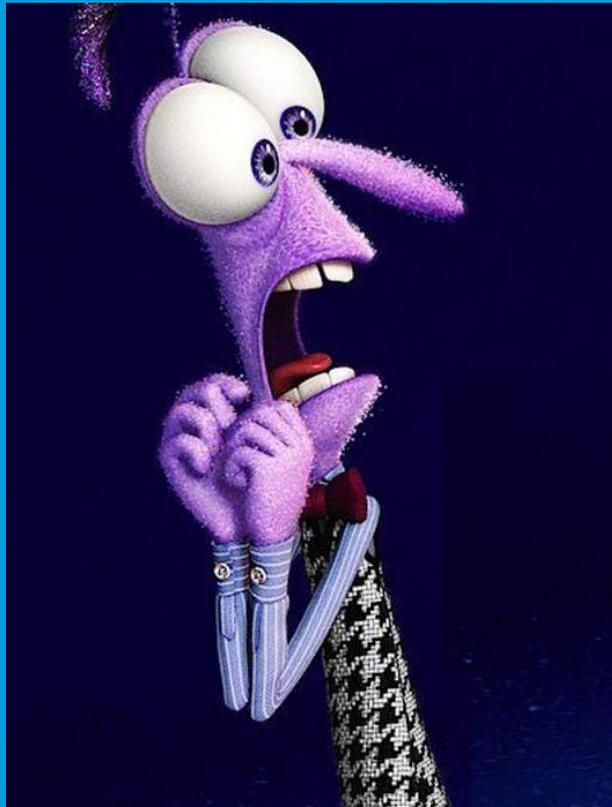
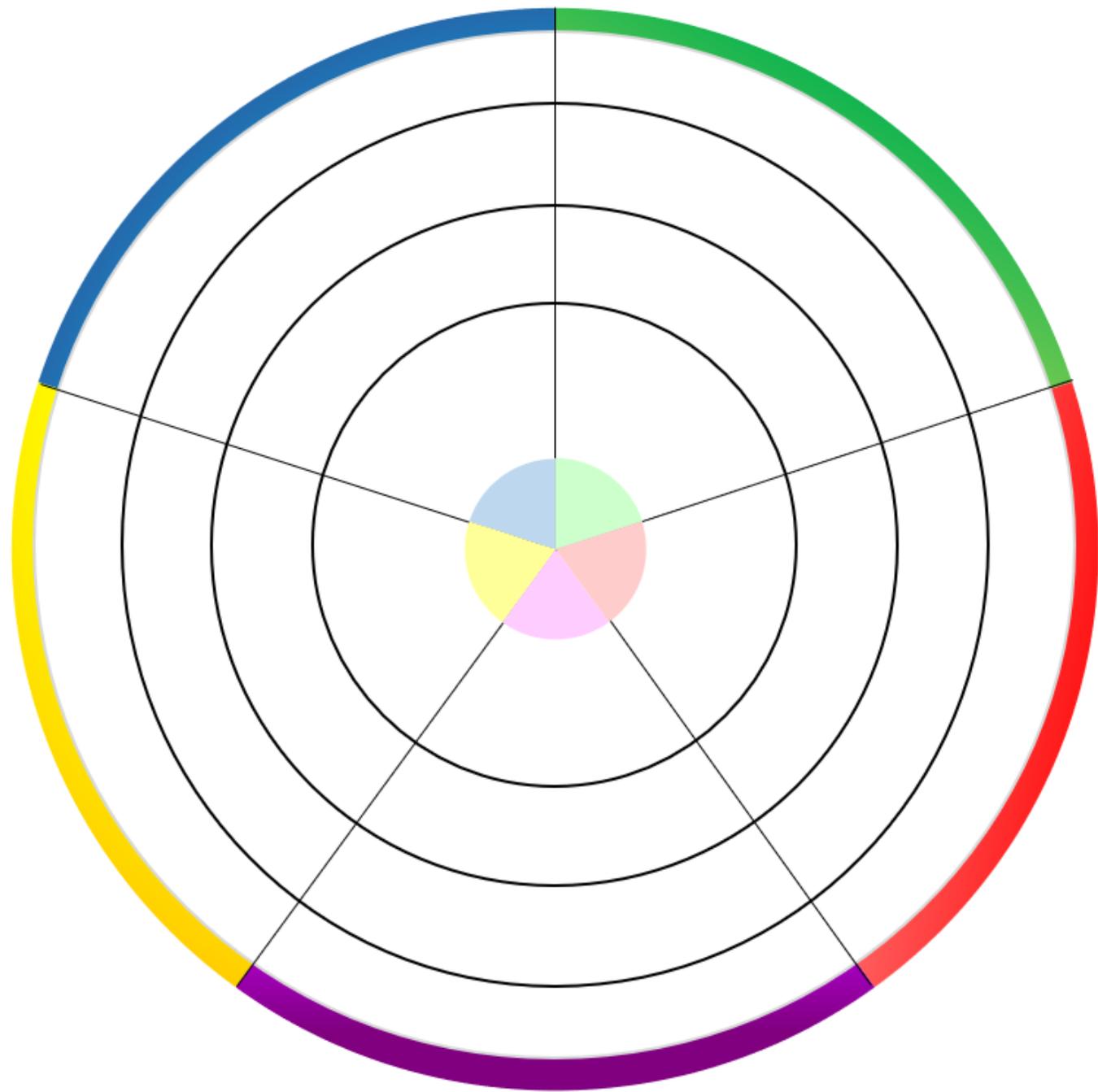


# SÉQUENCE 1



# NOS ÉMOTIONS





EMOTIONS, SENTIMENTS, QUELLE DIFFÉRENCE ?

A man with glasses and a dark hoodie is leaning forward, holding a whiteboard. The whiteboard has a handwritten equation. The background is a cluttered room with papers and a lamp.

EMOTION  $\times$  TEMPS

=

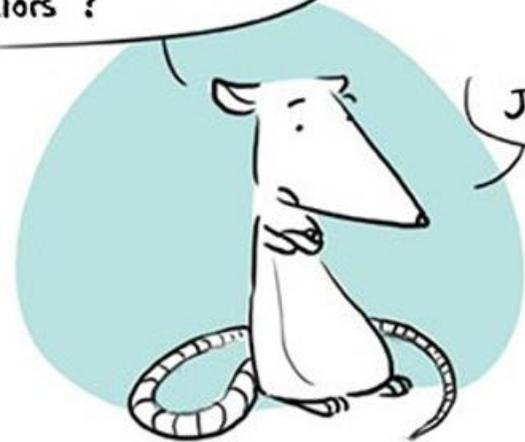
SENTIMENT

# UNE ÉMOTION, COMMENT ÇA MARCHE ?

BD « Emotions, enquête et mode d'emploi » ArtMella,  
Editions Pourpenser



quand j'ai une grosse  
émotion, qu'est-ce que je fais  
alors ?



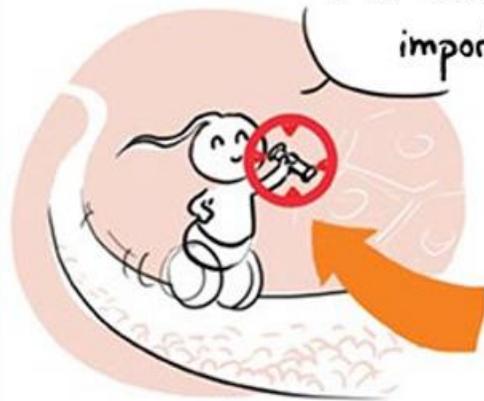
Je l'accueille ??

C'est simple : tu l'accueilles.



Oui ! Une émotion est une énergie qui  
transporte de l'information.

J'ai une info super  
importante !



CE QUI COMPTE POUR ELLE,  
C'EST D'ÊTRE SÛRE QUE TU  
REÇOIS BIEN SON MESSAGE.

SI TU LUI FERMES LA  
PORTE, ELLE VA TAPER  
PLUS FORT POUR SE  
FAIRE ENTENDRE !

J'ai une info super importante !!

BAM !  
BAM !  
BAM !



Nan ! Va-t'en !

PARCE QUE C'EST VRAIMENT IMPORTANT POUR ELLE QUE TU AIES SON MESSAGE !

ELLE CONTINUERA À TOQUER PLUS FORT JUSQU'À CE QUE TU AIES SON MESSAGE.  
ET ELLE PEUT MÊME FINIR PAR DEMANDER AU CORPS DE TE PORTER L'INFORMATION (D'OÙ CERTAINES MALADIES\*) :

Kof ! Kof !

Je crois que ça m'est resté en travers de la gorge, ce qu'il m'a dit l'autre jour !



J'en ai plein le dos de cette situation !

\* Cf. Michel Odoul, auteur du livre "Dis-moi où tu as mal et je te dirai pourquoi"

# LES ÉMOTIONS ET NOTRE CORPS

Quelles sont les expressions  
de la langue française  
en rapport avec notre corps  
qui traduisent nos émotions ?

MAIS SI TU L'ACCUEILLES, ELLE REPART AUSSITÔT !





Incroyable !  
Et y a même pas  
besoin de mettre des  
mots dessus ??

QUAND ON EST SOUS LE COUP  
D'UNE ÉMOTION, C'EST BIEN  
PLUS FACILE DE **RESSENTIR** SON  
ÉMOTION POUR L'ACCUEILLIR  
QUE DE **METTRE DES MOTS**.



C'est vrai, je trouve ça dur de  
trouver les mots tout de suite.

Et tu sais pourquoi ?



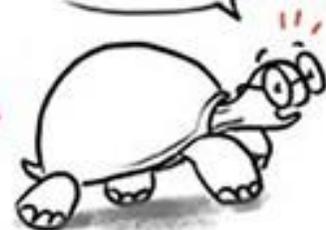
Parce que la zone du cerveau qui fait  
les mots est **TRÈS LENTE**.



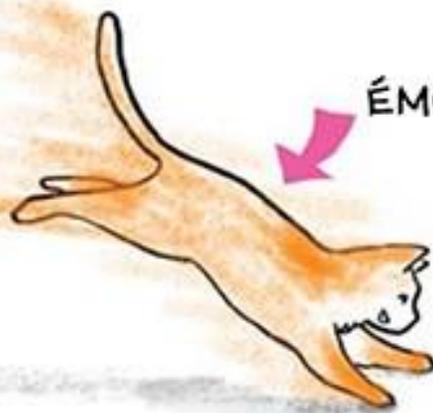
MOTS



HÉ ! C'ÉTAIT  
QUOI, ÇA ??

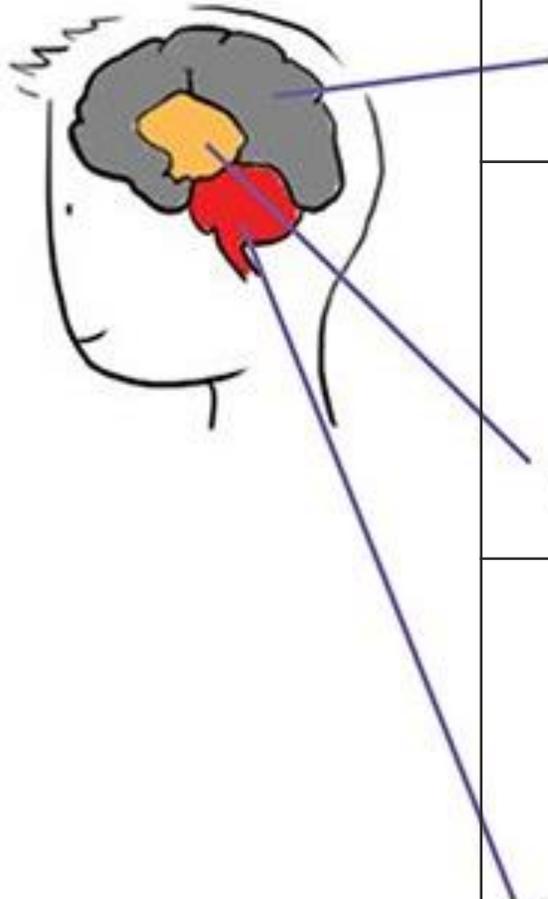


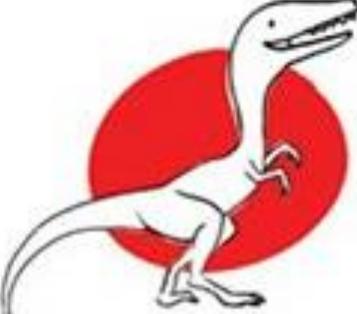
ÉMOTION



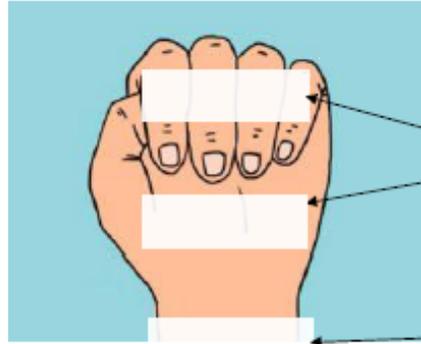
TROP TARD !

SI ON OBSERVE LES 3 CERVEAUX QU'ON A DANS LA TÊTE, IL Y A :

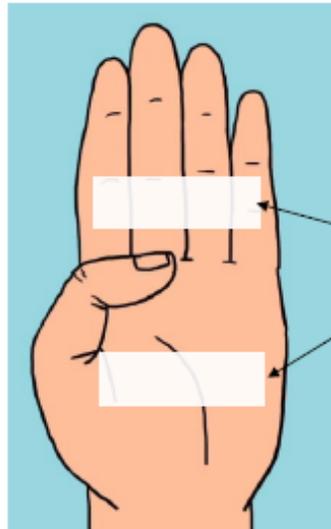


 <p>LE NÉOCORTEX</p>	<p>C'EST LUI QUI SE CHARGE DU LANGAGE ET DES PROCESSUS COMPLEXES.</p>	<p>IL EST LENT.</p>
 <p>LE CERVEAU LIMBIQUE</p>	<p>C'EST LUI QUI TRAITE LES ÉMOTIONS.</p>	<p>IL EST PLUS RAPIDE.</p>
 <p>LE CERVEAU REPTILIEN</p>	<p>IL SE CHARGE DES SENSATIONS.</p>	<p>C'EST LE PLUS RAPIDE. ET COMME IL SE CHARGE DE LA SURVIE, IL A LA PRIORITÉ.</p>

# Le cerveau dans la main<sup>2</sup>



.....



.....

ET MOI DANS TOUT ÇA ?



DONC, POUR ÊTRE CAPABLE D'ACCUEILLIR RAPIDEMENT SES ÉMOTIONS, L'ASTUCE, C'EST DE SE CONCENTRER SUR LES SENSATIONS. (CERVEAU REPTILIEN, RAPIDITÉ MAXIMALE !)



APRÈS, BIEN SÛR, SI TU AS LE TEMPS, TU PEUX AUSSI ACCUEILLIR TES ÉMOTIONS AVEC DES MOTS.



ON VERRA COMMENT FAIRE UN PEU PLUS TARD.

Inspiré de la technique NERTI de Luc Geiger (Nettoyage Emotionnel des Traumatismes Inconscients)  
- proche de la méthode TIP1