

# Les émotions

Prendre conscience de ses émotions pour mieux les gérer

## 1. Les émotions, de quoi parlons-nous ?

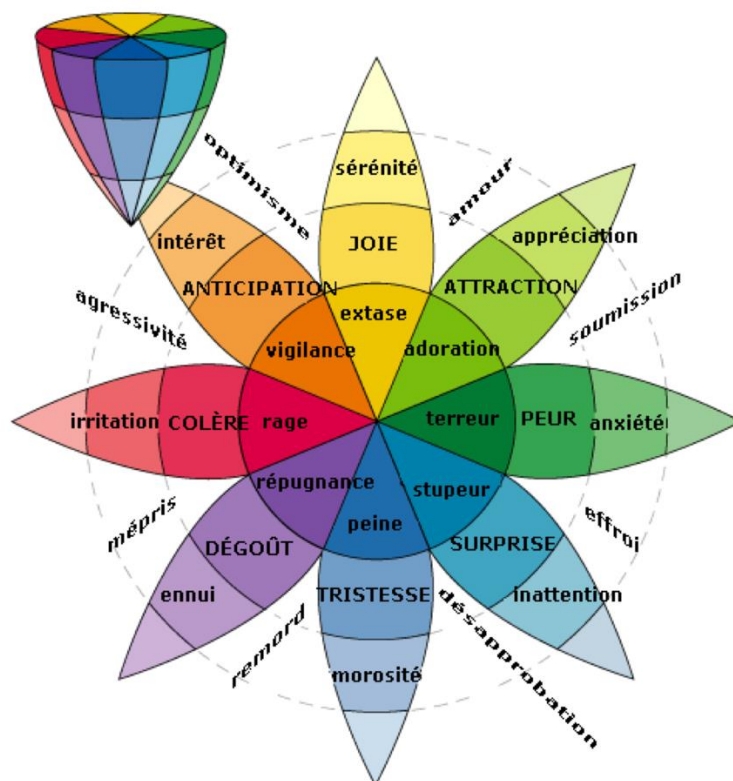
Une émotion est une réaction psychologique et physique à une situation. Elle a d'abord une manifestation interne et génère une réaction extérieure. Elle est provoquée par la confrontation à une situation et l'interprétation de la réalité. En cela, elle est différente d'une sensation.

Il y a donc nécessité de les identifier pour mieux les gérer et ainsi mieux les « utiliser » pour la réalisation d'une performance.

## 2. Comment prendre conscience de ses émotions ?

L'objectif est simple, vous allez devoir accroître votre lucidité envers vos émotions et votre ressenti. En quelque sorte, vous allez apprendre à mieux vous connaître, mieux percevoir vos émotions et vos pensées.

**Exercice 1** : A partir de la boussole de nos émotions de James RUSSEL :



# Les émotions

## Prendre conscience de ses émotions pour mieux les gérer

1) Quelles sont les émotions que vous ressentez le plus souvent ? Entourez chaque émotion ressentie sur la figure ci-dessus. Vous pouvez accentuer les traits des émotions les plus fréquentes.

2) Que pense votre conjoint.e, un.e ami proche, un parent de vos émotions ? Avec un stylo d'une autre couleur, demandez-lui d'entourer vos émotions.

3) Est-ce que vos émotions sont similaires ?

4) Reportez les émotions ressenties au cours de la journée sur une feuille et associez cette émotion à un mot clé ou des mots clés qui ont déclenché cette émotion.

Exemple :

Émotion > mot clé    terreur > serpent    irritation > perte de mot de passe

### Exercice 2 :

Pour vous aider à prendre conscience de vos humeurs et de vos émotions.

A chacune des horaires indiqués, arrêtez-vous et notez sur la ligne correspondante votre humeur. Vous pouvez tracer un trait directement sur la ligne qui correspondra à un score entre 0 et 10.

De très mauvaise humeur (0)

De très bonne humeur (10)

	↓		↓
9h	_____	_____	_____
10h	_____	_____	_____
11h	_____	_____	_____
12h	_____	_____	_____
...			
22h	_____	_____	_____

### Exercice 3 : Les 5 pensées les plus négatives

Sur cette page, notez les 5 pensées les plus négatives que vous avez au quotidien

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

# Les émotions

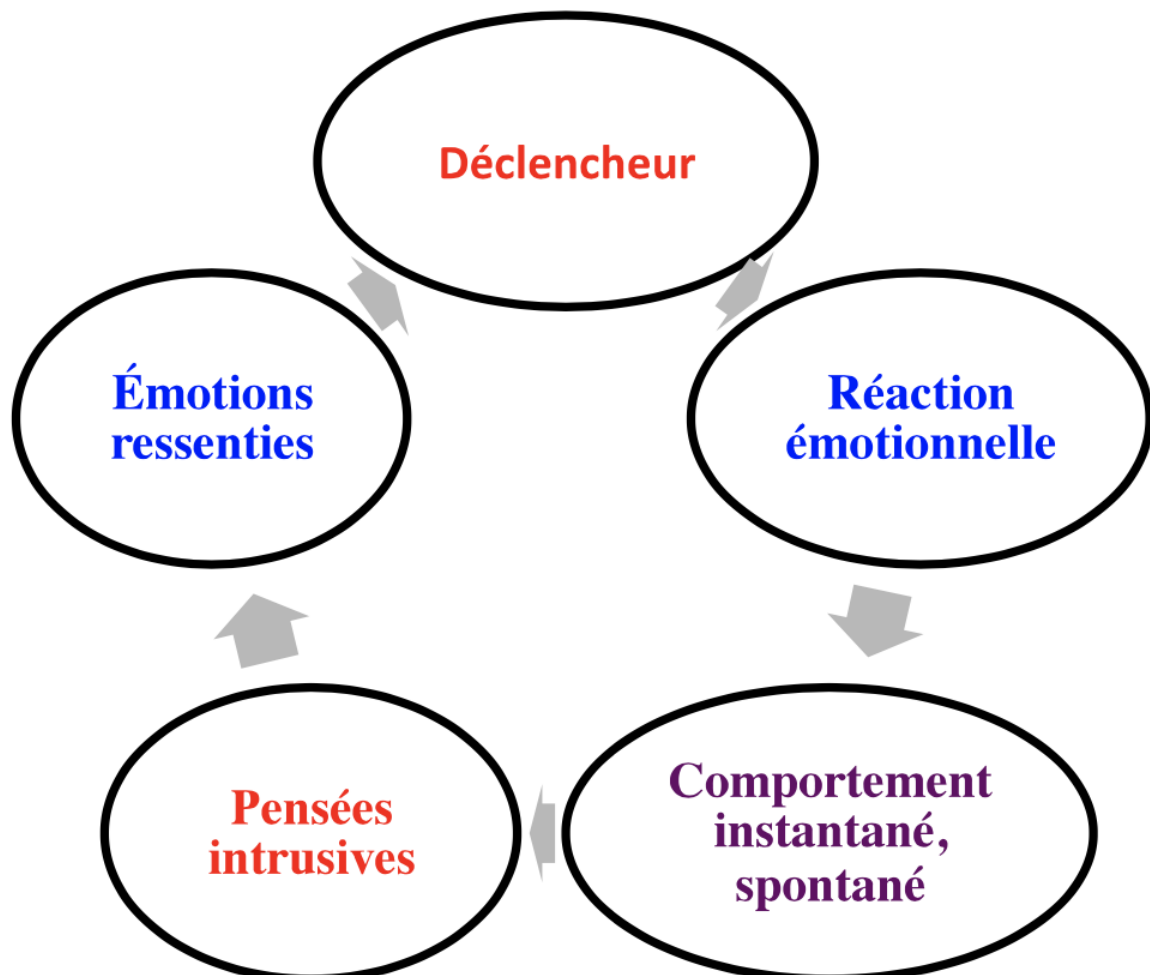
Prendre conscience de ses émotions pour mieux les gérer

Maintenant, essayez de prendre du recul et estimez le degré de réalité de ces pensées en leur attribuant une note entre 0 (absence de réalité) et 10 (réalité indiscutable)

## 3. Comment se servir de ses émotions ?

La colère :

Cette émotion peut être dévastatrice pour vous et vos partenaires. La colère peut vous amener à faire des bêtises et dépasser vos limites en agressant verbalement ou physiquement une autre personne ou vous-même ! Elle peut vous ronger de l'intérieur avec des ruminations, des pensées négatives, des regrets et de la culpabilité. Toute cette énergie que la colère crée doit être utilisée pour votre performance. Oui mais comment ?



# Les émotions

Prendre conscience de ses émotions pour mieux les gérer

## Exercice :

- ⇒ J'ai une colère provenant de : .....
- ⇒ Je ne réponds pas immédiatement et prends le temps de respirer calmement afin de sentir que mes humeurs restent « cool ». Je reste tranquille.
- ⇒ Je ressens ma respiration apaisante et reste serein. Cela va me permettre de bien rester lucide dans mes interrogations face à cette situation.

Application : s'entraîner régulièrement à ce questionnement sur des émotions ressenties :

1. Pourquoi suis-je en colère ?
2. Dans cette situation, ai-je été blessé.é, humilié.e ?
3. Ai-je blessé ou humilié autrui ou moi-même ?
4. Je poursuis ma respiration apaisante et je sens mon émotion qui se modifie
5. Quelle est mon émotion maintenant ?
6. Je me mets à la place de l'autre, puis je me mets à la place d'un drone, puis à la place d'une personne neutre et bienveillante, puis je reviens en moi
7. Quel état d'esprit m'envahit maintenant pour aborder l'autre ou moi-même ?
8. Quels seront mes premiers mots, leur intonation et leur force lors de la reprise de contact ?

## La peur :

Dans toute activité humaine où la performance est recherchée, une peur peut s'installer telle que :

- Peur de perdre une course (« tu veux bien gagner mais tu crains de gagner »),
- Peur de l'embarras (« vous avez peur devant les autres, de leur réaction si vous ne réussissez pas bien »),
- La crainte de laisser tomber ses coéquipier/ères, ou l'entraîneur.se suite à des performances surprenantes,

# Les émotions

## Prendre conscience de ses émotions pour mieux les gérer

- Peur de se faire réprimander par l'entraîneur ou ses parents suite à une contre-performance
- La peur d'être incompris.e, abandonné.e par les autres , peur d'avoir honte, de l'injustice, de se sentir nul.le par rapport aux autres
- Peur de bien s'entraîner, répéter les efforts demandés et de ne jamais être payé.e de ses efforts
- ...

Comment gérer la peur en utilisant son énergie à notre avantage ?

- ⇒ **Expliciter sa peur** : J'ai peur de quoi ? Qu'est-ce que cela fait quand je ressens les prémises de la peur ? dans quel endroit de mon corps ? Comment cela se présente ? en terme d'intensité, de forme, de durée et de régularité ? Quand disparaît-elle et comment l'expliquer ?
- ⇒ **Rechercher et trouver l'origine de sa peur** : Comment j'explique cette peur ? En raison de mauvaises expériences, de l'état actuel des choses, d'une intuition sur d'éventuelles circonstances négatives ? À cause des croyances qui sont en moi ?
- ⇒ **Analyser ma peur** : Que peut-il se produire si je ne fais rien pour gérer la cause de cette peur ? Quelles émotions et sentiments surviennent après le passage de ma peur ? Que m'arrivera-t-il si quelque chose de négatif pour moi se produit ? Si je ne fais rien, quel risque et quand une mauvaise expérience pourrait arriver ? Quelle est la probabilité que cette mauvaise expérience arrive réellement si je n'agis pas ?
- ⇒ **Agir... oui mais comment** : De quelle façon agir ? qui peut m'aider à gérer la peur ? Suis-je seule dans ce cas ? Quand commencer et avec qui ? trouver une nouvelle pensée automatique qui remplace celle de la peur ! passer de « je vais chuter » à « j'ai peur, mais je respire et me concentre sur le timing de mon geste »
- ⇒ **Planifier une action dans le temps** : Trouver et tester diverses techniques et choisir celles aux effets intéressants. Les travailler lors des entraînements afin de les rendre plus efficaces. En passant par le corps et les sens, le timing, le rythme des actions qui me font peur. En réalisant progressivement les difficultés avec des aides et des parades, en analysant bien mes mouvements avec les vidéos, en identifiant bien les repères

# Les émotions

Prendre conscience de ses émotions pour mieux les gérer

sensoriels importants qui permettent la réussite de l'action...et en répétant des gestes bien réussis. Aujourd'hui ai-je de nouvelles peurs ?

## Exercice :

Répondre aux 5 questions dans l'ordre suivant : 1-3-2-4-5

1. Quel déclencheur ou activateur de la peur ?	2. Quelles sont mes pensées ?	3. Quelles sont mes réactions ?	4. Comment désamorcer ?	5. Quelles nouvelles pensées ?
L'amorce d'une descente engagée... la peur de chuter	« Peut être que je vais chuter »  « Je me vois chuter »  « Si je chute, je me fais mal »	Angoisse  Peur  Tension	Quel autre type de pensée pourrais-je avoir ? « j'y arriverai car je l'ai déjà réussi »	Quel effet cette nouvelle pensée aurait si je l'avais ? En trouver une qui remplace celle de la peur : « je vais me faire plaisir avec cette sensation de vitesse »
A vous de jouer !	A vous de jouer !	A vous de jouer !	A vous de jouer !	A vous de jouer !

## Exemple

Travail sur la peur de la pente en identifiant les sensations liées. Envisager une progression dans des pentes plus douces simultanément à des repères techniques et des environnements sécurisés (route fermée, protection sur les arbres, réchappes...).