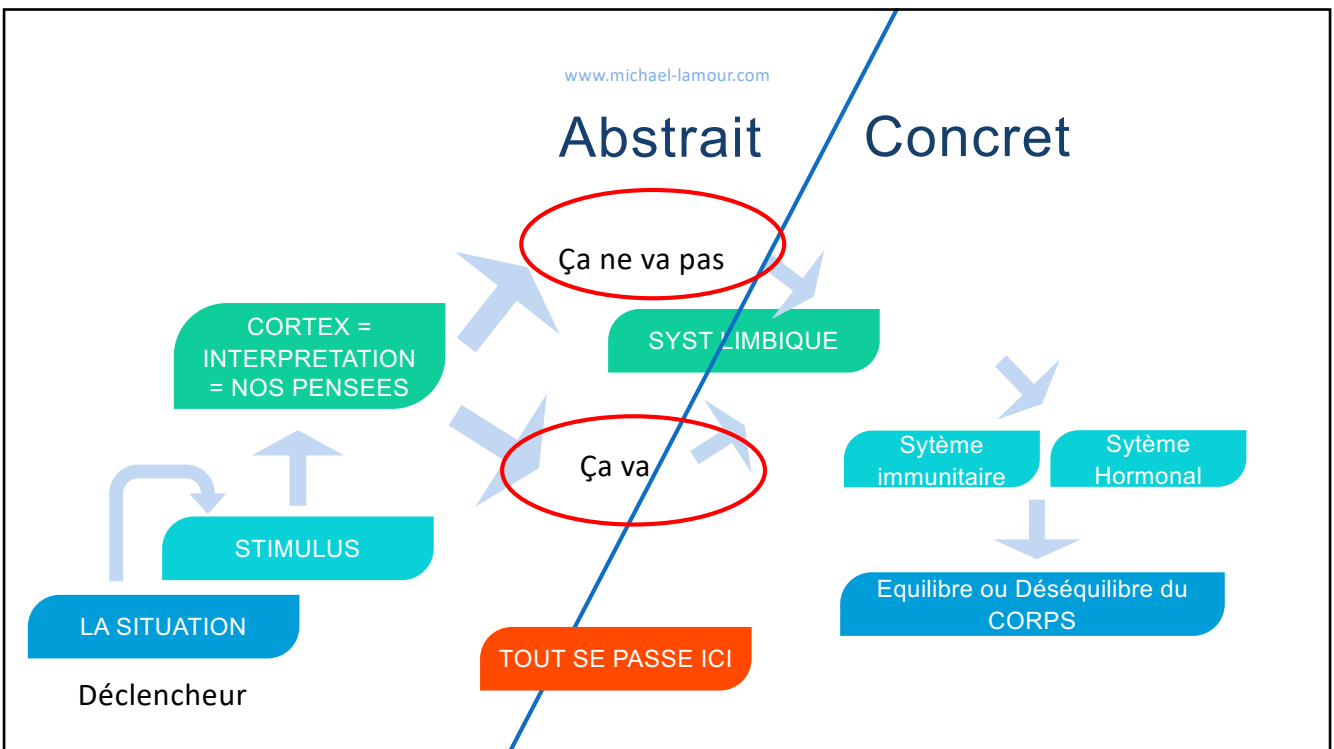
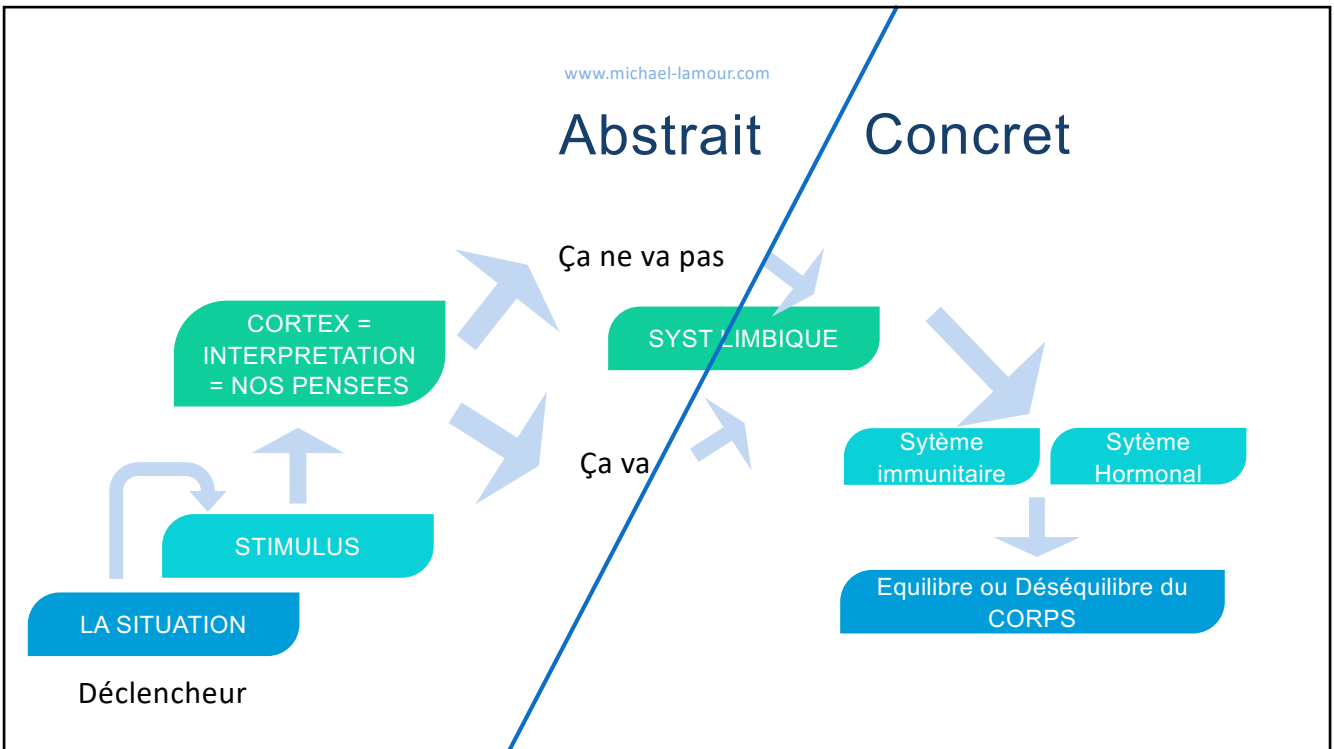
Pilotées par le système limbique



- HIPPOCAMPE : Mémoire à long terme
- AMYGDALÉ : Évalue les réponses adaptées face à la peur (nouveau) et à l'anxiété
- LE THALAMUS : apprentissage mémoire
- HIPPOCAMPE : transforme le sentiment la pensée en émotions en générant une réaction de l'organisme : comportements de défenses, de stress, de chaud/froid etc...

EN RESUME LE SYSTÈME LIMBIQUE EST :

- LE PONT Entre l'abstrait (les pensées) et le concret (la chimie du corps) les émotions
- Il contient toutes nos archives affectives



www.michael-lamour.com

Conclusion n°2

LE LIMBIQUE COMMANDE LE FONCTIONNEMENT DU CORPS

MES PENSEES = MON CLIMAT INTERIEUR CONTRÔLE LE LIMBIQUE ET GENERE LES EMOTIONS

MA REALITE DEPEND DE MON CLIMAT INTERIEUR ET DE MON INTEPRETATION

JE CRÉE MA RÉALITÉ

ALORS JE PEUX LA CHANGER



www.michael-lamour.com

Les 3 domaines à comprendre

1. SOI : CE QUE JE VIS
2. L'AUTRE : CE QUE L'AUTRE VIT
3. LA SITUATION : SES DIFFERENTS ASPECTS



www.michael-lamour.com

LE GRADIENT DES 5 ÉLÉMENTS À COMPRENDRE


1. STIMULUS : je n'ai pas vu le stimulus
2. PROBLEME : je n'ai pas vu où était le problème
3. GRAVITÉ: je n'ai pas vu l'importance de la situation
4. OPTIONS : je ne connais pas les options possibles
5. CAPACITÉS : je ne connais pas mes capacités






LES 4 BÉNÉFICES À NE PAS LE FAIRE

1. Fuir ses responsabilités
2. Éviter d'agir
3. Rester dans sa zone de confort
4. Eviter de se culpabiliser en cas d'échec



LES CONSEQUENCES

1. Je déforme ma réalité
2. Je ne fais rien
3. Je me sur adapte
4. Je m'agite
5. Je me bloque
6. Voir je deviens violent ou agressif



POUR ATTEINDRE MON OBJECTIF INCONSCIENT

- Ne pas savoir ce que je sais, ce qui me dérange = LA CAUSE PROFONDE
- Me manipuler inconsciemment pour ne pas agir
- Ne rien changer

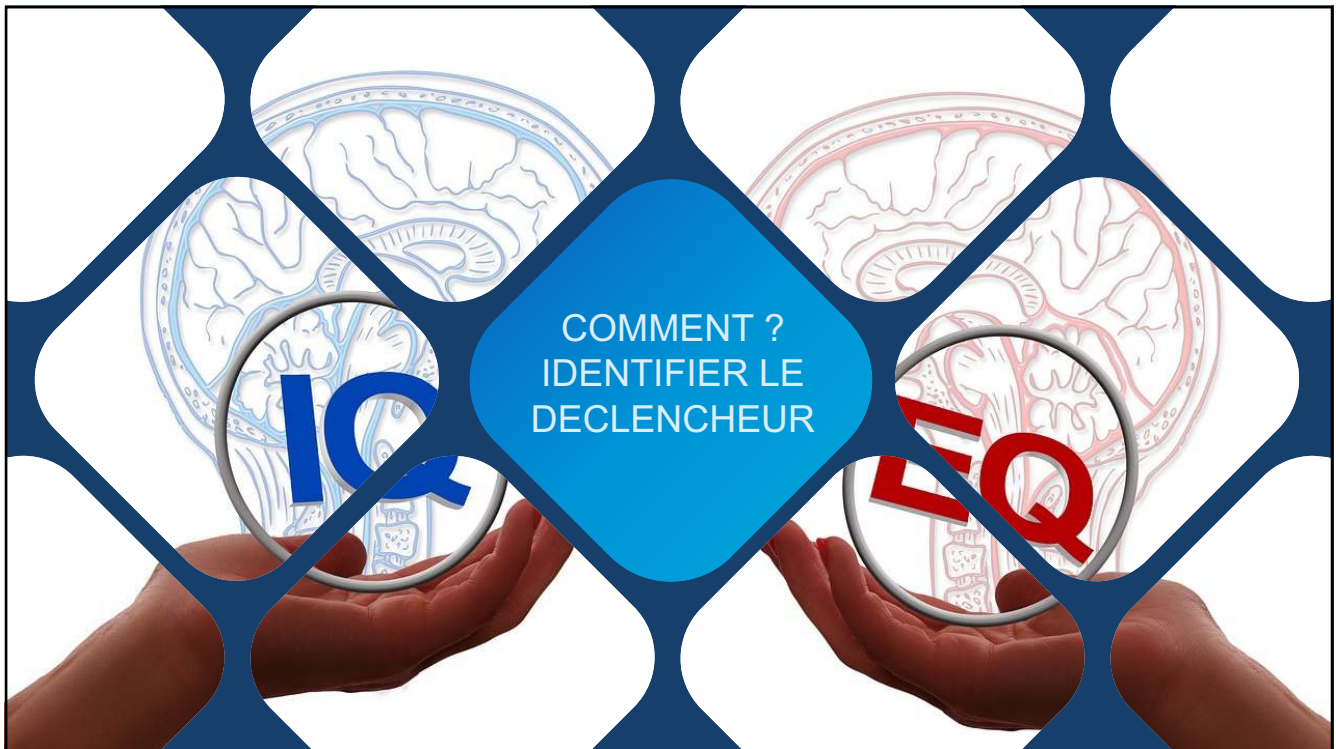
=> NOUS CRÉONS INCONSCIEMENT NOTRE PROPRE BOCAL INSATISFAISANT POUR DE BONNES MAUVAISES RAISONS



Pour sortir de mon bocal : conclusion n°3

J'AI BESOIN DE :

- IDENTIFIER LE DECLENCHEUR
- IDENTIFIER MES BESOINS
- AVOIR LA CERTITUDE QU'IL Y A UN AUTRE MOYEN DE FAIRE AVEC CETTE SITUATION
- IDENTIFIER LA CAUSE PROFONDE (si possible)
- AGIR



www.michael-lamour.com

Faire la différence entre déclencheur de l'émotion et le besoin à satisfaire

- Déclencheur = stimulus externe
Ex : une remarque blessante un bruit effrayant
- La cause de l'émotion : menace d'un de nos besoins + notre histoire
Ex : besoin de sécurité



• www.michael-lamour.com

Emotions Déclencheurs

| Emotions | Déclencheurs | Besoins |
|-----------|-----------------------|--|
| Peur | danger | Sécurité protection |
| tristesse | perte | Retrait, réconfort, soutien |
| colère | Obstacle injustice | Changement, justice |
| joie | réussite | Partage, célébration, renouveler |

www.michael-lamour.com

Différence entre déclencheur et cause des émotions

EXEMPLE :

- VOUS ETES STRESSÉ EN ALLANT AU TRAVAIL
- A CHAQUE FOIS VOTRE BOSS VOUS ACCUEILLE AVEC UN VISAGE FERMÉ
- CELA VOUS STRESSE VOIRE VOUS ANGOISSE

LE DÉCLENCHEUR : LE VISAGE FERMÉ DE VOTRE BOSS

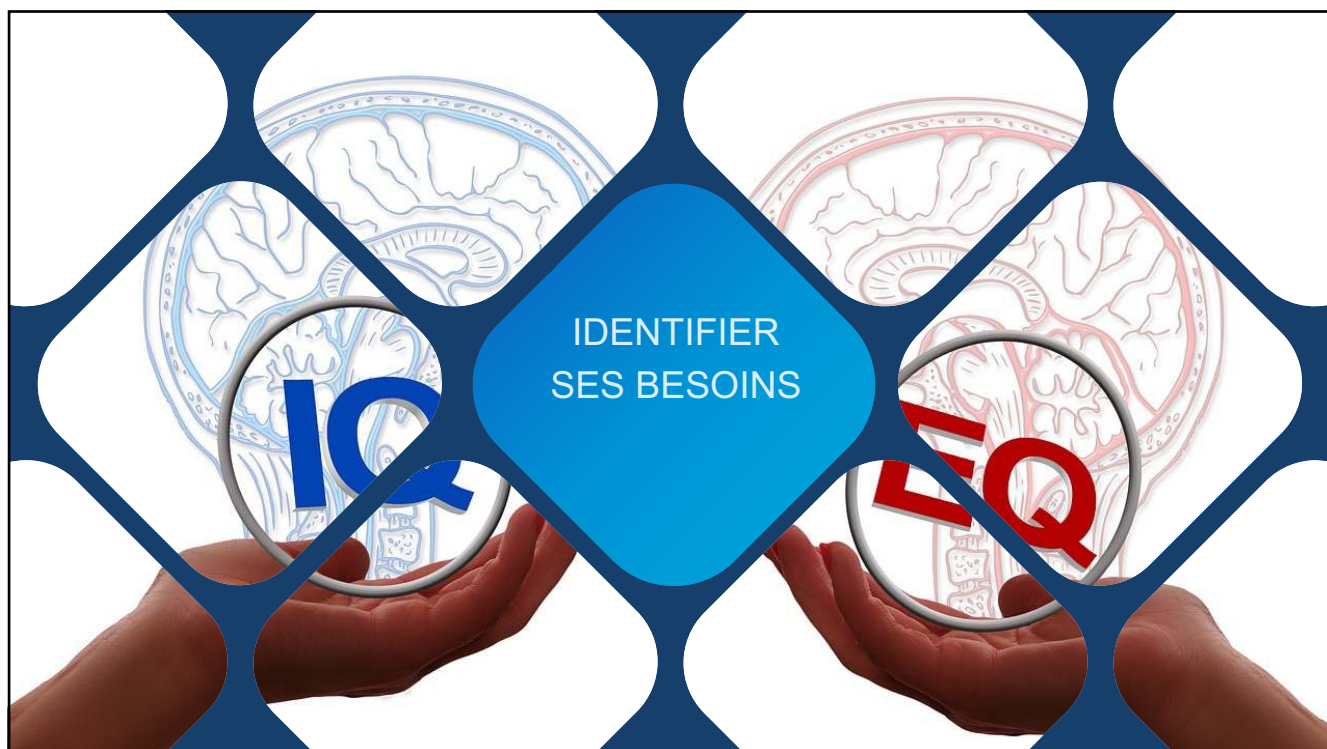
LA CAUSE : UN PARENT EN COLERE DONT LE VISAGE SE FERMAIT LORSQUE VOUS NE REPONDIEZ PAS A SES ATTENTES



www.michael-lamour.com

APPLICATION

IDENTIFIER LE DECLENCHEUR DE VOTRE SITUATION
RECURRENTE





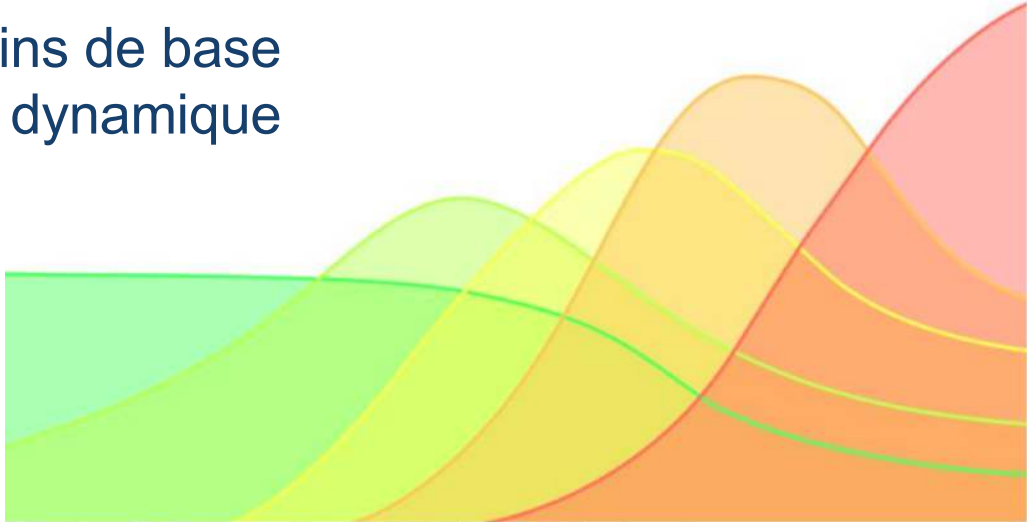
www.michael-lamour.com

Les besoins de base

La pyramide de Maslow



Les besoins de base – vue dynamique



Représentation dynamique de la hiérarchie des besoins.

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Besoins physiologiques Besoins de sécurité | <ul style="list-style-type: none"> Besoins d'appartenance et d'amour Besoins d'estime Besoin d'accomplissement de soi |
|---|--|



www.michael-lamour.com

A QUEL BESOIN VOUS SITUEZ VOUS ?



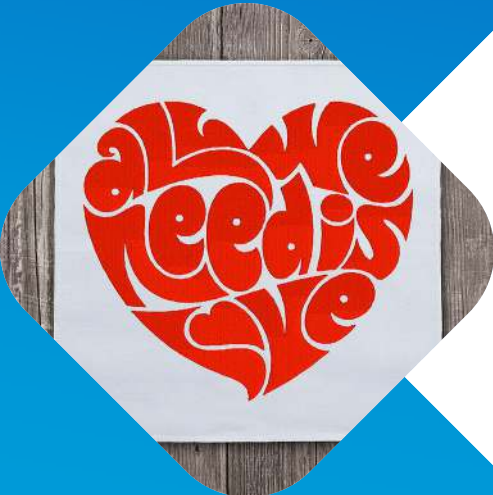
BESOIN D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI

BESOINS D'ESTIME
RECONNAISSANCE ET APPRECIATION DES AUTRES

BESOINS D'APPARTENANCE
AMOUR, AFFECTION DES AUTRES

BESOINS DE SÉCURITÉ
ENVIRONNEMENT STABLE ET PRÉVISIBLE, SANS ANXIÉTÉ NI CRISE

BESOINS PHYSIOLOGIQUES
(FAIM, SOIF, SEXUALITÉ, RESPIRATION, SOMMEIL, ÉLIMINATION)



www.michael-lamour.com

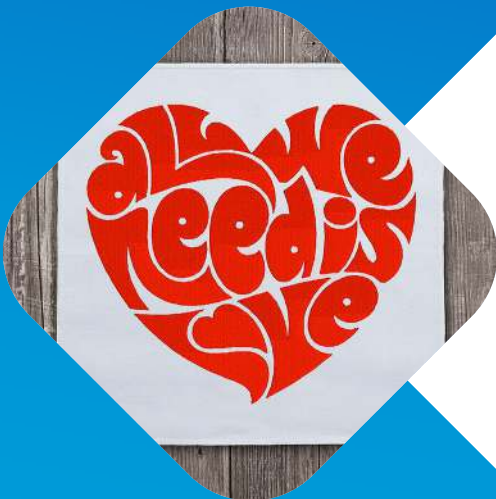
NIVEAU 1 : BESOINS PHYSIOLOGIQUES

Ne pas avoir de soucis d'argent
Être en bonne forme physique

www.michael-lamour.com

NIVEAU 2 : BESOINS DE SÉCURITÉ

- Travail régulier
- Bon environnement de travail
- Pas trop de stress
- Bonne organisation au travail



www.michael-lamour.com

NIVEAU 3 : BESOINS D'APPARTENANCE

- Bonne ambiance avec ses collègues
- Bonne ambiance en famille avec un des amis
- Avoir du temps libre, activités de loisirs





www.michael-lamour.com

NIVEAU 4 : BESOINS D'ESTIME

- Confiance en soi
- Formation suffisante / compétence
- Conscient de ses capacités ,
- Persévérance, détermination, engagement



www.michael-lamour.com

NIVEAU 5 : BESOINS D'ACCOMPLISSEMENT DE SOI

- Se réaliser dans sa vie professionnelle
- Être aligné avec ses valeurs

TRANSPOSITION DANS LE MONDE DU TRAVAIL

Besoins physiologiques : avoir un salaire permettant de vivre décemment

Besoins de sécurité : posséder une stabilité d'emploi, un environnement et conditions de travail sécurisants

Besoins d'appartenance : être intégré dans un groupe de collègues, être informé régulièrement de la vie de l'entreprise

Besoins d'estime : être reconnu par son manager, ses collègues - exercer un métier utile, posséder un titre valorisant, exercer dans un espace de travail prestigieux

Besoins d'accomplissement de soi : atteindre des objectifs particulièrement difficiles, se perfectionner, élargir ses compétences, devenir un expert dans son domaine, résoudre des problèmes complexes... mais aussi être autonome dans son poste/dans son travail voire dans son activité



MISE EN PRATIQUE

- Patrick adore aller au resto du cœur distribuer les repas au moins fortunés que lui
- Le patron de Sophie vient de lui demander de prendre en charge un projet complexe. Elle se met vite au travail pour faire du bon boulot et que son patron soit content
- Nicole s'est inscrite à une formation sur l'intelligence émotionnelle car elle souhaite s'améliorer en tant qu'individu



MISE EN PRATIQUE

- Tony se rend au travail tous les jours parce qu'il a besoin d'argent pour payer son loyer
- Marie essaie de ne pas trop dépenser pour ne pas créer de disputes avec son mari
- Jonathan aime faire du basket parce qu'il adore ses coéquipiers. Il forme une équipe soudée où cela lui fait du bien d'échanger.
- Sandra veut perdre du poids pour se sentir mieux et être en meilleur santé



MISE EN PRATIQUE

- APPLICATION AVEC VOTRE SITUATION



www.michael-lamour.com

NE PAS CONFONDRE BESOIN ET MOYENS DE LES SATISFAIRE

J'ai besoin :

- De partir en vacances
- Qu'on me change de projet
- De comprendre
- De prendre une pause
- De créer
- De plus d'argent
- D'échange
- De t'entendre me dire que tu m'apprécies
- Que tu m'encourages
- De liberté
- D'affection
- De rencontrer d'autres experts

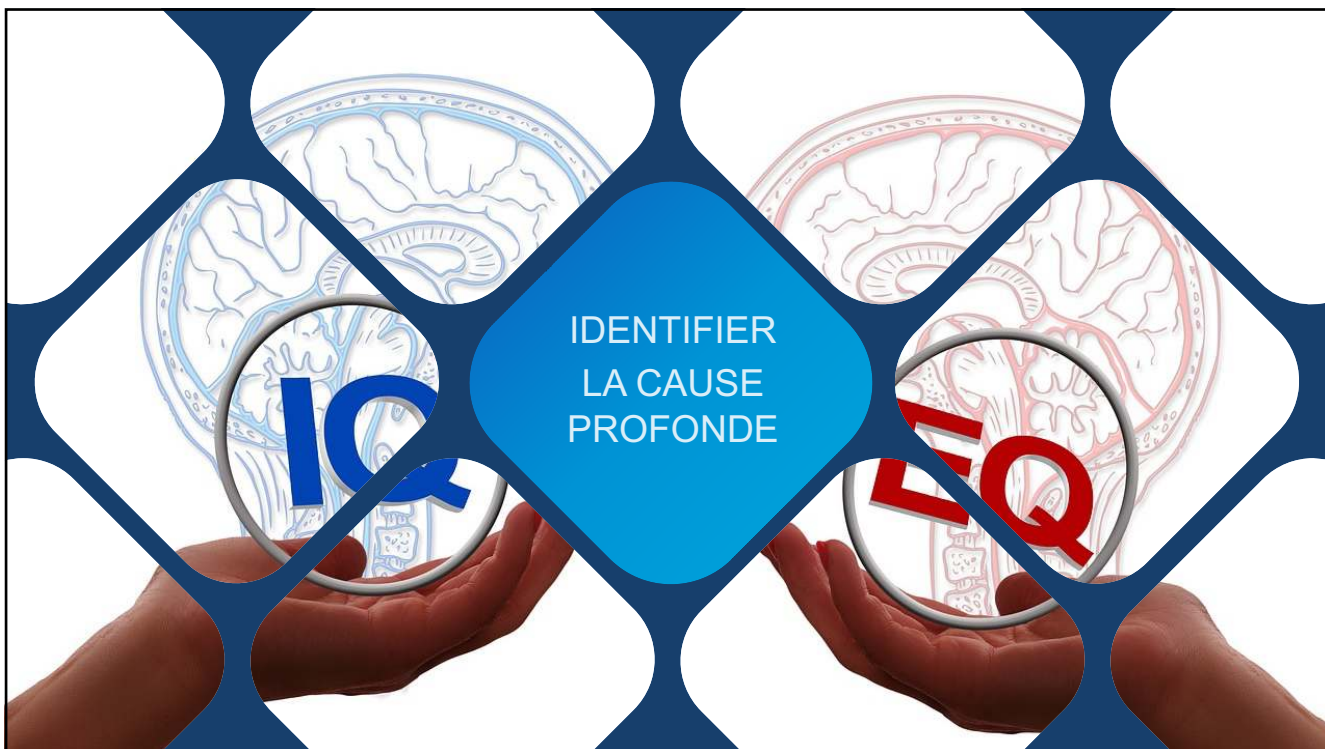
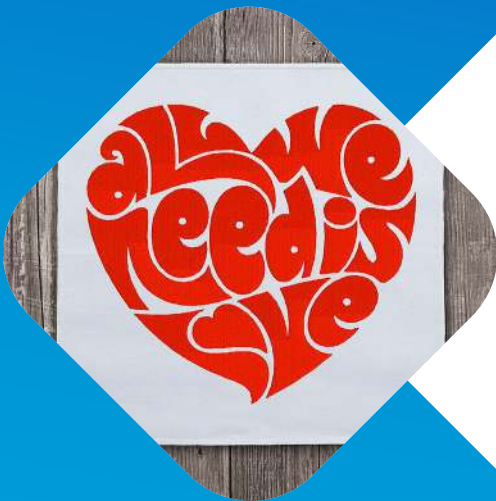
www.michael-lamour.com

3 Questions à se poser

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 ?

3 Questions à se poser : application à votre situation

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 (MERCII)
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

TRAVAIL À LA MAISON

1. Lire une fois par jour les 3 conclusions (cf PDF)
 - Soyez attentif
 - Vous créez votre réalité
 - Comment sortir de votre bocal
2. Lire 1x les besoins de base transposés au travail et y réfléchir
3. Mettre en pratique les 3 questions pour identifier besoins et moyens
4. Continuer de mettre en pratique ce qui a été vu les semaines passées
5. Réaliser et m'envoyer les résultats de votre diagnostic QE

« la réalisation de Soi réside dans la pratique »

Bouddha

