

Sommaire:

- L'édito : Que faire de nos émotions ?
- Les 5 émotions
- Les formations proposées fin 2012
- Les émotions et les sentiments
- A lire : Comment apprivoiser son crocodile.

n° 5. sept 2012

La newsletter
du parcours de
formation à la méthode

CRITERE

L'édito

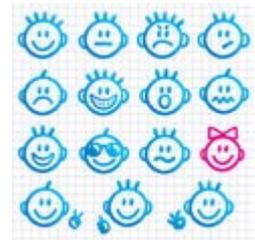
Que faire de vos émotions ?

Avez-vous déjà entendu ce genre de phrase...

Lui, toujours d'humeur égale, il s'est écroulé ! »

« Ca ne pleure pas un homme ! »

Ou bien encore « Elle a hurlé de joie en découvrant son cadeau ! »



Les émotions sont des indicateurs fidèles de ce que nous vivons. Elles servent d'interface entre notre corps et nos pensées. Elles sont ce qui nous rendent vivants et nous mettent en mouvement. Bien accueillies, elles nous permettent de trouver un équilibre intérieur. Pour cela, prenez-en conscience, exprimez-les, comprenez-les pour en faire vos alliées.

Prendre conscience :

En lisant ces lignes, que ressentez-vous ?

Aujourd'hui, quelles émotions avez-vous vécues ?

Comment les avez-vous vécues dans votre corps ?

Mettre des mots sur ses propres émotions est une véritable hygiène de vie intérieure...

Exprimer :

Tant qu'une émotion n'est pas exprimée, comprise, elle reste en « plateau haut » et empêche le cerveau d'agir sur un autre plan...jusqu'à paralyser physiquement et oralement une personne...Par exemple, face à un oral d'examen, ou un entretien d'embauche (stress, angoisse, peur...).

Comprendre :

Quand nous avons mal vécu un évènement, quelle belle opportunité de pouvoir relire ce qui s'est passé à l'intérieur de nous ! De mettre des mots sur votre ressenti physique et émotionnel.

Cela permet d'éviter de ruminer, d'analyser notre comportement, de comprendre ce qui s'est passé et de clarifier notre besoin insatisfait du moment.

Les 6 émotions

Selon Paul Ekman, anthropologue et psychologue à San Francisco, il existe 6 émotions de bases : la joie, la colère, la tristesse, la peur, le dégoût, la surprise.



Chacune a une fonction bien précise à jouer dans notre comportement :

La joie est une énergie de bien-être, elle est une émotion à partager.



La peur avertit d'un danger et nous met en situation de « faire face ».

La colère préserve notre intégrité quand nous nous sentons envahis, quand nous pensons vivre une injustice, elle demande une réparation.

La tristesse nous avertit d'un manque et nous invite à vivre un deuil.

La surprise nous aide à nous adapter à un imprévu.



Le dégoût déclenche une réaction de rejet de ce qui pourrait nous être nocif.

Quelles sont les émotions qui vous sont les plus familières ? Que vous apprennent-elles de vous ?

Nos formations pour la rentrée 2012

Certaines formations commencent dès septembre et il reste encore des places dans certains groupes, n'hésitez pas à nous contacter et à transmettre ce planning à votre entourage.

Belgique :

- Bruxelles : le vendredi matin à partir d'octobre. Contact : constance.vdhoeven@gmail.com
- Bruxelles : le lundi soir. Contact : r.defoucauld@gmail.com
- Bruxelles : le vendredi en journée à partir de janvier. Contact : r.defoucauld@gmail.com

France :

- Antony (92) : le mercredi soir et vendredi matin. Contact : florence.peltier@yahoo.fr
- Asnières (92) : le mardi en soirée ou le jeudi en journée. Contact : sophiameurisse@orange.fr
- Noisy le Roi (78) : le vendredi matin. Contact : sophiameurisse@orange.fr
- Paris : le mardi en journée. Contact : florence.peltier@yahoo.fr
- Paris : le vendredi en journée. Contact : ghislaine.paul@live.fr
- Versailles (78) : le lundi après midi. Contact : ghislaine.paul@live.fr

- Lille : Contact : chaduliere@hotmail.fr
- Lyon : Contact : tdemuizon@free.fr
- Nancy : Contact : sophiameurisse@orange.fr
- Nice Sophia Antipolis : le jeudi en journée. Contact : benedicte.dantes@davila.fr
- Nice Valbonne : le samedi matin. Contact : jchverzat@yahoo.fr
- Toulouse : le jeudi en journée. Contact : ghislaine.paul@live.fr

Barcelone :

- En français et en espagnol. Contact : christine.roll@laposte.net

Londres :

- Le mardi en journée. Contact : ghislaine.paul@live.fr
-

La différence entre émotion et sentiment

En quelques mots...

Une émotion est un signal, une information transmise par le corps. « je tremble car j'ai peur »

Un sentiment est une construction du psychisme : « j'ai peur des chiens depuis que je suis petit »

Une émotion est une réaction soudaine, et dure quelques instants : « je suis surpris de te voir »

Un sentiment continu en l'absence de stimuli, peut durer une vie entière « j'ai de l'affection pour lui »

Une émotion provient d'une stimulation de l'environnement.

Un sentiment désigne notre vécu relationnel.

Pour se libérer d'une émotion : il est nécessaire de l'exprimer.

Pour se libérer d'un sentiment : il est nécessaire de dénouer les nœuds relationnels.



Conclusion :

Les émotions sont de véritables sources d'énergie nous permettant de communiquer avec nous même et avec les autres.

Elles sont des clés d'accès de nos besoins intérieurs. A nous de les identifier et de mettre des mots dessus pour trouver un équilibre intérieur et une harmonie relationnelle.

Un témoignage

« Pendant des années, exprimer mes émotions me faisait passer pour un faible jusqu'à ce que je découvre la méthode C-R-I-T-E-R-E. J'ai pris conscience que je rendais malheureux mes proches avec mes colères subites ou alors avec mon impassibilité. Aujourd'hui, j'ai une relation différente avec eux, beaucoup plus humaine, plus authentique et respectueuse. » E P. Paris

A lire, à voir...

« Comment apprivoiser son crocodile » de Catherine Aimelet-Périssol. Edition Pocket Evolution

Comme le dit l'auteur, on n'échappe pas à son « crocodile » !

Le crocodile est notre cerveau reptilien, lieu névralgique d'où partent notre conduite et notre réaction aux événements.

Décoder le sens caché de vos émotions, les messages du « crocodile », ce qu'il exprime de nos manques, de nos souffrances, mais aussi de nos joies, voilà le pari de ce livre.

A nous d'apprivoiser notre « crocodile » et ainsi devenir pleinement acteur de notre vie.

