



7 P – STRATÉGIE DE GESTION ÉMOTIONNELLE

Cet outil permet de « décortiquer » une expérience émotionnelle pour mieux la comprendre et ainsi mieux accueillir les émotions/sentiments pour enfin mieux la gérer et s'en libérer. Il est extrêmement rare que vous allez vivre une émotion ou un sentiment pur à 100%. Suite à un événement ou une pensée qui va générer une expérience émotionnelle, elle sera composée de plusieurs émotions/sentiments qui invitent à l'action par la suite. (Notez que les deux premières étapes sont très similaires à l'outil « Grille de gestion des croyances/émotions - A1C2). *Vous aurez un exemple d'une de mes expériences émotionnelles pour vous aider à faire cet exercice.*

1- PRÉSENTATION DE LA SITUATION :

Quelle est la situation ou l'élément déclencheur ?

Ex. (2020) Je viens d'apprendre que mon directeur va m'exiger de remettre mon chien Kanak à une collègue pour qu'il puisse poursuivre sa mission auprès des victimes, alors que je suis en congé de maladie, il semble que je ne serai pas en mesure de retourner travailler au poste de police avec lui. Cela signifie qu'après 4 ans à être 24/24hrs ensemble, je le perds pour toujours puisqu'il prendra sa retraite chez elle. Même si je le considérais comme mon chien puisque c'était mon projet et que j'ai ramassé



les fonds pour le payer, le contrat de propriété est au nom du service de police.

2- PERCEPTION :

Qu'est-ce que vous ressentez précisément physiquement ?
(Identifiez les ressentis physiques)

Ex. : Ça bouille à l'intérieur, j'ai chaud, mon cœur bat vite, j'ai les mains moites, je pleure, j'ai envie de crier = énergie à l'intérieur qui s'accumule, je ressens un poids sur ma poitrine qui rend difficile la respiration, j'ai une boule dans la gorge, j'ai une sensation que le cœur me lève, tout ça m'écoeure.

3- PLURALITÉ :

Selon vous, quelles sont les différentes émotions et/ou sentiments qui composent cette expérience émotionnelle parmi la **joie**, la **tristesse**, la **peur**, la **colère** ou le **dégoût** ? (Vous pouvez identifier d'autres émotions/sentiments qui font partie de ces 5 grandes « familles ». Voir l'image plus bas. Par exemple, la frustration est un « petit cousin » de la colère et le message est le même que la colère (vous référez au tableau des messages des émotions/sentiments)

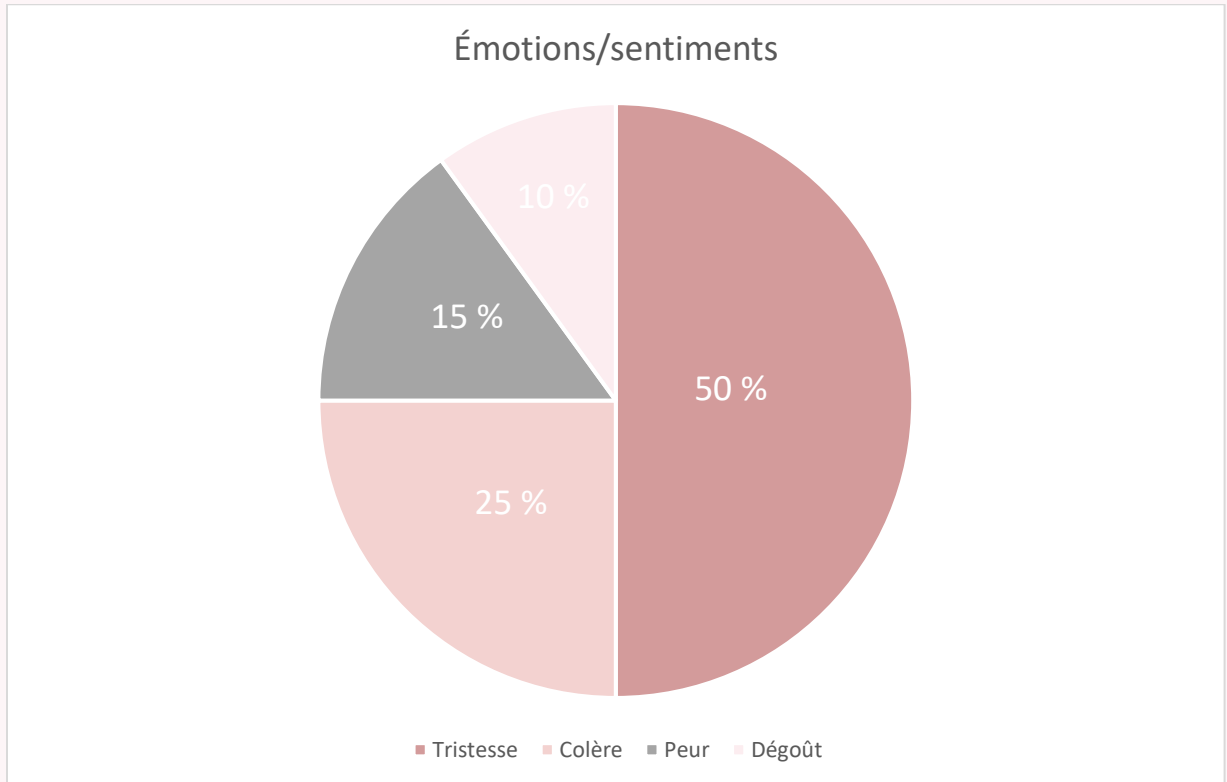
Ex : Colère, tristesse, peur, dégoût

4- PRIORISATION :

Quelle importance donnez-vous à chacun des sentiments/émotions en % pour que le total fasse 100 % de l'expérience émotionnelle ?



Ex :



5- POSITIVER :

Si chaque sentiment/émotion était porteur d'un message de changement pour vous inviter à un passage à l'action, quel serait le message de chacun de vos sentiments ? (Vous référez au tableau des messages des émotions/sentiments)

Ex :

Tristesse : Je vais perdre Kanak. MESSAGE : Il y a une perte qui invite à l'acceptation et au lâcher prise sur ce qui est hors de mon contrôle



Colère : Mes valeurs et besoins de respect, de considération et de sensibilité à mon égard n'ont pas été respectés. MESSAGE : Je dois passer à l'action pour tenter de les faire respecter, de faire changer leur décision ou du moins les informer de mon grand désaccord.

Peur : J'ai peur de faire l'annonce à mes enfants, comment vont-ils réagir ? MESSAGE : Je dois mieux me préparer à faire l'annonce.

Dégoût : Tout ce qui se passe au poste de police me dégoûte, c'est contre mes valeurs. J'ai la nausée quand je pense à la police. MESSAGE : Invitation à m'éloigner de quelque chose pour m'en protéger.

6- PLANIFIER :

Quelles sont les actions que vous allez poser en réponse à chacune des émotions et/ou chacun des sentiments?

Ex :

Tristesse : Écrire un livre pour me libérer de mes émotions et dénoncer comment ça s'est passé. (L'écriture de l'histoire de Kanak était déjà dans mes projets, cet événement a devancé le moment de l'écrire)

Colère : Écrire un courriel à mon directeur et inspecteur. Leur proposer de racheter Kanak pour qu'ils aillent se chercher un nouveau chien. (Ça n'a rien changé à leur décision, mais au moins



j'ai la satisfaction d'avoir tout fait, je n'ai aucun regret de n'avoir rien tenté.)

Peur: Leur mentionner que ma collègue reste heureusement à 5 minutes de chez moi, nous pourrons aller le visiter. Leur parler de la possibilité d'adopter un chiot (pour nous changer les idées - Olaf). Des vacances dans le sud étaient aussi prévues, cela va aider à leur changer les idées.

Dégoût: En perdant Kanak, je perdais le peu de sens qu'il me restait au travail policier. Je me suis réorientée.

7- PROGRAMMER (3QCOP) :

Par quoi allez-vous commencer? Ici, faites un entretien de coaching pour planifier vos actions pour chacune des émotions et/ou chacun des sentiments. (quoi, qui, quand, comment, où, pourquoi)

EX:

Tristesse: Écrire un livre pour me libérer de mes émotions et dénoncer comment ça s'est passé. (L'écriture de l'histoire de Kanak était déjà dans mes projets, cet événement a devancé le moment de l'écrire)

Quoi: Écrire un livre Qui: Moi Où: Chez moi

Quand: Dès maintenant. C'est le moment idéal, je suis en congé de maladie.

Comment: Sur mon ordinateur



Pourquoi : La rédaction va me permettre d'accueillir, vivre et d'ensuite me libérer de mes sentiments. Le livre viendra expliquer ce qui s'est passé aux nombreux fans de Kanak et dénoncer les façons de faire de la direction et du syndicat.

Les « petits cousins » des émotions

