Gérer mes émotions

- Repérer les émotions fondamentales : **joie, colère, tristesse, peur...**

- **Reconnaître** et décrypter mes ressentis.

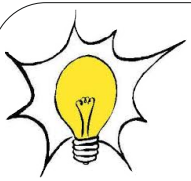
- **Les accueillir et les accepter** (agréables et désagréables) pour répondre à mes **besoins essentiels et à mon bien-être.**

- Percevoir leur **influence sur mes comportements.**

- Adapter mes **réactions.**

- **Utiliser / transformer** mes émotions.

« Je ne subis pas mes émotions, je les manie ».



Conseils

Gérer des conflits

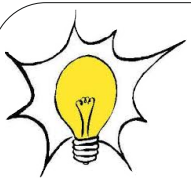
- **Comprendre** l' origine du conflit ou du désaccord, les intérêts de chacun, ce qui se joue et les enjeux.

- **Repérer les émotions** présentes : colère, frustration, peur, tristesse, rancune, tension… qui peuvent dégénérer en agressivité ou en violence.

- **Oser** aborder les conflits. L' évitement ou la fuite ne sont pas des solutions.

- Rechercher avec les acteurs concernés des **solutions sans perdant.**

« Je ne suis pas d ' accord avec toi. Comment peut-on faire pour régler la situation ? ».



Conseils

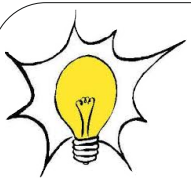
Me connaître et m’accepter

- Connaître mes **goûts** et mes **désirs**.

- Connaître **mes compétences, mes points forts, mes capacités**, ainsi que mes **limites** et mes **points faibles**.

- M ’ accepter : m ’autoriser à être **comme je suis.**

« Je me connais et je m ’ accepte comme je suis ».



Conseils

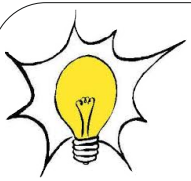
Prendre une décision

- Faire un **choix** entre plusieurs solutions "incertaines".

- Prendre **position** en renonçant aux autres possibilités.

- Le résultat peut être une **action** ou une **opinion**.

« Je fais ce choix ».



Conseils

Avoir une pensée critique

- Constater qu ' il y a plusieurs façons de **percevoir une même situation**.

- Analyser les **informations** et les expériences de manière objective.

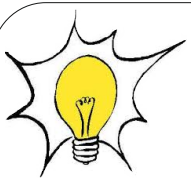
- Acquérir des aptitudes à la **recherche**, à la **discussion**, à la **remise en cause** des fausses évidences, des opinions toutes faites, des généralisations.

- Parvenir à une **réflexion personnelle.**

- Percevoir et accepter les **conséquences possibles** de mes décisions.

- **Prendre le risque** de me tromper.

« Si je réfléchis bien... »



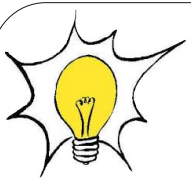
Conseils

Savoir s'affirmer

- **M ' exprimer** efficacement, sincèrement et directement sur ce que **pense**, ce que je **veux**, ce que je **ressens** et sans redouter la confrontation.

- **Prendre position** et **l ' affirmer.**

« Même si vous n ' êtes pas d 'accord, maintenant je veux vous dire... ».



Conseils

Avoir une bonne estime de soi

- M' attribuer une **valeur.**

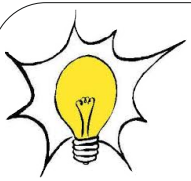
- Avoir **confiance** en cette valeur.

- Eprouver un **sentiment d' assurance.**

- Me considérer apte à essayer et à agir.

- Me sentir capable de m' engager dans un processus nouveau.

« *J ' ai suffisamment d 'estime et de confiance pour entreprendre une chose nouvelle* ».



Conseils

Avoir des capacités d'empathie

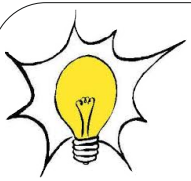
- Etre sensible et réceptif à l ’autre**.**

- Capter les **états émotionnels** de l'autre.

- **Comprendre** ces états en les distinguant de mes propres émotions.

- Respecter ces **différences.**

« Je perçois ce que tu ressens ».



Conseils

Avoir de bonnes relations avec les autres

- Etre **habile dans mes relations** aux autres.

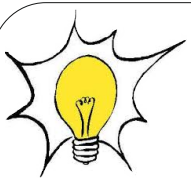
- Pouvoir **exprimer** mes désirs, demander des **conseils**, solliciter de l'aide.

- Savoir **résister aux pressions** et à la **persuasion**, ce qui m' aide à établir des rapports **ouverts et respectueux.**

- Pouvoir **lier et conserver** des relations amicales, amoureuses, familiales, professionnelles…

- Savoir **interrompre des relations** de manière constructive.

« *Je suis ravi-e de vous revoir* ».



Conseils

Savoir communiquer

- Savoir **écouter** l ' autre.

- Etre **disponible.**

- Dire ce que je **ressens** et pense.

- Choisir le **moment.**

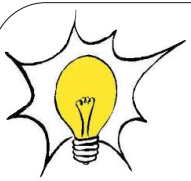
- Saisir les occasions de **rapprochement.**

- **M' adapter** à l'autre.

- Savoir utiliser le **langage non verbal** et savoir le **décrypter chez l'autre.**

- Etre capable de m' exprimer **verbalement,** de façon appropriée aux situations.

« *J ' ai entendu ce que tu avais à dire.*
J ' ai à te dire que... »



Conseils