Intelligence émotionnelle - sortir du KO cognitif # developper la conscience et l'auto-empathie

1 - Définition et bénéfice de l'auto-empathie

- CAPACITÉ À
  - Se mettre à l'écoute de soi
  - Répondre, et non réagir, à nos impulsions et à ce qui se passe autour de nous
- ME PERMET
  - Gagner en distance emotionnelle
  - Retrouver mes ressources
    - Disponibilité pour avoir de la clarté sur mes besoins
    - Ensuite voir si j'en ai envie d'interagir avec l'autre

2 - Quand utiliser l'auto-empathie

- QUAND JE PRENDS CONSCIENCE
  - Que je perds mes repères
  - Je ne suis plus en contact avec la situation
  - Monologue intérieur s'installe
  - Je commence à me juger

3 - Indices du besoin d'auto-empathie

- OÙ SUIS-JE ?
  - Je m'évade
  - Je m'ennuie
  - Je décroche
  - Je suis dans mon histoire
- INFOS CORPORELLES
  - Contractions des machoires
  - Instabilité corporelle ou douleurs
- MES PENSÉES
  - Je juge
  - Je ne suis pas d'accord
  - Je suis agacé(e)

4 - Causes possibles de ce besoin

- CE QUE JE ME DIS
- MES SENTIMENTS
  - Peurs
  - Colère
  - ...
- LA DECONNEXION DU MOMENT PRÉSENT
- LES JUGEMENTS
  - Sur moi
  - Sur les autres

5 - 3 Moyens de reprendre contact avec soi

- CONSCIENCE DU CORPS
  - **Cohérence cardiaque**
    - Technique 365
  - **Respiration conscience**
    - Suivre le trajet de l'air
  - **Sensations physiques**
    - Contact avec la chaise
    - Les appuis sur le sol
- AUTO-EMPATHIE PROCESSUS
  - Comment je me sens ici & maintenant ?
  - Quelles sont mes sensations ?
  - Quelles sont mes pensées ?
    - Qu'est-ce que je me raconte ?
  - De quoi ai-je besoin dans l'instant ?
  - Quelle est mon intention ici&maintenant ?
  - Quelle demande emerge ?
  - Comment je me sens d'avoir fait ce parcours ?
    - Qu'est-ce qui m'apaiserait si je me sens encore chahuté(e)
- RAIN
  - **Reconnaitre**
    - Mes sentiments
  - **Autoriser**
    - Laisser ce qui est present exister
  - **Investiguer / enquêter**
    - Comment la situation impacte mon corps
      - Sensation de chaleur
      - Présence d'une douleur
  - **Non Identification**
    - Je prends conscience
      - Mon ressenti du moment
        - Douleur
        - Frustration
        - Culpabilité
        - Colère
        - ....
      - Ne signifie pas que je suis une personne
        - En colère
        - Brisée
      - Phase passagère
      - Cela ne caractérise pas mon identité en tant que personne