

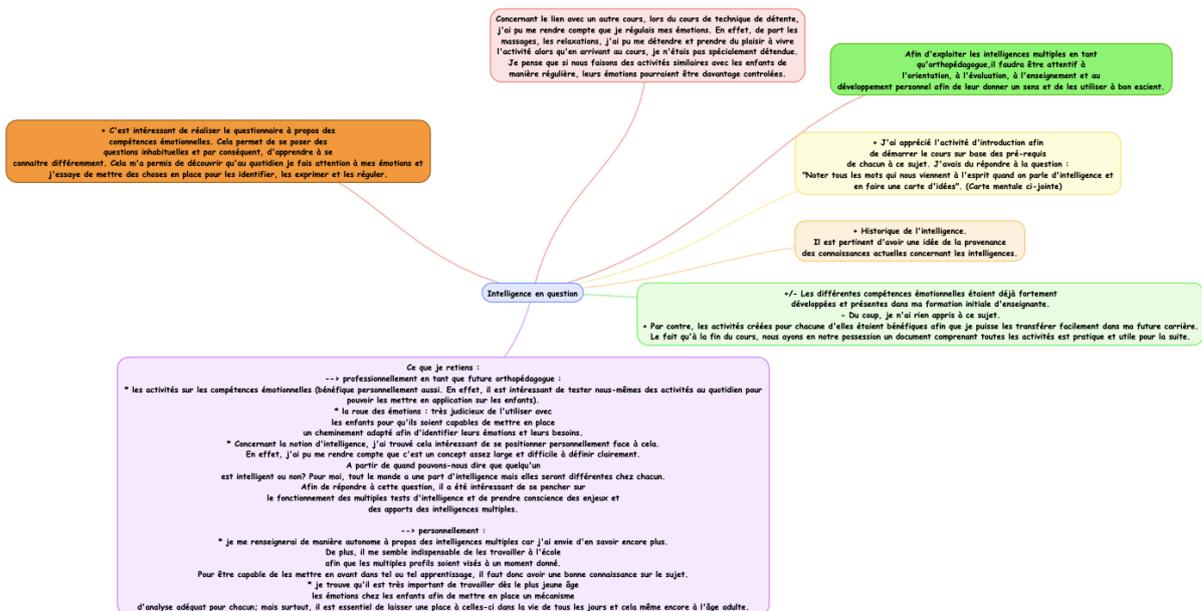
Travail intelligence en questions

Professeur : Madame Cuhe

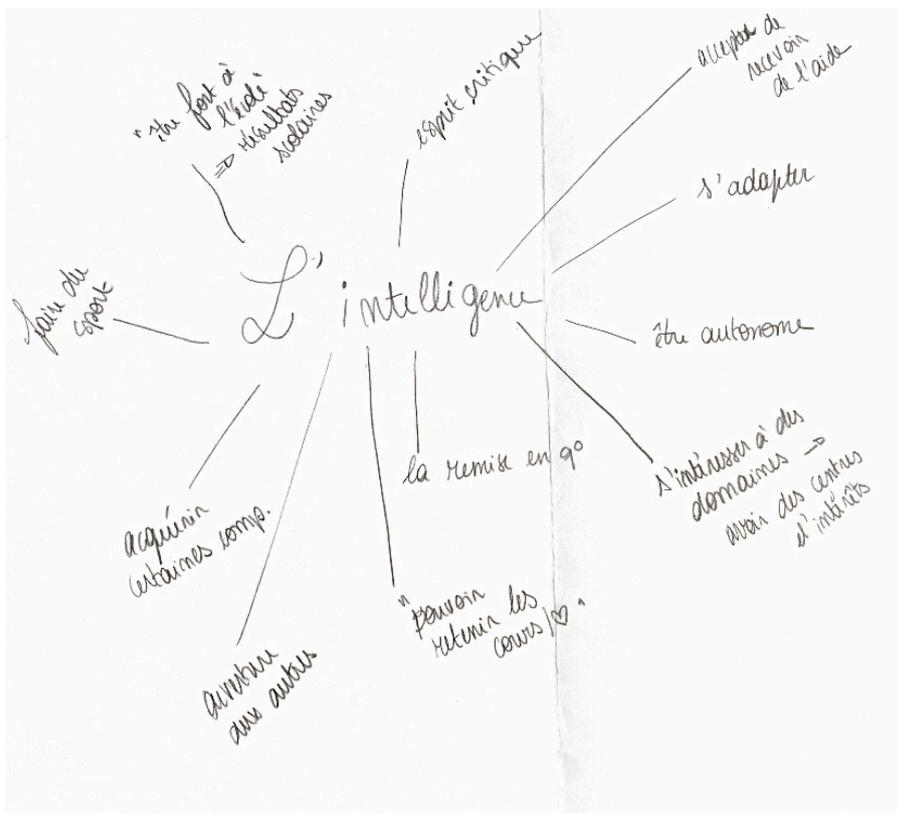
Dans le cadre du cours d'intelligence en questions, il nous a été demandé de tester des activités afin de travailler les émotions. Dans notre cas, il s'agissait de mettre en pratique des petits exercices pour les réguler.

Ensuite, il nous a été demandé de faire un retour réflexif personnel sur ce que le cours nous a apporté dans la réalisation d'un travail d'un autre cours ou de manière plus large, sur ce que celui-ci nous a apporté professionnellement et personnellement.

Pour ce faire, j'ai choisi de réaliser un mindmapp.



Carte mentale de mes pré-requis



Fiche comprenant une compétence émotionnelle travaillée, dans notre cas, il s'agit de la régulation des émotions.

Description de la technique : Exercices de respiration

Technique 1 : Pleine conscience de l'émotion par la respiration .

Lorsque je sens l'émotion monter, je me concentre sur les sensations ressenties dans mon corps : cœur qui bat plus vite, poings serrés, mâchoires serrées, respiration courte et rapide (elles permettent d'identifier l'émotion ressentie). Je ferme ou pas les yeux, et j'essaie de m'en éloigner en visualisant le mot « calme ». J'accueille l'émotion, sur le point d'exploser.

-> Prendre une longue inspiration et je bloque 4 secondes l'air dans mes poumons puis, je relâche lentement en expirant et en pinçant mes lèvres pour ne laisser qu'un petit trou d'où le souffle s'échappera. Je prends conscience du parcours de l'air et je recommence cette respiration jusqu'à retrouver mon calme.

Technique 2 : Pleine conscience par la pratique du sport

Faire du sport de manière régulière afin de réguler le stress, les énergies négatives du quotidien. Si on se sent bien dans son corps, on est moins stressé.

Remarque sur son usage

Technique 1 : facilement utilisable, n'importe où, n'importe quand. Rendre son corps disponible.

Technique 2 : Pour que cette technique soit bénéfique, il faut s'y tenir régulièrement (2 ou 3x par semaine).

Avantages possibles :

Technique 1 :

- Permet de les accueillir et de les maîtriser : on ne nie pas son émotion, on l'accueille.
- Permet de s'exprimer et d'intellectualiser l'émotion, on peut la verbaliser .
- Permet de prendre du recul pour pouvoir analyser sa colère après.
- Peut se faire discrètement n'importe où et n'importe quand.
- Peut se faire discrètement .

Technique 2 :

Inconvénients possibles :

Technique 1 :

- Demande une disponibilité prédéterminée (fatigue, sommeil, hygiène de vie, etc.)
- Permet d'apaiser ma colère mais pas de la faire disparaître.
- Pour les enfants : difficile de comprendre la respiration correcte par le ventre.
- Difficile de prendre le temps de travailler sur soi-même et se dire de faire ça lorsque l'on est en colère.

Technique 2 :

- Organisation différente (dégager du temps)

<ul style="list-style-type: none">- Je suis bien dans mon corps, donc je suis bien dans ma tête (maintien l'énergie positive dans le cerveau).- Détente .- S'évader, penser à autre chose..- Entretien la condition physique	<ul style="list-style-type: none">- Courbatures..
---	---

Bibliographie

Cuche, C. (2019-2020). *Intelligence en questions*. Document non publié. Haute Ecole de Bruxelles.