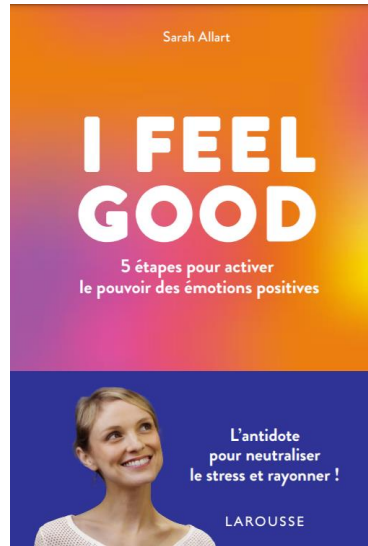


Des livres pour aller plus loin

CHRISTOPHE
Haag
LA
CONTAGION
émotionnelle



En bonus : ma playlist positive (laissez-vous contaminer !)

Don't worry, be happy, de Bobby McFerrin
When you believe, de Whitney Houston
Tout est possible (Martin et les fées)
What a wonderful world, de Louis Armstrong
C'est bon pour le moral, de La Compagnie Créole
Don't stop me now, de Queen
I believe I can fly, de R. Kelly
I feel good, de James Brown
Viva la vida, de Michel Fugain
Au bout de mes rêves, de Jean-Jacques Goldman
Don't worry baby, de The Beach Boys
On top of the world, de Imagine Dragons
Larger than life, de Pinkzebra
Il en faut peu pour être heureux, de Baloo
Happy, de Pharell Williams



Sarah Allart



Apprivoiser la contagion émotionnelle



Crédit photo : Unsplash

SARAH ALLART
sarahallart.com

Se protéger

- **Réduire son exposition aux agents pathogènes** (personnes très négatives et/ou toxiques, informations, réseaux sociaux)
- **Utiliser le rituel de la « bulle de protection » (ou bouclier psychique)** quand on doit s'exposer : imaginez que vous êtes au cœur d'une grande bulle, qui vous protège des assauts négatifs et empêche quiconque de vous contaminer négativement.

« Nul ne peut me blesser sans ma permission. » (Gandhi)

Sas de décontamination

Une personne me contamine :

1. **Détecter l'émotion** : qu'est-ce que je ressens ?
2. **A qui appartient cette émotion ?**
Qui est stressé ? Qui est en colère ?
3. **Pourquoi suis-je contaminé(e) ?**
4. **Ecouter pour réduire la tension de l'autre** (avec empathie et bienveillance)
5. **Aider l'autre à réguler ses émotions**
6. **Refuser de porter l'émotion de l'autre à sa place** et l'amener à prendre conscience des répercussions de son état
7. **Diminuer ses propres manifestations émotionnelles** (ex : micro-relaxation)

Contexte de groupe : D.E.M.I.N.E.R

1. **Dédratise** : les épisodes de contagion sont nécessaires à la cohésion de groupe
2. **Efforce-toi d'accepter la tension**
3. **Moi d'abord** : décontamine-toi avant de vouloir décontaminer autrui
4. **Isole-toi et... respire !**
5. **Nomme l'émotion** : qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que nous ressentons ?
6. **Etudie la situation**
7. **Rejoins le groupe et démine la situation** (utilise l'humour, propose quelque chose de bon à manger, mets des mots sur ce qui se passe, demande l'avis de la personne la plus énervée...)

Augmenter et partager ses sources d'émotions positives



- **Explorer ses émotions positives** : quels sont les activités, les personnes, les environnements qui me permettent de me sentir joyeux, amusé, aimé, fier, reconnaissant, etc. ?
- **Expérimenter de nouveaux rituels positifs**
- **Créer son réservoir positif** (activités, films, livres, musiques, lieux à visiter...)
- **Ancrer les émotions positives** quand elles se présentent
- **Savourer les petits bonheurs de la vie**



Enclencher une contagion positive (votre to-do list positive)

- Choisir mon état d'esprit dès le matin
- Décider d'être un « atout positif »
- Sourire
- Exprimer physiquement ses émotions positives
- Exprimer verbalement ses émotions positives et utiliser les émoticônes
- Penser aux mots magiques (bonjour, merci, bravo...)
- Adopter un vocabulaire positif
- Faire de vrais compliments
- Mettre plus de jeu dans le quotidien
- Donner quelque chose tous les jours (du temps, du soutien, de l'écoute, un cadeau même symbolique...)