



GUIDE

EMOTIONS ET NEUROATYPIQUES.

EMOTIONS ET NEURO-ATYPIQUES



Ça vous parle ?

Les émotions sont au cœur de notre vie. Ce sont des signaux qui sont là pour nous envoyer un message. Si vous êtes neuro-atypiques, il est fort probable que vous soyez HYPERSENSIBLE.

Les émotions vous envahissent.

Cela vous gâche la vie.

Il est donc indispensable pour vous que vous les écoutiez.

Voici quelques éléments pour mieux comprendre ce que sont les émotions et quelques astuces pour vous aider à les comprendre.

LES EMOTIONS PRIMAIRES SONT AU NOMBRE DE 5

Une émotion est un signal très bref (qq millisecondes) qui vous informe qu'il se passe quelque chose qui doit vous mettre en alerte.

Emotion du mot latin « emovere » veut dire : se mettre en mouvement.

L'émotion est donc là pour vous faire réagir.

Elles ont pour origine notre mode de vie primitive dans laquelle nous devons survivre à toute sorte de dangers.

Les 5 émotions primaires sont :

EMOTIONS	CIRCONSTANCES	COMPORTEMENTS
LA PEUR	DANGER	EVITEMENT : FUITE – IMMOBILISATION
LA COLERE	INJUSTICE	CONFRONTATION – CHANGEMENT – NEGOCIATION
LA TRISTESSE	PERTE	RECONFORT
LE DEGOUT	REJET	VOMISSEMENTS
LA JOIE	PLAISIR	TOUT FAIRE POUR QUE CELA CONTINUE

Elles ont chacune un rôle bien particulier pour nous protéger.

LEURS ROLES – LEUR EXPRESSION

OBJECTIF : REVENIR A UN ETAT CALME ET SEREIN

Lorsqu'une émotion est générée, elle SE MANIFESTE par une SENSATION. Cette SENSATION est soit AGREABLE, soit DESAGREABLE.

Comme la majorité des émotions sont négatives, le plus souvent, la sensation est DESAGREABLE.

Ainsi, votre corps, votre cerveau, cherchent à lutter contre cette SENSATION désagréable.

Selon les individus, cette SENSATION est plus ou moins forte, plus ou moins violente. Elle peut générer des comportements INVOLONTAIRES adaptés ou non à la situation.

Chaque individu réagit de façon différente aux émotions SELON CE QU'IL EST !

C'est-à-dire comment il est construit

en terme biologique

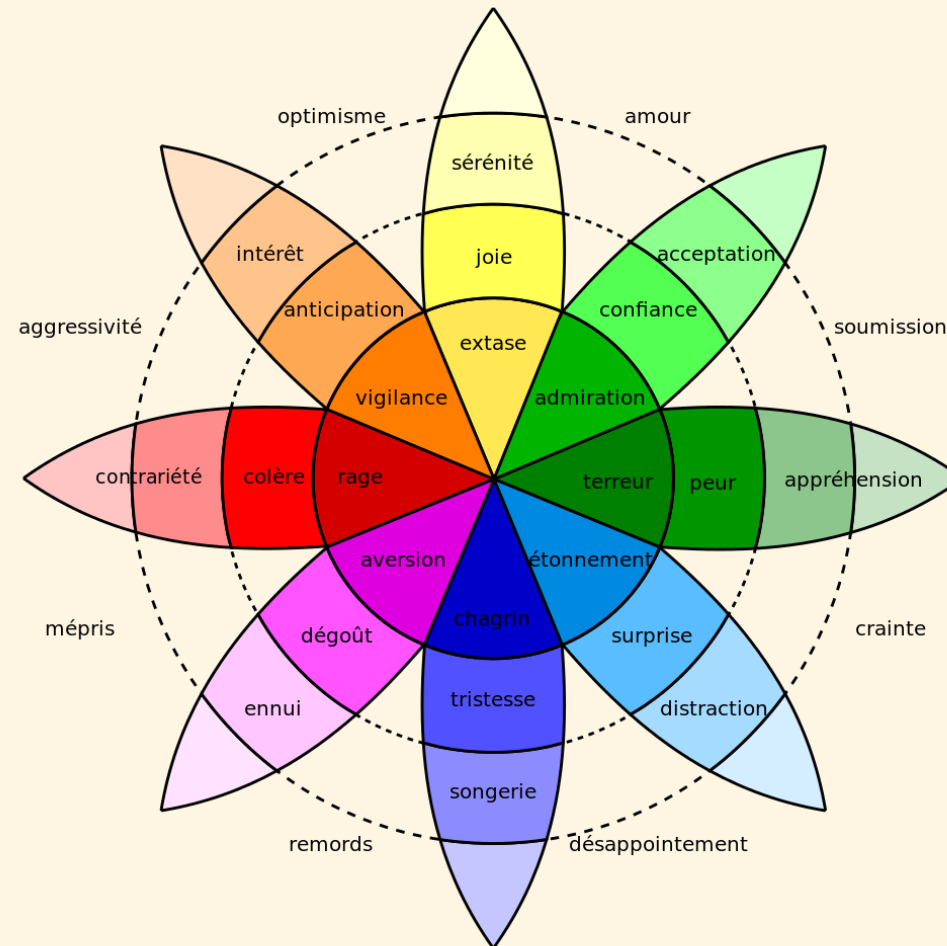
(inné : hyper-sensibilité / hypo-sensibilité)

par son histoire de vie

(acquis : tous les apprentissages, conscients ou inconscients, qu'il a mis en place depuis sa naissance pour survivre)

Selon leur niveau d'intensité, les 5 émotions primaires peuvent se décliner en de multiples variantes.

Une des variantes est la roue des émotions de Robert Plutchick



QUE SE PASSE-T-IL SI JE N'Y FAIS PAS ATTENTION ?

80% des signaux traités par le cerveau viennent du corps.

Les émotions s'expriment par des ressentis corporels avant tout.

Dans mon corps, tout ce à qui je résiste persiste => somatisation

80% de nos peurs sont infondées ; seules 8% de nos peurs se réalisent => niveau de stress

Quand l'émotion évolue au niveau du mental et dans le temps, elle devient :

- Un sentiment
- Une humeur
- Un tempérament
- Un caractère

=> choix de qui je veux être

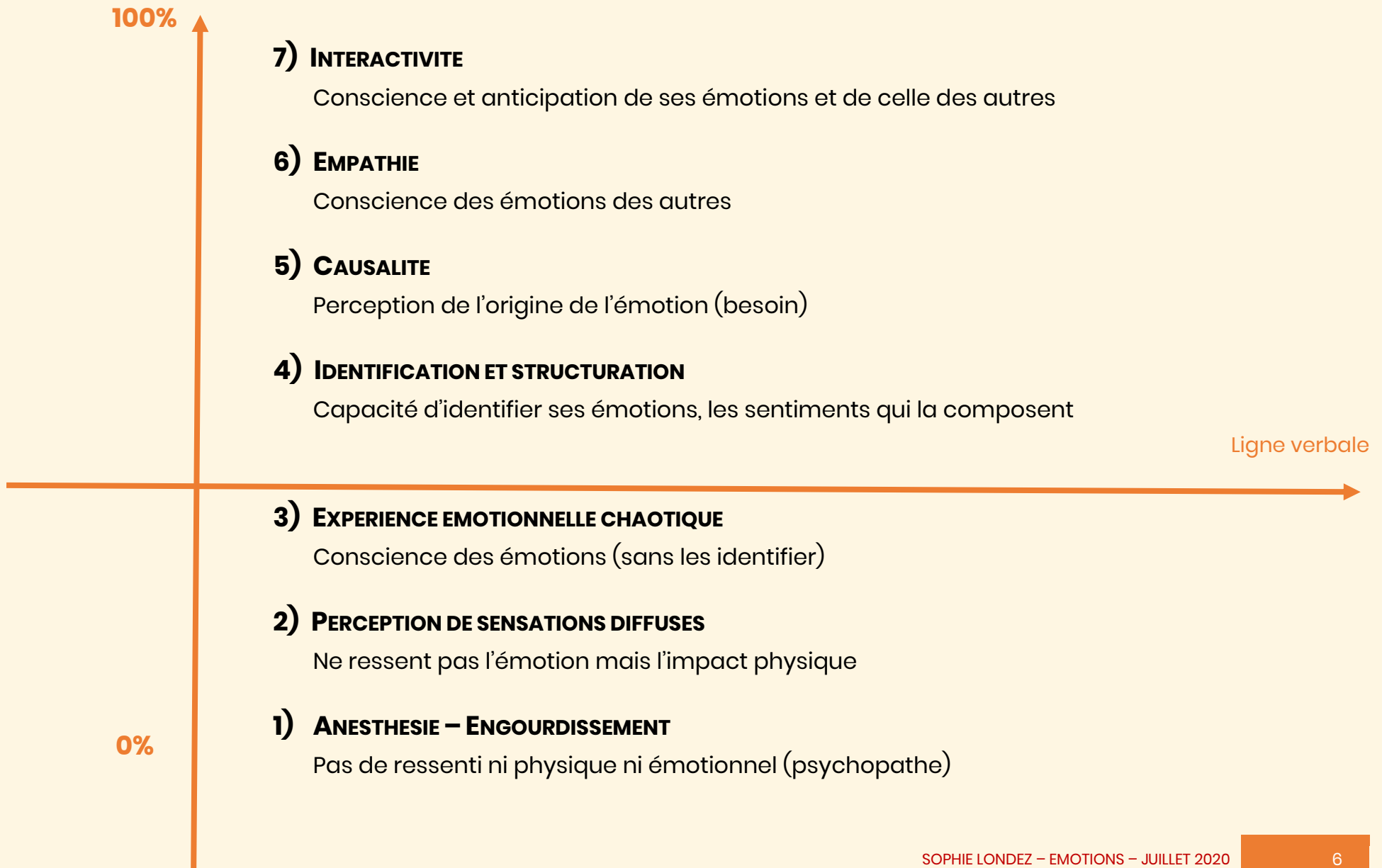
⇒ **Connecter le corps et le cerveau**

⇒ **C'est un apprentissage**

Chacun dispose de compétences différentes pour identifier ses ressentis et leurs significations selon son histoire.

Tout le monde peut apprendre.

Les 7 étapes de l'alphabétisation émotionnelle par Claude Steiner et Sandra Borré (effervescience.com)



LA SOLUTION POUR FAIRE FACE A SES EMOTIONS

LES ACCUEILLIR

Je ressens quelque chose

A quelle émotion est associée cette sensation ?

Je l'accueille

je suis attentif

- à la sensation ressentie
- à la signification du message envoyé

J'agis

en fonction de ce que j'ai compris pour

- alimenter mes besoins
- revenir dans un état de sérénité

Accueillir l'émotion suffit à ce qu'elle s'en aille.

Cela correspond à entendre le message qu'elle vous envoie.

DEMARREZ DOUCEMENT AVEC DEUX OUTILS

Pour commencer à reconnaître, écouter ses émotions, je vous propose **d'y aller pas à pas**. Quel que soit votre niveau « d'alphabétisation émotionnelle », ne précipitez votre apprentissage. Au début, il est essentiel de prendre du temps pour ressentir. Qu'est-ce que je ressens ? De quoi s'agit-il ? Pour quelle raison je ressens cela ? Quel est le message que je reçois de la part de mon corps ?

Je vous propose donc deux outils simples et puissants pour faire vos premiers pas.

Il s'agit dans un premier temps **d'identifier les sensations** que vous avez et essayer de les rattacher à des émotions (roue des émotions). **Mettre des mots** sur ce que vous ressentez est une première étape.

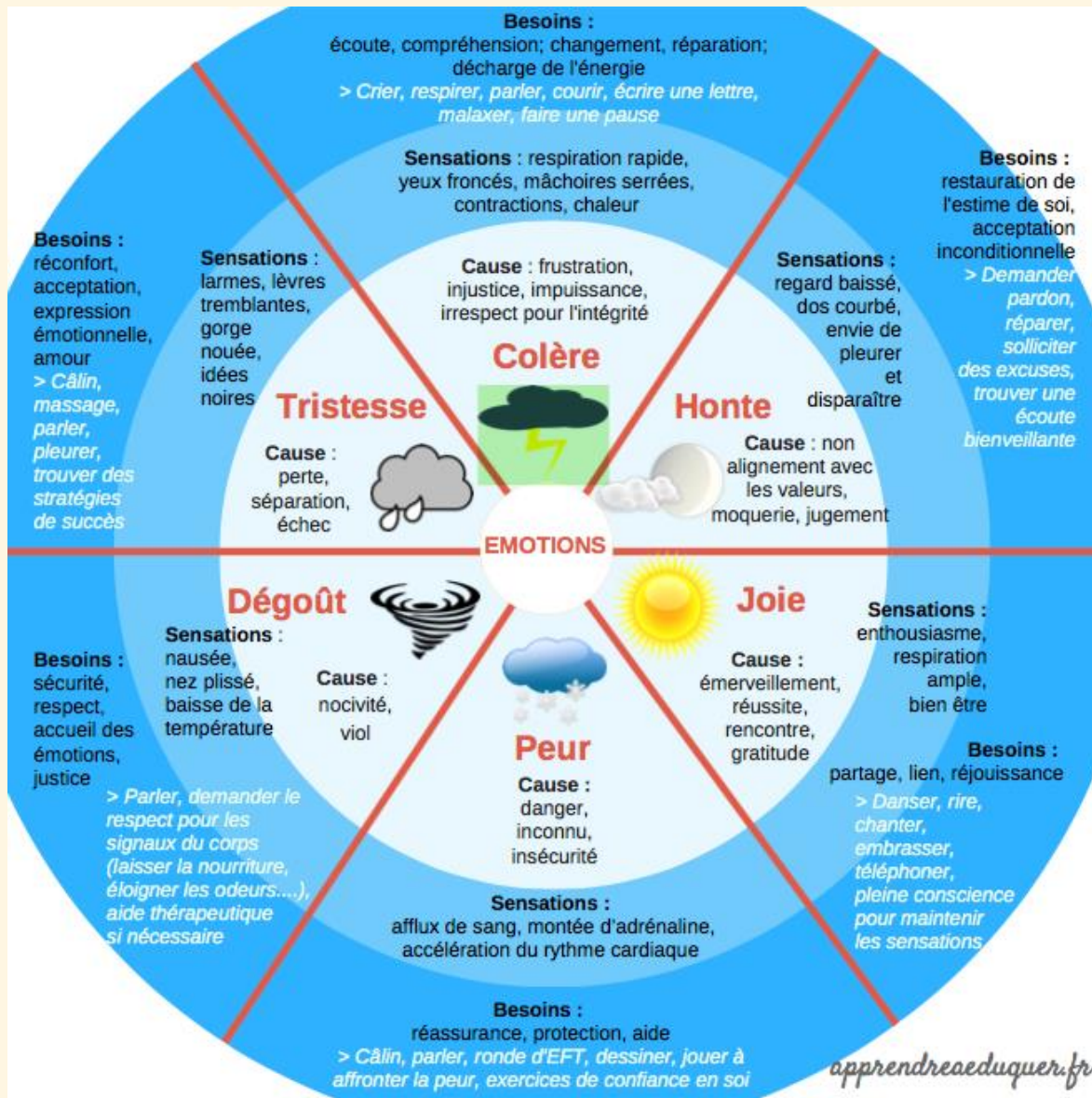
Le deuxième outil vous donne une méthode pour analyser les raisons pour lesquelles vous ressentez cette émotion et de réfléchir aux actions à mettre en œuvre pour lui répondre (les 7 P). Un peu plus complexe, cet outil nécessite un peu d'entraînement. Même si vous n'y arrivez pas au début, le lire et essayer sur un cas simple de la vie quotidienne vous aidera à percevoir le processus.

Attention, toutes les émotions sont bonnes. Ne vous jugez pas. Reconnaissez-les. Nommez-les. Vous vous sentirez déjà mieux.

Prenez tout cela comme un jeu.

A vous de jouer !

LES SENSATIONS ASSOCIEES AUX EMOTIONS



En fin de journée, durant un week-end, pendant les vacances, repensez à un évènement qui vous a fait vous sentir inconfortable ; à une situation récurrente que vous vivez toujours mal.

Repenser à cet évènement. Les sensations que vous aviez alors reviennent probablement.

A partir de la roue des émotions ci-contre, essayez d'identifier la nature de vos sensations : vitesse de respiration, sudation, sècheresse de la bouche, sensation dans le ventre, larmes, gorge nouée.....

Une fois que vous avez identifié vos sensations, identifiez l'émotion ou les émotions auxquelles elle(s) correspond(ent).

BRAVO ! Vous avez réussi ! Vous avez franchi la première étape.

Renouvelez l'expérience autant que vous en avez envie.

LES 7 P

COMPRENDRE SES EMOTIONS ET ALIMENTER SES BESOINS

Présentation

Quelle est la situation ?

Perception

Qu'est-ce que je ressens ?

Pluralité

Quels sont les différents sentiments, émotions, jugements, blessures, qui composent cette expérience émotionnelle ?

Prioriser

Quelle importance je donne à ces différents sentiments (en %) ?

Positiver

Si chaque émotion/sentiment est porteur d'un message de changement pour moi, quel est-il pour chacun des sentiments ?

Planifier

Quelles sont les actions que je vais poser en face de chaque besoin ?

Programmer

Par quoi vais-je commencer ? Où ? Quand ? Comment ?

En fin de journée, durant un week-end, pendant les vacances, repensez à un évènement qui vous a fait vous sentir inconfortable ; à une situation récurrente que vous vivez toujours mal.

Repenser à cet évènement. Les sensations que vous aviez alors reviennent probablement.

Munissez-vous d'un papier et d'un crayon, ou de tout autre moyen qui vous convient pour noter, raturer, organiser, réfléchir.

Appliquez les 7 P à cette situation. (Voir exemple ci-après)

Pour chaque P, prenez le temps de lister tout ce qui vous passe par la tête. Pas de censure. Pas de jugement.

Choisissez un élément qui vous semble essentiel (Prioriser) sur lequel vous concentrez l'action à mettre en place et **PASSEZ A L'ACTION !**

BRAVO ! Vous avez réussi ! Vous avez franchi une étape difficile.

Renouvelez l'expérience autant que vous en avez envie.

Exemple d'application de la méthode des 7 P

Présentation (Quelle est la situation ?)

Quand je vais chez un garagiste qui ne me connaît pas, je suis agacée parce qu'il me répond comme si je ne comprenais rien à la mécanique et cela m'agace.

Perception (Qu'est-ce que je ressens ?)

Je suis énervée. J'ai envie de crier. J'ai le bas du ventre qui se serre. J'ai un étai autour de la tête.

Pluralité (Quels sont les différents sentiments qui composent cette expérience émotionnelle ?)

Je suis en colère. Je suis frustrée. Je suis fâchée. J'en ai marre que cela soit toujours pareil. J'ai envie que l'entretien soit fini. J'ai l'impression d'être une idiote. J'ai l'impression qu'il ne m'écoute pas et que je dois m'adapter à lui.

Prioriser (Quelle importance je donne à ces différents sentiments ?)

Colère 80% / Frustrée 50% / fâchée 40% / marre 60% / fini 30% / idiote 30% / adaptation 80%

Positiver (Si chaque émotion/sentiment est porteur d'un message de changement pour moi, quel est-il pour chacun des sentiments ?)

Colère = injustice / frustration = injustice / fâchée = immuable / marre = immuable / fini = impatience / adaptation = effort
(en italique : ce qui me semble prioritaire à résoudre (cf au -dessus)

OU

Qu'est-ce que je veux « vivre – ressentir » à la place ? Le formuler positivement.

J'ai besoin d'être respectée, de rester calme, de m'affirmer et d'être moi-même quand je vais chez un nouveau garagiste.

Planifier (Quelles sont les actions que je vais poser en face de chaque sentiment ?)

Lâcher prise sur le sexisme ordinaire / Montrer au garagiste que je comprends ce qu'il me dit / Faire comprendre au garagiste que c'est moi la cliente et qu'il doit faire ce que je lui demande / Lui demander de m'expliquer

Programmer (Par quoi vais-je commencer ? Où ? Quand ? Comment ?)

La prochaine fois que je vais chez un garagiste qui ne me connaît pas : je décide de poser toutes les questions dont j'ai besoin, de m'affirmer même si je m'énerve un peu ; de toute façon, c'est moi le client ; c'est à lui d'être à mon service, de faire attention à moi, de m'écouter et de s'adapter à moi.

LA RELATION AU CHEVAL – LES EMOTIONS – LES NEURO-ATYPIQUES

Si vous êtes HYPERSENSIBLE, comme moi, vous pouvez vous sentir en DECALAGE par rapport à la façon dont les autres appréhendent vos réactions si celles-ci sont excessives. Les solutions pour s'en sortir appartiennent à chacun. Quand on n'a pas conscience de tout cela, notre corps et notre cerveau peuvent choisir de s'adapter. C'est ce que j'ai fait. De façon tout à fait inconsciente, comme beaucoup de femmes qui essaient avant tout de répondre à ce que l'on attend d'elle. Malgré tout, j'ai très vite somatisé : troubles anxieux généralisés, colopathie fonctionnelle invalidante et pour finir, depuis 2 ans, fibromyalgie. Une vraie championne !

Le cheval a toujours fait partie de ma vie. De l'âge de 6 ans à l'âge de 20 ans, j'ai monté à cheval entre 2 et 6 fois par semaine. En vacances, c'était : équitation, équitation, équitation. Je pouvais monter jusqu'à 4 chevaux par jour. Le bonheur ! Avec la naissance de mes enfants, mon travail, mes difficultés professionnelles, mon divorce, ma séparation, ma reconversion professionnelle, j'ai mis cette relation au second plan. J'avais bien conscience que cela me manquait, mais sans vraiment savoir pourquoi. Alors je me disais : « allez, c'est un caprice. Tu n'es plus une enfant. Tu peux t'en passer. » Après le burn-out de fin 2017 et le travail sur moi qui a suivi, j'ai pris conscience que cela n'était pas un caprice mais un BESOIN. Pour quelle raison ? Et bien j'en ai compris la raison quand j'ai démarré ma formation d'équi-coach.

A ce moment-là, j'avais réussi à faire le ménage dans de nombreux éléments parasites qui constituent les accidents de la vie. J'ai d'abord appris que j'étais haut-potentiel et hyper-sensible (le TDAH et le TSA sont venus un peu plus tard). Cette étape m'a obligé à comprendre que les autres ne vivaient pas la même chose que moi. Ensuite, j'ai dû faire face à tous mes « fantômes ». Je pensais pourtant les avoir déjà combattus. Et bien non ! Après la chasse aux fantômes, la gestion de traumatismes très profonds et la « désensibilisation » de situations que j'avais du mal à gérer en terme émotionnel, le ménage était fait. Je pouvais donc faire face au quotidien de façon saine et ressentir mon anxiété. Il a fallu alors que j'accepte cette anxiété. Elle m'a obligé à comprendre ce qui la génère (tiens, tiens, cela devrait vous rappeler quelque chose...).

J'arrive donc à ma formation d'équi-coach avec un long parcours derrière moi. Et pourtant, je ne suis pas réconciliée avec mon corps. Je le sens encore faible, inconfortable, fragile. J'ai toujours peur de ce qu'il va faire, de comment je vais me sentir. Et j'ai peur de me retrouver à nouveau face au cheval. Vais-je encore savoir-faire ? Vais-je y arriver ? Le cheval va-t-il m'accueillir ?

Qu'ai-je découvert ?

J'ai découvert que la raison pour laquelle j'avais tant besoin de monter à cheval ou tout simplement de la relation au cheval, **C'EST SIMPLEMENT PARCE QUE CETTE RELATION ME PERMET DE REGULER MES EMOTIONS ET MON ENERGIE**. Parce qu'en leur présence, on ne peut pas mentir. Je suis obligée d'être moi. Et ça fait tellement du bien. Comme je passais mes journées à m'adapter ; en fin de journée, aller monter à cheval me permettait de remettre tous les niveaux à zéro. Sans m'en rendre compte, je me réglais comme ça. Et plus j'ai grandi, et moins je pouvais me

réguler. Donc mon hypersensibilité, mon hyperactivité, mon « hyper-tout » ne pouvaient plus être gérées. Et comme je ne les laissais pas s'exprimer : somatisation.

Le stage de formation se déroulait sous la forme de 3 modules de 4 jours séparés par 3 semaines à chaque fois. Lors de la seconde période, à ma grande surprise, je suis à nouveau arrivée paniquée. Par contre, j'avais plus de facilité à retrouver le calme, l'apaisement, à limiter la quantité d'énergie dont j'avais besoin pour faire les choses. C'est alors que j'ai compris l'intérêt que pourraient avoir des séances d'équi-coaching émotionnel pour les neuro-atypiques.

Voilà pourquoi je vous propose des séances d'équi-coaching pour vous aider à gérer vos émotions. D'abord, cela aide à faire le lien entre son corps et son mental. Si on est dans le mental, le cheval ne comprend pas. Cela vous oblige à vous centrer sur ce que vous RESSENTEZ. C'est la première étape : ressentir. Dans le cadre d'un apprentissage, il peut être utile de répéter l'exercice pour que l'effet dure dans le temps. C'est le principe de faire plusieurs séances courtes, les unes après les autres pour valider l'apprentissage. Une autre possibilité est d'aider à gérer son énergie, son intention. Le cheval permet de matérialiser l'intention que vous lui envoyez. A nouveau, l'intention doit venir du corps pour qu'il la ressente. S'il ne ressent pas d'intention, il ne fera rien. Si votre intention est trop forte, il fera plus, et inversement. Là, vous devez aller chercher les émotions que vous ressentez au quotidien pour les exprimer et les faire sentir au cheval.

Pendant le 2^{ème} module de la formation, nous avions un cheval qui n'était pas très dynamique. Nous avions du mal à le faire bouger. Après de nombreuses tentatives infructueuses, nous sommes passés à un autre exercice avec un autre cheval. Les formateurs nous laissant la liberté de faire de nouvelles tentatives avec le cheval en question. Il était toujours là, dans le manège. Je savais que j'avais eu en moi l'intention qu'il fallait pour le faire bouger. Alors j'y suis retournée toute seule. J'avais peur de ne pas avoir assez d'énergie à cause de la fatigue de mon corps. Le formateur nous avait dit d'aller chercher dans nos émotions fortes pour mettre la bonne intention. J'ai pensé à la dernière fois que j'avais eu une altercation avec mon adolescent de fils. J'ai senti dans mon ventre et dans mon corps cet énervement et cette énergie. J'ai mis cette intention dans ce que j'ai demandé au cheval : il a bougé ! Il a marché au pas et fait tout ce que je lui ai demandé. Au final, je n'avais plus besoin d'autant d'efforts pour avoir une relation avec lui.

Selon qui vous êtes, ce que sont vos besoins, la relation que vous avez avec vos émotions et votre corps, vous vivrez une expérience qui vous appartient. Quelle qu'elle soit, cette expérience vous ouvrira les portes de vos sensations et vous aidera à mieux comprendre comment vous fonctionner et qui vous êtes. Avec douceur et clairvoyance, le cheval sera vous indiquer le chemin. Il vous permettra de vous ajuster. Et si vous perdez à nouveau le fil de vous-même, en 1 heure, il sera retrouvé.

L'équi-coaching, au cœur de votre transformation.

OSEZ DEVELOPPER VOTRE PUISSANCE ET GAGNER EN LIBERTE !

