KEVIN FINEL

Faire la paix avec ses emotions

+ DE 30 EXERCICES D'AUTOHYPNOSE

pour ne plus se laisser submerger



LEDUC 7

[⊃]hotographie de couverture : ◎ Michel Restany

ET SI ON VOUS AVAIT APPRIS À PENSER, MAIS JAMAIS À RESSENTIR?

Colère, peur, stress... Vous les connaissez trop bien. Mais savez-vous vraiment ce qu'elles veulent vous dire ? On nous apprend à raisonner, à performer, à nous adapter — mais rarement à accueillir ce que l'on perçoit.

Ce livre est une réponse à ce manque. Kevin Finel, expert reconnu en hypnose et en pédagogie du changement, vous propose une approche accessible, profonde et concrète pour retrouver le lien avec vos sensations. Pas de recette miracle ici, mais une véritable exploration. Grâce à l'autohypnose, vous apprendrez à écouter ce qui se passe en vous, à apprivoiser vos réactions, et à transformer peu à peu votre rapport aux émotions.

Au fil des pages, vous découvrirez :

- des exercices puissants pour dialoguer avec votre monde intérieur;
- des repères clairs pour comprendre vos émotions sans les fuir ;
- une méthode progressive pour vous réconcilier avec ce que vous ressentez.

Ce livre est une initiation. Un pas vers vous. Pas à pas, vous développerez une compétence trop souvent oubliée : celle d'accueillir vos émotions en conscience.

Kevin Finel est directeur de l'Académie de Recherche et de Connaissance en Hypnose Ericksonienne (ARCHE), formateur en hypnose, praticien et auteur de plusieurs ouvrages sur l'autohypnose. Il est déjà l'auteur de Explorez les capacités de votre cerveau avec l'autohypnose, aux éditions Leduc.

En collaboration avec















KEVIN FINEL

Faire la paix avec ses emotions

Du même auteur, aux éditions Leduc :

Mincir sans régime grâce à l'autohypnose, 2024. Explorez les capacités de votre cerveau avec l'autohypnose, 2022.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc.

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com** et sur les réseaux sociaux.









Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Cet ouvrage est une nouvelle édition augmentée du hors-série *Top Santé : maitrisez vos émotions par Kevin Finel*, parution décembre 2024. Top Santé est une marque du groupe Reworld Media.

Conseil éditorial : Marie-Cécile Germiyanoglu pour Reworld Media

Édition : Camille Le Dain Relecture : Audrey Peuportier

Maquette intérieure : Jennifer Simboiselle Photographie de couverture : © Michel Restany Design de couverture : Caroline Gioux

Illustrations : Freepik

© 2025 Leduc Éditions 76, boulevard Pasteur 75015 Paris ISBN: 979-10-285-3361-8

Sommaire

Vers une éducation émotionnelle	5
Chapitre 1 Comprendre les émotions en une heure	11
Chapitre 2 Trousse d'urgence émotionnelle	69
Chapitre 3 Revisiter son rapport aux émotions	109
Chapitre 4 Émotions et relations. Moi et les autres	. 209
Chapitre 5 Reprendre sa vie en main !	265
Conclusion Accepter la complexité : vers une sagesse émotionnelle	297
Annexes	
Remerciements	
À propos de l'auteur	
Table des matières	
Table des expériences	этэ

Introduction

Vers une éducation émotionnelle

Et s'il existait une école des émotions?

Nous avons grandi en apprenant à lire, à écrire, à compter, à analyser... mais qui nous a appris à ressentir? Qui nous a donné les clés pour comprendre nos propres émotions, pour naviguer dans l'intensité d'une tristesse soudaine, pour apprivoiser l'angoisse ou la colère?

La réalité, c'est que nous avons été éduqués à penser, mais rarement à ressentir. On nous a appris à résoudre des équations, à conjuguer des verbes, à réciter des dates... mais jamais à reconnaître ce qui se passait en nous lorsque la peur nous saisissait avant un examen, lorsque la jalousie nous mordait en silence, lorsque la honte ou la culpabilité nous paralysaient...

Et pourtant, chaque jour, nos émotions dictent nos réactions, façonnent nos décisions, influencent nos relations. Elles sont là, omniprésentes, modelant notre perception du monde. Avoir été éduqués à la raison nous donne parfois l'illusion que nous sommes des êtres rationnels et mesurés. Or, nous sommes avant tout des êtres émotionnels. Et nous évoluons au cœur d'un monde saturé d'émotions, mais sans mode d'emploi pour les comprendre.

Imaginez un instant à quoi ressemblerait une école des émotions...

Cette école serait un lieu où l'on apprendrait, dès l'enfance, à écouter ce qui nous traverse sans en avoir peur. Où l'on nous enseignerait que la colère, loin d'être un monstre à étouffer, est parfois une force précieuse qui défend nos valeurs. Où l'on découvrirait que la tristesse ne signifie pas que quelque chose ne va pas en nous, mais qu'elle a un sens, une nécessité. Où l'on nous apprendrait que la peur n'est pas toujours une ennemie, mais qu'elle peut être une messagère, une boussole intérieure qui demande à être entendue.

Une école où l'on explorerait, avec la même rigueur que les mathématiques, les enjeux émotionnels et les besoins qui se

cachent derrière les émotions. Où on apprendrait à apaiser ces dernières, à les sublimer parfois, mais surtout à les comprendre...

Des enseignants nous expliqueraient comment elles naissent, comment elles évoluent, comment elles influencent notre rapport aux autres et à nous-mêmes. Des expériences nous permettraient d'apprendre comment les apprivoiser sans chercher à les dominer, comment les écouter sans les laisser nous submerger.

On comprendrait à quel point nos émotions ont une place prépondérante dans notre existence : elles guident nos relations, nous font réussir ou échouer dans les grandes étapes de notre vie (examens, rencontres, partenariats, relations amicales et amoureuses...).

Une telle école nous amènerait à prendre conscience qu'à diplôme ou milieu social équivalent, deux personnes n'auront pas la même qualité de vie selon qu'elles savent ou non mettre leurs émotions à leur service. Car savoir écouter et apprivoiser ses émotions, c'est acquérir une forme d'intelligence qui transcende la logique pure : celle qui nous permet de traverser l'existence avec plus de justesse, d'équilibre et d'harmonie.

Mais cette école n'existe pas. Ou plutôt, elle reste à inventer.

Alors, en attendant qu'elle voie le jour, il y a des tentatives, comme cet ouvrage, visant à combler en partie ce manque. Ce livre ne prétend pas offrir des réponses absolues, mais il est conçu pour devenir un guide précieux, une boussole utile pour comprendre, apprivoiser et transformer votre relation aux émotions. Un espace où vous pourrez enfin apprendre ce que l'on ne vous a jamais enseigné.

Une époque paradoxale

Il y a dans notre époque quelque chose de paradoxal. Jamais nous n'avons autant cherché à mieux vivre. Partout, des voix

nous exhortent à être plus heureux, plus sereins, plus alignés. Nous croulons sous une avalanche de conseils : pratiquer la pleine conscience, la méditation, tenir un journal de gratitude, réguler notre stress, trouver des routines de bien-être... Et pourtant, jamais notre société n'a été autant en détresse émotionnelle

Car les chiffres sont là, implacables. L'ère Covid a laissé derrière elle une empreinte profonde :

- → 27 % des Français présentent des signes d'anxiété*.
- → 21 % montrent des signes de dépression.
- → Les troubles du sommeil liés au stress explosent.
- → Le taux de détresse psychologique a doublé en quelques années

Notre quotidien est une marée d'informations, un flot constant d'actualités anxiogènes, de crises économiques, de tensions sociales. Les réseaux sociaux amplifient nos ressentis, nous exposant sans filtre aux émotions des autres, parfois jusqu'à saturation. Dans ce tourbillon affectif, comment ne pas se sentir dépassé ?

Il n'est pas étonnant que tant de personnes cherchent des solutions. Pourtant, malgré l'abondance d'outils disponibles, beaucoup restent sur leur faim. Car ces méthodes, aussi efficaces soient-elles, ne conviennent pas à tout le monde. Nous sommes uniques, avec des sensibilités, des histoires et des besoins différents. Ce qui fonctionne pour certains ne résonne pas nécessairement pour d'autres.

Alors, comment s'orienter? Comment trouver une approche qui nous ressemble vraiment?

^{*} Santé publique France. (2021). CoviPrev : une enquête pour suivre l'évolution de l'état de santé mentale pendant l'épidémie de COVID-19. Résultats des vagues 24 à 35 (mai 2021-septembre 2022).

L'autohypnose, une autre voie d'exploration

Ce livre n'est pas une recette toute faite. Il ne vous dira pas ce que vous devez ressentir, ni comment être heureux en cinq étapes. Il vous proposera une exploration, une invitation à apprivoiser vos émotions d'une manière libre, souple, adaptée à votre singularité.

L'autohypnose, loin des clichés, est un outil puissant et intuitif qui vous offre un espace intérieur, un lieu de dialogue avec vous-même.

Ici, vous ne trouverez pas une approche figée, mais un cheminement en plusieurs étapes :

- → D'abord, comprendre ses émotions. Non pas avec des concepts froids et distants, mais par l'expérience directe. À travers des exercices d'introspection hypnotique, nous plongerons au cœur de notre monde intérieur pour observer le langage du corps et des émotions.
- → Puis apprendre à gérer l'urgence émotionnelle. Comment retrouver son calme face à une émotion envahissante? Comment apaiser rapidement le stress, l'anxiété, la colère? L'autohypnose offre des outils concrets pour retrouver son souffle et son équilibre. Cette partie, vous aurez sans doute envie de la partager et de la faire découvrir à vos proches, à vos enfants: nous avons tous besoin de cette trousse d'urgence!
- → Ensuite, il s'agira d'apprendre à dialoguer avec ses émotions. Ne plus les subir, mais les écouter. Comprendre ce qu'elles cachent, ce qu'elles protègent. Différencier ce qui nous appartient de ce qui vient des autres, repérer les blessures invisibles qui influencent nos relations.
- → Nous explorerons également l'impact des émotions dans nos relations. Car comprendre ses émotions, c'est aussi comprendre comment elles résonnent avec celles des autres, comment elles influencent nos interactions, nos schémas, nos réactions.

→ Enfin, ce livre nous invitera à nous ouvrir à la complexité humaine. Parce que comprendre ses émotions, ce n'est pas chercher des réponses toutes faites, mais apprendre à habiter pleinement ce que nous sommes, dans toute notre richesse et notre subtilité.

Une invitation à l'exploration...

Ce livre n'est pas une promesse, mais une proposition. Il ne prétend pas vous transformer en quelques pages. Il vous invite plutôt à expérimenter, à tester, à ajuster, à découvrir ce qui résonne en vous.

Chaque émotion a son histoire, son langage, sa raison d'être. Ce livre vous propose d'entrer en conversation avec ces émotions, d'apprendre à les écouter sans les fuir, à leur donner une juste place sans vous y perdre.

L'autohypnose n'est pas une technique rigide, c'est un espace de liberté intérieure. Ici, vous ne trouverez pas un modèle à appliquer, mais un outil pour vous découvrir.

Alors, êtes-vous prêt à commencer ce voyage?



Chapitre 1

Comprendre les émotions en une heure

$\widehat{1}$

Les grandes compétences émotionnelles

S'il est bien une chose qui mériterait que l'on prenne le temps de l'étudier, et ce quels que soient nos objectifs de vie, ce sont les émotions.

Les journalistes, les hommes politiques comme certaines célébrités prennent des cours pour gérer leurs émotions, leur niveau de lucidité lors de débats ou d'interviews, mais aucun cours n'est proposé aux étudiants passant leurs examens. Les athlètes de haut niveau, les militaires d'unités spéciales, apprennent à gérer leurs affects. Et les stratèges du neuromarketing qui ont conçu des pièges aussi addictifs que le scrolling des réseaux sociaux sont particulièrement au fait des fonctionnements émotionnels de l'être humain. En vérité, à l'heure du développement des sciences cognitives et de la neurologie, il est sidérant qu'il n'y ait pas de politique publique à grande échelle pour enseigner les émotions.

Sans doute faut-il voir dans cette méconnaissance les restes d'anciens préjugés où tout ce qui était en lien avec les émotions était soit méprisé, soit ignoré. Comme si le fait d'avoir des émotions était signe de faiblesse. Des générations entières avant nous ont tenté de vivre en ignorant leurs émotions, avec l'idée qu'il suffisait de se maîtriser et que les personnes touchées par leurs émotions souffraient tout simplement d'un manque de rationalité.

Dans un ouvrage célèbre, l'essayiste Howard Bloom s'étonnait de ce rejet des émotions :

« Les théories sur la société et l'esprit ont été étonnamment aveugles à certaines de nos expériences les plus essentielles : l'enthousiasme, l'exubérance, l'amour, la dépression, l'anxiété et la haine de soi. Même dans les sciences psychologiques, un nombre restreint de ces passions ont été expliquées de façon convaincante d'un point de vue évolutionniste. Rares sont celles dont le rôle dans la survie de l'espèce ou dans l'évolution des tribus, des empires et des bousculades mondiales de la société a été exploré. Les émotions ont été considérées comme étrangères à l'étude de l'attention, de la perception, de la formation de concepts, de la sociologie, de la science politique, de l'économie et de nombreux autres domaines [...].

Ignorer les émotions lorsque l'on tente de modéliser les mécanismes qui font fonctionner la société est aussi fou que d'éliminer l'envie de viande de l'étude psychologique des loups. Alexandre le Grand sculpta le monde connu, poussé par une émotion : la soif de renommée. Hitler fut obligé d'abandonner ses ambitions d'artiste à cause de l'émotion, et les émotions que crachait sa bouche motivèrent une nation à perpétrer des actes convulsifs. [...] Une théorie sociale sans émotion est une théorie sociale sans êtres humains, car c'est l'émotion qui rassemble la société et la fait avancer*. »

Pour être plus concret en ce qui vous concerne : vous arrive-t-il d'être débordé par certaines de vos émotions ? Sentez-vous parfois qu'elles vous submergent sans vous demander votre avis, qu'elles influencent vos envies et vos décisions ? Vous arrive-t-il d'être en difficulté pour en modifier l'intensité, comme si vos pensées et désirs n'avaient aucune capacité à les influencer ?

Si, spontanément, vous répondez oui, c'est normal, car c'est en fait le cas pour la quasi-totalité des êtres humains. Non pas parce qu'il est impossible d'agir sur nos émotions – comme vous allez le découvrir en explorant ces pages, il existe des outils concrets et efficaces pour les moduler, les transformer et les adapter ! –, mais tout simplement parce que vous n'avez pas appris à le faire. L'origine de ces difficultés se trouve dans notre éducation : à aucun moment dans notre scolarité nous ne nous intéressons à la

^{*} Howard Bloom, *Le Principe de Lucifer*, préface à l'édition française, Le Jardin des livres, 2008.

psychologie humaine. À aucun moment nous n'avons été invités à explorer et à comprendre nos propres fonctionnements.

Paradoxalement, il est demandé très tôt à des enfants de faire preuve d'un certain contrôle émotionnel : se concentrer à l'école, se calmer en cas de crise, se détendre avant de dormir, différer une envie... Mais ces demandes ne sont jamais accompagnées d'informations permettant de parvenir au résultat attendu.

Comment réussir à se détendre quand on le souhaite ? Ou à rester focalisé longtemps sur une tâche? Que faire pour évacuer une colère ou une frustration? Comment ne pas céder à une tentation? Comment stopper une pensée parasite qui nous empêche de dormir? Vous n'avez sans doute pas la réponse à ces questions. Peut-être parvenez-vous parfois à atteindre ces résultats, mais cela s'est probablement mis en place de facon empirique. Les personnes qui ont un haut degré de concentration n'ont aucune idée réelle de ce qu'elles font pour y arriver. Elles savent se concentrer, mais ne savent pas ce que leur cerveau met en place pour créer cet état pour elles. Et sans ces données, sans cette compréhension, nous sommes presque aveugles : si un enfant vous demandait de lui expliquer comment on se calme, vous lui feriez sans doute une réponse vague et superficielle : « Détends ton corps, respire doucement... », tout en sachant que ca ne produirait que de très faibles résultats. Sans compter qu'un enfant agité ne parviendra même pas vraiment à ralentir sa respiration...

Pour répondre efficacement à ces défis, il est essentiel de développer nos compétences émotionnelles. Dans la suite de ce chapitre, nous explorerons les différentes compétences émotionnelles qui nous permettent non seulement de comprendre et de gérer nos propres émotions, mais aussi d'interagir de manière plus équilibrée et harmonieuse avec les autres.

Quelles sont les compétences émotionnelles ?

Si un jour vous croisez un génie comme celui d'Aladdin et qu'il vous propose de faire trois vœux, vous ne perdriez pas au change

à réserver l'un de vos souhaits à monter au maximum les curseurs de votre intelligence émotionnelle. Plus votre intelligence, et donc ce que l'on appelle vos « compétences émotionnelles », sera élevée, et plus votre destin en sera changé favorablement.

Car les émotions peuvent à la fois tenir de la bénédiction et de la malédiction. Il y a en effet un consensus dans la recherche pour pointer d'un côté que les émotions sont en lien avec la capacité à s'adapter aux circonstances, même les circonstances difficiles de la vie, et de l'autre côté que ces mêmes émotions peuvent nous incapaciter totalement face à ces mêmes difficultés, ce qui ne fait qu'accroître la souffrance. Ainsi, il vaut mieux être opéré par un chirurgien qui sait garder son sang-froid si une hémorragie survient que par celui qui se fige ou déclenche une crise d'angoisse lui faisant perdre toute capacité d'action et de réflexion en cas d'imprévu.

D'un côté, des études indiquent que les émotions sont utiles et adaptatives. Et de l'autre, des études démontrent qu'elles se retrouvent systématiquement dans les problèmes de santé mentale. Comment expliquer ce paradoxe? Grâce au concept d'intelligence émotionnelle. Ce ne sont pas uniquement les émotions qui déterminent l'impact positif ou négatif d'une situation. Mais également ce que l'individu en fait. Autrement dit, les compétences qu'il a pour composer avec ses émotions.

Les chercheuses belges en psychologie Moïra Mikolajczak et Sophie Brasseur proposent un modèle particulièrement utile pour comprendre en quoi l'intelligence émotionnelle occupe une place cruciale dans tous les aspects de notre vie*. D'après ce modèle, notre santé mentale et physique, la qualité de nos interactions sociales et amoureuses, ainsi que nos performances à l'école et au travail, découlent directement du développement plus ou moins abouti de nos compétences sociales.

^{*} Mikolajczak, M. *et al.*, « The Profile of Emotional Competence (PEC): Development and Validation », *PLoS One*, 2013.

Ce modèle s'organise sur deux niveaux, qui comprennent **l'intelligence intrapersonnelle**, c'est-à-dire la capacité à vivre et à gérer ses propres émotions, et **l'intelligence interpersonnelle**, c'est-à-dire tout ce qui concerne le fait de se relier aux autres et à leurs propres émotions. Dans ce modèle, on distingue ensuite cinq compétences qui vont donc s'appliquer à soi-même ou vis-à-vis des autres, ce qui donne dix compétences émotionnelles.

Ces capacités sont donc la capacité à identifier, à comprendre, à exprimer, à réguler et à utiliser nos propres émotions et celles des autres. Pour y voir plus clair, vous pouvez garder en tête le tableau suivant :

Compétences	Envers soi-même	Envers les autres				
Capacités des personnes ayant des compétences émotionnelles élevées						
Identification	Identifier leurs émotions	Identifier les émotions d'autrui				
Compréhension	Comprendre les causes et conséquences de leurs émotions	Comprendre les causes et conséquences des émotions d'autrui				
Expression	Exprimer leurs émotions, et le faire de manière socialement acceptable	Permettre aux autres d'exprimer leurs émotions				
Régulation	Gérer leur stress et leurs émotions (lorsque celles-ci sont inadaptées au contexte)	Gérer les émotions et le stress d'autrui				
Utilisation	Utiliser leurs émotions pour accroître leur efficacité : réflexion, décisions, actions	Utiliser les émotions des autres pour accroître leur efficacité : réflexion, décisions, actions				

Afin que vous vous appropriiez davantage ce modèle, prenons quelques instants pour mieux cerner la signification et les implications de ces compétences.

Compétence d'identification

Intrapersonnel: la capacité à identifier ses propres émotions est primordiale. Par exemple, identifier sa propre nervosité comme de l'anxiété avant une présentation ou un entretien d'embauche permet de prendre des mesures pour se calmer et se préparer sans avoir à subir une perte d'efficacité.

Interpersonnel: détecter les émotions chez les autres est également essentiel. Ainsi, savoir immédiatement percevoir quand un collègue est contrarié par un feed-back va permettre d'aplanir les difficultés

Quelles émotions ressentez-vous régulièrement que vous peinez à reconnaître au moment où elles surviennent ? Étes-vous capable de détecter rapidement les changements d'humeur chez les autres autour de vous ?

Compréhension

Intrapersonnel : comprendre les causes et conséquences de ses propres émotions aide à réagir de manière plus adaptée. Par exemple, identifier que l'impatience provient d'un besoin de contrôle ou de perfection peut encourager la recherche de stratégies pour mieux gérer cette émotion.

Interpersonnel : il est tout aussi important de comprendre les émotions d'autrui. Discerner que la colère d'un partenaire vient de la frustration plutôt que de l'hostilité envers soi permet de répondre de manière plus appropriée et empathique.

Quelles situations déclenchent chez vous des émotions fortes et pourquoi pensez-vous que cela se produit? En général, savez-vous interpréter les réactions émotionnelles des autres et savez-vous la plupart du temps en déterminer les causes?

Expression

Intrapersonnel : exprimer ses émotions de manière appropriée est vital. Partager ses inquiétudes dans son couple ou sa famille de manière calme et structurée peut conduire à des solutions plutôt qu'à des conflits stériles.

Interpersonnel: faciliter l'expression émotionnelle des autres par des discussions ouvertes crée un environnement où chacun se sent en sécurité pour partager ses sentiments, renforçant ainsi le soutien mutuel.

Comment exprimez-vous vos émotions dans différentes situations et cela vous semble-t-il toujours approprié? Comment pouvez-vous aider les autres à exprimer leurs émotions de manière plus ouverte et sécurisante?

Régulation

Intrapersonnel: gérer ses propres émotions, comme en utilisant des techniques de respiration pour ne pas glisser du stress – qui est normal – à la panique qui incapacite, est une compétence essentielle pour maintenir l'équilibre émotionnel et son bien-être.

Interpersonnel: aider les autres à gérer leurs émotions, en offrant un espace où ils peuvent se calmer et parler sans crainte du jugement, est crucial pour soutenir leur bien-être émotionnel.

Avez-vous des techniques qui vous sont utiles pour gérer des émotions difficiles et dans quelles circonstances pourraient-elles être améliorées? Comment réagissez-vous aux émotions fortes des autres et quelles stratégies pourriez-vous employer pour les aider plus efficacement? Permettons-nous une touche d'humour pour couper court à certaines remarques bien intentionnées, mais au fond culpabilisantes : il est peu probable que quelqu'un remporte le prix Nobel de médecine, ou de psychologie s'il existait, simplement en conseillant à une personne anxieuse de « penser à autre chose parce que c'est dans sa tête », ou en suggérant à quelqu'un de triste de « se concentrer sur des choses positives » pour surmonter sa peine.

Utilisation

Intrapersonnel : utiliser ses émotions afin d'améliorer son efficacité personnelle peut transformer le stress en émulation ou motivation pour préparer un projet important.

Interpersonnel: de la même manière, rediriger le stress ou la nervosité d'un collectif pour inciter à des initiatives créatives peut bénéficier à toute une équipe, au travail ou même en sports collectifs.

Comment utilisez-vous vos émotions pour améliorer votre prise de décision ou votre performance? De quelle manière recourez-vous à la compréhension des émotions d'autrui pour influencer positivement les interactions ou les résultats de groupe?

Compétences émotionnelles basses, hautes, moyennes : ce que cela change

L'impact des compétences émotionnelles à différents niveaux – bas, moyen et élevé – peut varier considérablement, influençant à la fois la vie personnelle et professionnelle d'une personne de manière significative. Pour le dire autrement et d'une manière plus directe : à travers nos habiletés émotionnelles, c'est tout notre destin qui se joue.

Compétences émotionnelles basses

Les personnes avec des compétences émotionnelles basses rencontrent souvent des difficultés dans leurs relations, qui peuvent être marquées par des conflits fréquents et une incapacité à établir des liens stables. Cela est souvent dû à une mauvaise gestion des émotions, qui peut également contribuer à un bien-être général médiocre, avec des niveaux élevés de stress, d'anxiété et un risque accru de dépression. Sur le plan professionnel, ces personnes peuvent se retrouver avec des problématiques de procrastination, qui sont bien souvent le fruit de leurs angoisses. Leurs difficultés à accepter les feed-back, lorsque notamment l'estime de soi est lésée, rendent compliqué l'essentiel des interactions humaines. La difficulté à gérer l'anxiété, la critique et la frustration peut déboucher sur des conduites addictives. La consommation de certains produits est en fait une tentative de gestion du stress et donc le résultat de trop faibles compétences émotionnelles. Les évitements de certaines situations peuvent se multiplier jusqu'à créer de réels handicaps, voire de l'isolement. Demander une augmentation ou oser exprimer ses idées peuvent être aussi de réelles difficultés.

La vie, lorsque l'on manque de compétences émotionnelles, peut très vite devenir un véritable enfer. La bonne nouvelle est que les compétences émotionnelles, cela s'entraîne et cela s'apprend!

Compétences émotionnelles moyennes

Les personnes avec un niveau moyen de compétences émotionnelles maintiennent généralement des relations fonctionnelles, bien qu'elles puissent éprouver des tensions occasionnelles dues à des réactions émotionnelles inappropriées. Elles connaissent un bien-être émotionnel modéré, gérant le stress quotidien, mais peuvent être déstabilisées par des pressions inhabituelles. Au travail, elles gèrent les défis routiniers, mais peuvent rencontrer des difficultés dans des situations de stress intense ou de conflit, affectant parfois leur capacité à diriger efficacement et à prendre des décisions sous pression. Le sentiment dominant en cas de compétence émotionnelle moyenne est bien souvent un sentiment de frustration.

Dans le cas d'une configuration moyenne des émotions, on remarquera assez fréquemment que certaines personnes sont compétentes pour gérer les problèmes des autres, mais manquent de capacités en ce qui concerne la compréhension, l'expression de leurs propres besoins ou la possibilité de se réguler elles-mêmes. Nombre de parents sont ainsi dans cette situation. Le cas inverse est en général plus rare, mais existe cependant chez les personnes qui prennent davantage soin d'elles-mêmes que des autres.

Compétences émotionnelles élevées

Les individus possédant un haut niveau de compétences émotionnelles jouissent de relations solides et durables, caractérisées par une communication ouverte et une résolution constructive des conflits. Leur bien-être personnel est généralement élevé, avec une excellente capacité de recul sur les événements négatifs qui peuvent survenir, ce qui leur permet d'atteindre leurs objectifs personnels et professionnels avec efficacité. Dans le cadre professionnel, ces personnes sont plus à l'aise en matière d'efficacité, de collaboration et de leadership. Elles sont capables de gérer des crises émotionnelles avec calme et de prendre des décisions réfléchies, même dans des situations complexes.

Éloge de la lucidité

On pourrait dire que la lucidité est le maître mot pour celles et ceux qui jouissent d'un niveau de compétences émotionnelles élevé. Car lorsque l'on est lucide, nos émotions et nos cognitions, c'est-à-dire nos réflexions, nos pensées, sont en symbiose. Une personne lucide n'a pas simplement appris à faire taire ou à dominer ses émotions comme s'il s'agissait d'un animal à dresser et dont il fallait briser sa nature même. Dans la lucidité, on est en lien avec nos besoins, que nos émotions sont là pour nous rappeler. Face à des personnes potentiellement abusives, face à des situations injustes, notre intuition fonctionne complètement. Quand on est lucide, en paix avec nos émotions, on a de la place pour reconnaître celles des autres, sans non plus chercher à assumer leurs difficultés à leur place. Face à une situation potentiellement très problématique ou anxiogène, on peut sentir que l'on est apte à faire face, ou bien qu'il vaut mieux par exemple reprendre le sujet plus tard. On est très en paix avec le fait que face à une difficulté qui pourrait entraîner panique, culpabilité, frustration intense, l'on n'a pas tout de suite les solutions. Et cet état de fait est pleinement intégré.

En somme, la maîtrise des compétences émotionnelles enrichit non seulement la capacité d'une personne à naviguer efficacement dans les interactions sociales et professionnelles, mais renforce également son bien-être mental et émotionnel.

Pour vous repérer sur cette question cruciale des compétences émotionnelles, autorisons-nous un moment d'introspection et d'autoanalyse avec le test suivant.

Évaluation de ses compétences émotionnelles

Test: évaluez vos compétences émotionnelles

Ce test vous propose une sorte d'instantané, une photo à un moment donné de votre situation émotionnelle. Lorsque vous aurez pris le temps d'explorer les propositions de ce livre, que vous vous serez entraîné à travers les différents exercices d'autohypnose, vous pourrez alors refaire le test et mesurer votre évolution personnelle.

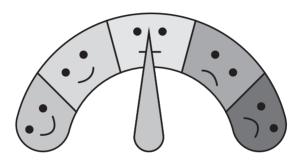
Mode d'emploi du test :

Pour que le quiz d'autoévaluation des compétences émotionnelles soit efficace et facile à interpréter, nous utiliserons une échelle de notation de 1 à 5, où chaque réponse est évaluée comme suit :

- **1 Pas du tout d'accord :** indique une absence ou une très faible présence de la compétence émotionnelle concernée.
- **2 Plutôt pas d'accord :** suggère que la compétence émotionnelle est rarement observée ou utilisée.
- **3 Neutre :** montre une maîtrise modérée ou des réactions incohérentes face à la compétence émotionnelle évaluée.
- **4 Plutôt d'accord :** signale une bonne maîtrise de la compétence émotionnelle, avec des occasions où elle pourrait être encore améliorée.

5 – Tout à fait d'accord : démontre une excellente maîtrise de la compétence émotionnelle, et une utilisation régulière et efficace dans diverses situations.

À la fin du test vous obtiendrez une note entre 3 et 15 sur chacune des dix compétences. Plus une note est haute, plus la compétence est développée.







Autoévaluation des compétences émotionnelles

Identification

Intrapersonnel

- 1. Je suis capable de reconnaître mes émotions dès qu'elles surviennent.
- 2. Je peux identifier mes émotions même lorsque je suis sous pression.
- 3. Je comprends comment mes émotions affectent mes pensées et comportements.

Interpersonnel

- 1. Je suis capable de percevoir les changements subtils dans l'expression émotionnelle des autres.
- 2. Je suis attentif aux signes non verbaux qui indiquent comment les autres se sentent.
- 3. Je peux identifier les émotions des autres même lorsqu'elles sont dissimulées.

Compréhension

Intrapersonnel

- 1. Je suis capable de comprendre ce qui déclenche mes émotions.
- 2. Je suis conscient de la façon dont mes émotions influencent mes décisions.
- 3. Je peux prédire mes réactions émotionnelles dans diverses situations.

Interpersonnel

- 1. Je comprends pourquoi certaines choses affectent émotionnellement les autres.
- 2. Je sais identifier les réactions émotionnelles des autres dans un contexte de groupe.
- 3. Je sais reconnaître comment les émotions des autres influencent leur comportement.

Expression

Intrapersonnel

- 1. J'exprime clairement mes émotions de manière appropriée dans différentes situations.
- 2. Je gère la manière dont j'exprime mes émotions pour éviter les conflits.
- 3. Je suis capable de communiquer mes besoins de manière constructive.

Interpersonnel

- 1. J'encourage les autres à exprimer leurs émotions de façon saine.
- 2. J'aide les autres à verbaliser leurs émotions lors de discussions difficiles
- 3. Je crée des situations où les émotions peuvent être exprimées librement et de façon sécurisée.

Régulation

Intrapersonnel

- 1. Je dispose de techniques efficaces pour gérer mes émotions intenses.
- 2. Je peux rester calme et réfléchi même en étant sous pression émotionnelle.
- 3. Je dispose de stratégies à long terme pour ne pas subir mes émotions face aux situations qui pourraient le plus me préoccuper dans l'existence.