

4. MAÎTRISE DE SOI ET GESTION DES ÉMOTIONS

L'IMPACT DE L'IMPULSIVITÉ SUR
L'ATTEINTE DES OBJECTIFS

AVERTISSEMENTS



- Cette formation ne comporte aucune solution miracle;
- Vous êtes susceptibles d'être exposés à des éléments nouveaux et méconnus mais également à un grand nombre de connaissances que vous possédez déjà;
- Il se pourrait qu'à la suite de cette formation vous ayez énormément d'espoir que les choses se transforment pour vous mais qu'aucun changement ne se produit dans les semaines et mois qui vont suivre;

Nous préférons vous en avertir

POURQUOI CES MISES EN GARDE

Chaque jour,
nous faisons les
mêmes actions
et prenons les
mêmes décisions
en espérant
obtenir un
résultat différent

Malgré que nous
ayons la meilleure
recette au monde,
nous préférons
rester sur place et
éviter de sortir de
notre zone confort

Nous espérons
entendre ou obtenir
une solution miracle
qui réglera nos
problèmes et défis
sans mettre d'effort
et sans avoir à
changer quoi que
ce soit



Que ferez-vous à la suite de cette formation afin de changer les choses et vous assurer d'obtenir des résultats différents?

MAÎTRISER LES AUTRES C'EST LA
FORCE, SE MAÎTRISER SOI-MÊME
C'EST LE VRAI POUVOIR

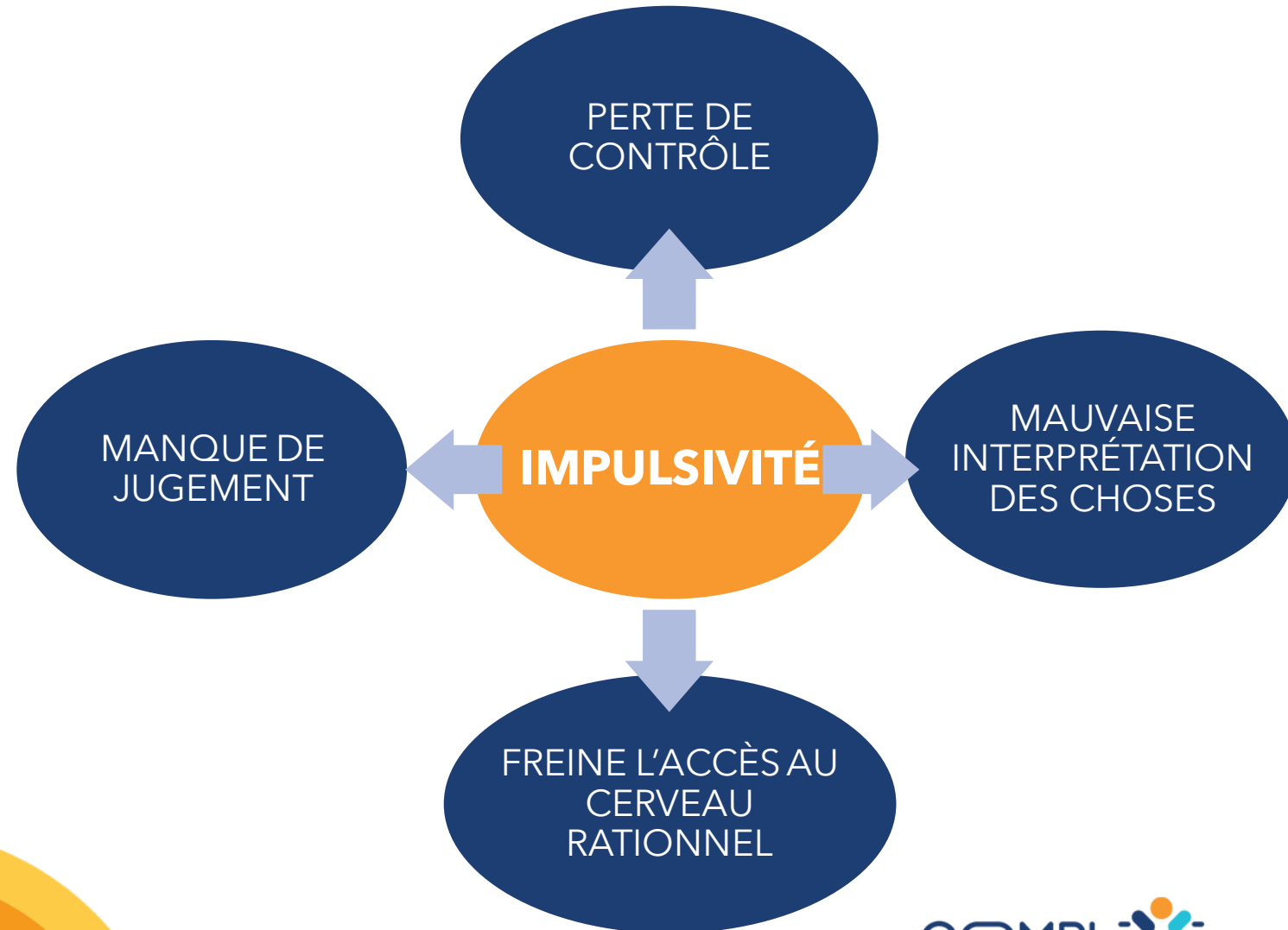
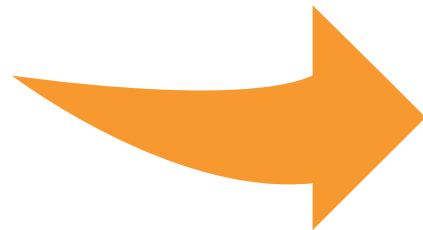
- LAO TSEU

PERSONNE N'EST CAPABLE DE
VOUS CONTRARIER SANS
VOTRE CONSENTEMENT

- ÉLÉONORE ROOSEVELT

POURQUOI MAÎTRISE DE SOI ET GESTION DES ÉMOTIONS?

TROP GRANDE ÉMOTIVITÉ
ET STRESS ÉLEVÉ



L'IMPULSIVITÉ

L'Impulsivité est la tendance à agir trop rapidement sans penser aux conséquences possibles.

L'impulsivité c'est aussi le fait de prendre la décision trop rapide de ne pas agir: l'impulsivité passive.



**PRENDRE LE TEMPS ET
PRENDRE L'HABITUDE DE
S'ARRÊTER ET DE RÉFLÉCHIR
AVANT D'AGIR.**

- Réflexe naturel et spontané
- Zone de confort et familiarité
- Habitudes ancrées

DEUX ASPECTS COMPORTEMENTAUX DE L'IMPULSIVITÉ

1. L'ACTION IMPULSIVE

ET

2. LA DÉCISION IMPULSIVE



Comportement rapide, qui se traduit par une **action inappropriée** par rapport à la situation. Analyse de la situation trop rapide et incomplète pour aboutir à une action appropriée.



Avoir tendance à privilégier des **solutions immédiates, familières et habituelles** mais **désavantageuses** plutôt que les solutions différées mais avantageuses qui ne donnent donc pas de satisfaction dans l'immédiat.

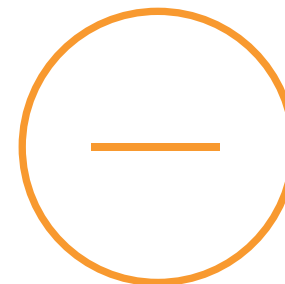
L'ÉQUATION DE LA RESPONSABILISATION

QUE POUVONS-NOUS CONTRÔLER?

ÉVÉNEMENTS + COMPORTEMENTS = RÉSULTATS
(attitude et actions)

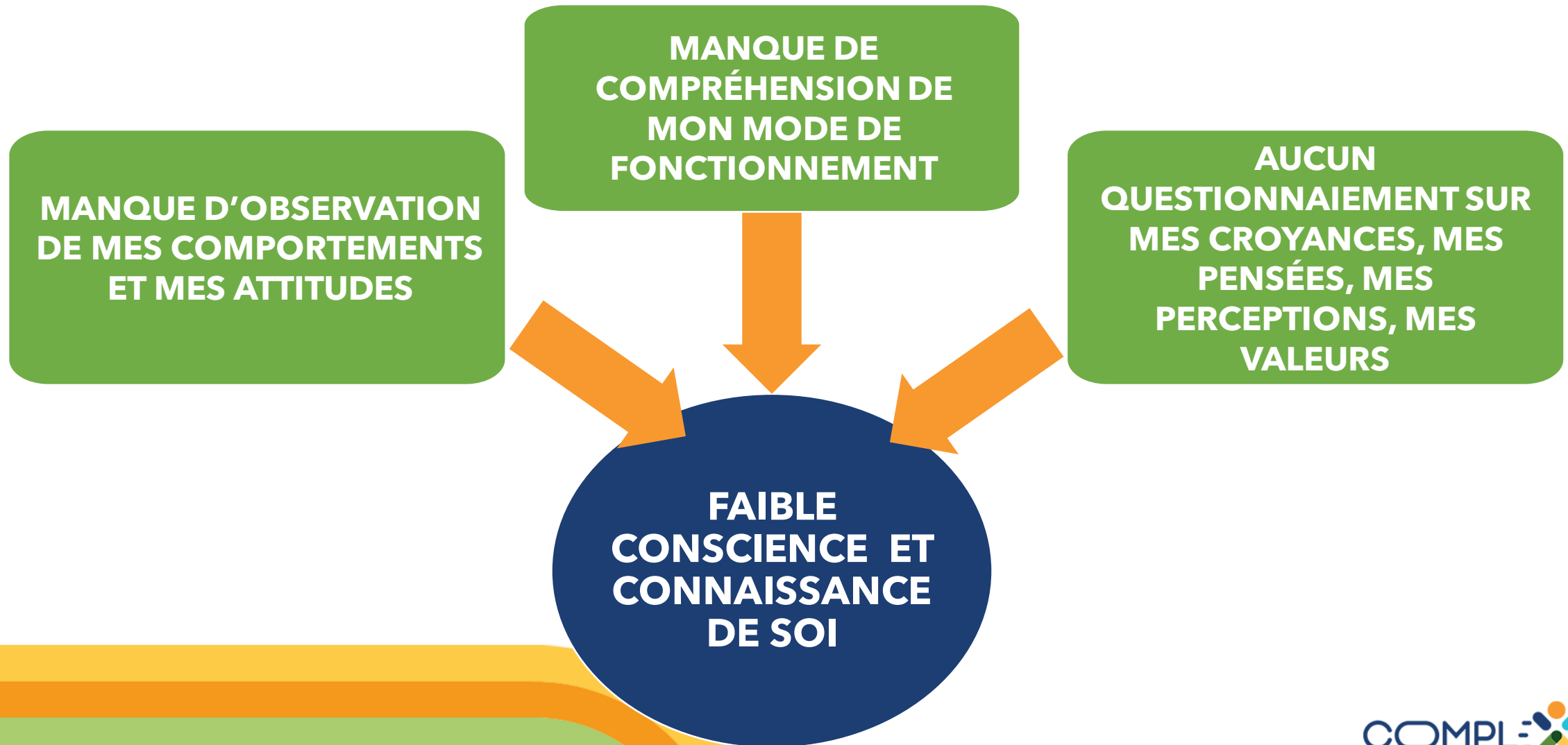


MAUVAISE GESTION DE SOI ET IMPULSIVITÉ



FACTEUR IMPORTANT

DES ÉCHECS, ERREURS RÉPÉTÉES ET DIFFICULTÉ
DANS L'ATTEINTE DES OBJECTIFS



LA THÉORIE DES 3 CERVEAUX

Le cerveau reptilien 1er filtre

Fonction : SURVIVRE

- Où se situe le circuit récompense/plaisir.
- Sièges des dépendances.
- Sièges des réflexes, de l'attaque et de la défense, des pulsions élémentaires, des instincts primaires de survie (manger, boire, respirer, éliminer, se reproduire, se regrouper), et donc de l'élan vital.



**CERVEAU
INSTINCTIF**

LA THÉORIE DES 3 CERVEAUX

Le cerveau émotionnel (cerveau limbique) 2ème filtre

Fonction : juger, classer, signaler que quelque chose vient perturber l'équilibre du sujet, empêchant la satisfaction des besoins primaires

- Siège des émotions et des sentiments, des souvenirs affectifs
- Impulsif et irrationnel, il ressent, il réagit sans analyser au risque de biaiser ses perceptions et son jugement
- Il veut avoir raison car il est dominé par la quête de préservation de l'élan vital, via les besoins et pulsions du cerveau reptilien.



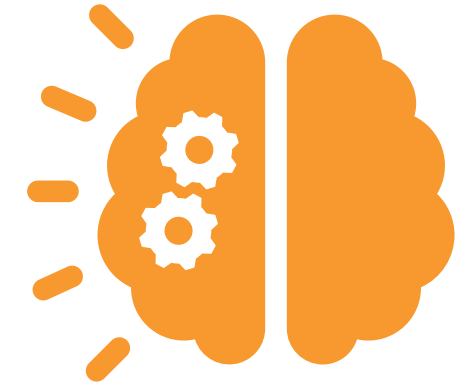
**CERVEAU
ÉMOTIONNEL**

LA THÉORIE DES 3 CERVEAUX

Le cerveau rationnel (le néocortex) 3^e filtre

Fonction : raisonner, traiter l'information par l'analyse et la réflexion, l'intuition, puis la volonté, la capacité à faire des choix.

- Siège des processus intellectuels, de la pensée abstraite, du langage, de la logique
- Analyse avant d'agir, se remet en question, guidé par ses valeurs et ses croyances



**CERVEAU
CARTÉSIEN**

RÉSULTAT D'UNE MAUVAISE GESTION DE SOI = ÉMOTIVITÉ/IMPULSIVITÉ

**PERTE DE
CONTRÔLE
IMPULSIVITÉ**

- **On rétrograde dans notre cerveau émotionnel qui prend le dessus**
- **Dans le cas de grandes émotions, c'est le cerveau reptilien qui s'enclenche**
- **Il faut donc remonter et passer les filtres pour retrouver notre cerveau rationnel**

**S'ÉCOUTER
PENSER**

**Mon langage
interne**

Se parler,
changer ses
pensées

**SE SENTIR
ÊTRE**

Mes émotions

Reprendre le
dessus, se
calmer, recul

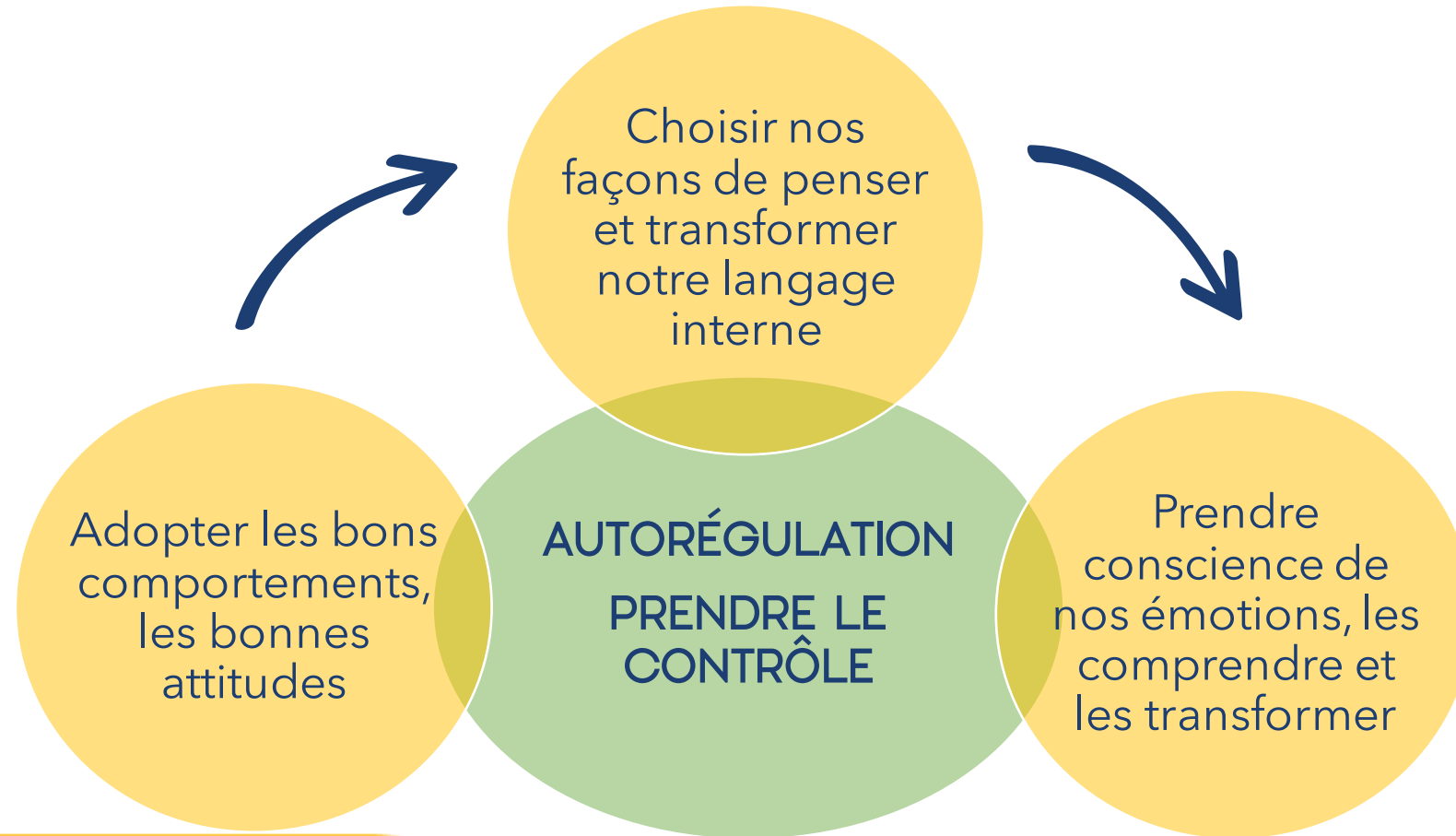
**SE
REGARDER
AGIR**

**Mon
comportement**

Se guider et se
donner des
directives

GESTION DES ÉMOTIONS ET DE L'IMPULSIVITÉ

L'AUTORÉGULATION



LES CONSÉQUENCES DE L'IMPULSIVITÉ ET TROP D'ÉMOTIVITÉ



Peu ou pas d'analyse des situations



Pas d'anticipation des conséquences possibles



Fausse perceptions, mauvaises interprétations des situations



Pas de remise en question, peu ou pas d'apprentissage dans les expériences vécues



Pas ou peu de recherche de solutions ou de plusieurs options

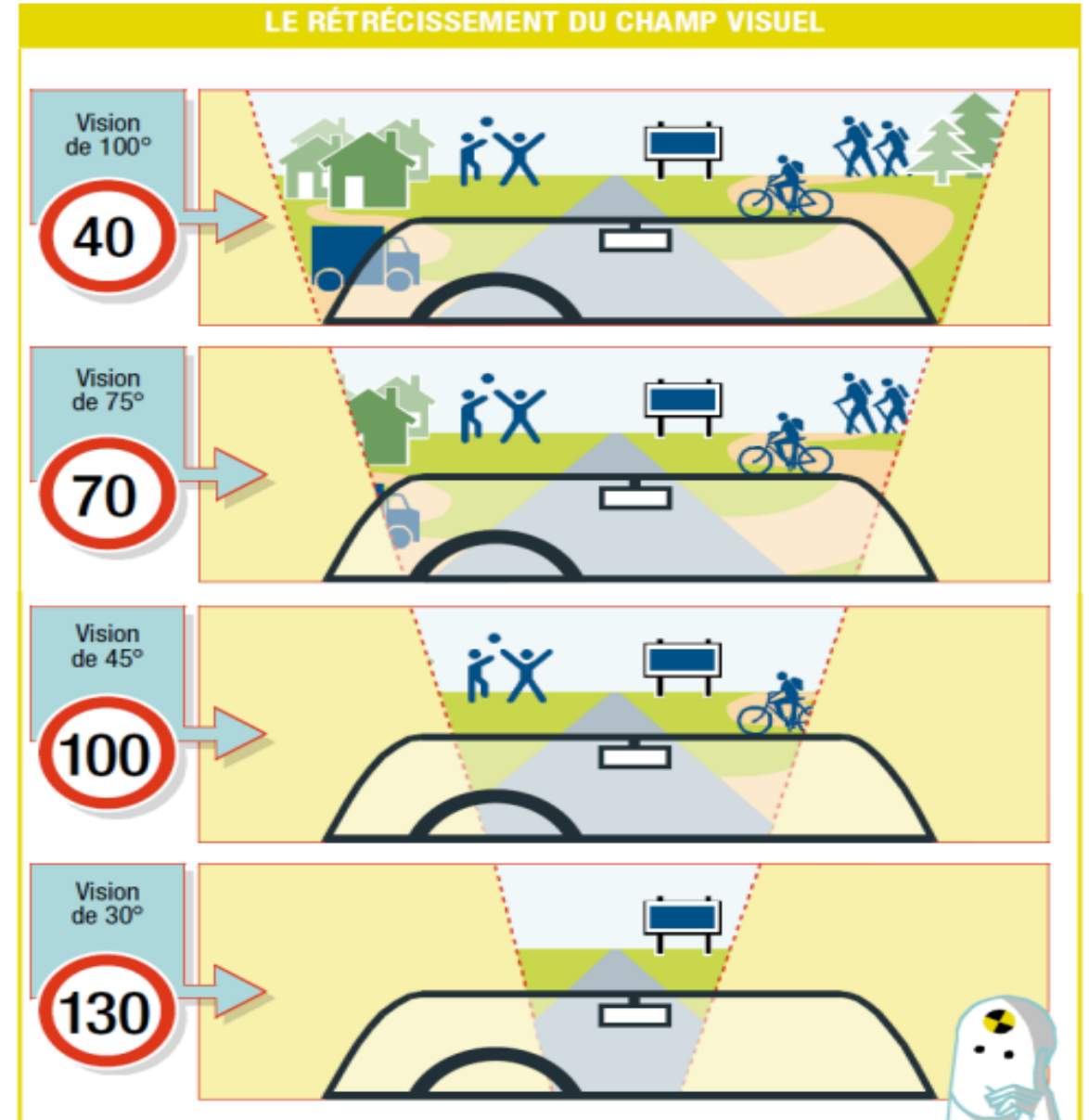


Déresponsabilisation et blâmes

Plus nous augmentons notre vitesse:

- Plus le champ visuel se rétrécit
- Moins nous voyons les choses autour
- Nous manquons d'informations pour prendre de bonnes décisions, des décisions justes, objectives et éclairées

C'est ce que fait l'impulsivité et les émotions intenses chez la personne.



4 ÉTAPES POUR MIEUX GÉRER SON IMPULSIVITÉ

1. **IDENTIFIER ET ANTICIPER LES MOMENTS**, les situations ou les circonstances où l'on a tendance à être impulsif.ive.
2. **S'EXERCER À RECONNAÎTRE LES SIGNES** avant-coureurs de l'impulsivité.
3. **RETENIR SON ESPRIT** un peu comme si l'on retenait une monture. Se trouver une phrase impact à se dire dans notre tête qui va nous désamorcer, nous arrêter juste à temps.
4. **ORGANISER STRATÉGIQUEMENT SA DÉMARCHE** avant de passer à l'action et contrôler ses actions en se donnant des directives à soi-même.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ
FACEBOOK POUR DES TRUCS, DES
CONSEILS ET POUR NOS ÉVÉNEMENTS

