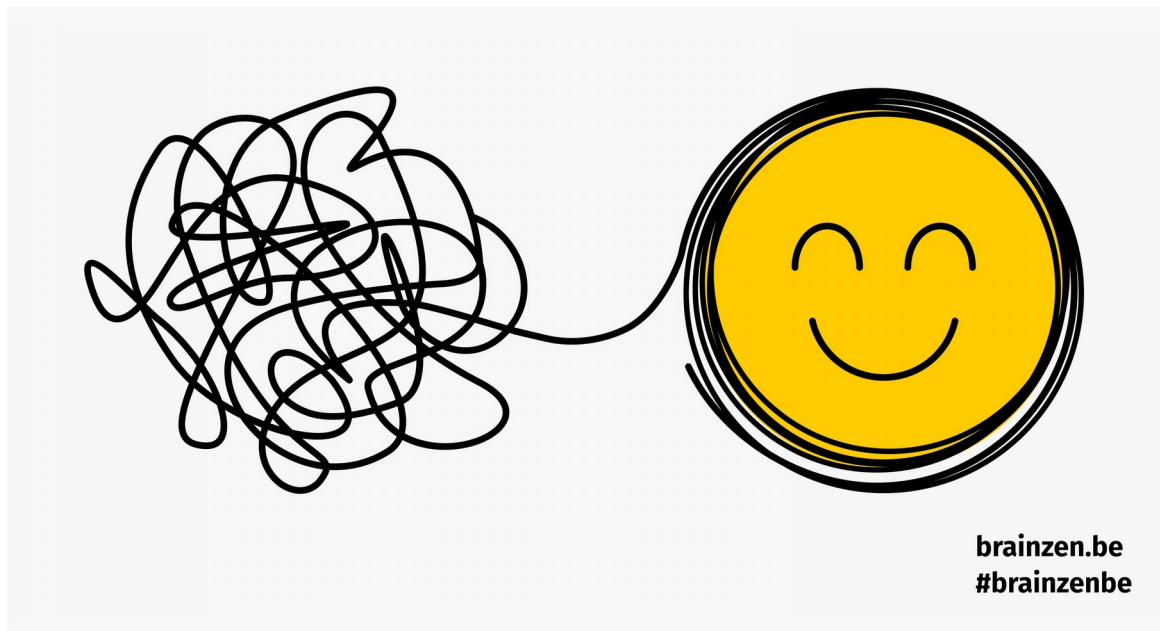


Transformer les émotions en ressources



Boîte à outils - 2025

Marie Botman

marie@brainzen.be

0477.27.63.39

www.brainzen.be

1. Prendre soin de ma zone verte

Se ressourcer

Qu'est-ce qui me permet de cultiver, nourrir ma zone verte ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Classer les activités que vous avez citées **en temps** :

Taille XS – 30'' à 5' : respirer, faire quelques pas,
.....
.....
.....

Taille S – 5 à 15' : boire une boisson chaude,.....
.....
.....
.....

Taille M - 1h à 3h : se balader,.....
.....
.....
.....

Taille L et XL– 1 ou 2 journées ou plus :.....
.....
.....

Classer les activités que vous avez citées **en fonction des domaines** :

Travail	Moi - Futur	Couple
Famille	Santé	Projets
Spiritualité	Moi – Présent	Ami.es - Voyage

Prendre conscience de ses besoins, de **ses valeurs personnelles**

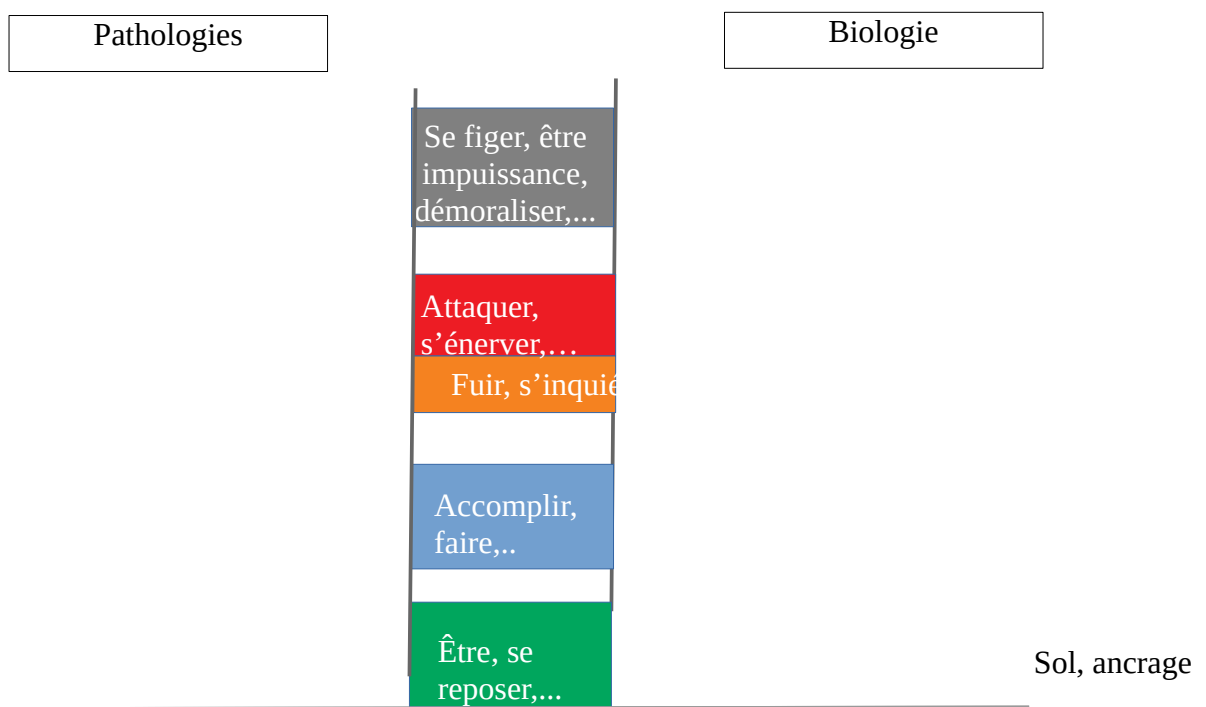
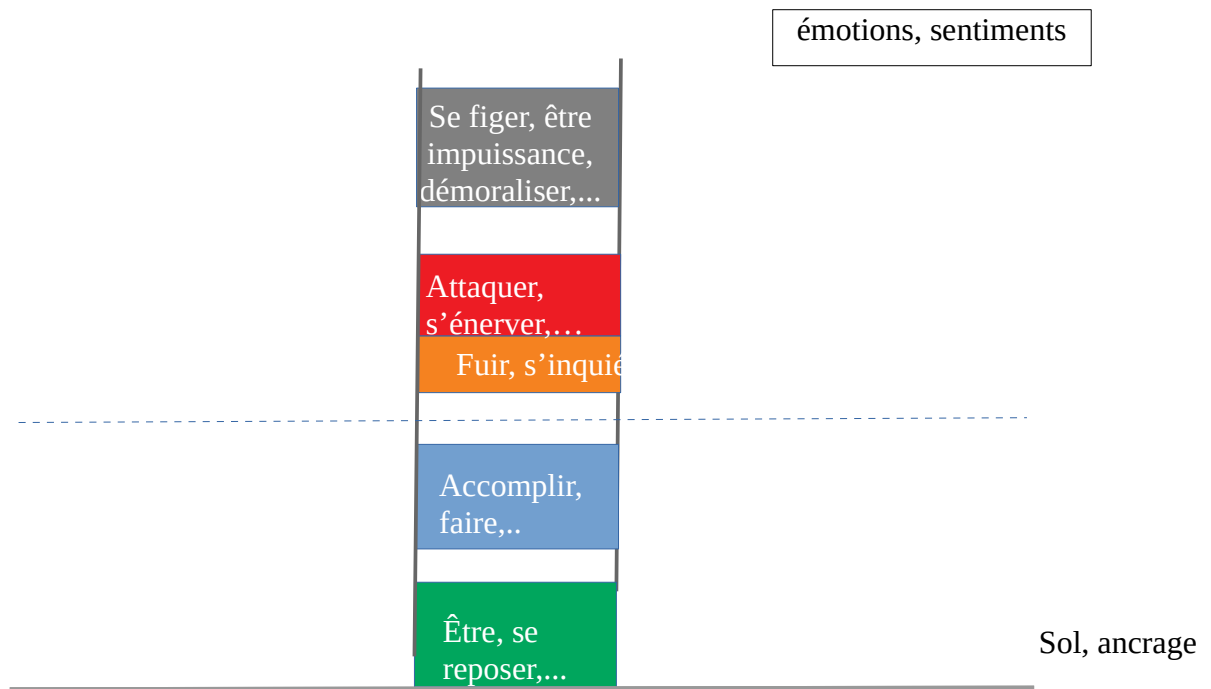
1/ Lors d'un événement agréable :

2/Lors d' un événement désagréable :

3/ En résumé, quels sont mes valeurs personnelles ?

3. Quelles émotions, sentiments,... je ressens ?

La valse des états émotionnels ou l'échelle Brainzen des états émotionnels



La bienveillance et les hormones du bien-être

On parle souvent des hormones du stress, l'adrénaline et le cortisol, et il y a aussi des hormones de la sérénité, de l'apaisement, l'ocytocine et les autres (voir schéma).

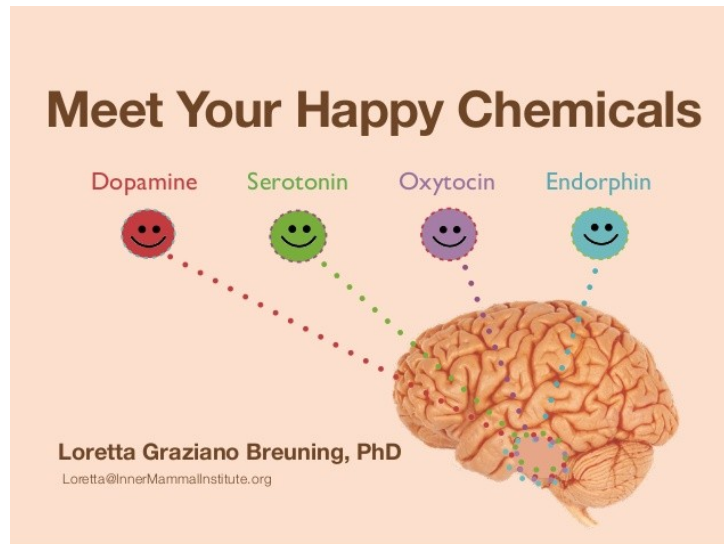
L'ocytocine est l'hormone de la bienveillance. Elle procure bien-être, favorise la coopération et l'empathie par décryptage de l'expression des yeux. C'est un puissant anxiolytique. De plus, elle accroît la confiance en soi et offre une vraie sécurité.

Elle est sécrétée suite à un contact doux : tétée, contact tendre, caresse, baiser, orgasme, eau chaude. Mais aussi lors d'interactions harmonieuses : mots doux, ambiance chaleureuse, conversation agréable, plaisir partagé, regard bienveillant.

L'ocytocine stimule la sécrétion de trois hormones du bien-être : la dopamine (jouant un rôle dans la motivation, la créativité), la sérotonine (stabilisant l'humeur) et les endorphines (anti-douleurs naturels procurant bien-être).

Le stress inhibe la sécrétion d'ocytocine et nous prive aussi de dopamine (manque de motivation), de sérotonine (humeur instable) et des endorphines (mal-être).

L'espace de respiration permet de reconnaître en nous l'état de stress (fuite, attaque ou inhibition). L'acceptation des sensations corporelles associées à cet état permet à l'organisme d'en sortir et de passer en mode repos. La respiration consciente permet de reprendre le contrôle sur notre cerveau ancien et de sortir de l'état de stress.



4. Notions sur le cerveau ;-)

1. Réel – Virtuel – Imaginaire

2. 2 % du poids total et 20 % d'énergie nuit et jour

3. le nerf vague est une des autoroutes de l'information entre le cerveau et le corps

20 % des informations vont du cerveau vers le corps

80 % des informations vont du corps vers le cerveau

4. Le biais de catégorisation

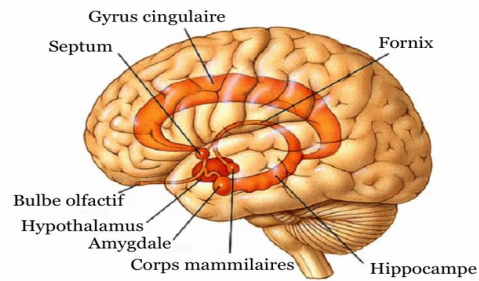
5. Le biais de négativité

6. Les fascias

7. Plusieurs cerveaux : dans la tête, autour du coeur, autour du ventre, dans la peau et les fascias

8. La neuroplasticité

Vidéo sur la neuroplasticité chez l'enfant, Céline Alvarez, 2015



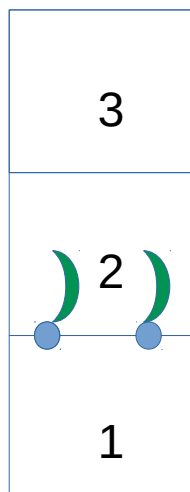
La méditation modifie la structure du cerveau et les autres activités du quotidien aussi.

Mécanismes	Bénéfices	Localisations cérébrales
Régulation de l'attention, stabilisée par le focus mis sur sa respiration, un son, un objet...	Détente, apaisement émotionnel, accroissement de la concentration.	Cortex cingulaire antérieur
Conscience du corps, dont on observe le fonctionnement sans chercher à le modifier (en position assise droite, mains sur les cuisses).	Dépistage plus précoce des modifications de l'état émotionnel d'après ses manifestations corporelles.	Insula, jonction temporo-pariétale
Régulation émotionnelle, qui consiste à accepter la présence de toutes les émotions, même douloureuses, et à en observer l'évolution sans les alimenter ni les refouler.	Tolérance accrue aux émotions négatives, diminution des sentiments de détresse et des ruminations; développement des capacités à apprécier les émotions agréables.	Cortex préfrontal ventro-médian et dorsal, hippocampe, amygdale
Modification du rapport à soi. On cherche à se libérer de ses réactions habituelles.	Capacités accrues de détachement et de recul par rapport à ses pensées et jugements automatiques.	Cortex cingulaire postérieur, insula

Extrait de l'article « Méditer » de Christophe André, Essentiel n°24, Cerveau et Psycho, 2015.

🌙 Hippocampe :
Mémoire

● Amygdales cérébrales:
Alarme à incendie



Réflexions,
organisations,
planification (18-25 ans)

Émotions et
empathie (15-18 ans)

Réflexes (0 ans)

4. Cure de détox-verbal

4.1 Et si on changeait de point de vue, trouver une autre façon de dire :

Réactions automatiques	Réponses en pleine conscience
La vie est un combat	
Mais	
Je suis stressée / il-elle est stressée	
Je suis en colère, triste...../ il-elle est en colère...	
Des bruits	
Je suis désolée , je m'excuse	
Ne marche pas dans la flaque	
Il/elle est toxique.....	
Je suis nul/le....., il/elle est nul/le	
Je vais encore échouer dans cette activité	
Je suis incapable de faire ça	
Un échec, un problème, une erreur	
Pas de problème, c'est pas grave...	
Je fais/ Il-elle fait une crise	

4.2 Mantras ou petites phrases

C'est ok....

Je suis compétente, j'ai les outils

Je suis en train de penser que....

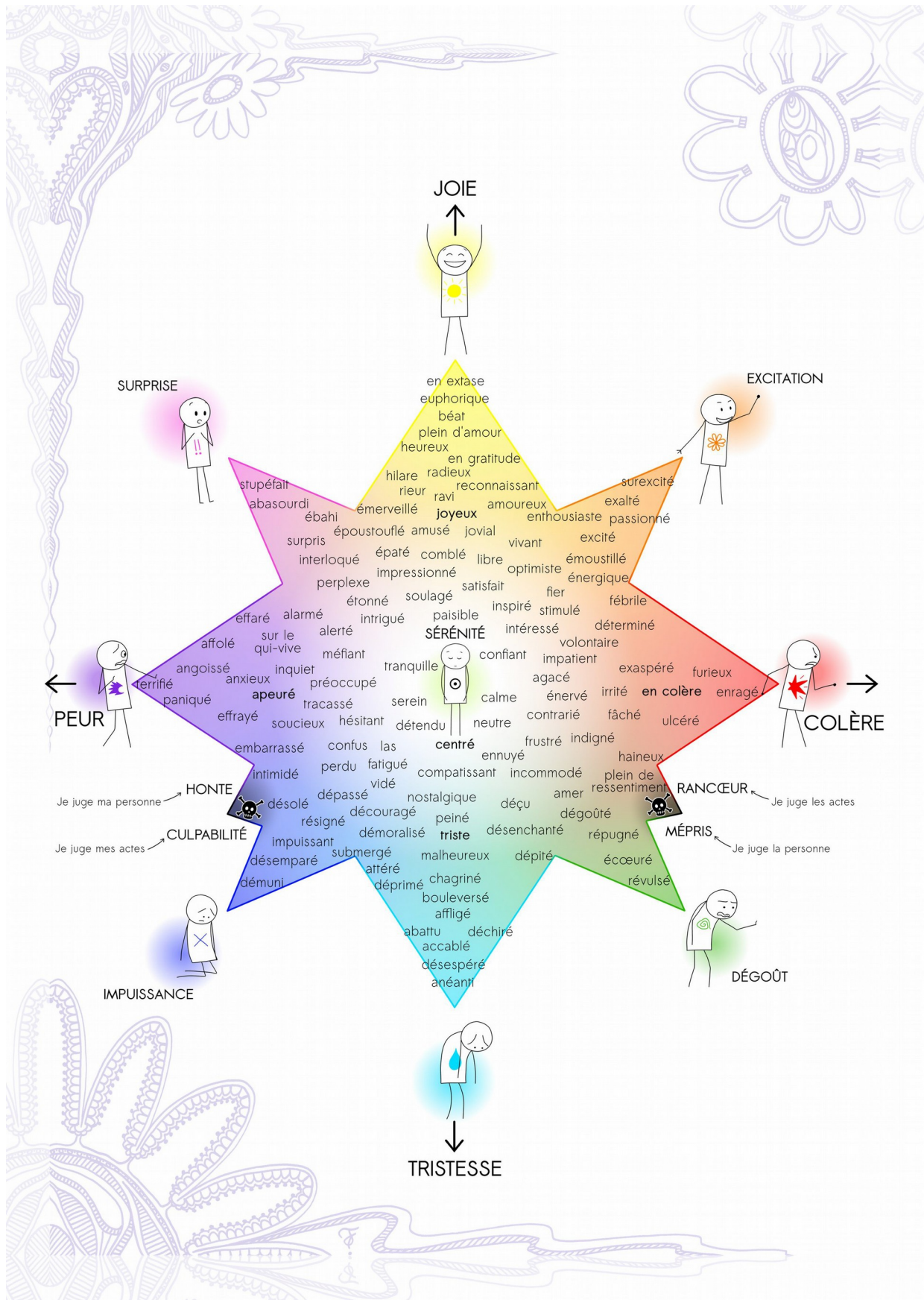
L'énervement est le début de l'inefficacité

Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été

Du chaos naissent les étoiles

....

5. Mettre des mots sur ses émotions, ses ressentis, ses pensées, ses besoins/valeurs



Joie - Sérénité	Stress de Fuite - Peur	Stress d'attaque - Colère	Stress d'inhibition - Tristesse
Sensations physiques	Sensations physiques	Sensations physiques	Sensations physiques
Émotions	Émotions	Émotions	Émotions
Pensées	Pensées	Pensées	Pensées
Comportements	Comportements	Comportements	Comportements

Les principaux besoins

(Forces motrices au service de notre épanouissement)

Survie

Abri
Chaleur
Évacuer
Lumière
Mouvement
Nourriture, hydratation
Oxygénation
Repos
Reproduction (survie de l'espèce)

Sécurité

Calmé
Confiance
Équilibre/équité
Harmonie
Ordre
Paix
Préserver mon temps/énergie
Protection
Réconfort
Respect de mon rythme

Relations

Accueil
Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Bienveillance
Chaleur humaine
Connexion
Communication
Communion
Contact
Délicatesse
Écoute
Empathie
Expression sexuelle
Honnêteté, sincérité
Intimité
Partage
Proximité
Réciprocité
Tendresse
Toucher

Liberté

Autonomie
Expression
Libre arbitre
Souveraineté

Intégrité

Affirmation de soi
Authenticité
Choisir
Cohérence (avec mes valeurs)
Confiance
Respect

Participation

Cocréation
Coopération
Contribuer au bien-être de l'autre
Concertation
Soutien

Récréation

Défolement
Détente
Jeu, amusement
Ressourcement
Rire

Accomplissement de soi

Apprendre
Beauté
Choisir mes projets, valeurs, rêves...
Créer, réaliser
Découverte
Inspiration
Espoir
Évoluer
Explorer mes potentiels
M'exprimer

Sens

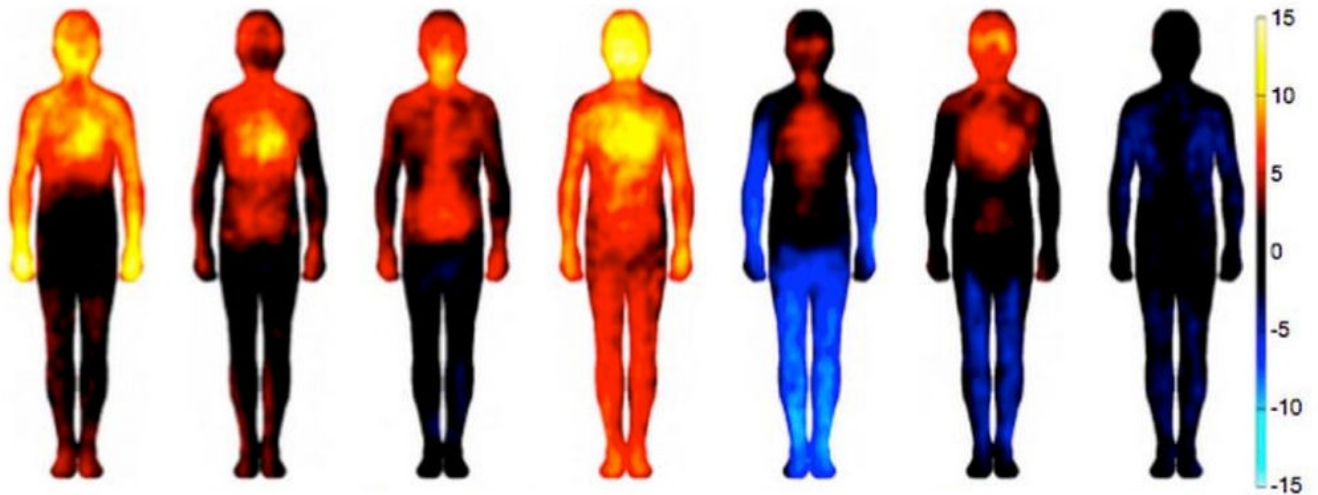
Clarté
Cohérence
Comprendre
Discernement
Transcendance (me connecter à quelque chose de plus grand)

Célébration

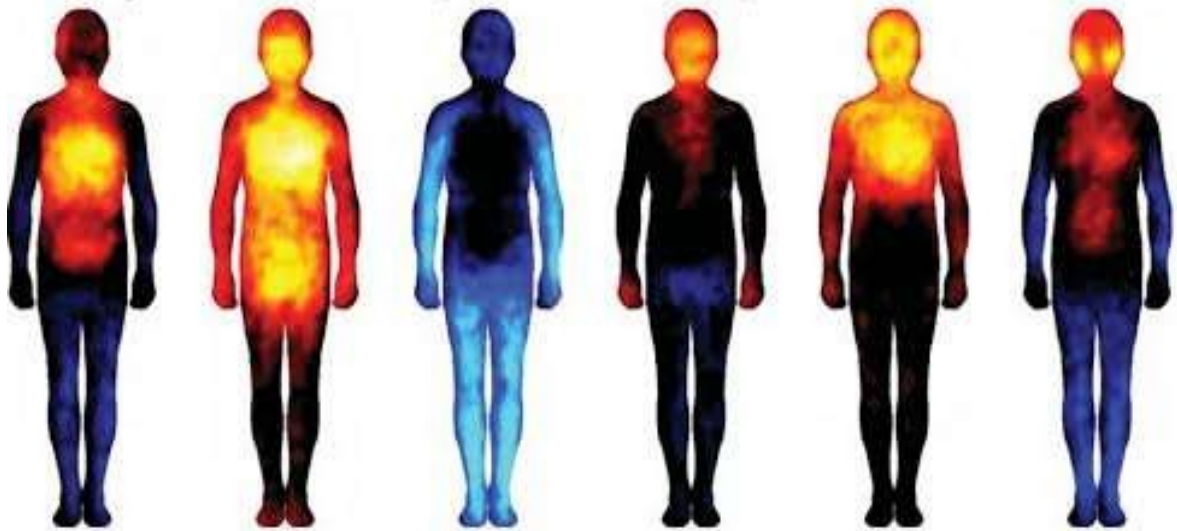
Appréciation
Partage des joies et peines
Faire le deuil (d'un être cher, d'un rêve, d'une occasion)
Reconnaissance, gratitude

6. La météo intérieure : comment je me sens ici et maintenant ?

Les émotions sont des réactions biologiques qui nous permettent de survivre dans l'environnement. Il y a 6 émotions principales : **joie, tristesse, colère, peur, dégoût, surprise – neutre**



Carte des émotions secondaires ou sentiments : Fierté, honte, mépris, dépression, anxiété, amour



2/ Les émotions et les besoins

Les émotions se déclenchent quand les besoins sont en équilibre ou en déséquilibre.

- Au secours ! Un serpent !...

Quels pourraient être les ressentis corporels ?.....

Quelles pourraient être les émotions ?.....

Quels pourraient être les besoins ?.....

- Un bébé pleure, quels sont ses ressentis, ses émotions et quels pourrait être ses besoins ?

.....

- Un garçon dit à sa mère : « Quoi ! Tu lui as payé des chaussures ! Il reçoit tout ce qu'il veut et moi jamais rien ! Ça fait des mois que je te le demande un nouveau sac à dos »

Quels pourraient être les ressentis corporels ?.....

Quelles pourraient être les émotions ?.....

Quels pourraient être les besoins ?.....

- Une épouse à son mari : « S'il te plaît, ne m'ennuie pas avec cette histoire. Je suis pressée, tu vois bien que je ne peux pas t'écouter maintenant »

Pour l'épouse :

Quels pourraient être les ressentis corporels ?.....

Quelles pourraient être les émotions ?.....

Quels pourraient être les besoins ?.....

Pour le mari :

Quels pourraient être les ressentis corporels ?.....

Quelles pourraient être les émotions ?.....

Quels pourraient être les besoins ?.....

- Un enfant à un parent : « Je déteste cette école. Personne ne m'aime là-bas. Tous les professeurs sont contre moi »

Quels pourraient être les ressentis corporels ?.....

Quelles pourraient être les émotions ?.....

Quels pourraient être les besoins ?.....

- « Je n'en peux plus. J'en ai marre de la vie. Je vois à peine la lumière du jour dans cet atelier où je bosse de 6h du mat à 10 heures du soir.... »

Quels pourraient être les ressentis corporels ?.....

Quelles pourraient être les émotions ?.....

Quels pourraient être les besoins ?.....

7. Quels actions, comportements adaptés lors de différents types de stress ? Selon l'approche neuro-cognitive de Jacques Fradin

« RITUEL » FACE À L'ÉTAT DE FUITE

OBJECTIF INSTINCTIF : ÉCHAPPER À LA CONTRAINTE OU À L'AGRESSION
CE QUE REDOUTE UNE PERSONNE EN FUITE : ÊTRE CONTRAINTE OU AGRESSÉE

Attitudes aggravantes : À ÉVITER

Contraindre :

- Forcer à s'engager (opinion, décision, action) par des questions fermées
- Se faire le porte-parole de LA réalité
- Juger, moraliser
- Couper la parole

Agresser :

- Crier, menacer, sanctionner

Attitudes positives : À ADOPTER AVEC MODÉRATION

Etre neutre, ne pas juger

Reconnaître l'état

Se positionner en co-équipier ou en « complice »

- Être convivial et participatif
- Poser des questions ouvertes et reformuler ses réponses.

Aider l'interlocuteur à :

- Organiser ses pensées, les exprimer
- Percevoir les enjeux
- Chercher des solutions : poser des questions ouvertes
 - en reformulant
 - en étant convivial et participatif

« RITUEL » FACE À L'ÉTAT DE LUTTE

OBJECTIF INSTINCTIF : GAGNER
CE QUE REDOUTE UNE PERSONNE EN LUTTE : ÊTRE DOMINÉE

Attitudes aggravantes : À ÉVITER

Dominer :

- Remettre en question les capacités d'intelligence et d'action
- Faire des reproches
- Interrompre, mentir, menacer, être injuste, consoler, nier, infantiliser
- Ordonner (« calmez-vous ! », « Ne vous énervez pas comme ça ! »)

Agacer :

- Etre imprécis, hésitant
- Paraître désorganisé, lent...

Attitudes positives : À ADOPTER AVEC MODÉRATION

Etre neutre, ne pas juger

Reconnaître l'état

Prendre en considération et reconnaître l'autre en étant juste et direct

- Ecouter calmement

- Prendre en considération
- Etre exact, juste
- Reconnaître sa part de responsabilité des erreurs s'il y en a
- Etre simple, direct, logique, concret, factuel
- Faire des compliments, reconnaître les capacités d'intelligence (savoir réfléchir) et d'action (savoir agir)
- Faire des propositions, agir

« RITUEL » FACE À L'ÉTAT D'INHIBITION
 OBJECTIF INSTINCTIF : RECHERCHER LA PROTECTION
 CE QUE REDOUTE UNE PERSONNE EN INHIBITION : ÊTRE ABANDONNÉE

Attitudes aggravantes : À ÉVITER

Forcer :

- Forcer à l'action autonome

Nier l'état :

- Secouer, juger, punir le découragement
- Inciter à la volonté, au courage
- Complimenter sur les capacités d'intelligence et d'action

Attitudes positives : À ADOPTER AVEC MODÉRATION

Etre neutre, ne pas juger

Reconnaître l'état

Etre empathique, à l'écoute

- Consoler, soutenir, protéger
- Complimenter sur les capacités humaines (savoir être, capacités relationnelles)

Accompagner la remise en action

- Proposer des projets à la portée de la personne, qu'elle réalisera pas à pas
- Faire ensemble, accompagner
- Remettre en action