



# Comprendre ses propres émotions

## 1. Le déclenchement de l'émotion

L'émotion est déclenchée suite à un **stimulus extérieur** interprété comme une urgence par une partie du cerveau : le système limbique appelé aussi le « cerveau émotionnel ». Ce système est situé au centre de notre cerveau.

## 2. L'intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle est la « capacité à réguler ses émotions et celles des autres, à les distinguer et à utiliser ces informations pour **guider sa pensée** et ses actions ».

L'intelligence émotionnelle est un bien meilleur **prédicteur des performances** et de la réussite future que le QI.

## 3. Développement de l'intelligence émotionnelle

Être attentif, accueillir ses émotions permet de **prendre conscience** de nos automatismes et de **créer un espace de liberté** propice à de meilleurs choix de vie.

La plupart du temps, nous cherchons à éviter/faire partir immédiatement l'émotion mais il n'est pas possible de supprimer ses émotions. Sans elles, nous ne pourrions pas nous repérer dans le monde.

### Pour résumer :

Le cycle émotionnel se divise deux grandes phases, elles-mêmes découpées en cinq étapes permettant d'expliquer l'évolution d'une émotion, de son apparition à l'action qui en découle. L'intelligence émotionnelle est la **capacité** d'un individu à **observer, analyser et comprendre** le monde qui l'entoure et d'agir en conséquence. En développant notre intelligence émotionnelle, nous serons en mesure de vivre plus sereinement et **d'entretenir de meilleures relations**.



Pour aller plus loin : **-Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent** de Adele Faber et Elaine Mazlich

